

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Кафедра психології

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____
підпис)

(наукове звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

« _____ » _____ 202 ____ р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти**

**на тему: «Особливості індивідуальних відмінностей перфекціонізму
особистості»**

Виконала:

студентка групи ТУод-8-24-М1ПС(2,0здс)
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Стрік Марія Віталіївна

(ПІБ студента)

(підпис студента)

Керівник: доктор філос. галузі знань 05
«Соціальні та поведінкові науки»,
спеціальності 053 «Психологія», доцент
кафедри

Єрмакова Аліса Сергіївна

(підпис наукового керівника)

2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Кафедра психології

Рівень вищої освіти: другий (магістерський) рівень

Спеціальності: 053 «Психологія»

Освітньої програми: «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри _____
(підпис)

(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

«_____» _____ 2026р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студента

Стрік Марії Віталіївни

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Особливості індивідуальних відмінностей перфекціонізму особистості

2. Керівник кваліфікаційної роботи: доктор філос. галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальності 053 «Психологія», доцент кафедри Єрмакова Аліса Сергіївна

3. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист: Травень 2026р.

4. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи
Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (80 найменувань). Загальний обсяг роботи – 90 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 82 сторінки.

5. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження:
Кваліфікаційна робота містить 4 рисунки

6. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
1.	Збір та опрацювання наукових джерел	Листопад 2025	Листопад 2025	
2.	Написання вступу	Грудень 2025	Грудень 2025	
3.	Розділ 1. Перфекціонізм у структурі особистості	Грудень 2025	Грудень 2025	
4.	Розділ 2. Організація та методичне забезпечення дослідження перфекціонізму особистості	Січень 2026	Січень 2026	
5.	Розділ 3. Результати емпіричного дослідження перфекціонізму особистості	Березень 2026	Березень 2026	
6.	Висновки	Квітень 2026	Квітень 2026	
7.	Оформлення списку використаних джерел	Квітень 2026	Квітень 2026	
8.	Подання роботи на перевірку керівнику	Квітень 2026	Квітень 2026	
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	Травень 2026	

АНОТАЦІЯ

Стрік М.В. «Особливості індивідуальних відмінностей перфекціонізму особистості» – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» –ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Київ, 2026.

Актуальність вивчення індивідуальних відмінностей перфекціонізму обумовлюється необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів формування цієї риси у різних категорій людей. Сучасні дослідження свідчать, що прояви перфекціонізму залежать від вікових, гендерних, соціально-психологічних, професійних та індивідуально-типологічних особливостей особистості.

Мета дослідження: емпірично дослідити особливості перфекціонізму студентів.

У роботі були використані наступні **методи дослідження:** метод теоретичного аналізу наукових джерел, психолого-діагностичного обстеження, математичної обробки результатів дослідження

Ключові слова: перфекціонізм, невротичний перфекціонізм, приписаний перфекціонізм, стресогенна ситуація, профілактика невротичного перфекціонізму.

ANNOTATION

Streek M.V. “Features of individual differences in personality perfectionism”– It’s Manuscript.

Diploma’s work in obtaining the educational qualification of "master’s" PJSC «Institution of higher education «Interregional Academy of Personnel Management», 2026.

The relevance of studying individual differences in perfectionism is due to the need for a deeper understanding of the psychological mechanisms of the formation of this trait in different categories of people. Modern research shows that the manifestations of perfectionism depend on age, gender, socio-psychological, professional and individual-typological characteristics of the personality.

The purpose of the study: to empirically investigate the features of students' perfectionism.

The following research **methods** were used in the work: the method of theoretical analysis of scientific sources, psychological and diagnostic examination, mathematical processing of research results

Keywords: perfectionism, neurotic perfectionism, attributed perfectionism, stressful situation, prevention of neurotic perfectionism.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ПЕРФЕКЦІОНІЗМ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ	14
1.1. Проблема перфекціонізму в науці	14
1.2. Онтогенетичний підхід до розвитку перфекціонізму	27
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ	37
2.1 Основні етапи емпіричного дослідження індивідуальних проявів перфекціонізму особистості	37
2.2. Методичний інструментарій для вивчення індивідуальних відмінностей перфекціонізму особистості	40
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ	55
3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження індивідуальних проявів перфекціонізму особистості	55
3.2. Обґрунтування соціально приписаного та невротичного перфекціонізму	65
3.3. Методичні рекомендації з корекції невротичного перфекціонізм...	75
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83

ВСТУП

Актуальність дослідження особливостей індивідуальних відмінностей перфекціонізму особистості зумовлена зростанням уваги сучасної психологічної науки до проблем самореалізації, особистісної ефективності та психологічного благополуччя людини в умовах суспільних трансформацій. У сучасному соціальному просторі значно підвищуються вимоги до рівня професійної компетентності, успішності, конкурентоздатності та здатності особистості до постійного самовдосконалення. За таких умов прагнення до високих стандартів діяльності стає не лише соціально схвалюваною рисою, а й важливим чинником формування особистісної ідентичності. Саме тому феномен перфекціонізму дедалі частіше розглядається як одна з ключових характеристик особистості, що визначає специфіку її поведінки, емоційного реагування, міжособистісної взаємодії та професійного становлення.

Особливу наукову значущість проблема перфекціонізму набуває у зв'язку з неоднозначністю його психологічного впливу. З одного боку, прагнення до досконалості може виступати потужним мотиваційним ресурсом, сприяти розвитку відповідальності, наполегливості, організованості, високої навчальної та професійної продуктивності (Л. Данилевич, О. Кононенко, О. Лоза, В. Павлова, А. Проскурня, Г. Чепурна).

Адаптивний перфекціонізм пов'язується з високим рівнем самоконтролю, орієнтацією на досягнення, внутрішньою мотивацією та здатністю до саморозвитку. З іншого боку, надмірне прагнення до безпомилковості, страх невдачі, постійна незадоволеність результатами власної діяльності, надвисокі вимоги до себе й оточення можуть спричиняти емоційне виснаження, тривожність, депресивні стани, професійне вигорання та порушення міжособистісних відносин. У зв'язку з цим перфекціонізм розглядається не лише як особистісна риса, але і як складний багатовимірний психологічний феномен, що може мати як конструктивний, так і деструктивний характер.

Актуальність вивчення індивідуальних відмінностей перфекціонізму також обумовлюється необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів формування цієї риси у різних категорій людей. Сучасні дослідження свідчать, що прояви перфекціонізму залежать від вікових, гендерних, соціально-психологічних, професійних та індивідуально-типологічних особливостей особистості. Різні люди по-різному сприймають вимоги соціального середовища, оцінюють власні досягнення та реагують на ситуації успіху чи невдачі. Саме тому дослідження індивідуальних відмінностей дозволяє виявити специфіку розвитку адаптивних і дезадаптивних форм перфекціонізму, визначити чинники їх виникнення та особливості прояву у поведінці й емоційній сфері особистості.

Не менш важливим є вивчення перфекціонізму в контексті професійної діяльності та освітнього середовища. Високий рівень вимог до результативності навчання, професійної компетентності та соціальної успішності часто формує у молоді схильність до надмірної самокритичності, страху помилки та емоційної напруги. Особливо це стосується майбутніх фахівців соціономічних професій, діяльність яких пов'язана з високою відповідальністю та постійною взаємодією з людьми. У таких умовах перфекціонізм може виступати як чинником професійного зростання, так і джерелом внутрішніх конфліктів, психоемоційного перенапруження та зниження психологічного благополуччя.

Крім того, актуальність дослідження зумовлюється недостатньою розробленістю проблеми індивідуальних відмінностей перфекціонізму у вітчизняній психології. Незважаючи на значну кількість зарубіжних досліджень, багато аспектів цього феномену залишаються дискусійними, зокрема питання структури перфекціонізму, співвідношення його адаптивних і дезадаптивних компонентів, ролі сімейного виховання, соціального середовища та особистісних характеристик у його формуванні. Потребують подальшого уточнення також психологічні умови профілактики негативних проявів перфекціонізму та розвитку його конструктивних форм.

Таким чином, дослідження особливостей індивідуальних відмінностей перфекціонізму особистості є актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Воно сприяє поглибленню наукових уявлень про природу перфекціонізму, його психологічні механізми та закономірності прояву, а також створює підґрунтя для розробки ефективних психодіагностичних, профілактичних і корекційних програм, спрямованих на підтримку психологічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості.

Мета дослідження: емпірично дослідити особливості перфекціонізму студентів.

Для досягнення поставленої мети в процесі дослідження ставилися такі основні завдання:

1. Проаналізувати стан розробленості проблеми в науці .
2. Укласти батарею тестів для вивчення особливостей перфекціонізму
3. Провести емпіричне дослідження особливості індивідуальних проявів перфекціонізму
4. Укласти методичні рекомендації з профілактики невротичного перфекціонізму

Об'єкт дослідження- перфекціонізм особистості.

Предмет дослідження - особливості індивідуальних відмінностей

п

Методи дослідження: метод теоретичного аналізу наукових джерел, метод психодіагностичного обстеження, математичної обробки результатів дослідження.

У межах дослідження було використано валідні та надійні методики, зокрема шкалу пасивного перфекціонізму О. Філатової, багатовимірну шкалу перфекціонізму П. Х'юїтта та Г. Флетта (в адаптації І. Грачової), а також опитувальник акцентуацій характеру та темпераменту К. Леонгарда – Г. Шмішека.

Теоретичне значення дослідження особливостей індивідуальних відмінностей перфекціонізму особистості полягає у поглибленні сучасних

з

м

наукових уявлень про природу, структуру та психологічні механізми функціонування перфекціонізму як складного багатовимірного феномену. У сучасній психологічній науці проблема перфекціонізму посідає важливе місце у зв'язку з її міждисциплінарним характером та значним впливом на емоційну, мотиваційну, когнітивну й поведінкову сфери особистості. Дослідження індивідуальних відмінностей перфекціонізму сприяє уточненню концептуальних підходів до розуміння цієї особистісної характеристики та розширенню теоретичних засад психології особистості.

Теоретична цінність дослідження полягає насамперед у систематизації наукових підходів до вивчення перфекціонізму. У психологічній літературі перфекціонізм розглядається як багатовимірне утворення, що охоплює прагнення до високих стандартів, надмірну самокритичність, орієнтацію на соціальне схвалення, страх помилки та потребу в досягненні бездоганних результатів. Аналіз індивідуальних відмінностей дозволяє уточнити співвідношення адаптивних і дезадаптивних компонентів перфекціонізму, визначити їх психологічний зміст та особливості прояву у різних типах особистості. Це сприяє подальшому розвитку теорій особистісної саморегуляції, мотивації досягнення, самооцінки та психологічної адаптації.

Важливим аспектом теоретичного значення дослідження є поглиблення знань про взаємозв'язок перфекціонізму з іншими психологічними характеристиками особистості. Вивчення індивідуальних відмінностей дає можливість встановити специфіку взаємодії перфекціонізму з рівнем тривожності, емоційною стабільністю, локусом контролю, самооцінкою, мотиваційною сферою, рівнем домагань та особливостями міжособистісної взаємодії. У результаті формується більш цілісне уявлення про роль перфекціонізму у структурі особистості та його вплив на процеси самореалізації й психологічного благополуччя.

Теоретичне значення дослідження також полягає у розширенні наукових уявлень про детермінанти формування перфекціонізму. Аналіз індивідуальних відмінностей дозволяє виявити роль сімейного виховання, соціального

середовища, освітніх вимог, особистісного досвіду та індивідуально-психологічних особливостей у становленні перфекціоністичних тенденцій. Це створює підґрунтя для більш глибокого розуміння механізмів розвитку перфекціонізму в онтогенезі та його трансформації на різних етапах життєвого шляху особистості.

Окремого значення набуває дослідження адаптивних і дезадаптивних форм перфекціонізму. Теоретичне осмислення цієї проблеми дає змогу диференціювати конструктивне прагнення до самовдосконалення та патологічну орієнтацію на безпомилковість. Це сприяє уточненню критеріїв психологічної норми й дезадаптації, а також розвитку сучасних концепцій психологічного здоров'я. Дослідження індивідуальних відмінностей дозволяє виявити умови, за яких перфекціонізм виступає ресурсом особистісного розвитку, а також чинники, що зумовлюють його негативний вплив на психоемоційний стан людини.

Крім того, результати дослідження мають значення для розвитку диференціальної психології та психології індивідуальності. Вивчення особливостей прояву перфекціонізму у людей з різними індивідуально-психологічними характеристиками дозволяє поглибити знання про механізми формування особистісних відмінностей, специфіку самосприйняття та регуляції поведінки. Це сприяє подальшому розвитку наукових підходів до вивчення унікальності особистості та закономірностей її психічного розвитку.

Таким чином, теоретичне значення дослідження особливостей індивідуальних відмінностей перфекціонізму особистості полягає у розширенні та поглибленні наукових знань про сутність перфекціонізму, його структуру, функції, механізми формування та прояву. Отримані результати сприяють удосконаленню теоретичних моделей особистості, розвитку сучасних психологічних концепцій та створюють основу для подальших наукових досліджень у галузі психології особистості, диференціальної та соціальної психології.

Практичне значення дослідження особливостей індивідуальних відмінностей перфекціонізму особистості полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення психодіагностичної, консультативної, психокорекційної та психопрофілактичної роботи з різними категоріями населення. У сучасних умовах високих соціальних і професійних вимог проблема перфекціонізму набуває особливої актуальності, оскільки надмірне прагнення до досконалості часто супроводжується емоційним перенапруженням, тривожністю, страхом помилки, зниженням самооцінки та труднощами соціальної адаптації. Саме тому результати дослідження можуть бути використані для своєчасного виявлення як конструктивних, так і деструктивних проявів перфекціонізму та розробки ефективних засобів психологічної допомоги.

Практична цінність дослідження полягає насамперед у можливості вдосконалення психодіагностики індивідуально-психологічних особливостей особистості. Виявлення специфіки прояву адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму дозволяє більш точно оцінювати рівень особистісної тривожності, самокритичності, мотивації досягнення, самооцінки, емоційної стабільності та особливостей саморегуляції поведінки. Це сприяє підвищенню ефективності психологічного обстеження та забезпечує можливість індивідуалізації психокорекційної роботи.

Результати дослідження можуть бути використані у практиці психологічного консультування та психотерапії. Знання про індивідуальні відмінності перфекціонізму дають змогу психологу своєчасно виявляти деструктивні установки особистості, пов'язані з надмірними вимогами до себе, страхом невдачі, залежністю від зовнішньої оцінки та нездатністю приймати власні помилки. Це створює підґрунтя для розробки індивідуальних програм психологічної підтримки, спрямованих на формування адекватної самооцінки, розвиток емоційної стійкості, навичок самоприйняття та конструктивного ставлення до результатів власної діяльності.

Важливе практичне значення дослідження має також для освітньої сфери. Отримані результати можуть бути використані у роботі практичних психологів, педагогів, викладачів закладів освіти з метою попередження емоційного виснаження, навчальної тривожності та дезадаптації учнівської і студентської молоді. Дослідження індивідуальних відмінностей перфекціонізму дозволяє визначити особливості навчальної мотивації, ставлення до успіху та невдачі, рівень самокритичності й емоційного напруження здобувачів освіти. Це дає можливість створювати психологічно безпечне освітнє середовище та впроваджувати програми розвитку емоційної компетентності, саморегуляції та стресостійкості.

Практична значущість дослідження проявляється і в можливості його застосування у сфері професійного відбору та професійного розвитку. Вивчення особливостей перфекціонізму дозволяє прогнозувати специфіку професійної поведінки, рівень відповідальності, схильність до емоційного вигорання та особливості міжособистісної взаємодії у професійному середовищі. Це особливо важливо для професій, пов'язаних із високою відповідальністю, інтенсивним емоційним навантаженням та необхідністю постійного самоконтролю. Отримані результати можуть бути використані при розробці програм професійної адаптації, профілактики професійного стресу та підтримки психологічного благополуччя працівників.

Крім того, результати дослідження можуть стати основою для створення тренінгових та психокорекційних програм, спрямованих на розвиток адаптивного перфекціонізму та зниження проявів його дезадаптивних форм.

Такі програми можуть включати вправи на розвиток самоприйняття, емоційної саморегуляції, навичок подолання стресу, конструктивного ставлення до помилок і формування реалістичних життєвих цілей. Їх використання сприятиме гармонізації особистісного розвитку та підвищенню психологічної стійкості особистості.

Таким чином, практичне значення дослідження особливостей індивідуальних відмінностей перфекціонізму особистості полягає у

можливості застосування його результатів у різних сферах психологічної практики — психодіагностиці, консультуванні, психотерапії, освіті та професійному розвитку. Отримані дані сприятимуть підвищенню ефективності психологічної допомоги, профілактиці емоційних порушень та створенню умов для гармонійного розвитку особистості.

Структура дипломної роботи визначена метою та завданнями магістерського дослідження. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків, списку використаних джерел (80 найменувань). Загальний обсяг роботи – 90 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 82 сторінки.

РОЗДІЛ 1 ПЕРФЕКЦІОНІЗМ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Проблема перфекціонізму в науці

Дослідження індивідуально-психологічних особливостей перфекціонізму особистості набуває особливої актуальності в умовах сучасного суспільства, оскільки саме перфекціоністські тенденції дедалі частіше розглядаються як одна з характерних психологічних проблем ХХІ століття. У сучасному соціокультурному просторі, що характеризується високою конкуренцією, орієнтацією на успіх, постійним прагненням до самовдосконалення та відповідності соціальним очікуванням, перфекціонізм стає поширеним феноменом, який істотно впливає на психічний стан людини, її поведінку, систему міжособистісних відносин та якість життя загалом [14].

Особливої уваги заслуговує той факт, що деструктивні прояви перфекціонізму можуть виступати чинником виникнення різноманітних психологічних і психосоматичних порушень, серед яких афективні та харчові розлади, депресивні стани, дезадаптація, прокрастинація, адиктивна поведінка, емоційне виснаження та інші негативні наслідки. Водночас у конструктивному аспекті перфекціонізм може виконувати стимулювальну функцію, сприяючи високій активності особистості, її мотивації досягнення, професійному зростанню, розвитку цілеспрямованості та прагненню до успіху [21].

Слід підкреслити, що перфекціонізм є багатогранним психологічним феноменом, який може проявлятися практично в усіх сферах життєдіяльності людини: навчальній, професійній, міжособистісній, сімейній, творчій, а також у ставленні особистості до самої себе. Саме тому проблема перфекціонізму є складною та неоднозначною як у теоретичному, так і в практичному аспектах. У сучасній психологічній науці досі відсутній єдиний підхід до розуміння

структури, змісту, типології та механізмів функціонування цього явища. Наукові дискусії точаться навколо визначення його основних компонентів, форм прояву, меж між адаптивним і дезадаптивним перфекціонізмом, а також психологічних наслідків його розвитку [3].

У вітчизняній психології проблематика перфекціонізму представлена у працях таких дослідників, як Л. Данилевич, О. Кононенко, О. Лоза, В. Павлова, А. Проскурня, Г. Чепурна та інших науковців, які аналізували особливості цього феномена, його зв'язок із особистісним розвитком, емоційною сферою, соціальною адаптацією та професійною самореалізацією особистості. Водночас значна кількість аспектів проблеми потребує подальшого теоретичного осмислення та емпіричного вивчення, зокрема питання індивідуальних відмінностей перфекціонізму в різні вікові періоди.

