

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Західноукраїнський національний університет

Соціально-гуманітарний факультет

Кафедра правознавства і гуманітарних дисциплін ВННІЕ

НІНІЧУК Андрій Валерійович

Психологічні аспекти перфекціонізму в ранній дорослості / Psychological aspects of perfectionism in early adulthood

спеціальність: 053 – Психологія

освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав студент групи ПСм-22

А. В. Нінічук

ТЕРНОПІЛЬ-2025

АНОТАЦІЯ

Нінічук А. В. Психологічні аспекти перфекціонізму в ранній дорослості.

– Рукопис.

Дослідження на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю 053 Психологія, освітня програма «Психологія» – Західноукраїнський національний університет. – Тернопіль, 2025.

У кваліфікаційній роботі досліджені психологічні аспекти перфекціонізму в ранній дорослості. Зокрема, проведено теоретичний аналіз підходів до вивчення феномену перфекціонізму та визначені психологічні чинники формування перфекціонізму у ранній дорослості. А також досліджено особливості його прояву, встановлено взаємозв'язок між перфекціонізмом і показниками емоційного й соціального функціонування особистості та сформовано рекомендації щодо оптимізації проявів перфекціонізму в період ранньої дорослості.

ANNOTATION

Ninichuk A. V. Psychological Aspects of Perfectionism in Early Adulthood.

– Manuscript.

A research study submitted for the Master's degree in specialty 053 Psychology, educational program Psychology – West Ukrainian National University. – Ternopil, 2025.

The qualification work examines the psychological aspects of perfectionism in early adulthood. In particular, it includes a theoretical analysis of approaches to studying the phenomenon of perfectionism and identifies the psychological factors that shape perfectionism during early adulthood. The study also investigates the specific features of its manifestation, determines the relationship between perfectionism and indicators of an individual's emotional and social functioning, and formulates recommendations for optimizing manifestations of perfectionism in the early adulthood period.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ	
ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ	8
1.1. Шляхи постання феномену перфекціонізму у науці	8
1.2. Причини формування перфекціонізму в молоді	13
Висновки до розділу 1	14
РОЗДІЛ 2. ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ І СПРИЙМАННЯ В ІНДИВІДІВ	
З РІЗНИМИ ВИДАМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ПЕРІОД РАННЬОЇ	
ДОРΟΣЛОСТІ	16
2.1. Особливості взаємозв'язку рівнів самооцінки та домагань у осіб з різними рівнями та видами перфекціонізму в період ранньої дорослості	16
2.2. Практика визначення показника перфекціонізму в період ранньої дорослості	23
Висновки до розділу 2	36
РОЗДІЛ 3. ОПТИМІЗАЦІЯ ДЕЗАДАПТИВНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В	
РАННІЙ ДОРΟΣЛОСТІ.....	39
3.1. Шляхи оптимізації перфекціонізму в ранній дорослості.....	39
3.2. Практики усвідомленості, самоспівчуття та емоційної регуляції.....	45
Висновки до розділу 3	48
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В умовах глобальної конкуренції, інформаційного перенасичення та високих соціальних очікувань проблема перфекціонізму набуває особливої ваги, оскільки вона безпосередньо впливає на формування особистісної ідентичності, систему цінностей та способи самореалізації молодого людини. Суспільство XXI століття висуває до індивіда нові, інколи надмірні вимоги, що стосуються не лише професійної успішності, але й зовнішнього вигляду, міжособистісної компетентності, соціальної активності та цифрової репрезентації себе у віртуальному просторі. Тут перфекціонізм стає не просто рисою особистості, а соціально-психологічним механізмом пристосування та одночасно самовираження, що суттєво впливає на життєдіяльність молодих дорослих. Період ранньої дорослості є критичним етапом становлення особистості, який охоплює приблизно проміжок від 17 до 28 років. Він пов'язаний із визначенням власного місця у світі, обранням професійного шляху, побудовою міжособистісних стосунків, створенням сім'ї та пошуком життєвих смислів. Це час активного експериментування з ідентичністю, коли молода людина намагається інтегрувати власні можливості, соціальні очікування та внутрішні прагнення. Саме тому перфекціоністські тенденції в цей період набувають особливої гостроти. Вони можуть бути як стимулом для розвитку, так і бар'єром на шляху до особистісної гармонії.