Термін «перфекціонізм» уперше був використаний американським дослідником М. Холлендер у 1965 році. Учений трактував перфекціонізм як схильність особистості висувати до себе надмірно високі вимоги та стандарти, які значно перевищують об'єктивні вимоги ситуації. Подальший розвиток наукових уявлень про природу перфекціонізму сприяв формуванню різних концепцій цього феномена. Зокрема, Є. Ільїн вважав, що перфекціоністські риси починають активно формуватися в підлітковому віці, коли особистість засвоює нові соціальні ролі, починає оцінювати власні досягнення та співвідносити їх із очікуваннями значущого соціального оточення. Саме в цей період посилюється рефлексія, формується образ «Я», виникає прагнення до самоствердження та соціального визнання [цит. за 43].

Підлітковий вік у сучасній психології розглядається як важливий етап становлення особистості. У міжнародній традиції, представленій працями Ф. Райс, Г. Крайг, А. Реан та інших дослідників, підлітковий період поділяється на молодший (11–14 років) і старший (14–19 років) етапи. Згідно з концепціями Л. Виготський, Д.Ельконін та Е.Еріксон, провідними видами діяльності в цей період виступають навчально-професійна діяльність та інтимно-особистісне спілкування [цит. за 28]. Саме ці процеси забезпечують

соціалізацію особистості, розвиток самосвідомості, індивідуалізацію та формування цілісного уявлення про власне «Я».

У концепції Л. Сільверман перфекціонізм розглядається як специфічна форма прагнення людини до самовдосконалення, яка має важливе значення для розвитку як окремої особистості, так і суспільства загалом [цит. за 56]. На думку дослідниці, прагнення до досконалості виступає внутрішньою рушійною силою, що спонукає людину постійно перевершувати власні досягнення та прагнути до реалізації свого потенціалу. При цьому оцінка перфекціонізму значною мірою залежить від соціально-культурного контексту. У суспільстві, орієнтованому на конкуренцію та високі результати, прагнення до досконалості часто заохочується та розглядається як ознака талановитості, амбітності й успішності. Натомість у випадках, коли перфекціоністські прагнення спрямовані на сфери діяльності, які не відповідають соціальним очікуванням, така поведінка може сприйматися як невротична або дезадаптивна.

У сучасній психологічній літературі виділяють кілька основних типів перфекціонізму. Зокрема, орієнтований на себе перфекціонізм характеризується надзвичайно високими вимогами людини до самої себе, переконаністю у необхідності бути бездоганною та досягати ідеальних результатів. Перфекціонізм, орієнтований на інших, проявляється у висуванні завищених вимог до оточуючих, очікуванні їхньої безпомилковості та відповідності високим стандартам [12, 23, 37, 56, 78].

Особливе місце у структурі цього феномена займає соціально приписаний перфекціонізм, поняття якого було введено П. Гевітт та Г. Флетт. Дослідники трактували його як прагнення особистості відповідати соціальним нормам і очікуванням для отримання схвалення, підтримки та прийняття з боку інших людей. З позицій когнітивного підходу такий тип перфекціонізму може сприяти формуванню переконань про надмірну вимогливість оточення, страх негативного оцінювання та постійну необхідність доводити власну цінність через досягнення [цит. за 43].

Аналіз зарубіжних досліджень свідчить про те, що проблема перфекціонізму є надзвичайно складною, багатовимірною та дискусійною. У працях П. Гевітт, Г. Флетт, Р. Фрост, В. Менселл, Р. Шафран та інших авторів перфекціонізм визначається як багатовимірний особистісний конструкт, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Водночас питання щодо внутрішньої психологічної структури перфекціонізму, механізмів його формування та особливостей функціонування досі залишається відкритим. Подальше уточнення структури цього феномена є важливим для розробки ефективних програм психологічної профілактики, психокорекції та психотерапевтичної допомоги [цит. за 45].

За визначенням М. Холлендер, перфекціонізм є схильністю людини висувати до себе значно вищі вимоги, ніж цього потребують реальні життєві обставини. Учений також підкреслював зв'язок перфекціонізму з виникненням депресивних станів. Д. Бернс розглядав перфекціонізм як болісну особистісну характеристику, що змушує людину прагнути до недосяжних цілей та оцінювати власну цінність виключно через успішність і продуктивність діяльності [цит. за 77].

У свою чергу, П. Гевітт та Г. Флетт визначали перфекціонізм як прагнення особистості бути абсолютно досконалою в будь-яких сферах життєдіяльності. Важливо зазначити, що на ранніх етапах розвитку наукових уявлень про цей феномен проблема перфекціонізму переважно досліджувалася в контексті психології обдарованості. Особливий інтерес учених викликали труднощі, які виникали в обдарованих людей, дітей та підлітків унаслідок надмірних вимог до себе, страху помилок та прагнення до бездоганності. Згодом дослідження перфекціонізму значно розширилися й охопили різні аспекти психічного розвитку, емоційного благополуччя та соціального функціонування особистості [цит. за 77].

Упродовж тривалого часу у психологічній науці перфекціонізм переважно розглядався як негативна особистісна характеристика, що асоціювалася з емоційною напруженістю, невротичними проявами,

внутрішньою незадоволеністю та труднощами соціальної адаптації. Проте сучасні наукові підходи свідчать про значно складнішу природу цього феномена. Перфекціонізм не можна однозначно трактувати виключно як деструктивне явище, оскільки він включає цілу систему особистісних рис, які за певних умов можуть виконувати адаптивну функцію та позитивно впливати на життєдіяльність людини. У конструктивному прояві перфекціоністські тенденції здатні стимулювати активність особистості, сприяти розвитку наполегливості, відповідальності, самодисципліни, прагнення до самореалізації та досягнення поставлених цілей [5].

Підтвердженням такої позиції є дослідження J. Stroeber та K. Otto, які наголошували, що орієнтований на себе перфекціонізм може мати позитивний характер за умови, якщо людина не надмірно зосереджується на страху помилки та не залежить від негативної оцінки з боку соціального оточення. У такому випадку прагнення до високих результатів виступає не джерелом внутрішнього виснаження, а стимулом для розвитку особистості та реалізації її потенціалу [цит. за 75].

Подібної точки зору дотримувалися також П. Х'юїтт, Г. Флетт, С. Інгрем та інші дослідники, які підкреслювали, що саме по собі прагнення людини до високих стандартів не є патологічним. Науковці зазначали, що так званий «здоровий» або адаптивний перфекціонізм пов'язаний із задоволенням від процесу праці, прагненням до саморозвитку, удосконалення власних здібностей та підвищення якості результатів діяльності. Важливою особливістю такого типу перфекціонізму є те, що особистість усвідомлює межі власних можливостей і визнає неможливість абсолютної досконалості. Досягнення успіху в цьому випадку супроводжується позитивними емоціями, підвищенням самооцінки та відчуттям особистісної компетентності [цит. за 77].

Водночас ризик розвитку невротичного або дезадаптивного перфекціонізму, за твердженням П. Х'юїтт, Г. Флетт та С. Інгрем, виникає у випадках дисгармонійного співвідношення перфекціоністських тенденцій або

їх надмірного розвитку. У такій ситуації прагнення до високих результатів перестає бути мотивуючим чинником і трансформується у джерело постійної внутрішньої напруги, тривожності та психологічного виснаження.

Багато західних дослідників, серед яких Д. Бернс, Р. Фрост, А. Пахт, С. Блатт та інші, зосереджували увагу переважно на негативних аспектах перфекціонізму [цит. за 80]. У своїх працях вони описували такі його прояви, як труднощі у міжособистісному спілкуванні, нерішучість, схильність до надмірної самокритики, трудоголізм, підвищений рівень тривожності, постійне відчуття неспокою, нав'язливі сумніви щодо правильності власних дій та страх припуститися помилки. Подібні особливості часто ускладнюють процес соціальної адаптації людини та негативно позначаються на її емоційному благополуччі.

[цит. за 70]

Особливого значення для розвитку наукових уявлень про природу перфекціонізму набули дослідження Д. Хамачек, який у 1978 році, спираючись на клінічний досвід, запропонував розмежування нормального та невротичного перфекціонізму. Учений зазначав, що нормальні перфекціоністи встановлюють для себе високі стандарти, однак здатні бути достатньо гнучкими, адаптувати свої вимоги до реальних життєвих обставин і визнавати можливість помилки. Такий тип перфекціонізму має адаптивний характер, оскільки сприяє розвитку особистості без істотного порушення її емоційного благополуччя.

На противагу цьому невротичні перфекціоністи характеризуються надмірно завищеними вимогами до себе та категоричним неприйняттям будь-яких помилок чи недоліків. Для них навіть незначна невдача стає підтвердженням власної неспроможності. Такі люди практично ніколи не відчують задоволення від результатів своєї діяльності, оскільки постійно зосереджуються на недоліках і невідповідності власним очікуванням. Таким чином, психологічні труднощі, пов'язані з перфекціонізмом, значною мірою обумовлені не самим прагненням до високих стандартів, а надмірною

самокритикою, страхом помилки та постійним критичним оцінюванням себе [цит. за 77].

Нормальний перфекціонізм, за Д. Хамачек, базується на прагненні до реалістичних і досяжних цілей, що сприяє формуванню позитивного самоставлення та підвищенню самооцінки. Натомість дезадаптивний перфекціонізм супроводжується постійною незадоволеністю результатами власної діяльності, переживанням невідповідності власним вимогам та хронічним емоційним напруженням [цит. за 68].

У сучасній психології можна виокремити кілька основних підходів до дослідження феномена перфекціонізму.

Зокрема, функціонально-дисфункціональний підхід представлений у працях Н. Гаранян, Л. Данилевич та А. Холмогорової;

генетичний підхід розробляли С. Блатт, С. Степанов та Д. Хамачек;

логіко-гносеологічний — К. Талаш;

структурно-психологічний — Н. Гаранян, А. Холмогорова, П. Х'юїтт, Г. Флетт та інші;

соціально-функціональний підхід представлений у працях К. Ландревої [цит. за 43].

Така різноманітність теоретичних концепцій свідчить про складність і багатовимірність цього психологічного явища.

Аналіз наукових джерел дає підстави припустити, що перфекціонізм є важливою індивідуальною характеристикою особистості, яка може проявлятися у структурі різних типів особистості та навіть особистісних розладів. Це, у свою чергу, зумовлює необхідність подальших емпіричних досліджень цього феномена [10, 23, 43, 47, 69].

Значний інтерес у науковців викликає проблема взаємозв'язку перфекціонізму із сімейними та шлюбними труднощами. У працях А. Навке, П. Х'юїтт та Г. Флетт доведено, що виражені перфекціоністські тенденції можуть негативно впливати не лише на саму особистість, але й на її найближче соціальне оточення. Постійне невдоволення, критичність, завищені

очікування щодо інших людей, схильність до порівняння та поляризоване мислення за принципом «усе або нічого» часто стають причиною конфліктів у шлюбі та труднощів у міжособистісних стосунках. Така поведінка нерідко супроводжується зниженням задоволеності сімейним життям, труднощами у сфері інтимних взаємин та порушенням емоційної гармонії подружжя [цит. за 76].

Дослідники також встановили, що загальний зв'язок між перфекціонізмом і незадоволеністю сімейним життям більш характерний для жінок середнього віку. При цьому у жінок, які не працюють, перфекціоністські тенденції частіше спрямовані на членів родини, тоді як у професійно активних жінок вони переважно стосуються власної діяльності та особистих досягнень.

У цілому виражений перфекціонізм значно ускладнює переживання психологічного комфорту та задоволеності сімейним життям.

Окремий напрям досліджень стосується взаємозв'язку перфекціонізму із суїцидальною поведінкою. У працях R. O'Connor, П. Х'юїтт та Д. Хамачек підкреслюється, що дезадаптивний перфекціонізм тісно пов'язаний із самокритицизмом, почуттям безнадії, суїцидальними думками та ризиком суїцидальної поведінки. Особливо небезпечним є невротичний тип перфекціонізму, для якого характерні надмірно високі стандарти, неможливість прийняття помилки, відсутність задоволення від діяльності, мотивація уникнення невдач та жорстка самокритика у разі поразки [цит. за 70].

Дезадаптивний перфекціонізм також корелює з численними клінічними проблемами, серед яких депресія, тривожні стани, особистісні розлади та емоційне виснаження. Емоційні та фізичні порушення, що супроводжують невротичний перфекціонізм, негативно позначаються на психічному та соматичному здоров'ї людини. При цьому суїцидальні тенденції можуть проявлятися незалежно від віку, соціального статусу чи рівня життєвого успіху особистості [28].

Суїцидальна поведінка перфекціоністів розглядається дослідниками як один із можливих способів подолання внутрішніх конфліктів і результат складної взаємодії психологічних, соціальних, моральних, психофізіологічних та культурних чинників. Вона часто виникає на тлі емоційного перевантаження, зниження стресостійкості, труднощів у комунікативній сфері, слабкості механізмів психологічного захисту та втрати життєвих смислів. Саме тому проблема перфекціонізму потребує глибокого комплексного вивчення як у теоретичному, так і в практичному аспектах сучасної психологічної науки [цит. за 77].

Важливим напрямом сучасних досліджень перфекціонізму є вивчення його зв'язку з особливостями батьківсько-дитячих взаємин. Значна кількість наукових праць свідчить про те, що формування перфекціоністських тенденцій у структурі особистості значною мірою обумовлюється специфікою сімейного виховання, характером емоційного контакту між батьками та дитиною, а також стилем батьківської поведінки. Дослідження С. Блатт, G. Parker, Г. Флетт та П. Х'юїтт підтверджують, що надмірна вимогливість батьків, авторитарний стиль виховання, емоційне відчуження та схильність до критики можуть виступати важливими чинниками розвитку дезадаптивного перфекціонізму у дітей [цит. за 79].

Особливого значення набули лонгітюдні дослідження С. Блатт, у яких було доведено, що емоційне відкидання дитини батьками, жорсткий контроль та авторитарність у дитячому віці виступають предикторами формування високого рівня самокритицизму в пубертатному періоді, а також підвищують ризик розвитку депресивних розладів у пізньому підлітковому та юнацькому віці. Науковець наголошував, що постійне прагнення дитини відповідати завищеним очікуванням дорослих поступово трансформується у внутрішню потребу бути бездоганною, оскільки саме досягнення високих результатів починає сприйматися нею як умова отримання любові, підтримки та прийняття.

Дослідження G. Parker також засвідчили, що високий рівень перфекціонізму у дітей безпосередньо пов'язаний із надмірною критичністю та завищеними вимогами з боку батьків. При цьому такі батьки, як правило, меншою мірою проявляють емоційну підтримку, турботу, схвалення та прийняття дитини. Особливо важливим є той факт, що перфекціоністські установки матерів значно впливали на розвиток перфекціонізму у дітей обох статей, тоді як аналогічного впливу з боку батьків-чоловіків виявлено не було. Це дає підстави припустити, що саме материнські моделі взаємодії часто відіграють ключову роль у формуванні у дитини потреби відповідати ідеалізованим стандартам [цит. за 71].

Таким чином, батьки дітей-перфекціоністів нерідко створюють ситуацію постійного психологічного тиску, формуючи у дитини установку на уникнення помилок та невдач. Якщо дитина демонструє недостатньо високі результати або припускається помилок, батьки можуть виявляти незадоволення, критикувати її чи навіть емоційно дистанціюватися до моменту досягнення бажаного результату. Унаслідок цього дитина поступово починає сприймати власну успішність як головну умову отримання любові та схвалення. За концепцією С. Блатт, саме батьківський перфекціонізм може виступати одним із провідних механізмів міжпоколінної передачі як перфекціоністських тенденцій, так і депресивних проявів.

Вітчизняна дослідниця О. І. Кононенко розглядає перфекціонізм як складний багаторівневий феномен і виокремлює два його основні різновиди — глобальний та парціальний. Таке розмежування, на думку авторки, відображає ступінь залученості особистості до перфекціоністських установок. Кожен із цих видів характеризується складною системною організацією та має власну структуру, функції й особливості прояву. Даний підхід дозволяє трактувати перфекціонізм як єдність процесів інтеграції та диференціації, що забезпечують взаємодію особистості із соціальним середовищем та її внутрішнім психологічним простором.

На думку О. Лоза, соціально приписаний перфекціонізм фактично є близьким до поняття «перфекціоністська самопрезентація». Дослідниця вважає, що в основі цього феномена лежить переважно зовнішня мотивація — прагнення людини виглядати бездоганною в очах оточення, справляти враження успішної та досконалої особистості. У цьому випадку йдеться не стільки про реальні високі особистісні стандарти, скільки про потребу підтримувати позитивний соціальний імідж та уникати негативного оцінювання [цит. за 35].

Значний внесок у вивчення патологічних форм перфекціонізму зробили А. Б. Холмогорова та Н. Г. Гаранян, які запропонували типологію патологічного перфекціонізму, виділивши його обсессивно-компульсивний та нарцисичний типи [цит. за 54].

На думку дослідниць, при обсессивно-компульсивному перфекціонізмі ідеалізований образ «Я» не повністю витісняє інші життєві мотиви та інтереси особистості. Людина продовжує зберігати зацікавленість у самій діяльності, а не лише в її результатах. У процесі психотерапевтичної роботи такі особи часто усвідомлюють, що надмірне прагнення до досконалості стає перешкодою для реалізації значущих для них видів діяльності, тому поступово здатні відмовлятися від деструктивних установок. Для обсессивно-компульсивного перфекціоніста важливим залишається не тільки кінцевий результат, але й зміст діяльності, процес її виконання та особистісна цінність досягнень.

Натомість нарцисичний перфекціонізм, за визначенням А. Б. Холмогорова та Н. Г. Гаранян, характеризується домінуванням мотивації досягнення досконалості, отримання схвалення, захоплення та соціального визнання над усіма іншими життєвими мотивами. У цьому випадку досягнення успіху та суспільне визнання перетворюються на головний сенс життя людини. Дослідниці підкреслювали, що нарцисичний перфекціонізм формує ядро особистісної структури, тому відмова від нього часто

сприймається людиною як втрата власної ідентичності та зустрічає значний внутрішній опір.

Науковці описують нарцисичну особистість як таку, що не здатна глибоко захоплюватися змістом діяльності, оскільки її увага переважно зосереджена на зовнішньому результаті, можливості досягти успіху та отримати визнання. Така людина постійно оцінює власні шанси на успіх, боїться втратити можливість отримати схвалення та перебуває у стані хронічної психологічної напруги. Однак, як зазначають автори, надмірна орієнтація виключно на результат призводить до внутрішнього спустошення, оскільки справжнє натхнення виникає лише тоді, коли людина захоплена самим змістом діяльності, а не лише очікуваним визнанням [36].

У цілому наслідки дезадаптивного перфекціонізму для емоційної сфери особистості проявляються у переживанні постійного невдоволення собою, тривоги, внутрішньої напруженості, сорому, почуття провини, емоційного виснаження та нездатності отримувати задоволення від власних досягнень. Водночас подібне трактування перфекціонізму має переважно психіатричне спрямування, оскільки акцентує увагу насамперед на патологічних формах його прояву. Саме тому в межах загальної психології доцільно розглядати перфекціонізм не лише як джерело дезадаптації, але і як багатовимірний особистісний феномен, який може мати як конструктивні, так і деструктивні прояви залежно від особливостей його структури та рівня вираженості.

За твердженням В. Д. Ясної та С. М. Єніколова, нормальний або адаптивний перфекціонізм характеризується прагненням людини до високих стандартів діяльності за умови збереження психологічної гнучкості та здатності адекватно оцінювати власні можливості. Такий перфекціоніст не відзначається надмірною педантичністю, уміє пристосовувати свої вимоги до конкретних життєвих обставин і допускає можливість помилки як природного елементу будь-якої діяльності. Саме тому адаптивний перфекціонізм сприяє ефективнішій соціальній та психологічній адаптації особистості [цит. за 19].

На противагу цьому патологічний або дезадаптивний перфекціонізм пов'язаний із встановленням надмірно завищених стандартів, які фактично є недосяжними для людини. Такі особистості не залишають собі права на помилку та постійно перебувають у стані внутрішнього незадоволення результатами власної діяльності. Для патологічного перфекціоніста характерною є відсутність переживання завершеності чи достатньої якості виконаної роботи — незалежно від реального успіху людина продовжує вважати свої результати недостатньо досконалими [цит. за 77].

На думку дослідників, основна відмінність між нормальним і патологічним перфекціонізмом полягає не лише у рівні вимог до себе, а й у характері оцінювання власної поведінки та результатів діяльності. Перфекціонізм як психологічне явище передбачає поєднання високих стандартів із тенденцією до надмірно критичного самоствердження. Однак у випадку адаптивного перфекціонізму прагнення до високих результатів має реалістичний характер, що сприяє формуванню почуття самозадоволення, впевненості у власних можливостях та підвищенню самооцінки. Натомість патологічний перфекціоніст настільки зосереджується на недоліках власної діяльності, що навіть найменші помилки або незначні відхилення від ідеалу сприймаються ним як свідчення особистої неспроможності та невідповідності власним вимогам.

Цікавим є підхід Т. В. Бескової, яка, аналізуючи психологічний портрет перфекціоніста, звертає увагу на особливості його реагування у процесі соціальної взаємодії. Дослідниця зазначає, що для більшості людей типовими є конструктивні моральні реакції на успіхи інших осіб, які проявляються у радості, захопленні, підтримці та прагненні досягти подібних результатів власними зусиллями. У випадках невдачі іншої людини переважають співчуття, бажання допомогти та підтримати [цит. за 44].

Однак зі зростанням рівня перфекціонізму характер реагування на досягнення інших людей істотно змінюється. Як зазначає Т. В. Бескова, перфекціоніст значно гостріше переживає переваги іншої людини, а його

реакції нерідко набувають негативного або навіть деструктивного характеру.

Високі стандарти, які така особистість висуває до себе, а також надмірно високий рівень домагань сприяють формуванню постійної порівняльної діяльності, коли людина безперервно співвідносить власні результати з успіхами оточення. Унаслідок цього досягнення інших починають сприйматися не як джерело мотивації чи натхнення, а як підтвердження власної недостатності та поразки. Формується специфічна установка: «чим успішніший Інший, тим менш значущими є мої досягнення».

Особливо гостро негативні реакції перфекціоністів проявляються у професійній, статусній та матеріальній сферах життєдіяльності, оскільки саме ці сфери найчастіше виступають для них основними індикаторами успішності та особистісної цінності. У прагненні зменшити значущість переваг інших людей перфекціоніст нерідко намагається компенсувати власне внутрішнє напруження шляхом досягнення ще вищих результатів, що, у свою чергу, лише посилює його залежність від зовнішнього успіху та соціального схвалення.

1.2. Онтогенетичний підхід до розвитку перфекціонізму

Інтерперсональна природа перфекціонізму особливо яскраво проявляється на ранніх етапах онтогенетичного розвитку особистості. Саме система взаємин дитини з батьками та найближчим соціальним оточенням відіграє визначальну роль у формуванні перфекціоністських установок. Дослідники наголошують, що перші прояви перфекціонізму можуть виникати вже у дошкільному або молодшому шкільному віці. Саме тому особливого значення набуває проблема визначення тих етапів онтогенезу, які є найбільш сензитивними до формування перфекціонізму як стійкої особистісної характеристики.

У попередньому підрозділі, аналізуючи педагогічний підхід до вивчення перфекціонізму, ми зазначали, що значна кількість досліджень була присвячена вивченню перфекціоністських проявів у дітей дошкільного віку. Цю проблему досліджували С. В. Волікова, Н. Г. Гаранян, М. Якобі, Н. Kohut та інші науковці. Значна увага також приділялася особливостям перфекціонізму в пубертатному періоді, зокрема у працях С. С. Степанов [цит. за 54].

У зарубіжній психології значного поширення набули психоаналітичні теоретико-емпіричні дослідження дитячого перфекціонізму. Зокрема, Н. Kohut вважав, що основою формування здорового почуття самоповаги у дитини є оптимальний рівень батьківської емпатії. Саме емоційна підтримка та прийняття з боку батьків дозволяють дитині будувати гармонійні взаємини з навколишнім світом без нав'язливого прагнення до досконалості, без надмірного переживання сорому, провини чи постійної потреби доводити власну значущість [цит. за 79].

За концепцією Н. Kohut, на ранніх етапах психічного розвитку дитина ще не сприймає об'єкт самозвеличення як окремий від себе. Вона психологічно зливається з ідеалізованим образом, який сприймається як всемогутній, досконалий та безпомилковий. Саме цей процес, на думку дослідника, закладає підґрунтя для подальшого формування перфекціоністської спрямованості особистості.

Подібної точки зору дотримуються Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдєєва, С. Блатт та інші дослідники, які наголошують, що особистісна структура перфекціоніста формується переважно в дитячому віці, особливо в умовах дисфункційного сімейного середовища. У подальшому онтогенетичному розвитку глибоко закріплене почуття неповноцінності, вразливості та страху бути неприйнятим спонукає людину до постійного самодоведення через досягнення. У таких випадках жоден результат не приносить справжнього задоволення, оскільки особистість постійно прагне

отримати схвалення та одночасно намагається уникнути помилок і невдач [цит. за 26].

Дослідження W. T. Abraham, K. A. Brennan, N. L. Collins, F. G. Lopez, B. Mallinckrodt та M. Wei дозволили висунути припущення, що діти з тривожним типом прихильності досить швидко засвоюють установку на необхідність бути «ідеальними», якщо саме бездоганна поведінка гарантує їм любов, прийняття та емоційну підтримку з боку батьків. На думку цих учених, подібні умови виховання створюють сприятливий ґрунт для розвитку дитячого дезадаптивного перфекціонізму [цит. за 80].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблема виникнення перфекціоністських рис на ранніх етапах онтогенезу під впливом стилю сімейного виховання є достатньо висвітленою у психологічній науці. Водночас питання щодо конкретних вікових етапів, які є найбільш сензитивними для формування перфекціонізму як стійкої особистісної характеристики, досі залишається недостатньо дослідженим [54, 61, 65, 77].

Особливо важливими в цьому контексті є періоди пізньої юності та ранньої зрілості. Саме в цей час відбувається активне становлення професійної ідентичності, формування системи життєвих цілей, цінностей та соціальних ролей. Соціальна ситуація розвитку у поєднанні з дозріванням ключових особистісних рис створює сприятливі умови для закріплення перфекціоністської спрямованості. У цей період прагнення до самореалізації, професійного успіху та соціального визнання може сприяти як розвитку адаптивного перфекціонізму, так і формуванню його дезадаптивних форм залежно від індивідуально-психологічних та соціальних чинників.

Саме тому вивчення моделей перфекціонізму на етапах пізньої юності та ранньої зрілості є надзвичайно актуальним і своєчасним напрямом сучасної психологічної науки. У цей період відбувається інтенсивне становлення особистості, формування професійної ідентичності, системи цінностей, життєвих орієнтирів та способів самореалізації. Усе це створює сприятливі

умови як для розвитку адаптивних форм перфекціонізму, так і для закріплення його дезадаптивних проявів.

Згідно з дослідженнями Б. Г. Ананьєв, студентський вік виступає особливо сензитивним періодом для розвитку основних соціогенних потенціалів особистості. Саме у цей час індивід активно засвоює соціальні ролі, професійні функції та норми взаємодії, що сприяє становленню його як повноцінного суб'єкта суспільного життя [цит. за 43].

Численні дослідження сучасних українських науковців, зокрема О. Ф. Бондаренко, В. Кіпень, Л. Г. Подоляк, Р. П. Попелюшко, В. Є. Сорочинська та В. І. Юрченко, підтверджують, що період пізньої юності, який збігається з етапом студентства, є надзвичайно важливим для особистісного та професійного розвитку людини.

У цей віковий період молода людина проходить стадію персоналізації, у процесі якої відбувається свідоме оволодіння професійними знаннями, вміннями та навичками, формування професійно важливих якостей, розвиток самостійності та відповідальності. Навчання у закладі вищої освіти стає не лише джерелом професійної підготовки, але й потужним чинником соціалізації особистості. За твердженням Г. М. Коджаспирова, межі пізньої юності охоплюють приблизно період від 18 до 23–25 років. Саме в цей час особистість дорослішає як у біологічному, так і в соціальному аспектах, а провідною сферою діяльності стає професійна праця, що супроводжується диференціацією професійних інтересів та поступовим зростанням матеріальної незалежності від батьків [цит. за 39].

У особистісному вимірі цей віковий період має надзвичайно важливе значення для розвитку моральної та естетичної сфери, стабілізації характеру, формування світоглядних позицій і засвоєння повного комплексу соціальних функцій дорослої людини. Як зазначав Б. Г. Ананьєв, саме у студентському віці людина починає активно реалізовувати себе у професійній, суспільно-політичній та трудовій діяльності, що істотно впливає на її самосвідомість і систему життєвих цінностей.

Посилення перфекціоністських тенденцій у цей період значною мірою пов'язане з переходом особистості від позиції об'єкта виховання до ролі активного суб'єкта самовиховання та саморозвитку. Молода людина починає самостійно визначати життєві цілі, оцінювати власні досягнення та вибудовувати перспективи майбутнього. Результатом цього процесу стає формування певного життєвого плану, з яким особистість вступає у самостійне доросле життя. Саме прагнення до реалізації цього життєвого плану може супроводжуватися зростанням вимог до себе, підвищенням рівня домагань і прагненням до бездоганності.

За твердженням Л. Г. Подоляк та В. І. Юрченко, однією з провідних психологічних особливостей студентського віку є тісне переплетення процесів формування особистісної та корпоративної свідомості. Молода людина не лише усвідомлює себе як індивідуальність, але й активно ототожнює себе з певною професійною спільнотою, прагне відповідати її нормам, стандартам та очікуванням [цит. за 58].

О. Ф. Бондаренко наголошує, що низка специфічних особливостей пізнього юнацького віку — максималізм, підвищена потреба в самоствердженні, боротьба за соціальний статус, нігілістичні тенденції, надмірна самовпевненість — створюють своєрідне підґрунтя для посилення внутрішньої напруги та формування деструктивних моделей поведінки. Саме ці особливості нерідко роблять студентську молодь вразливою до зовнішніх маніпуляцій, а також сприяють закріпленню перфекціоністських установок.

Особливого значення для розвитку та закріплення перфекціоністських рис у пізній юності набуває рівень морального розвитку особистості. У цьому контексті важливо звернутися до концепції Л. Колберг, який виокремив конвенціональний і постконвенціональний рівні морального розвитку. На конвенціональному рівні людина оцінює власні вчинки переважно через призму реакції та оцінок оточення, орієнтується на соціальне схвалення та відповідність очікуванням інших людей. Саме цей рівень, на нашу думку, може виступати фактором ризику формування та закріплення дезадаптивного

перфекціонізму, оскільки особистість починає надмірно залежати від зовнішнього визнання та оцінювання [цит. за 57].

Постконвенціональний рівень морального розвитку передбачає здатність людини самостійно формулювати моральні принципи, усвідомлювати їхню відносність та незалежність від ситуативних оцінок соціального оточення. Для юнацького віку, за Л. Колберг, характерна наявність обох рівнів морального розвитку, однак саме домінування конвенціональної орієнтації може сприяти формуванню перфекціоністської спрямованості особистості.

Важливу роль у розвитку перфекціоністської поведінки відіграють також зміни у мотиваційно-потребовій сфері особистості, характерні для періоду пізньої юності. Як зазначають Л. Г. Подоляк, Р. П. Попелюшко та В. І. Юрченко, у цей період суттєво актуалізуються різні групи потреб, які можуть як підтримувати розвиток особистості, так і сприяти закріпленню перфекціоністських тенденцій [цит. за 54].

Передусім це стосується фізіологічних потреб, які проявляються у прагненні підтримувати привабливий зовнішній вигляд, стабільний психофізіологічний стан, фізичне здоров'я та позитивний образ власного «Я». Потреба у безпеці, стабільності та захищеності також може посилювати перфекціоністські риси, оскільки прагнення до бездоганності нерідко виступає способом уникнення невдач і зниження тривожності.

Важливою є й потреба у приналежності, любові та прийнятті. Саме у юнацькому віці механізм отримання любові через досягнення, який міг сформуватися ще в дитинстві, набуває особливої актуальності. Молоді люди нерідко прагнуть заслужити прийняття з боку оточення через демонстрацію успішності, бездоганності та відповідності соціальним очікуванням [20].

Потреба у самоповазі, високому соціальному статусі та визнанні також може реалізовуватися через перфекціоністську спрямованість. Прагнення досягти успіху, отримати високу оцінку власної діяльності, заслужити повагу

та авторитет нерідко супроводжується надмірними вимогами до себе й постійним прагненням до ідеального результату.

Особливе місце займає потреба у самоактуалізації та самореалізації, яка проявляється в активному розвитку здібностей, удосконаленні професійних навичок та прагненні реалізувати власний потенціал. Ця потреба тісно пов'язана з мотивацією досягнення та бажанням бути визнаним членом професійної спільноти. Проте в окремих випадках вона може набувати невротичного характеру та реалізовуватися через дезадаптивний перфекціонізм [11].

Самоактуалізаційні тенденції в юнацькому віці загалом мають особливе значення для формування перфекціоністської спрямованості. Основним критерієм самоактуалізації в цей період стає усвідомлене сприйняття власного життя як значущої цінності. Водночас недостатній життєвий досвід часто призводить до підміни справжніх цінностей ідеалізованими або ілюзорними уявленнями про успіх, досконалість і самореалізацію [11].

Ми також поділяємо позицію Б. А. Бариш щодо того, що студентському віку притаманна висока кризова насиченість. Основними її проявами виступають сильна фрустрація, загострення рольових конфліктів у системах «студент — викладач» та «студент — студент», ціннісно-смилова невизначеність, а також інфантильність окремих форм поведінки. Такі психологічні труднощі створюють додаткові умови для розвитку внутрішньої напруги та посилення перфекціоністських тенденцій у молодіжному середовищі [цит. за 34].

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми перфекціонізму особистості як складного та багатовимірного психологічного

феномену. Аналіз наукових джерел дозволив встановити, що проблема перфекціонізму є однією з актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки даний феномен суттєво впливає на особистісний розвиток, емоційний стан, міжособистісні взаємини та професійну самореалізацію людини.

Встановлено, що у вітчизняній та зарубіжній психології відсутній єдиний підхід до трактування сутності перфекціонізму, його структури, механізмів формування та функціонування. Перфекціонізм розглядається як прагнення особистості до бездоганності, досягнення надзвичайно високих стандартів та постійного самовдосконалення. Разом із тим сучасні дослідження доводять неоднозначність цього феномену, оскільки він може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер.

Теоретичний аналіз наукових підходів дозволив виокремити два основні різновиди перфекціонізму — нормальний (адаптивний) та патологічний (невротичний). Адаптивний перфекціонізм характеризується високими, але реалістичними стандартами діяльності, прагненням до саморозвитку, відповідальністю, наполегливістю та здатністю отримувати задоволення від результатів власної праці. Натомість дезадаптивний перфекціонізм пов'язаний із надмірною самокритичністю, страхом помилки, незадоволеністю собою, залежністю від зовнішньої оцінки та постійним переживанням власної недосконалості.

Було встановлено, що перфекціонізм має складну психологічну структуру та проявляється у різних формах: орієнтований на себе перфекціонізм, орієнтований на інших перфекціонізм та соціально приписаний перфекціонізм. Особливу увагу дослідники приділяють соціально приписаному перфекціонізму, який формується під впливом зовнішніх очікувань і пов'язаний із прагненням відповідати вимогам соціального оточення задля отримання схвалення та прийняття.

У процесі аналізу наукових джерел було з'ясовано, що перфекціонізм має тісний взаємозв'язок із багатьма психологічними та поведінковими проблемами. Дезадаптивні форми перфекціонізму можуть сприяти розвитку

депресивних станів, тривожності, прокрастинації, емоційного вигорання, порушень міжособистісної взаємодії, адиктивної поведінки та суїцидальних тенденцій. Водночас адаптивні форми перфекціонізму можуть виступати важливим ресурсом особистісного зростання, професійної ефективності та самореалізації.

Аналіз теоретичних підходів дозволив визначити основні напрями дослідження перфекціонізму: функціонально-дисфункціональний, генетичний, структурно-психологічний, логіко-гносеологічний та соціально-функціональний. Встановлено, що сучасна психологічна наука розглядає перфекціонізм як складне інтегративне утворення, розвиток якого зумовлюється взаємодією особистісних, сімейних, соціальних та культурних чинників.

Особливу увагу у першому розділі було приділено проблемі становлення перфекціонізму в онтогенезі. З'ясовано, що формування перфекціоністських установок починається ще в дитячому віці та значною мірою залежить від особливостей батьківсько-дитячих взаємин, стилю виховання, рівня батьківської підтримки та емоційного прийняття дитини. Встановлено, що авторитарний стиль виховання, високий рівень критики, надмірні вимоги та умовне прийняття дитини створюють сприятливі умови для розвитку дезадаптивного перфекціонізму.

На основі аналізу наукових праць було визначено, що найбільш сензитивними періодами для формування та закріплення перфекціоністських рис є пізня юність та рання зрілість. Саме у студентському віці відбувається активне становлення професійної ідентичності, формування життєвих цілей, системи цінностей, моральних орієнтацій та самооцінки особистості. У цей період значно посилюються потреби у самоствердженні, соціальному визнанні, професійній успішності та самореалізації, що може сприяти розвитку перфекціоністської спрямованості.

Встановлено, що студентський вік характеризується підвищеною кризовістю, емоційною нестабільністю, ціннісно-смісловою невизначеністю

та високим рівнем соціальних вимог. Саме тому молодь є особливо вразливою до формування як адаптивних, так і дезадаптивних форм перфекціонізму. У зв'язку з цим проблема дослідження індивідуальних відмінностей перфекціонізму студентської молоді набуває особливої актуальності та потребує подальшого емпіричного вивчення.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок про те, що перфекціонізм є складним багатокomпонентним феноменом, який суттєво впливає на розвиток особистості, її психологічне благополуччя та соціальне функціонування. Отримані результати теоретичного аналізу стали основою для подальшого емпіричного дослідження особливостей індивідуальних відмінностей перфекціонізму особистості.

РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

2.1. Основні етапи емпіричного дослідження індивідуальних проявів перфекціонізму особистості

Для реалізації емпіричного дослідження було сформовано психодіагностичний комплекс, до складу якого увійшли: методика «Шкала пасивного перфекціонізму» О. Філатова, «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтт та Г. Флетт в адаптації І. Грачева, а також «Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту» К. Леонгард – Г. Шмішек. Використання саме цих психодіагностичних інструментів було зумовлене необхідністю комплексного дослідження індивідуально-психологічних особливостей перфекціонізму, його структурних компонентів, а також можливих взаємозв'язків із рисами характеру та темпераменту особистості.

Добір психодіагностичних методик здійснювався з урахуванням низки важливих критеріїв. Насамперед враховувалося, щоб обрані методики були максимально зручними у використанні та не вимагали надмірних часових витрат ані від дослідника, ані від респондентів. Це дозволяло отримати необхідний обсяг інформації без перевантаження учасників дослідження та забезпечити ефективність процедури психодіагностики.

Крім того, важливим критерієм добору була доступність та зрозумілість методик для досліджуваних. Завдання й твердження психодіагностичних інструментів мали бути сформульовані таким чином, щоб не потребувати спеціальної підготовки, додаткових пояснень або значних фізичних чи психологічних зусиль під час виконання. Особлива увага приділялася простоті інструкцій: вони повинні були бути чіткими, короткими, логічними та однозначними для сприйняття респондентами.

Основою для формування дослідницької вибірки став аналіз сучасних наукових праць, присвячених проблематиці перфекціонізму та його індивідуально-психологічним особливостям. Відбір учасників дослідження здійснювався відповідно до низки критеріїв.

Першим критерієм виступав змістовний критерій, відповідно до якого добір респондентів визначався безпосередньо предметом дослідження. Це дозволило сформувати вибірку, яка найбільшою мірою відповідала поставленим дослідницьким завданням.

Другим критерієм був критерій еквівалентності досліджуваних. Його сутність полягала у тому, що результати, отримані в межах вибірки, можуть бути поширені на кожного її учасника, оскільки досліджувані мали спільні вікові та психологічні характеристики, релевантні предмету дослідження.

Третім важливим критерієм виступала репрезентативність вибірки. Для її забезпечення використовувався метод наближеного моделювання, відповідно до якого сформована вибірка розглядалася як модель популяції досліджуваного феномену. Це дозволило забезпечити достатній рівень достовірності та наукової обґрунтованості отриманих результатів.

До вибірки включалися особи віком від 18 до 25 років. Саме цей віковий період, як було обґрунтовано в теоретичному розділі дослідження, є сензитивним щодо формування та закріплення перфекціоністських установок особистості. Водночас такі характеристики, як професія, рівень освіти, соціальний статус чи стать респондентів, у межах даного дослідження не виступали визначальними та не враховувалися як ключові критерії відбору учасників. Репрезентативність вибірки забезпечувалася також достатньою кількістю респондентів. Загальна кількість учасників дослідження становила 50 осіб.

Емпіричне дослідження проводилося у декілька послідовних етапів. На першому етапі було здійснено добір психодіагностичних методик, визначено організаційні умови проведення дослідження та сформовано дослідницьку вибірку.

Наступний етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностики. Учасникам було запропоновано пройти дослідження у дистанційному форматі з використанням електронних форм опитування, створених на платформі Google Forms. Респонденти надавали відповіді на питання та твердження, представлені у психодіагностичних методиках. Онлайн-формат проведення дослідження забезпечував зручність для учасників, добровільність участі та можливість проходження тестування у комфортних умовах.

Під час організації дослідження було дотримано основних етичних принципів психологічної діяльності. Уся інформація, отримана від учасників, мала конфіденційний характер та використовувалася виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей. Персональні дані респондентів не розголошувалися, що відповідало вимогам професійної етики психолога та принципам екологічності психологічного дослідження.

Після завершення збору емпіричних даних отримані результати були систематизовані, закодовані та внесені до спеціально створеної матриці дослідження. Це дозволило забезпечити подальшу статистичну обробку та аналіз отриманої інформації.

На завершальному етапі дослідження здійснювалися аналіз та інтерпретація результатів психодіагностики. Для цього використовувалися наукові джерела та методичні матеріали, що перебувають у відкритому доступі. У межах інтерпретаційного етапу було проведено кількісний та якісний аналіз емпіричних даних. Кількісний аналіз передбачав встановлення кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками, тоді як якісний аналіз був спрямований на виявлення психологічних особливостей та диференціацію проявів перфекціонізму в учасників дослідження.

Отримані результати були піддані психологічній інтерпретації, що дозволило встановити специфіку взаємозв'язків між окремими шкалами психодіагностичних методик, виявити особливості прояву перфекціонізму та сформулювати часткові й загальні висновки емпіричного дослідження.

Таким чином, у ході дослідження було послідовно реалізовано всі основні етапи емпіричної роботи — від добору психодіагностичного інструментарію та формування вибірки до статистичного аналізу й інтерпретації отриманих результатів. Усі етапи дослідження проводилися відповідно до науково-методичних вимог та етично-професійних норм діяльності психолога, що забезпечило достовірність, валідність і наукову цінність отриманих результатів.

2.2. Методичний інструментарій для вивчення індивідуальних відмінностей перфекціонізму особистості

Методика «Шкала пасивного перфекціонізму» О. Філатова спрямована на діагностику особливого типу перфекціоністських установок, які характеризуються внутрішнім конфліктом між прагненням до високих стандартів і фактичною неможливістю їх реалізації через психологічні бар'єри. У концепції авторки пасивний перфекціонізм розглядається як стан, за якого особистість декларує або внутрішньо підтримує високі вимоги до себе, однак їхнє втілення систематично блокується надмірною тривожністю, страхом помилки та очікуванням негативної оцінки з боку оточення.

Інакше кажучи, людина з пасивним перфекціонізмом може мати цілком реалістичні цілі та завдання, які відповідають її можливостям, однак через постійні сумніви, невпевненість і емоційну напруженість вона не здатна послідовно їх реалізовувати. Навіть у випадках досягнення успішного результату така особа не відчуває задоволення, оскільки схильна до надмірної самокритики та фокусування на власних недоліках, що формує стійке відчуття незадоволеності собою.

Структурно модель пасивного перфекціонізму, за О. Філатова, включає три взаємопов'язані компоненти: когнітивний, емоційний і поведінковий. Лише за умови достатньо високого рівня вираженості всіх трьох складових

можна говорити про сформований пасивний перфекціонізм як цілісний психологічний феномен, тоді як часткові прояви можуть свідчити про інші особистісні особливості.

Методика складається з 45 тверджень, на які респондентам пропонується відповідати у форматі «так» або «ні».

При цьому інструкція передбачає певну гнучкість у виборі відповіді: варіант «так» охоплює як безумовне погодження, так і часткову згоду, а варіант «ні» — як повне заперечення, так і схильність до незгоди. Такий формат дозволяє спростити процедуру опитування та зробити її більш зрозумілою для учасників дослідження.

Інтерпретація результатів здійснюється окремо за кожним із трьох компонентів.

Когнітивний компонент відображає особливості мислення, оцінки себе та ситуацій. Максимальний показник за цією шкалою становить 15 балів.

Низький рівень (до 7 балів) свідчить про відсутність виражених когнітивних проявів пасивного перфекціонізму.

Середні значення (8–9 балів) можуть вказувати на наявність окремих тенденцій до сумнівів у власних оцінках і можливостях.

Високий рівень (10 і більше балів) характеризує стійкі когнітивні установки, пов'язані з невпевненістю, сумнівами та схильністю до негативної самооцінки.

Емоційний компонент відображає рівень тривожності та емоційного напруження в ситуаціях оцінювання. Максимальний бал також становить 15.

Низькі показники (до 7 балів) свідчать про емоційну стабільність і низький рівень тривожності.

Середній рівень (8–11 балів) характеризується помірною емоційною чутливістю до оцінювання.

Високі значення (12 балів і більше) вказують на виражену тривожність, нав'язливі переживання щодо можливих помилок, а також схильність до фіксації на негативному досвіді.

Поведінковий компонент відображає особливості реалізації діяльності та вибору поведінкових стратегій. Максимальний показник становить 15 балів.

Низький рівень (до 5 балів) свідчить про відсутність дезадаптивних поведінкових проявів.

Середні значення (6–9 балів) можуть вказувати на наявність окремих неефективних поведінкових тенденцій.

Високий рівень (10 і більше балів) характеризує схильність до дезорганізованої або самообмежувальної поведінки, коли людина фактично створює перешкоди для власної діяльності та реалізації цілей.

Узагальнюючи, дана методика дозволяє комплексно оцінити прояви пасивного перфекціонізму як багатокomпонентного феномена, що включає особливості мислення, емоційного реагування та поведінкової саморегуляції особистості.

Методика «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) була розроблена у 1991 році канадськими дослідниками П. Х'юїтт та Г. Флетт. В українській практиці вона використовується в адаптації І. Грачева. Даний психодіагностичний інструмент призначений для вивчення перфекціонізму як складного, багатовимірного особистісного утворення, що охоплює різні напрями спрямованості вимог до себе та оточення.

У межах концепції авторів перфекціонізм трактується як стійке прагнення особистості до бездоганності у різних сферах життєдіяльності, яке проявляється у встановленні надзвичайно високих стандартів поведінки та результатів діяльності. При цьому важливо підкреслити, що рівень цих стандартів визначається не стільки реальними можливостями людини, скільки її внутрішніми установками та уявленнями про ідеал.

Опитувальник містить 45 тверджень, які згруповані у три основні шкали, по 15 пунктів у кожній. Кожна зі шкал спрямована на оцінювання окремого аспекту перфекціонізму. Підсумкові бали за всіма шкалами дозволяють

визначити загальний рівень вираженості перфекціоністських тенденцій у респондента.

Теоретична модель П. Х'юїтт та Г. Флетт базується на розмежуванні трьох основних форм перфекціонізму:

- орієнтований на себе перфекціонізм;
- орієнтований на інших перфекціонізм;
- соціально приписаний перфекціонізм.

Ці компоненти відображають різні напрями формування високих стандартів: щодо власної особистості, щодо оточуючих людей та щодо очікувань, які, на думку індивіда, висуває до нього соціальне середовище. Окремо в теоретичній моделі також розглядався параметр «перфекціонізму, спрямованого на світ», який передбачав переконання в необхідності ідеального устрою всіх соціальних і глобальних процесів. Однак у процесі емпіричної перевірки цей компонент не отримав достатнього підтвердження валідності та надійності, тому був виключений з остаточної версії методики.

Таким чином, сучасна структура опитувальника фактично ґрунтується на трьох основних вимірах перфекціонізму, які відображають різні вектори спрямованості високих стандартів. Попри багатовимірність у назві, інструмент по суті вимірює варіативність проявів одного базового конструкта — прагнення до високих стандартів, що реалізується у різних соціально-психологічних площинах.

Методика MPS-H широко застосовується як у клінічних, так і в неклінічних вибірках і демонструє достатній рівень валідності та надійності. Її використання є доцільним насамперед для визначення спрямованості та структури перфекціоністських тенденцій особистості.

Інструкція до опитувальника передбачає оцінювання ступеня згоди респондента з кожним твердженням за семибальною шкалою.

Учасникам пропонується обрати значення від 1 до 7, де

1 означає повну незгоду з твердженням,

4 — нейтральну позицію або утруднення у визначенні власної думки, а
7 — повну згоду з наведеним твердженням.

Проміжні значення відображають градацію ступеня згоди.

Під час обробки результатів враховується наявність прямих та обернених тверджень. Для прямих тверджень бали нараховуються відповідно до зростання рівня згоди, тоді як для обернених тверджень використовується зворотна система оцінювання. Після підрахунку балів за кожною зі шкал здійснюється визначення рівня перфекціонізму та його структурних характеристик у кожного респондента.

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Перфекціонізм орієнтований на себе	<56	57-77	78>
Перфекціонізм орієнтований на інших	<53	54-59	60>
Соціально приписаний перфекціонізм	<54	55-60	61>

За результатами інтерпретації даних, отриманих у ході дослідження, респондентів можна умовно розподілити на три основні групи відповідно до домінуючого типу перфекціоністських установок.

Першу групу становить перфекціонізм, орієнтований на себе (суб'єктно-орієнтований). Даний тип характеризується наявністю у людини надзвичайно високих особистісних стандартів, які вона висуває до власної діяльності та поведінки.

Такі особи схильні до постійного самоконтролю, підвищеної уваги до власних помилок і недоліків, а також до критичного оцінювання результатів своєї діяльності. Високі показники за цією шкалою свідчать про виражену внутрішню вимогливість, завищені критерії оцінки власних досягнень і прагнення до максимальної досконалості власного «Я» П. Х'юїтт та Г. Флетт.

Друга група — це перфекціонізм, орієнтований на інших (об'єктно-орієнтований). Його сутність полягає у формуванні завищених, часто нереалістичних вимог до оточуючих людей. Особи з такими характеристиками очікують від інших бездоганного виконання обов'язків, схильні до критичного ставлення та підвищеної вимогливості у міжособистісних взаєминах. Високі результати за цією шкалою вказують на тенденцію оцінювати інших через призму власних завищених стандартів і постійно порівнювати їхні дії з ідеалізованими критеріями.

Третю групу становить соціально-приписаний перфекціонізм. Цей тип відображає переконання особистості в тому, що значущі інші висувають до неї надмірно високі вимоги, які необхідно обов'язково виконати для отримання схвалення, прийняття або уникнення критики. Людина з високими показниками за цією шкалою схильна сприймати соціальні очікування як завищені та часто нереалістичні, однак водночас намагається відповідати їм у своїй поведінці та діяльності. Це створює внутрішній тиск і залежність від зовнішньої оцінки.

Підсумковий показник за всіма трьома шкалами дозволяє визначити загальний рівень вираженості перфекціонізму в особистості, а також оцінити його структуру та провідні спрямованості.

Методика «Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту» К. Леонгард – Г. Шмішек є психодіагностичним інструментом, що ґрунтується на типологічному підході до вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості. Теоретичною основою опитувальника виступає концепція «акцентуйованих особистостей» К. Леонгард, відповідно до якої риси характеру поділяються на основні та додаткові. Основні риси формують ядро особистості, її базову структуру, а за умови надмірної вираженості вони набувають характеру акцентуацій. Саме такі яскраво виражені риси й визначають поняття «акцентуйована особистість».

Опитувальник був опублікований Г. Шмішек у 1970 році та включає 88 запитань, згрупованих у 10 шкал, що відповідають десяти типам акцентуацій,

виділених К. Леонгардом. Респондентам пропонується відповісти на кожне твердження у форматі «так» або «ні».

Методика дозволяє діагностувати такі типи акцентуацій:

гіпертимний,
дистимічний,
тривожно-боязкий,
циклотимічний,
емотивний,
афективно-екзальтований,
демонстративний,
застрягаючий,
педантичний та
збудливий.

Інструкція до опитувальника передбачає швидке та інтуїтивне реагування на твердження: досліджуваному необхідно поставити знак «+» (так) або «-» (ні) навпроти кожного пункту залежно від ступеня згоди. При цьому підкреслюється важливість спонтанності відповідей, без тривалого обмірковування.

Під час обробки результатів відповіді зіставляються з ключем, і за кожен збігаючу відповідь нараховується один бал.

У процесі подальшої обробки результати за кожною шкалою підлягають стандартизації, зокрема шляхом множення отриманих балів на визначені коефіцієнти. Це дозволяє більш точно оцінити ступінь вираженості кожного типу акцентуації. Важливо зазначити, що акцентуації не розглядаються як патологічні стани — вони відображають лише підсилення окремих характерологічних рис, які залишаються в межах норми, але можуть суттєво впливати на поведінку та міжособистісні взаємини.

Інтерпретація результатів здійснюється на основі підрахунку сумарних балів за кожною шкалою, максимальне значення яких після стандартизації становить 24 бали. У різних дослідницьких підходах існують відмінності щодо

порогових значень: одні автори вважають, що акцентуація діагностується вже при перевищенні 12 балів, інші — що показники в межах 15–19 балів свідчать лише про тенденцію до певного типу акцентуації, тоді як значення понад 19 балів відображають чітко виражену акцентуйовану рису. Отримані дані можуть бути представлені у вигляді індивідуального профілю акцентуацій особистості, що дозволяє комплексно оцінити структуру характерологічних особливостей респондента.

У межах методики виокремлюють два великі блоки акцентуацій.

До акцентуацій характеру відносять демонстративний, педантичний, застрягаючий та збудливий типи,

тоді як інші типи (гіпертимний, дистимічний, тривожно-боязкий, циклотимічний, афективно-екзальтований та емотивний) розглядаються як акцентуації темпераменту.

Демонстративний тип характеризується високою емоційною виразністю, схильністю до привернення уваги, артистизмом і потребою у визнанні. Такі особи часто прагнуть бути в центрі подій, легко встановлюють контакти, демонструють емоційну мінливість і можуть схилитися до перебільшення або фантазування з метою підкреслення власної значущості. Їм властивий виражений егоцентризм, сильна потреба в захопленні з боку оточення, а також низька стійкість до ситуацій, у яких вони залишаються непоміченими.

У міжособистісній взаємодії вони можуть проявляти суперечливість: зовнішню легкість у спілкуванні поєднувати з внутрішньою схильністю до маніпулятивних або конфліктних стратегій поведінки.

Застрягаючий тип відрізняється тривалим переживанням емоційних реакцій, особливо образ і несправедливості. Такі особи характеризуються підвищеною чутливістю до критики, недовірливістю, схильністю до фіксації на негативному досвіді та труднощами у швидкому емоційному «відпусканні» ситуацій. Вони часто наполегливі, цілеспрямовані, схильні до відстоювання власної позиції та можуть проявляти конфліктність у випадках, коли вважають

себе неправильно оціненими. Водночас для них характерна інертність емоційних процесів і тривале збереження афективних переживань.

Педантичний тип характеризується підвищеною ригідністю мислення та поведінки, схильністю до детального планування та надмірної уваги до порядку і формальних правил. Такі особи відзначаються акуратністю, сумлінністю, відповідальністю та високим рівнем організованості. Водночас їм властива повільність у прийнятті рішень, схильність до сумнівів, часті самоперевірки та труднощі з адаптацією до змін. У соціальній взаємодії вони можуть виглядати надмірно формалізованими та схильними до бюрократичного стилю поведінки, однак у конфлікти вступають порівняно рідко, частіше займаючи пасивну позицію.

Збудливий тип

Особи зі збудливим типом акцентуації характеризуються ослабленим самоконтролем над імпульсами та потягами, що поєднується з домінуванням сильних фізіологічних потреб і безпосередніх емоційних реакцій. Їхня поведінка часто є імпульсивною та недостатньо обдуманною, а реакції — різкими й інстинктивно зумовленими.

У міжособистісних взаєминах такі люди нерідко проявляють дратівливість, запальність, схильність до конфліктності. Вони можуть використовувати грубу лексику, демонструвати різкість у висловлюваннях і навіть провокувати суперечки, у яких самі ж часто виступають ініціаторами. Контакти з оточенням зазвичай ускладнені через низьку стриманість та схильність до афективних вибухів.

У професійній і навчальній діяльності для них характерна нестабільність: можливі часті зміни місця роботи, труднощі з дотриманням дисципліни, низька мотивація до тривалої наполегливої праці та навчання. Такі особи часто орієнтовані на задоволення поточних потреб, мало замислюючись про перспективи майбутнього.