З одного боку, перфекціонізм здатний постати ресурсом для самовдосконалення, адже прагнення до високих стандартів мотивує молоду людину досягати значних результатів у навчанні, професійній діяльності та соціальній сфері. Він формує дисципліну, організованість, відповідальність, вміння концентруватися на деталях, що є важливими для побудови успішної кар'єри. Адаптивні форми перфекціонізму можуть стимулювати розвиток творчого потенціалу, сприяти ефективній комунікації та формуванню впевненості у власних силах. Тут перфекціонізм можна розглядати як своєрідний психологічний ресурс, що підтримує людину у процесі подолання життєвих викликів. З іншого боку, перфекціонізм має й деструктивний потенціал. Надмірна вимогливість до себе та інших, постійне прагнення до ідеалу, страх

помилки і невдачі можуть призводити до емоційного виснаження, підвищеної тривожності, депресивних проявів та невдоволення власними досягненнями. Молоді дорослі із високим рівнем дезадаптивного перфекціонізму частіше зіштовхуються із відчуттям хронічного стресу, труднощами у побудові гармонійних міжособистісних стосунків, заниженою суб'єктивною задоволеністю життям. Таким чином, перфекціонізм у ранній дорослості є амбівалентним феноменом, що містить як конструктивні, так і деструктивні виміри. З огляду на це, дослідження психологічних аспектів перфекціонізму у ранній дорослості є важливим як для теоретичного осмислення природи цього феномена, так і для розробки практичних рекомендацій у сфері психопрофілактики та психологічної допомоги молоді. Воно дозволяє глибше зрозуміти взаємозв'язок між внутрішніми прагненнями індивіда та зовнішніми соціальними очікуваннями, між потребою у розвитку та ризиком саморуїнування.

Актуальність дослідження перфекціонізму у ранній дорослості зумовлена як науковою потребою осмислити його багатовимірну природу, так і практичною необхідністю виробити ефективні психологічні інструменти підтримки молодих людей в надміру складних умовах українського сьогодення. Перфекціонізм у цьому віковому періоді не можна розглядати лише як проблему чи ресурс – він є фундаментальною характеристикою розвитку особистості, яка визначає її шлях до самореалізації та внутрішньої цілісності.

Стан дослідження проблеми. Наукове вивчення обраного феномена сприяє виробленню психологічних стратегій, що спрямовані на гармонізацію перфекціоністських тенденцій, розвиток навичок самоприйняття, формування гнучких стандартів та толерантності до власних помилок. Феномен перфекціонізму активно досліджується у сучасній психології, зокрема у працях П. Г'юїтта, Г. Флетта, Д. Бернса, які розглядали його як багатовимірне утворення з адаптивними та дезадаптивними компонентами. Українські та зарубіжні науковці (О. Власова, Н. Чепелева, А. Бек, К. Фрост) приділяють увагу вивченню взаємозв'язку перфекціонізму з самооцінкою, тривожністю, професійним становленням та міжособистісними стосунками. Водночас специфіка його

проявів у ранній дорослості досліджена недостатньо, що спричинило необхідність проведення даного дослідження.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості особистості в період ранньої дорослості.

Предмет дослідження: психологічні аспекти перфекціонізму в ранній дорослості.

Мета дослідження: виявити специфіку психологічних проявів перфекціонізму в ранній дорослості та визначити їхній вплив на особистісний розвиток.

Завдання дослідження:

1) здійснити теоретичний аналіз підходів до вивчення феномену перфекціонізму;

2) визначити психологічні чинники формування перфекціонізму у ранній дорослості;

3) дослідити рівень та особливості прояву перфекціонізму у молодих дорослих;

4) встановити взаємозв'язок між перфекціонізмом і показниками емоційного та соціального функціонування особистості;

5) дати рекомендації щодо оптимізації проявів перфекціонізму в період ранньої дорослості.

Методи дослідження. У дослідженні застосовувалися: теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення психологічних концепцій), емпіричні методи (психодіагностичні методики вивчення рівня перфекціонізму, тривожності, самооцінки та особистісних характеристик), методи математичної статистики для кількісної та якісної обробки даних.

Наукова новизна дослідження. Уточнено зміст поняття «перфекціонізм у ранній дорослості» як багатовимірного феномена, що поєднує адаптивні та дезадаптивні аспекти особистісного розвитку. Виявлено особливості взаємозв'язку між перфекціоністськими установками та емоційно-соціальними показниками у молодих дорослих. Сформульовано засновки щодо амбівалентного характеру перфекціонізму як ресурсу особистісного зростання та

потенційного ризику психологічної дезадаптації.