Імпульсивні емоційні реакції можуть бути важко контрольованими та потенційно небезпечними для оточення. У соціальних взаємодіях інколи

спостерігається тенденція до домінування, причому об'єктами впливу можуть ставати більш слабкі або залежні люди.

Гіпертимний тип

Гіпертимні особистості вирізняються високим рівнем енергійності, рухливості та комунікабельності. Вони легко вступають у контакт з іншими людьми, є балакучими, емоційно виразними, активно використовують жести, міміку та інтонаційні засоби під час спілкування. Їм властива схильність до жартів, невимушеної поведінки та інколи — недостатнє відчуття соціальних меж.

У розмові такі люди часто відхиляються від теми, легко перемикаються між різними питаннями, створюють активну, іноді шумну атмосферу в компанії. Вони зазвичай прагнуть бути центром уваги, ініціювати діяльність та брати на себе роль організатора або неформального лідера серед однолітків.

Емоційний фон переважно позитивний: їм притаманний підвищений життєвий тонус, оптимізм, активність і відчуття внутрішнього благополуччя. Такі особи часто демонструють гарний апетит, міцний сон і загалом фізичну витривалість, а також інтерес до різноманітних життєвих задоволень.

Разом із тим, їм може бути властива поверховість у судженнях, схильність до легковажності, завищена самооцінка та недостатня відповідальність щодо обов'язків. Обмеження свободи дій, жорстка дисципліна або монотонна діяльність часто сприймаються ними негативно. У ситуаціях фрустрації можливі короткочасні спалахи роздратування або гніву.

Дистимічний тип

Для представників дистимічного типу характерними є загальна серйозність, схильність до зниженого настрою та повільного темпу психічних і поведінкових реакцій. Вони часто проявляють стриманість у спілкуванні, небагатослівність та обережність у встановленні соціальних контактів.

Такі особи зазвичай схильні до песимістичного бачення майбутнього, можуть занижувати власні можливості та недооцінювати успіхи. Вони рідко

прагнуть до активної соціальної взаємодії, уникають гучних компаній і надають перевагу самотності або вузькому колу близьких людей.

У мисленні та поведінці їм притаманна деяка загальмованість, схильність зосереджуватися на негативних аспектах подій. Водночас вони можуть бути відповідальними, сумлінними, відданими у стосунках і здатними цінувати стабільність та довіру.

Також для них характерне загострене почуття справедливості, хоча загальний стиль реагування є стриманим і маловиразним.

Тривожний (тривожно-боязкий) тип

Особи з тривожним типом акцентуації вирізняються низькою соціальною сміливістю, підвищеною чутливістю до оцінки з боку інших та схильністю до переживання внутрішньої напруги. Їм притаманні невпевненість у власних силах, сором'язливість і схильність до переживання страхів навіть у звичайних життєвих ситуаціях.

У дитячому віці такі риси можуть проявлятися у страхах темряви, самотності або окремих об'єктів. Вони часто уникають гучних і надто активних компаній, не прагнуть до участі в ризикованих або публічних ситуаціях, а контрольні випробування, іспити чи виступи можуть викликати у них значний емоційний стрес.

Такі люди зазвичай сумлінні, відповідальні, мають розвинене почуття обов'язку та високі моральні стандарти. Водночас їм складно відстоювати власну позицію у конфліктних ситуаціях, вони частіше займають пасивну роль і потребують підтримки з боку значущих інших.

Їхня підвищена чутливість і вразливість можуть ускладнювати соціальну адаптацію, роблячи їх об'єктами насмішок або тиску з боку оточення, хоча самі вони зазвичай не схильні до конфліктної поведінки.

Циклотимний тип

Циклотимічні особистості характеризуються вираженою мінливістю емоційного стану, коли періоди піднесеного настрою можуть змінюватися

фазами зниженого емоційного тону. Їхній внутрішній стан є нестабільним, що відображається як у поведінці, так і в продуктивності діяльності.

У фазі підйому такі люди можуть бути активними, товариськими, енергійними та оптимістично налаштованими, легко включатися у спілкування та різні види діяльності. Натомість у періоди спаду спостерігається зниження активності, втомлюваність, схильність до замкненості, песимістичних оцінок і зменшення соціальної ініціативи.

Подібні коливання можуть ускладнювати стабільність професійної та навчальної діяльності, оскільки ефективність роботи часто залежить від поточного емоційного стану. Водночас у сприятливих умовах такі особи здатні проявляти високу продуктивність і соціальну включеність.

Емотивний тип

Особи емотивного типу відрізняються підвищеною чутливістю та глибокою емоційною реактивністю. Вони тонко сприймають настрій інших людей, легко співпереживають і здатні до вираженої емпатії.

У міжособистісних стосунках їм притаманні м'якість, доброзичливість, щирість і схильність до емоційного співпереживання. Вони гостро реагують як на позитивні, так і на негативні події, часто довго переживають як власні, так і чужі емоційні ситуації.

Такі люди зазвичай уникають конфліктів, прагнуть гармонійних стосунків і болісно реагують на грубість або несправедливість. Їхня емоційна вразливість поєднується з високою людяністю та здатністю до підтримки інших.

Застрягаючий (паранойяльний) тип

Представники застрягаючого типу характеризуються тривалим утриманням емоційних переживань, особливо негативного характеру. Вони схильні довго «пережовувати» образи, критику або несправедливі, на їхню думку, ситуації, не швидко відпускаючи емоційні реакції.

Такі особи часто є наполегливими, принциповими та цілеспрямованими. Вони здатні докладати значних зусиль для досягнення мети та відстоювання

власних позицій. Водночас їм властива підозріливість, підвищена чутливість до образ і схильність до конфліктів, особливо у ситуаціях, які вони сприймають як загрозу власному авторитету або справедливості.

У поведінці можуть проявлятися риси надмірної впертості, схильності до домінування та прагнення контролювати ситуацію. Афективні переживання мають тенденцію до фіксації та тривалого збереження.

Педантичний тип

Педантичні особистості вирізняються високою точністю, акуратністю та схильністю до детального опрацювання будь-якої діяльності. Їх відрізняє повільність у прийнятті рішень, ретельність і прагнення до бездоганного виконання завдань.

Такі люди зазвичай уникають імпульсивності, надаючи перевагу чітким планам і структурованим діям. Вони схильні до самоконтролю, частих перевірок результатів власної роботи та дотримання встановлених правил і процедур.

У соціальній взаємодії можуть справляти враження формальних або надто вимогливих, оскільки часто звертають увагу на дрібні порушення порядку чи регламенту. Конфлікти вони ініціюють рідко, зазвичай займаючи стриману позицію, однак у разі необхідності можуть наполегливо відстоювати правила та стандарти.

Демонстративний тип

Особи демонстративного типу вирізняються вираженою потребою в увазі та визнанні з боку оточення. Їм властива емоційна яскравість, артистичність, легкість у встановленні контактів і схильність до самопрезентації.

У поведінці вони часто прагнуть справити враження, можуть перебільшувати власні досягнення або прикрашати події, щоб привернути увагу. Їхня комунікація емоційно насичена, а соціальна активність спрямована на отримання схвалення, захоплення або підтримки з боку інших.

Такі люди легко адаптуються до соціальних ситуацій, але їхня самооцінка значною мірою залежить від зовнішньої оцінки. Вони схильні до емоційної мінливості, а також можуть використовувати різні способи впливу на оточення для досягнення бажаного соціального статусу.

У міжособистісних стосунках іноді проявляється схильність до маніпулятивної поведінки, прагнення бути в центрі уваги та уникати ситуацій, де вони можуть залишитися непоміченими.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було розкрито методологічні та організаційні засади емпіричного дослідження індивідуальних відмінностей перфекціонізму особистості, а також обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію та процедуру проведення дослідження.

Встановлено, що для комплексного вивчення перфекціонізму доцільним є застосування багатовимірного діагностичного підходу, який дозволяє охопити як його адаптивні, так і дезадаптивні прояви. У межах дослідження було використано валідні та надійні методики, зокрема шкалу пасивного перфекціонізму О. Філатової, багатовимірну шкалу перфекціонізму П. Х'юїтта та Г. Флетта (в адаптації І. Грачової), а також опитувальник акцентуацій характеру та темпераменту К. Леонгарда – Г. Шмішека. Обраний діагностичний комплекс забезпечує можливість аналізу як структурних компонентів перфекціонізму, так і його зв'язку з особистісними властивостями.

Під час формування вибірки досліджуваних було дотримано основних науково-методичних критеріїв, зокрема змістовної відповідності меті дослідження, еквівалентності респондентів та репрезентативності вибіркової сукупності. До вибірки увійшли респонденти віком від 18 до 25 років, що відповідає періоду пізньої юності, який розглядається як сензитивний щодо

формування особистісних рис, у тому числі перфекціоністських тенденцій.

Загальна кількість учасників становила 50 осіб, що забезпечує достатню основу для первинного статистичного аналізу.

Організація емпіричного етапу дослідження передбачала послідовну реалізацію кількох етапів: підбір діагностичного інструментарію, визначення умов проведення дослідження, формування вибірки, безпосереднє проведення психодіагностики в онлайн-форматі із використанням електронних анкет, а також подальшу обробку отриманих даних. У процесі дослідження дотримано етичних принципів психологічної науки, зокрема конфіденційності, добровільності участі та анонімності респондентів.

Отримані емпіричні дані були систематизовані, закодовані та внесені до аналітичної бази для подальшої обробки. Подальший етап передбачав кількісний та якісний аналіз результатів, зокрема використання кореляційних методів для виявлення взаємозв'язків між показниками та диференційного аналізу для встановлення особливостей вираженості досліджуваних характеристик.

Таким чином, у другому розділі було створено методичне підґрунтя для емпіричного дослідження перфекціонізму, визначено логіку його проведення та забезпечено необхідні умови для отримання достовірних і науково обґрунтованих результатів, які будуть представлені у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження індивідуальних проявів перфекціонізму особистості

За даними Опитувальника акцентуацій характеру Л. Шмішека, нами було виявлено такі домінуючі типологічні характеристики особистостей, які показані в відсотках (%) на рис. 31.

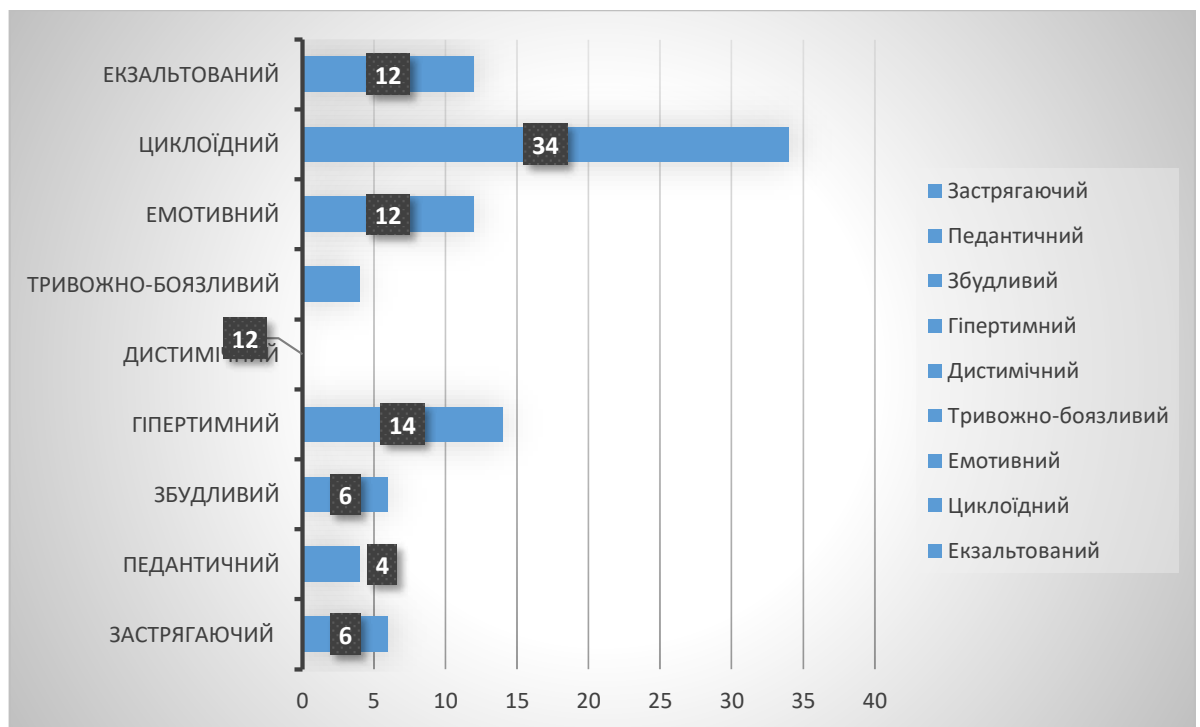


Рис. 3.1. Акцентуації характеру особистості (%)

На поданому рисунку представлено результати діагностики акцентуацій характеру за опитувальником К. Леонгарда – Г. Шмішека у досліджуваній вибірці. Дані подано у вигляді горизонтальної стовпчикової діаграми, де відображено вираженість різних типів акцентуацій особистості.

Найвищий показник має циклоїдний тип — 34 бали, що суттєво перевищує інші значення. Далі за рівнем вираженості йдуть гіпертимний тип

(14 балів), а також група типів із рівними показниками — емотивний, дистимічний та екзальтований (по 12 балів кожен).

Низькі значення спостерігаються у збудливого типу (6 балів) та застрягаючого типу (6 балів). Ще нижчий показник має педантичний тип (4 бали). Найменш вираженою є тривожно-боязлива акцентуація, яка на діаграмі представлена мінімальним значенням (майже відсутня або дуже низька у порівнянні з іншими).

Отримана структура акцентуацій свідчить про переважання емоційно-нестабільного та мінливо-динамічного профілю особистості у вибірці.

Домінування циклоїдного типу (34 бали) вказує на виражену схильність до коливань настрою та емоційної активності. Це може проявлятися у зміні періодів підвищеної енергійності та соціальної активності на фази зниженого емоційного тону, втомлюваності або зниження мотивації.

Помірно високий рівень гіпертимної акцентуації (14 балів) свідчить про наявність у вибірці значної частини осіб із позитивним емоційним фоном, комунікабельністю, активністю та тенденцією до соціальної взаємодії. Це створює контраст із циклоїдними коливаннями та підсилює загальну емоційну варіативність профілю.

Середній рівень емотивної, дистимічної та екзальтованої акцентуацій (по 12 балів) свідчить про наявність емоційно чутливих осіб, здатних до співпереживання, а також певної частини респондентів із тенденцією до зниженого настрою або емоційної вразливості. Це формує змішаний емоційний спектр у групі.

Низькі показники збудливого (6), застрягаючого (6) та педантичного (4) типів свідчать про відносно слабку вираженість ригідності, агресивної імпульсивності, надмірної конфліктності та жорсткого контролю. Тобто в досліджуваній вибірці менш представлені риси, пов'язані з жорсткою поведінковою регуляцією або підвищеною афективною вибуховістю.

Мінімальна вираженість тривожно-боязливого типу може свідчити про відносно невисокий рівень базової тривожності та соціальної загальмованості у більшості респондентів.

У цілому профіль акцентуацій демонструє переважання емоційно лабільних, змінних та соціально активних рис при одночасній наявності помірної емоційної чутливості. Така структура може бути характерною для молодіжної вибірки, зокрема періоду пізньої юності, коли поєднуються підвищена емоційність, соціальна активність і нестійкість емоційної регуляції. З точки зору теми дослідження (перфекціонізм), подібний профіль може бути важливим, оскільки емоційна мінливість та підвищена чутливість до успіху/невдачі потенційно створюють умови для формування як адаптивних, так і дезадаптивних форм перфекціоністських тенденцій.

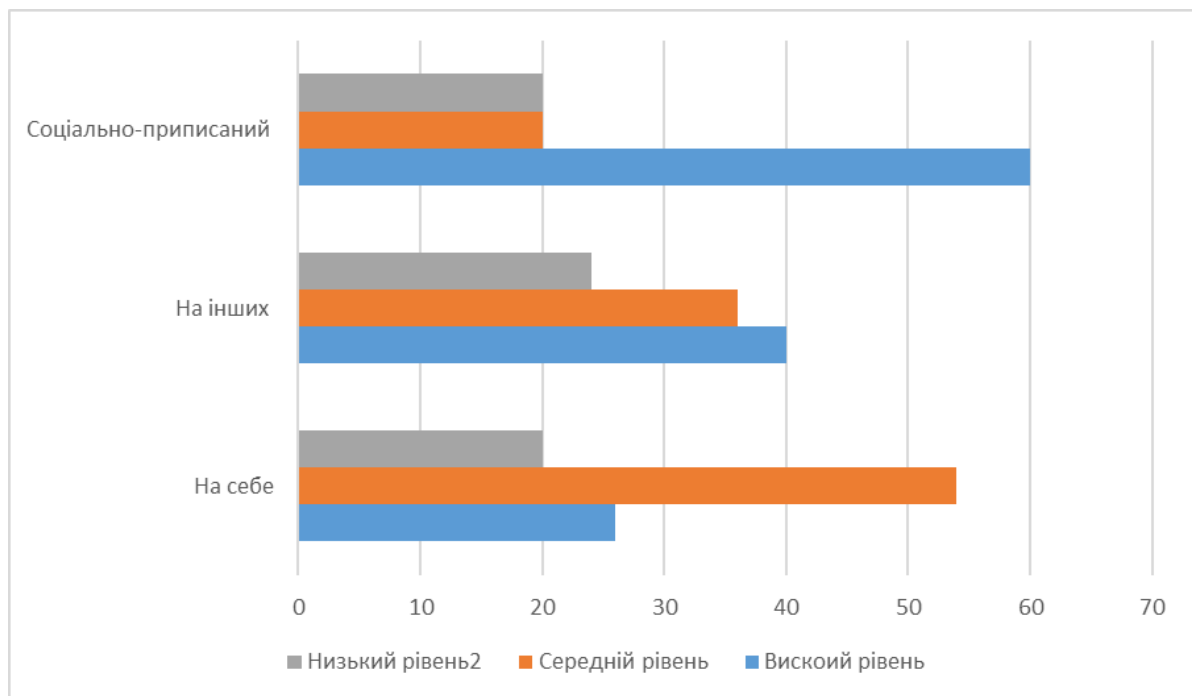


Рис. 3.2. Спрямованість перфекціонізму особистості та її рівень (%)

Відповідно до результатів, отриманих за допомогою Багатовимірної шкали перфекціонізму Пол Хьюїтт та Гордон Флетт (в адаптації Ірина Грачева), показники респондентів були проаналізовані за трьома основними шкалами, кожна з яких передбачала поділ на низький, середній та високий

рівні прояву. Отримані дані у відсотковому співвідношенні наведено на рис. 3.2.

Аналіз показників суб'єктно-орієнтованого перфекціонізму, тобто перфекціонізму, спрямованого на себе, засвідчив, що низький рівень виявлено у 26% опитаних. Це може свідчити про недостатньо виражені вимоги до власної діяльності та результатів, а також про невисокий рівень самокритичності. Середній рівень зафіксовано у 54% респондентів, що характеризує наявність помірних і реалістичних вимог до себе, здатність адекватно оцінювати власні можливості та підтримувати оптимальний рівень самоконтролю. Водночас високий рівень даного виду перфекціонізму було виявлено у 20% досліджуваних, що свідчить про схильність до надмірної вимогливості до себе, посиленого самоконтролю та прагнення до досягнення ідеальних результатів.

Щодо об'єктно-орієнтованого перфекціонізму, тобто перфекціонізму, спрямованого на інших людей, встановлено, що 40% учасників мають низький рівень цього показника, що вказує на невисокі вимоги до оточення та толерантніше ставлення до недоліків інших. Середній рівень спостерігався у 36% респондентів і характеризує адекватні очікування від інших людей, а також реалістичне сприйняття їхніх можливостей та поведінки. Високий рівень був притаманний 24% опитаних, що може свідчити про схильність висувати завищені вимоги до оточення, очікувати від інших бездоганного виконання обов'язків та проявляти критичність у міжособистісній взаємодії.

Дослідження соціально приписаного перфекціонізму показало, що у більшості респондентів, а саме у 60%, виявлено низький рівень цього показника. Це свідчить про відносну незалежність від зовнішніх оцінок і суспільних очікувань, а також про здатність не підпорядковувати власну поведінку тиску соціуму. Середній рівень було встановлено у 20% досліджуваних, що вказує на вміння критично оцінювати соціальні вимоги та відрізняти реалістичні очікування від завищених. Водночас високий рівень соціально приписаного перфекціонізму також спостерігався у 20%

респондентів. Для цієї групи характерною є підвищена чутливість до думки оточення, прагнення відповідати очікуванням інших людей та схильність орієнтуватися на зовнішнє схвалення.

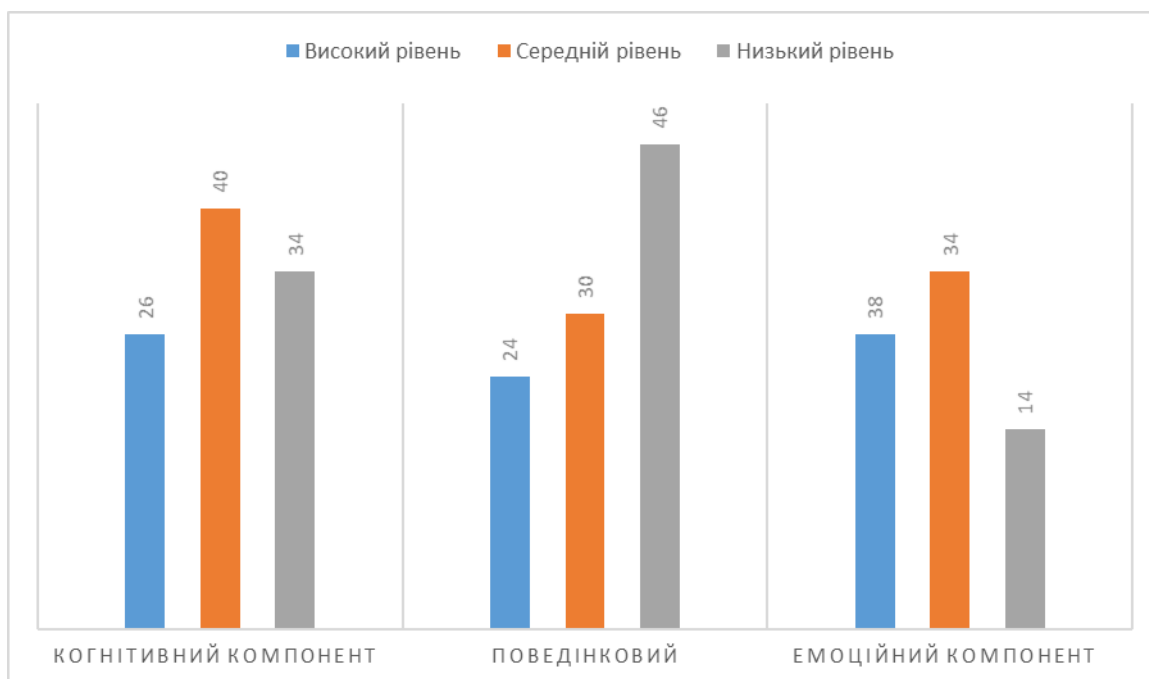


Рис. 3.3. Компонентні шкали пасивного перфекціонізму та їх рівні (%)

Відповідно до результатів, отриманих за Шкалою пасивного перфекціонізму О. Філатової, було проаналізовано три основні компоненти пасивного перфекціонізму, кожен із яких поділявся на низький, середній та високий рівні прояву. Отримані показники наведено на рис. 3.3.

Аналіз когнітивного компонента засвідчив, що низький рівень характерний для 34% респондентів. Це може свідчити про недостатньо виражену схильність до самоаналізу, а також невисокий рівень оцінювання власних якостей і життєвих ситуацій. Середній рівень було виявлено у 40% досліджуваних, що характеризує адекватне сприйняття подій, здатність реалістично оцінювати себе та власні можливості. Високий рівень когнітивного компонента спостерігався у 28% опитаних і свідчить про надмірну зосередженість на аналізі ситуацій, власних рис та результатів діяльності.

Щодо емоційного компонента, низький рівень зафіксовано у 38% учасників дослідження. Для таких осіб характерний невисокий рівень тривожності, пов'язаної з оцінкою ситуацій чи можливими невдачами під час виконання завдань. Середній рівень емоційного компонента виявлено у 34% респондентів, що вказує на достатньо врівноважене емоційне реагування та адекватне сприйняття труднощів. Водночас високий рівень було встановлено у 28% досліджуваних, що свідчить про схильність до підвищеної тривожності, переживань через можливі помилки та страху невдач.

Аналіз поведінкового компонента показав, що низький рівень притаманний 46% опитаних. Це може вказувати на більшу свободу в самовираженні, відсутність схильності створювати собі штучні перешкоди та більш легке ставлення до виконання діяльності. Середній рівень поведінкового компонента спостерігався у 30% респондентів і характеризувався достатньо адекватними поведінковими реакціями у процесі виконання завдань. Високий рівень було виявлено у 24% учасників дослідження, що свідчить про схильність ускладнювати процес діяльності, створювати собі додаткові труднощі та бар'єри під час досягнення поставлених цілей.

У таблиці 3.1 представлено результати кореляційного аналізу між шкалами опитувальника акцентуацій характеру Леонгард Шмішек та показниками багатовимірного перфекціонізму Пол Хьюїтт і Гордон Флетт.

Для визначення сили та напрямку взаємозв'язків було використано коефіцієнт рангової кореляції Чарльз Спірмен. У таблиці наведено лише статистично значущі кореляційні зв'язки, які мають позитивний характер, тобто зі зростанням одного показника підвищується й інший.

Аналіз результатів показав, що між демонстративним типом акцентуації та об'єктно-орієнтованим перфекціонізмом виявлено слабкий позитивний зв'язок ($r = 0,30$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що особи з вираженими демонстративними рисами можуть висувати підвищені вимоги до інших людей, прагнути до визнання та привертати увагу через критичне оцінювання

оточення. Для них характерним може бути бажання бачити в інших високі результати й відповідність власним очікуванням.

Між застрягаючим типом акцентуації та суб'єктно-орієнтованим перфекціонізмом встановлено помірний позитивний зв'язок ($r = 0,394$; $p \leq 0,01$). Отримані результати можуть свідчити про те, що особистості із застрягаючими рисами, які схильні до тривалого переживання ситуацій, самозаглиблення та внутрішнього аналізу, одночасно висувають до себе високі вимоги й прагнуть досягати ідеального результату. Такі люди часто характеризуються підвищеним самоконтролем, самокритичністю та орієнтацією на власні стандарти успіху.

Також було виявлено помірний позитивний зв'язок між застрягаючим типом та об'єктно-орієнтованим перфекціонізмом ($r = 0,40$; $p \leq 0,01$). Це може означати, що респонденти з тенденцією до фіксації на переживаннях і принциповості схильні переносити власні високі стандарти не лише на себе, але й на інших людей. Вони можуть демонструвати критичність, вимогливість та нетерпимість до помилок оточення.

Кореляційний аналіз показав наявність помірного позитивного зв'язку між педантичним типом акцентуації та суб'єктно-орієнтованим перфекціонізмом ($r = 0,373$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що педантичність, організованість, акуратність, пунктуальність і прагнення до порядку тісно пов'язані з високими вимогами до себе та бажанням виконувати діяльність бездоганно. Для таких осіб характерна схильність до ретельного контролю власних дій і результатів діяльності.

Між педантичним типом та соціально-приписаним перфекціонізмом виявлено слабкий позитивний зв'язок ($r = 0,278$; $p \leq 0,05$). Це може вказувати на те, що прагнення до точності, дотримання правил і високих стандартів частково зумовлене впливом соціального середовища та бажанням відповідати очікуванням інших людей. Такі респонденти можуть орієнтуватися на суспільні норми й відчувати необхідність поводитися відповідно до загальноприйнятих вимог.

Окремої уваги заслуговує взаємозв'язок між тривожно-боязливим типом акцентуації та соціально-приписаним перфекціонізмом ($r = 0,338$; $p \leq 0,01$), який характеризується як помірний позитивний. Це свідчить про те, що особи з високим рівнем тривожності, невпевненості та страху помилок значною мірою залежать від оцінки оточення. Для них характерне прагнення уникнути осуду, відповідати очікуванням інших та уникати ситуацій, які можуть бути сприйняті як невдача.

Загалом результати таблиці 3.1 підтверджують наявність взаємозв'язку між окремими типами акцентуацій характеру та різними проявами перфекціонізму. Найбільш виражені кореляції спостерігаються між застрягаючим і педантичним типами акцентуацій та суб'єктно-орієнтованим перфекціонізмом, що вказує на тісний зв'язок між особистісною схильністю до самоконтролю, фіксації на переживаннях, високими стандартами та прагненням до ідеальності. Одночасно соціально-приписаний перфекціонізм виявився пов'язаним із тривожністю та залежністю від соціального схвалення, що підкреслює роль зовнішніх чинників у формуванні перфекціоністських установок особистості.

Таблиця 3.1.

**Кореляція шкал Опитувальника Л. Шмішека зі шкалами П.
Хьюїтта і Г. Флетта**

Шкали акцентуацій Шмішека	Шкали Хьюїтта і Флетта	Кореляційна матриця Спірмена
Демонстративний тип	Об'єктно-орієнтований тип	0,30*
Застрягаючий тип	Суб'єктно-орієнтований тип	0,394**
Застрягаючий тип	Об'єктно-орієнтований тип	0,40**
Педантичний тип	Суб'єктно-орієнтований тип	0,373**
Педантичний тип	Соціально-приписаний перфекціонізм	0,278*
Тривожно-боязливий тип	Соціально-приписаний перфекціонізм	0,338**

Примітка: *Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння).

** Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння).

Були виявлені наступні зв'язки між шкалами П. Хьюїтта та Г. Флетта і шкалами пасивного перфекціонізму О. Філатової, які представлені в таблиці 3.2.:

Таблиця 3.2.

Шкали акцентуацій Л. Шмішека	Шкали П. Хьюїтта і Г. Флетта	Кореляційна матриця Спірмена
		r
Суб'єктно-орієнтований перфекціонізм	Емоційний компонент	0,287*
Суб'єктно-орієнтований перфекціонізм	Поведінковий компонент	-0,37
Суб'єктно-орієнтований	Когнітивний	0,47**

Примітка: *Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння).

** Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння).

У таблиці 3.2 представлено результати кореляційного аналізу між шкалами багатовимірного перфекціонізму П. Хьюїтта і Г. Флетта та компонентами пасивного перфекціонізму О. Філатової. Для визначення сили й напрямку взаємозв'язків було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. У таблиці наведено статистично значущі зв'язки між окремими показниками досліджуваних методик.

Результати аналізу показали, що між суб'єктно-орієнтованим перфекціонізмом та емоційним компонентом пасивного перфекціонізму існує слабкий позитивний зв'язок ($r = 0,287$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що зі зростанням вимогливості до себе та прагненням до ідеального результату

підвищується й емоційна напруженість особистості. Такі респонденти можуть частіше переживати тривогу, страх помилок, невдоволення власними результатами та емоційне виснаження у ситуаціях оцінювання чи виконання відповідальних завдань.

Між суб'єктно-орієнтованим перфекціонізмом та поведінковим компонентом пасивного перфекціонізму виявлено негативний зв'язок ($r = -0,37$). Отриманий результат свідчить про те, що особи з високими вимогами до себе менш схильні створювати поведінкові перешкоди у процесі діяльності. Інакше кажучи, чим вищий рівень орієнтації на власні стандарти та самоконтроль, тим нижча ймовірність уникнення діяльності, самогальмування чи формування штучних труднощів під час виконання завдань. Це може пояснюватися тим, що суб'єктно-орієнтований перфекціонізм часто супроводжується високою мотивацією досягнення та відповідальністю за результати власної діяльності.

Найбільш виражений зв'язок було встановлено між суб'єктно-орієнтованим перфекціонізмом і когнітивним компонентом пасивного перфекціонізму ($r = 0,47$; $p \leq 0,01$), який характеризується як помірний позитивний. Це свідчить про те, що особи, схильні до високих вимог до себе, одночасно демонструють підвищену зосередженість на самоаналізі, оцінюванні власних можливостей, результатів діяльності та життєвих ситуацій. Для таких респондентів характерним є постійний внутрішній контроль, критичне осмислення своїх дій та прагнення до відповідності власним високим стандартам.

Загалом результати таблиці 3.2 свідчать про те, що суб'єктно-орієнтований перфекціонізм має найбільш тісний зв'язок із когнітивною сферою особистості, оскільки прагнення до ідеальності супроводжується постійним самоаналізом і оцінюванням власної діяльності. Водночас високі вимоги до себе можуть посилювати емоційну напругу та тривожність, але при цьому знижувати схильність до поведінкового уникнення чи створення штучних труднощів у процесі досягнення поставлених цілей.

Отже, результати емпіричного дослідження засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між типами акцентуацій характеру, різними проявами перфекціонізму та компонентами пасивного перфекціонізму. Встановлено, що найбільш тісно з перфекціоністськими установками пов'язані застрягаючий, педантичний і тривожно-боязливий типи акцентуацій. Високий рівень суб'єктно-орієнтованого перфекціонізму супроводжується посиленням самоаналізом, самоконтролем і вимогливістю до себе, а також пов'язаний із підвищеною емоційною напруженістю. Водночас соціально-приписаний перфекціонізм виявив залежність від зовнішнього оцінювання та соціальних очікувань. Отримані результати підтверджують, що перфекціонізм є складним багатокомпонентним феноменом, який тісно взаємодіє з індивідуально-психологічними особливостями особистості та впливає на її емоційну, когнітивну й поведінкову сфери.

3.2. Обґрунтування соціально приписаного та невротичного перфекціонізму

У сучасній психологічній науці перфекціонізм розглядається з позицій різних теоретичних підходів, кожен з яких акцентує увагу на специфічних механізмах його формування та функціонування. Так, у межах психоаналітичної традиції перфекціонізм інтерпретується як характеристика нарцисичної особистісної організації, що пов'язана зі спрямованістю індивіда на досягнення Его-ідеалу. У цьому контексті він супроводжується глибоким внутрішнім переживанням незадоволеності собою та власними результатами (К. Хорні [30; 31], Б. Сороцкін). Перфекціоністичні тенденції тут виступають як наслідок конфлікту між реальним «Я» та ідеалізованим образом себе, що поступово може набувати невротичного характеру.

З позицій біхевіорального підходу перфекціонізм трактується як сформована система поведінкових реакцій, орієнтованих на досягнення

високих результатів у діяльності. Його розвиток пояснюється дією механізмів підкріплення: позитивного — у випадку успіху, або негативного — через уникнення невдачі. Таким чином, прагнення до досконалості закріплюється як поведінкова стратегія, що підтримується зовнішніми та внутрішніми підкріпленнями (А. Бергман, Дж. Ніланд, Л. Барнс, А. Хаас).

Когнітивний напрям розглядає перфекціонізм як особливий спосіб мислення та організації пізнавальної діяльності, що базується на специфічних когнітивних схемах. У межах цього підходу підкреслюється наявність у людини переконань і установок, які орієнтують її виключно на найвищі досягнення, ідеальні стандарти та жорстку оцінку результатів власної діяльності (Р. Фрост [37], П. Хьюїтт та Г. Флетт, Р. Слейні, Р. Хілл, К. Седікілес, М. Люк, Н. Гаранян).

Структурно перфекціонізм описується як багатовимірне утворення, що включає низку взаємопов'язаних компонентів. Серед них виокремлюють батьківські критичні оцінки та завищені очікування, встановлення надмірно високих особистих стандартів, потребу в порядку й організованості, а також схильність до сумнівів у власних діях і страх помилок (Р. Фрост). Інші дослідники доповнюють цю структуру такими характеристиками, як надмірна складність життєвих і професійних цілей, тенденція до полярної (чорно-білої) оцінки результатів, фіксація на невдачах, постійне соціальне порівняння себе з іншими, переживання власної невідповідності очікуванням значущих людей, а також підвищені вимоги до оточення (Н. Гаранян [5], Т. Юдєєва, А. Холмогорова).

Окремо в науковій літературі розрізняють види перфекціонізму залежно від спрямованості його проявів. Виділяють Я-орієнтований перфекціонізм, що пов'язаний із внутрішніми стандартами особистості; соціально приписаний, який формується під впливом очікувань інших людей; а також спрямований на інших, що проявляється у вимогливості до оточення (П. Хьюїтт, Г. Флетт). На основі аналізу змістових компонентів і типології дослідники зазвичай виокремлюють дві основні форми перфекціонізму — конструктивну

(позитивну) та деструктивну (негативну). Конструктивний перфекціонізм розглядається як адаптивна характеристика, що проявляється у високому рівні домагань, прагненні до розвитку та досягнення значущих результатів (П. Хьюїтт, Г. Флетт). Натомість деструктивний перфекціонізм має патологічний характер і пов'язаний із дезорганізуючим впливом на різні сфери особистості (А. Холмогорова, Д. Хамачек). Він спричиняє хронічне незадоволення собою, власною діяльністю та її результатами, що може призводити до формування тривожних і депресивних станів. Таким чином, конструктивний варіант перфекціонізму виступає як ресурс саморозвитку та самореалізації особистості, тоді як деструктивний — як фактор психологічної дезадаптації.

Варто зазначити, що у сучасній науці відсутнє єдине загальноприйняте визначення поняття «перфекціонізм», що зумовлено його багатовимірністю та різноманітністю теоретичних інтерпретацій. Етимологічно термін походить від латинського *perfectus* — «досконалий», «завершений», що відображає первинне уявлення про прагнення до ідеального стану [4]. У філософському дискурсі це поняття пов'язується з ідеєю морального та духовного вдосконалення людини і людства загалом. У психологічній науці ж воно поступово набуло самостійного статусу як окремий феномен, хоча його синонімічний ряд включає такі поняття, як «досконалість», «ідеальність», «найкращий результат» тощо.

Перші систематичні спроби наукового осмислення перфекціонізму в психології датуються 1930-ми роками. У цей період К. Хорні [31] та А. Адлер [1] розглядали прагнення до досконалості як один із ключових мотивів людської поведінки. Зокрема, К. Хорні підкреслювала, що підвищення соціальних вимог до особистості може посилювати її прагнення до самовдосконалення, однак за певних умов це прагнення трансформується у невротичну потребу в ідеальності, яка ґрунтується на формуванні ідеалізованого «Я». У такому випадку відбувається розрив між реальним і уявним «Я», що може призводити до розвитку нарцисичних і невротичних тенденцій.