Теоретичне значення дослідження. Результати емпіричного дослідження розпросторюють сучасні уявлення про перфекціонізм як складний психологічний феномен, що визначає стратегії життєдіяльності особистості у ранній дорослості, та розширюють наукове розуміння взаємозв'язку між перфекціонізмом і соціально-психологічною адаптацією.

Практичне значення дослідження. Отримані результати можуть бути використані у психоконсультуванні, освітньому процесі та тренінговій роботі з профілактики емоційного виснаження та формування конструктивних стратегій досягнення у молодих дорослих.

Структура магістерського дослідження. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку 37 використаних літературних джерел. Загальний обсяг становить 51 сторінку, із них 45 сторінок склав основний текст. Результати дослідження відображені в двох опублікованих тезах.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

1.1. Шляхи постання феномену перфекціонізму у науці

Нині феномен перфекціонізму набуває широкого поширення у суспільстві, де еталонними є нереалістично високі стандарти. Прагнення досягнення цих стандартів закладається ще в дитинстві, коли успішність у всьому нав'язується дитині в сім'ї та школах, а також за допомогою засобів масової інформації. Нереалістичні вимоги можуть бути спрямовані як на себе і свою діяльність, так і на оточуючих. У західній психології вивченням перфекціонізму та його складових, розвитком багатовимірності даного феномену займаються П. Г'юїтт, Г. Флетт, Р. Фрост, Р. Слейні, Дж. Ешбі [25-37], у вітчизняній психології – Кононенко О., Грубі Т., Марчук С., Бабчук М., Лялюк Г., Авраменко А., Вавілова А., Завада Т., Карамушка Л., Павлова В., Чуйко Г. та ін. [1-24]. Проте при всьому різнобічному дослідженні перфекціонізму, однозначного визначення даного феномену немає, виникають питання: які аспекти він включає, є він негативним феноменом або являє собою спосіб адаптації, включаючи позитивні форми адаптивної поведінки, що дозволяє робити більш якісно. Тому вивчення та аналіз сучасних праць є найбільш актуальними.

Перфекціонізм можна визначати з погляду філософських та психологічних наук, де погляди на проблему перфекціонізму доволі відрізняються. Що стосується філософської позиції, то перфекціонізм є прагненням до досконалості, що розглядається в рамках сенсу життя, самовдосконалення, моральних і моральних ідеалів. Прагнення до досконалості є тією метою, до якої має прагнути кожна людина [1; 12; 18; 23; 31]. У рамках психологічної науки цей феномен сприймається як пред'явлення самому собі та оточуючим надмірно високих вимог, які можуть не відповідати ситуації [3; 8; 14; 21; 28; 32]. Можна визначити перфекціонізм як своєрідну мережу когніцій.

Узагальнивши вищевикладене, можна дійти висновку, що перфекціонізм – це психологічний феномен, основу якого лежить механізм спотворення

когнітивної структури особистості. Він характеризується високим рівнем домагань, гіпертрофованою значимістю власних досягнень, над вимогливістю до самого себе та/або оточуючим, нетерпимістю до власних помилок та прорахунків інших людей.

Варто розмежовувати такі поняття, як перфекціонізм та перфекціоністська самопрезентація. Перфекціоністська самопрезентація є прагненням індивіда демонструвати власну досконалість у власних очах оточуючих і нівелювати недоліки. Вона має три складові: 1) зовнішня демонстрація досконалості, 2) уникнення демонстрації недосконалості і 3) нерозголошення дефекту (відмова від вербальної демонстрації недосконалості). Відмінність перфекціонізму від перфекціоністської самопрезентації полягає в тому, що для перфекціоніста найбільш значущим є досягнення високого результату, що є сенсом його життя, навіть якщо оцінити даний результат крім нього самого ніхто не зможе. При перфекціоністській самопрезентації найбільш значущою є демонстрація (поведінкова чи вербальна) досконалого результату власної життєдіяльності оточуючим людям, безпосередньо досягнення ідеального результату перестає бути основною метою [5; 16; 33].

Перфекціонізм – це яскравий соціальний феномен. Дане твердження можна вивести з того, що перфекціонізм може розвиватися тільки в соціальних умовах під впливом поглядів, переконань та очікувань інших людей – батьків та найближчого оточення дитини, вчителів та шкільної адміністрації, засобів масової інформації. Перфекціоністські установки найчастіше стосуються зримих атрибутів, які простіше оцінити оточуючим – наприклад, зовнішність (фізичний перфекціонізм) та успіх у навчальній та професійній діяльності. У цьому полягає схожість перфекціонізму та перфекціоністської самопрезентації.