Водночас А. Адлер наголошував, що прагнення до досконалості є природною та необхідною складовою людського життя. На його думку, воно виступає базовим рушієм розвитку особистості та може розглядатися як потенційно здоровий і конструктивний механізм самореалізації [4].

У наукових дослідженнях західної психології інтерес до феномену перфекціонізму активно посилювався починаючи з 1980-х років. Важливим етапом у його концептуалізації стало введення М. Холлендером у 1978 році самого терміна «перфекціонізм». Учений описував його як особистісну схильність, що проявляється у повсякденній поведінці через прагнення виконувати завдання на рівні, який перевищує об'єктивно необхідні вимоги ситуації. Йдеться про тенденцію встановлювати для себе надвисокі стандарти якості діяльності та наполегливо прагнути до бездоганного результату. У цьому контексті перфекціонізм спочатку трактувався як схильність до надмірно високих вимог до себе, що нерідко супроводжується нездатністю відчувати задоволення від уже досягнутого результату [4].

У межах загальної психології перфекціонізм відносно пізно почав розглядатися як самостійний науковий конструкт. Його дослідження значною мірою пов'язані з теоріями мотивації досягнення, представленими у працях Дж. Аткинсона, Д. Мак-Клелланда, Х. Хекхаузена, Х. Корнадта та інших дослідників. У сучасному розумінні перфекціонізм визначається як стійке прагнення особистості до досконалості, що виявляється у встановленні високих особистісних стандартів, орієнтації на максимально якісне виконання будь-якої діяльності та постійному вдосконаленні результатів власної роботи.

Таким чином, він постає як внутрішня потреба людини доводити власну діяльність до ідеально можливого рівня [4].

Як і більшість складних психологічних феноменів, перфекціонізм має багатокomпонентну структуру, однак у науковій спільноті досі відсутнє єдине й остаточно узгоджене її визначення. Найбільш розробленою вважається модель П. Х'юїтта та Г. Флетта, які запропонували розглядати перфекціонізм як багатовимірне утворення, що включає три основні напрями його прояву:

орієнтацію на себе, орієнтацію на інших та соціально приписаний перфекціонізм [4]. Така типологія дозволяє більш точно описати, як саме формуються та реалізуються перфекціоністські установки в поведінці особистості.

Феномен перфекціонізму сьогодні перебуває у центрі уваги психології особистості та досліджується у різних наукових площинах. Зокрема, вчені аналізують причини його виникнення, розробляють методи діагностики, вивчають зв'язок перфекціоністських тенденцій із психічними та психосоматичними розладами, а також визначають ефективні підходи до корекції та терапії. Окремим важливим напрямом є встановлення межі між так званим «нормативним» і «патологічним» перфекціонізмом, що має як теоретичне, так і практичне значення для психологічної допомоги [11].

У філософсько-психологічному дискурсі досі не існує єдиного загальновизнаного тлумачення психологічної сутності перфекціонізму. У різних концепціях він описується через дихотомії: позитивний і негативний, функціональний і дисфункціональний, адаптивний і дезадаптивний, здоровий і невротичний. Подібні підходи представлено у працях К. Адкінса, М. Вея, В. Паркера, Дж. Спенса, Д. Хамачека, Р. Гелмрайха та інших. Водночас у частині досліджень переважає тенденція розглядати перфекціонізм як потенційно проблемну або навіть болісну характеристику особистості (Вандивер). У цьому контексті К. Хорні підкреслювала, що перфекціоністські прагнення часто пов'язані з невротичною нездатністю прийняти власну недосконалість і можуть набувати характеру нав'язливої, ненасичуваної потреби, яка принципово відрізняється від здорової мотивації досягнення.

Досить ґрунтовну диференціацію форм перфекціонізму запропонував Д. Хамачек, який виокремив його здоровий та невротичний варіанти [13]. Здоровий перфекціонізм, за його визначенням, характеризується поєднанням високої працездатності, активної життєвої позиції, вираженої мотивації досягнення та здатності реалістично оцінювати власні можливості. У такому випадку особистість має адекватний рівень домагань, зберігає позитивну

самооцінку та використовує високі стандарти як ресурс розвитку. Натомість невротичний перфекціонізм базується переважно на страху невдачі та постійному внутрішньому тиску. У цьому випадку прагнення до досконалості набуває нав'язливого характеру, супроводжується хронічною незадоволеністю собою, а будь-який результат сприймається як недостатній. Відтак орієнтація на ідеал трансформується у джерело внутрішнього напруження та психологічного страждання [13].

Важливо зазначити, що межа між адаптивним і дезадаптивним перфекціонізмом є динамічною. Дослідження У. Паркера та його колег показали, що навіть «здорові» перфекціоністські установки можуть із часом трансформуватися у дисфункціональні. Так, у лонгітюдному дослідженні обдарованих школярів було встановлено, що через чотири роки після первинного обстеження близько 24% учасників перейшли від нормативного до патологічного типу перфекціонізму, що свідчить про його несталу природу та залежність від зовнішніх і внутрішніх чинників розвитку [13].

Узагальнюючи різні підходи, Н. Г. Гаранян [7] систематизує характеристики здорового перфекціонізму, виділяючи його ключові ознаки. Зокрема, на мотиваційному рівні йдеться про наявність реалістично високих стандартів і досяжних домагань. На когнітивному рівні здоровий перфекціонізм передбачає зрілі та гнучкі когнітивні схеми, здатність адекватно інтерпретувати очікування інших людей, розвиток навичок децентрації, реалістичне уявлення про можливості людини, усвідомлення ймовірнісного характеру успіху та невдачі, а також прийняття помилок як природної й навіть необхідної складової розвитку. Крім того, важливою ознакою є диференційоване сприйняття результатів власної діяльності без крайніх оцінок за принципом «усе або нічого».

У сучасних дослідженнях перфекціонізму важливе місце посідає його диференціація за критеріями функціональності, оскільки саме вони дозволяють розмежувати адаптивні та дезадаптивні прояви цього феномену.

У межах адаптивного (здорового) перфекціонізму афективний компонент характеризується переважанням позитивного емоційного фону в процесі діяльності. Для такої особистості типовими є переживання задоволення від виконуваної роботи, наявність оптимістичних очікувань щодо результатів, а також помірний рівень емоційного напруження у повсякденному житті, який не набуває деструктивного характеру. Емоційна сфера в цьому випадку залишається відносно стабільною і не перевантажується надмірним стресом.

Поведінковий критерій здорового перфекціонізму проявляється у здатності людини ставити перед собою реалістичні, помірно складні цілі, які відповідають її можливостям і сприяють оптимальному розкриттю потенціалу. Досягнення успіху в такому випадку відбувається через продуктивну організацію діяльності, раціональне використання ресурсів і переважання активних копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблем, а не їх уникнення. Мобілізація зусиль має збалансований характер і не призводить до виснаження.

Натомість патологічний перфекціонізм характеризується якісно іншою структурою мотиваційної, когнітивної, афективної та поведінкової сфер. На мотиваційному рівні він проявляється у формуванні надмірно завищених стандартів і нереалістичних домагань, які часто перевищують об'єктивні можливості особистості.

Когнітивний компонент у цьому випадку представлений дисфункціональними мисленнєвими схемами. Зокрема, для таких осіб характерне викривлене сприйняття соціального оточення, коли інші люди розглядаються як джерело надмірних вимог і постійного «тиску до ідеальності». Також спостерігається тенденція до постійного соціального порівняння себе з більш успішними, що посилює відчуття власної недостатності. Важливою особливістю є вибіркова концентрація уваги на помилках і невдачах із переконанням, що будь-яка помилка є ознакою некомпетентності. Додатково проявляється поляризоване, або «чорно-біле»,

мислення, коли результати діяльності оцінюються виключно за принципом «успіх або повний провал».

Афективна сфера патологічного перфекціонізму характеризується підвищеним рівнем емоційного дистресу. Для таких осіб типовими є симптоми тривоги та депресивних переживань, виражений страх невдачі, висока соціальна та екзаменаційна тривожність, а також постійне відчуття стресу, яке супроводжує повсякденне функціонування.

Поведінкові прояви включають захисні стратегії, спрямовані на уникнення можливих помилок і невдач. Це може проявлятися у виборі завдань крайніх рівнів складності — або надмірно легких, або надто складних, що дозволяє уникати реального ризику оцінювання. Також спостерігається надмірна мобілізація копінг-ресурсів, чергування перевантаження з прокрастинацією, уникнення відповідальності та відкладання виконання завдань [12].

Дослідниця А. А. Золотарьова підкреслює, що патологічний перфекціонізм тісно пов'язаний із комплексом дезадаптивних особистісних характеристик. Серед них — ірраціональні переконання, схильність до надмірної самокритики, тенденція до звинувачення як себе, так і оточення, знижена ефективність професійної реалізації, труднощі у навчальній мотивації та міжособистісній взаємодії. Також виявлено зв'язок із низькою самооцінкою, підвищеним ризиком суїцидальної поведінки, переважанням стратегій уникнення, соціальною ізоляцією та прокрастинацією. Натомість конструктивний перфекціонізм асоціюється з позитивними особистісними характеристиками: високою самооцінкою, самоефективністю, ефективними стратегіями навчання, академічною успішністю, соціальною відкритістю, впевненістю у собі, схильністю до альтруїстичної поведінки, самоактуалізацією, сумлінністю та активними копінг-стратегіями [12].

Західні дослідники П. Х'юїтт, Г. Флетт, С. Інгрем та інші наголошують, що за дисбалансу перфекціоністських тенденцій може формуватися невротичний тип перфекціонізму. У цьому випадку особистість сприймає

будь-який результат як недостатній, що породжує хронічне відчуття незадоволеності собою. Навіть незначні труднощі або помилки переживаються як серйозні загрози, що значно підвищує рівень внутрішнього напруження та тривожності [11].

Окремої уваги потребує соціально приписаний перфекціонізм, який визначається як переконання індивіда в тому, що оточення висуває до нього надмірно високі та нереалістичні вимоги. При цьому людина водночас вважає, що не здатна повністю відповідати цим очікуванням. Дослідження в межах концепції емоційної експресивності (*expressed emotion*) показали, що суб'єктивне сприйняття надмірної критичності з боку значущих осіб може підвищувати ризик психоемоційних розладів, зокрема депресивних станів. Соціально приписаний перфекціонізм також пов'язують із підвищеною тривожністю, страхом негативної оцінки, залежністю від зовнішнього схвалення та емоційною нестабільністю [11].

Д. Хамачек пояснював витoki невротичного перфекціонізму особливостями раннього дитячого досвіду, зокрема взаємодією з батьками, які демонструють нестабільне або умовне схвалення. У таких умовах любов і прийняття дитини залежать від її досягнень, що формує переконання про необхідність «бути ідеальним» для отримання прийняття. В одних випадках дитина прагне досконалості, щоб уникнути критики й отримати схвалення, в інших — щоб довести власну цінність через досягнення. Як підкреслював автор, це призводить до формування установки, згідно з якою лише бездоганне виконання діяльності визначає особистісну значущість людини. Подібні умови виховання, за узагальненням Д. Блатта, Р. Фроста та інших дослідників, сприяють формуванню переконання, що помилка є неприпустимою, а цінність особистості ототожнюється з результатами її діяльності, що підтримує жорсткі перфекціоністські стандарти та страх не відповідати очікуванням оточення [38].

У дослідженнях Дж. Барроу та К. Мура було виокремлено кілька типових варіантів раннього сімейного досвіду, які суттєво впливають на

формування перфекціоністських установок і стилю мислення особистості. Автори наголошують, що саме сімейне середовище в дитинстві часто виступає ключовим чинником інтеріоризації надмірно високих стандартів і жорстких вимог до себе.

По-перше, значний внесок у розвиток перфекціоністського мислення роблять батьки, які характеризуються підвищеною критичністю та надмірною вимогливістю. У таких умовах дитина постійно стикається з оцінюванням власних дій через призму недоліків, що формує стійку орієнтацію на уникнення помилок і прагнення до бездоганного виконання будь-яких завдань.

По-друге, важливим фактором є ситуація, коли батьківські очікування є завищеними, однак критика не завжди виражається прямо. У такому випадку дитина не отримує чітких сигналів щодо меж «достатньо доброго» результату, що сприяє формуванню внутрішньо напруженої системи стандартів і постійного сумніву у власній відповідності вимогам.

По-третє, істотне значення має емоційна нестабільність батьківського схвалення, коли підтримка та прийняття є або відсутніми, або непослідовними й умовними. За таких умов дитина засвоює уявлення про те, що любов і визнання необхідно «zasлужити» через досягнення, що посилює орієнтацію на результат і страх невідповідності очікуванням.

По-четверте, формування перфекціоністських установок може відбуватися через моделювання поведінки батьків, які самі демонструють виражені перфекціоністські риси. У цьому випадку дитина засвоює відповідні стандарти та способи оцінювання себе і своїх досягнень через механізми наслідування та ідентифікації [11].

Таким чином, узагальнюючи наведені положення, можна зазначити, що витоки невротичного перфекціонізму є значно глибшими та більш структурованими, ніж у випадку соціально приписаного його варіанту. Соціально приписаний перфекціонізм здебільшого пов'язують із впливом сімейного оточення та формуванням у дитини потреби відповідати зовнішнім

очікуванням, здобути схвалення й підтвердити власну «хорошість» через досягнення. Натомість невротичний перфекціонізм розглядається як більш глибинна характеристика особистісної організації, що формується на основі раннього досвіду і закріплюється у структурі Я, визначаючи стабільний стиль мислення, емоційного реагування та поведінки.

3.3. Методичні рекомендації з корекції невротичного перфекціонізму

Корекція невротичного перфекціонізму повинна базуватися на комплексному підході, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові методи впливу. Основними принципами є:

- індивідуалізація психокорекційного процесу;
- поступовість змін (від менш до більш складних установок);
- формування реалістичної самооцінки;
- орієнтація на процес, а не лише на результат діяльності;
- підкріплення адаптивних моделей поведінки.

Психоедукація (інформування клієнта)

Першим етапом є формування у клієнта усвідомлення природи перфекціонізму:

- пояснення різниці між «здоровими стандартами» та «невротичними вимогами»;
- аналіз наслідків надмірного прагнення до ідеалу (тривожність, вигорання, прокрастинація);
- формування розуміння того, що помилки є нормальним елементом розвитку.

Когнітивна корекція

Основна увага приділяється зміні дисфункціональних переконань:

- виявлення автоматичних думок типу «я повинен бути ідеальним», «помилка = провал»;
- когнітивне переосмислення (рефреймінг) цих установок;
- заміна дихотомічного мислення («усе або нічого») на континуальне оцінювання результатів;
- розвиток реалістичних стандартів і гнучких когнітивних схем;
- техніка «доказів за і проти» для перевірки ірраціональних переконань.

Емоційна регуляція

Робота з афективною сферою передбачає:

- навчання навичкам усвідомлення та прийняття емоцій;
- зниження рівня тривожності через дихальні та релаксаційні техніки;
- роботу зі страхом невдачі через поступове «десенсибілізуюче» занурення у ситуації оцінювання;
- розвиток самоспівчуття та зниження надмірної самокритики.

Поведінкова корекція

Важливим компонентом є зміна поведінкових патернів:

- поступове зниження надмірних стандартів виконання завдань;
- виконання «достатньо добрих» (good enough) завдань замість ідеальних;
- тренування толерантності до помилок через контрольовані експерименти;
- подолання прокрастинації через техніки малих кроків;
- формування навичок ефективного тайм-менеджменту.

Формування адекватної самооцінки

- розвиток здатності оцінювати себе не лише через досягнення;
- фіксація уваги на сильних сторонах особистості;
- щоденники успіху (рефлексія досягнень без завищених критеріїв);
- відокремлення «цінності особистості» від «результату діяльності».

Робота з міжособистісною сферою

- зниження залежності від зовнішньої оцінки;
- розвиток асертивності (вміння відстоювати власні межі без агресії);
- опрацювання страху негативної оцінки;
- формування реалістичного сприйняття очікувань інших людей.

Розвиток копінг-стратегій

- навчання активним і проблемно-орієнтованим копінгам;
- відмова від уникнення як основної стратегії;
- формування гнучкості у виборі поведінкових реакцій;
- розвиток навичок подолання стресу без самокритики.

У практичній роботі доцільно використовувати:

- когнітивно-поведінкову терапію (КПТ);
- техніки АВС-аналізу думок і поведінки;
- «щоденник перфекціонізму»;
- рольові ігри та поведінкові експерименти;
- техніки майндфулнес (усвідомленості);
- вправи на розвиток самоспівчуття.

У разі ефективної психокорекційної роботи спостерігається:

- зниження рівня тривожності та страху помилки;
- формування більш гнучких стандартів діяльності;
- підвищення емоційної стабільності;
- зменшення прокрастинації;
- зростання задоволеності життям і власними досягненнями;
- формування адаптивного (здорового) перфекціонізму.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було розкрито прикладні аспекти дослідження перфекціонізму та обґрунтовано підходи до його психокорекції. Узагальнення теоретичних положень і практичних рекомендацій дозволило визначити

основні напрями роботи з деструктивними проявами перфекціоністських тенденцій, зокрема соціально приписаного та невротичного перфекціонізму. Встановлено, що перфекціонізм як багатовимірне психологічне утворення може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Його патологічні форми супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, емоційного напруження, страхом помилки, зниженням самооцінки та порушенням міжособистісного функціонування. Водночас конструктивний перфекціонізм може виступати ресурсом особистісного розвитку за умови збереження реалістичних стандартів і гнучкого ставлення до результатів діяльності.

У розділі було систематизовано основні методичні підходи до корекції перфекціонізму, серед яких провідне місце посідають когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічний та міжособистісний підходи, терапія прийняття та відповідальності, експозиційні методи, а також арт-терапевтичні техніки.

Показано, що найбільш ефективними є комплексні програми, які поєднують роботу з когнітивними переконаннями, емоційною сферою та поведінковими патернами.

Особливу увагу приділено психокорекційним рекомендаціям для самостійної роботи, які включають розвиток навичок делегування, формування адекватного ставлення до помилок, зниження соціального порівняння, розвиток самоприйняття, оптимізацію тайм-менеджменту та навчання навичкам відпочинку. Встановлено, що важливим чинником стабілізації емоційного стану є формування здатності до прийняття недосконалості як природної складової людського досвіду.

Окремо підкреслено, що у випадках виражених дезадаптивних проявів перфекціонізму самостійна корекція є недостатньою, тому необхідним є залучення кваліфікованої психологічної або психотерапевтичної допомоги.

Професійний супровід дозволяє працювати як із поверхневими поведінковими проявами, так і з глибинними особистісними детермінантами перфекціоністських установок.

Таким чином, результати третього розділу свідчать, що ефективна корекція перфекціонізму можлива за умови системного підходу, який поєднує психоосвітню роботу, когнітивно-поведінкові методи, емоційну регуляцію та розвиток адаптивних моделей поведінки. Це створює підґрунтя для зниження деструктивного впливу перфекціонізму та сприяє підвищенню психологічного благополуччя особистості.

ВИСНОВКИ

1. У кваліфікаційному дослідженні феномен перфекціонізму розглядався відповідно до наукових підходів Пол Хьюїтт та Гордон Флетт як стійке прагнення особистості до бездоганності, досконалості та відповідності надзвичайно високим стандартам у різних сферах життя. Особлива увага приділялася невротичному перфекціонізму, який проявляється у формуванні нереалістично завищених вимог до себе та власних результатів діяльності. Такий тип перфекціонізму супроводжується постійним страхом помилок і невдач, надмірною самокритичністю, незадоволеністю досягнутими результатами, а також схильністю негативно оцінювати як себе, так і оточуючих людей. Унаслідок цього людина часто не відчуває задоволення від власної діяльності, навіть за умов успішного виконання завдань.

Окремо було розглянуто соціально-приписаний перфекціонізм, сутність якого полягає в переконанні особистості, що значущі інші висувають до неї надмірно високі та часто недсяжні вимоги. У такому випадку людина відчуває постійну потребу відповідати очікуванням соціуму, прагне уникнути осуду, критики чи неприйняття з боку оточення. Подібна орієнтація на зовнішнє схвалення може зумовлювати підвищений рівень тривожності, внутрішнього напруження та психологічного дискомфорту.

2. У процесі дослідження було розроблено комплексну програму емпіричного вивчення соціально-психологічних особливостей індивідуальних відмінностей перфекціонізму особистості. Визначено основну мету дослідження та сформульовано завдання, спрямовані на виявлення взаємозв'язків між проявами перфекціонізму та типами акцентуацій характеру. У межах дослідницької роботи було обґрунтовано етапи проведення емпіричного дослідження, описано методи та психодіагностичний інструментарій.

Для реалізації поставлених завдань було використано три основні психодіагностичні методики: Багатовимірну шкалу перфекціонізму П.Хьюїтта

і Г. Флетта, Шкалу пасивного перфекціонізму О. Філатової та Опитувальник акцентуацій характеру Леонгарда-Шмішека. Для статистичної обробки отриманих результатів застосовувалися метод рангової кореляції Ч.Спірмена та аналіз показників у відсотковому співвідношенні.

Усі етапи дослідження проводилися послідовно, відповідно до вимог і процедур використаних методик. Застосовані психодіагностичні інструменти відповідали критеріям валідності, надійності та точності, що забезпечило достовірність отриманих результатів. Вибірку дослідження становили особи віком від 18 до 25 років. При цьому такі характеристики, як стать, соціальний статус, рівень освіти чи професійна належність, не розглядалися як визначальні для даного дослідження. Репрезентативність вибірки забезпечувалася достатньою кількістю учасників, загальна чисельність яких склала 50 осіб.

3. У ході емпіричного дослідження було виявлено індивідуально-психологічні особливості прояву перфекціонізму у взаємозв'язку з типами акцентуацій характеру. За результатами опитувальника Леонгарда-Шмішека були визначені такі типи акцентуацій, як демонстративний, застрягаючий, педантичний, емотивний, афективний, збудливий, тривожно-боязливий, гіпертимний та циклоїдний. Водночас дистимічний тип акцентуації серед досліджуваних виявлений не був.

За результатами Багатовимірної шкали перфекціонізму П. Хьюїтта і Г. Флетта було визначено три основні форми перфекціонізму: суб'єктно-орієнтований, об'єктно-орієнтований та соціально-приписаний перфекціонізм, кожен із яких досліджувався на низькому, середньому та високому рівнях прояву.

Результати, отримані за Шкалою пасивного перфекціонізму О. Філатової, дозволили виділити когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти перфекціонізму, які також аналізувалися на трьох рівнях вираженості.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих взаємозв'язків між окремими типами акцентуацій характеру та проявами перфекціонізму. Було встановлено зв'язки між демонстративним типом і об'єктно-орієнтованим перфекціонізмом, між застрягаючим типом та суб'єктно-орієнтованим і об'єктно-орієнтованим перфекціонізмом, між педантичним типом і суб'єктно-орієнтованим та соціально-приписаним перфекціонізмом, а також між тривожно-боязливим типом і соціально-приписаним перфекціонізмом.

Крім того, були виявлені взаємозв'язки між шкалами багатовимірною та пасивного перфекціонізму. Зокрема, суб'єктно-орієнтований перфекціонізм виявив зв'язок з емоційним, поведінковим та когнітивним компонентами пасивного перфекціонізму, що підтверджує складний і багатокомпонентний характер досліджуваного феномену.

4. На основі результатів проведеного дослідження було підібрано методичні рекомендації, спрямовані на профілактику та психологічну корекцію соціально-приписаного й невротичного перфекціонізму. Запропоновані рекомендації охоплюють як засоби самостійної роботи особистості над власними перфекціоністськими установками, так і психотерапевтичні методи психологічної допомоги людям, які страждають від надмірної вимогливості до себе та залежності від зовнішнього схвалення.

До рекомендацій увійшли спеціальні вправи, техніки саморефлексії, методи розвитку емоційної усвідомленості та прийняття себе. Основна увага приділялася підвищенню рівня самоприйняття, формуванню адекватної самооцінки, зниженню рівня соціальної тривожності, корекції завищених домагань і розвитку здатності сприймати власні помилки як природний елемент життєвого досвіду. Запропоновані методи психологічної допомоги спрямовані також на підвищення рівня осмисленості життя, зменшення внутрішньої напруги та формування більш гармонійного ставлення особистості до себе й результатів власної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артюшенко А.О. Здатність до самообілізації індивідуально-психологічних можливостей як складова особистісної мобільності учнів загальноосвітньої школи. Проблеми фізичного виховання і спорту. - 2020. - № 7 - С. 3-6.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 2. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-практичні засади. — К.: Либідь, 2023. —344 с.
3. Боброва Л.Г. Внутрішні конфлікти студентів-першокурсників та випускників — майбутніх психологів. Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: Зб. наукових праць звітної наукової конференції викладачів університету за 2021 рік, 9-10 лютого 2022 року. Частина 1. – К.: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2022. – С. 35-36
4. Боришевський М. Й. Сергій Максименко: генетична психологія у проблемному контексті навчання, виховання і розвитку /М.Боришевський, Н.Чепелева, Г.Куценко та ін. //Психологія і суспільства. – 2023. - №1. – С.4-12.
5. Боришевський М. Й. Екстраполяція теоретичних принципів психологічної науки у контекст практичної психології. Актуальні проблеми практичної психології. – Херсон, 2019. – С.113-120.
6. Вавілова А. С. Деструктивний перфекціонізм як чинник тривожно-депресивних патернів у підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "педагогічна та вікова психологія". – Київ, 2019.
7. Вірна Ж. П. Соціальний вимір професійної невротизації особистості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Психологічні науки. – 2021. – Вип. 94, Т.2. URL: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2021_94/Virna.pdf (дата звернення: 06.11.2025).

8. Грубі Т. Адаптація психодіагностичної методики "Велика тривимірна шкала перфекціонізму. Сер. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. №2. С. 24-34. URL: <http://www.orgpsy-journal.in.ua/index.php/oper/article/view/83> (дата звернення: 03.11.2025)
9. Гуляс І. Розвиток перфекціоністських настанов у процесі професійної підготовки майбутніх практичних психологів / І. Гуляс // Психологія особистості . - 2012. - № 1. - С. 40-49.
10. Завада Т.Ю. Опитувальник перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорової (модифікований варіант Т. Завади). Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. – Вип. 6 (1). – Херсон, 2020. – С.51-56. URL: <https://er.ucu.edu.ua/handle/1/2231> (дата звернення: 27.10.2025).
11. Карамушка Л. М. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2019. – 64 с.
12. Комар Т.О. Особливості дезадаптації студентів з особливими потребами. Вісник ОНУ. – 2019. – Т.8. – Вип.10. – С.52-60.
13. Кононенко О. І. Психологічна структура перфекціонізму особистості / О. І. Кононенко // Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. - 2024. - Т. 19, Вип. 1. - С. 130-136.
14. Кононенко О.І. Перфекціонізм особистості: монографія. Одеса : Удача, 2016. 374 с.
15. Корольчук М.С. Психодіагностика /М.С.Корольчук, В.І.Осьодло. - К.: Ніка-Центр, 2004. – 400с.
16. Лоза О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики. Вісник Дніпропетровського університету економіки та права ім. А. Нобеля. 2021. № 1 (1). С. 122–125.
17. Лоза О.О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців : дис. на здобуття наук. ступеня к.п.н. : спец. 19.00.01 "загальна психологія, історія психології". – Київ, 2019. – 206 с.

18. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2 т.]. – К.: Форум, 2022. Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – 320 с.
19. Максименко С.Д. «Одиниці аналізу» розвитку особистості: методологія питання. Наука і освіта. – 2024. - №6-7. – С.162-166.
20. М'ясоїд П.О. Концептуальні засади систематизації психологічного знання. Психологія і суспільство. – 2022. - №2. – С.26-47.
21. Опитувальник акцентуації характеру і темпераменту Леонгарда-Шмішека. URL: <https://www.kipt.sumdu.edu.ua/uk/studentam/psykholohichna-sluzhba/diahnostychni-metodyky/item/2474-opituvalniik-aktsentuatsiji-kharakteru-i-temparamentu-leongarda-shmisheka> (дата звернення: 18.10.2025)
22. Осичка О.В. Смыслосприйняття особистості під час життєвої кризи. Наука і освіта. – 2019. - №8. – С.86-90.
23. Ромакін В. В. Комп'ютерний аналіз даних. — Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. Петра Могили, 2023. — 144 с.
24. Роменець В.А. Суб'єкт психічної активності як предмет історичної психології. Психологія суб'єктної активності особистості. – Київ: Інститут психології АПН України, 2019. – 568 с.
25. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці. - К.: Ніка-Центр, 2023.
26. Сергєєва А.В. Особистісні характеристики професіоналів, які займаються психотерапевтичною практикою /А.В.Сергєєва, А.А.Дивіна // Наука і освіта. - 2019. - №5-6. - С.91-93.
27. Середницька І.Я. До проблеми самовизначення особистості. Наука і освіта. - 2019. - №5-6. - С.93-95.
28. Сірий Є. В. Соціологія: Загальна теорія, історія розвитку, спеціальні та галузеві теорії. - К.: Атіка, 2024. - С. 262-322.
29. Скотна Н.В. Самовизначення особистості в світі, що глобалізується. Людинознавчі студії: Збірник наукових праць ДДПУ. Випуск 10. – Дрогобич, 2024. – С.4-14.

30. Татенко В.О., Роменець В.А. Вчинок як принцип побудови теорії та історії психології. Основи психології: Підручник. За ред. О.В. Киричука, А.В. Роменця. – 4-е вид., стереотип. – К.: Либідь, 2019. – С. 169–193.
31. Татенко В.О. Онтогенетичні визначення вчинку // Основи психології: Підручник / За ред. О.В. Киричука, А.В. Роменця. – 4-е вид., стереотип. – К.: Либідь, 2022. – С. 424–444.
32. Татенко В.О. Від редактора. Людина. Суб'єкт. Вчинок. Філософсько-психологічні студії / За ред. В.О. Татенка. – К., Либідь, 2024. – С. 6–10.
33. Татенко В.О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії. За заг. ред. В.О. Татенка. — К.: Либідь, 2024. — С 316-358.
34. Ткаченко О.М. Принципи і категорії психології. – К.: Вища школа, 2025. – 199с.
35. Фоменко К.І. Мотиваційні особливості академічної саморегуляції студентів [Текст] / К. І. Фоменко, О. І. Кузнецов // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2024. - Вип. 25. - С. 582-535.
36. Фоменко К. І. Особливості спрямованості студентів, що прагнуть до переваги та досконалості. Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди: Серія: Психологія. – Харків : ХНПУ, 2020. – Вип. 35. – С. 227 – 239.
37. Цілінко І.О. Дослідження моральної сфери студентів ВНЗ /І.О.Цілінко//Вісник ОНУ. – 2019. – Т.18. – Вип.22. – Ч.3. – С.207-215.
38. Чепурна Г. Л. Особливості перфекціонізму як інтерперсонального стилю / Г. Л. Чепурна. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Психологічні науки. 2024. Вип. 121(2). С. 197-202. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2024_121\(2\)_43](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2024_121(2)_43) (дата звернення: 19.10.2025).

39. Чепурна Г.Л. Особливості прояву соціально приписаного перфекціонізму молоді [Електронний ресурс] / Г. Л. Чепурна //Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. - 2025. - Вип. 126. - С. 171-175.
40. Чепелєва Н.В. Особистісна підготовка практикуючого психолога /Н.В. Чепелєва Основи практичної психології [під ред. В.Панка, Т.Титаренко, Н.Чепелєвої]. – К.: Либідь, 2022. – 354с.
41. Чепурна Г. Л. Особливості прояву соціально приписаного перфекціонізму молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Психологічні науки. 2019. Вип. 126. С. 171-175.
42. Шевченко Н.Ф. Становлення і розвиток професійної свідомості психологів на етапі вузівської підготовки/ Н.Ф. Шевченко//Наука і освіта. – 2021. - №1. – С.85-88.
43. Шиліна А. А. Особливості перфекціонізму працівників ОВС з різним рівнем ургентної аддикції/ А.А.Шиліна, Н.В.Греса // Матеріали науково-практичної конференції Девіантна поведінка: соціологічний, психологічний, юридичний аспекти (Харків, 6 квіт. 2023 р.) / МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Навч.-наук. ін-т права та масових комунікацій ; Соціологічна асоціація України. – Х. : ХНУВС, 2023. –С.74-77
44. Юрченко В.М. Психічні стани людини: системний опис /В.М.Юрченко. – Рівне, 2021. – 574с.
45. Яценко Т.С. Теоретико-методологічний підхід до цілісного розуміння психіки у її структурних компонентах / Т.С.Яценко // Наука і суспільство. – 2024. - №4. – С.37-60.
46. Adderholt-Elliott M. (1990). A comparison of the "stress seeker" and the perfectionist. *Gifted Child Today*, 13, 50-51.
47. Adderholt-Elliott M. (1989). Perfectionism & underachievement. *Gifted Child Today*, 13, 19-21.
48. Adkins K., Parker W. Perfectionism and suicidal preoccupation // *J-l of personality*. 1996. V. 64. № 3. P. 536–546.

49. Barrow J. C. & Moore C. A. (1983). Group interventions with perfectionistic thinking. *The Personnel and Guidance Journal*, 612-615.
50. Barrow J. C. & Moore C. A. (1983). Group interventions with perfectionistic thinking. *The Personnel and Guidance Journal*, 612-615.
51. Besser A., Flett G. L., and Hewitt P. L., "Perfectionism, cognition, and affect in response to performance failure vs. success," *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, vol. 22, no. 4, pp. 297–324, 2004.
52. Bilsbury C; Tang M; Bilsbury J. The phenomenology of perfectionism: "Yumpity". [Peer Reviewed Journal] *Canadian Journal of Psychiatry - Revue Canadienne de Psychiatrie*. Vol 46(9) Oct 2001, 863-864. Canadian Psychiatric Assn, Canada
53. Beck A. Cognitive models of depression. *J. Cognit Psychotherapy*. 1987.V. 1. P.1-37.
54. Blatt S. J. The Destructiveness of Perfectionism: Implications for the Treatment of Depression. *American Psychologist*. 1995. № 12. V. 49 P. 103-109.
55. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach // *J. Pers. and Soc. Psychol.* 1989. V. 56. P. 267 – 283.
56. Cenin M. Podstawy teoretyczne stosowanych metod treningu psychologicznego // *Acta Bratisl. Pr. Psychol.* 1990. - №22. – p.35-64.
57. Choules M. J. (1989). Perfectionism as it relates to depression through a research instrument. Doctoral dissertation, Brigham Young University.
58. Choy G., McInerney V. Perfectionism, self-concept and self-evaluative emotions in Australian primary school students // *Int. J. Psychol.* 2001.Vol. 35. P. 18–26.
59. Cohen M. Remaining single into midlife: An investigation of early family relationships, traumatic experiences, idealism/perfectionism, and fear of loss. Doctoral dissertation, The California School of Professional Psychology, Berkeley.
60. Dąbrowski, K. (1966). "The Theory of Positive Disintegration". *International Journal of Psychiatry* 2: 229–44.

61. De Rossa T. Personality, help-seeking attitudes, and depression in adolescent. Canada, Toronto, 2000. 156 p.
62. DiBartolo P. M., Li C. Y., Averett S. et al., "The relationship of perfectionism to judgmental bias and psychopathology," *Cognitive Therapy and Research*, vol. 31, no. 5, pp. 573–587, 2007.
63. Dimitrovsky L., Levy-Shiff R., and Schattner-Zanany I. "Dimensions of depression and perfectionism in pregnant and nonpregnant women: their levels and interrelationships and their relationship to marital satisfaction," *The Journal of psychology*, vol. 136, no. 6, pp. 631–646, 2002.
64. Enns M. W. "Adaptive and maladaptive perfectionism: developmental origins and association with depression proneness" / M. W. Enns, B. J Cox., and I. Clara // *Personality and Individual Differences*, vol. 33, no. 6, pp. 921–935, 2002.
65. Ericson E.N. *Childhood and society* / E.N. Ericson – N.Y., 1950. рус. Пер.: Эриксон Эрик. *Детство и общество*. Пер. с англ. СПб.: Ленато и др., 1996.
66. Eveleth P.B., Tanner J.M. *Worldwide variation in human growth*. / P.B.Eveleth, J.M. Tanner. - Cambridge: Cambridge University Press, 1990.
67. Fehon D., Grilo C., Martino S. A comparison of dependent and selfcritically depressed hospitalized adolescents // *J. Youth Adolescence*. 2000. Vol. 29. P. 93–05.
68. Flett G. L. Dimensions of perfectionism and constructive thinking as a coping responce / G. L. Flett, F. A. Russo, P. L. Hewit. // *Jornal of Rational-Emotive&Cognitive-Behavior Therapy*. Volume 12. – 1994. – №3. – С. 163–179.
69. Frost R., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism // *Cognitive Therapy and Research* 1990. V. 14.
70. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // *Psychology*. 1978. V. 15. P. 27-33.
71. Hankin B., Roberts J., Gotlib I. Elevated self-standards and emotional distress during adolescence: Emotional specifi city and gender differences // *Cogn. Ther. Res*. 1997. Vol. 21, N 6. P. 663–79.

72. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assessment and association with psychopathology. 1991. V. 60. № 3. P. 456 – 470.
73. Hewitt P., Flett G. (1990). Perfectionism and depression: a multidimensional study. J Soc Behavior Pers. V. 1. 5. N 5. P.423-438.
74. Hidden Connection: Addiction & Perfectionism. URL: <https://vertavahealth.com/blog/a-hidden-connection-addiction-perfectionism>.
75. Hollender M. Perfectionism. Comp Psychiatry. 1965. V. 6. P. 94-103.
76. Guilford, J. P. (1983). Transformation abilities or functions. Journal of Creative Behavior, 17, 75-83.
77. Gilman Rich; Ashby Jeffrey S. A first study of perfectionism and multidimensional life satisfaction among adolescents. [Journal Article] Journal of Early Adolescence. Vol 23(2) May 2003, 218-235.
78. Gotwals J., Dunn J., and Wayment H., “An examination of perfectionism and self-esteem in intercollegiate athletes,” Journal of Sport Behavior, vol. 26, pp. 17–38, 2003.
79. Kachgal M.M. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. Journal of Developmental Education. 2001. № 25. P. 14–20.
80. Silverman L.K. Perfectionism. International handbook of giftedness and talent. 1995. – V. 53. № 8. P. 20–25.