На даний момент не існує єдиної та всіма визнаної моделі перфекціонізму. Можна виділити три найпоширеніші моделі перфекціонізму [29-34]:

- 1) трифакторну модель канадських дослідників П. Г'юїтта і Дж. Флетта;
- 2) шестифакторну модель британських дослідників під кер. Р. Фроста;
- 3) багатфакторну модель Р. Стенлі та Дж. Ешбі.

Перші розробили трифакторну модель перфекціонізму, в яку входять такі

складові, як суб'єктно зорієнтований перфекціонізм, об'єктно зорієнтований перфекціонізм, соціально прописуваний перфекціонізм [29; 30; 31]. Суб'єктно зорієнтований перфекціонізм включає завищені вимоги по відношенню до самого себе. Об'єктно зорієнтований перфекціонізм є завищеними очікуваннями щодо оточуючих людей. Соціально пропонований перфекціонізм включає переконання в тому, що оточуючі пред'являють завищені вимоги по відношенню до перфекціоніста. У цій моделі складові перфекціонізму відрізняються спрямованістю високих очікувань – на себе, інших, очікування високих вимог із боку оточуючих.

Суб'єктно зорієнтований перфекціонізм визначається значимістю власних досягнень, неможливістю прощати похибки та помилки самого себе, важливістю своїх високих досягнень, вимогливістю, наявністю нереалістично високих вимог до результатів своєї власної діяльності. Об'єктно зорієнтований перфекціонізм характеризується наявністю нетерпимості стосовно поведінки та помилок інших людей, невмінням прощати похибки інших людей, надмірною критичністю, важливістю власної думки при прийнятті рішень та оцінці поведінки оточуючих.

Високий рівень соціально прописуваного перфекціонізму проявляється в очікуваннях людини високих вимог з боку інших людей, спрямованих на неї та її діяльність. Індивіди із високим рівнем соціально приписуваного перфекціонізму при міжособистісній взаємодії досить чутливі до критики, залежні від оцінок та думки оточуючих, постійно відчувають потребу в підтримці та увазі з боку інших [32; 33; 34].

До інтерперсональних складових перфекціонізму належать об'єктно зорієнтований і соціально розпоряджуваний перфекціонізм, які можуть виявлятися у вигляді порушень при міжособистісній взаємодії. Суб'єктно зорієнтований перфекціонізм не взаємопов'язаний із порушеннями в інтерперсональних відносинах. Незважаючи на те, що об'єктно зорієнтований перфекціонізм не проявляється у пред'явленні собі високих вимог, всі три складові перфекціонізму характеризуються низьким рівнем прийняття самого себе. Суб'єктно зорієнтований, об'єктно зорієнтований та соціально розпоряджуваний перфекціонізм характеризуються наявністю ірраціональних

переконань, які відрізняються лише спрямованістю даних переконань.

Багатомірна модель перфекціонізму, розроблена під керівництвом Р. Фроста [32], має такі складові: високі особисті стандарти, батьківські очікування, батьківську критику, сумніви у своїх діях, заклопотаність власними помилками, організованість. Високі особисті стандарти є орієнтацію своєї діяльності на надзвичайно високий результат; батьківські очікування – переконаність у тому, що батьки транслюють високі вимоги; батьківська критика – сприйняття батьків як критикуючих; сумніви у діях – сумніви щодо якості своєї роботи; стурбованість власними помилками – нетерпимість щодо власних помилок та помилок; організованість – переважаюча цінність порядку. Недоліком цієї моделі є те, що за основу беруться різні складові, які складно поєднати в рамкових межах однієї концепції. Високі особисті стандарти, сумніви у своїх діях, стурбованість помилками – це критерії, які є невід’ємною частиною перфекціонізму. Батьківська критика та батьківські очікування, на наш погляд, є причинами виникнення перфекціонізму, а не його складовими. Також нерозкритими залишаються питання, що стосуються інтерперсонального прояву перфекціонізму, який у цій моделі взагалі розглядається.

Модель перфекціонізму, розроблена Р. Стенлі й Дж. Ешбі має такі складові: високі стандарти, прокрастинація, проблеми при інтерперсональній взаємодії, тривога і схильність до порядку [32]. Як і в попередній моделі – не дуже зрозумілі критерії, взяті для виділення складових перфекціонізму. Високі стандарти і тривога щодо власної діяльності є невід’ємною частиною перфекціонізму, а прокрастинація та проблеми при міжособистісній взаємодії – наслідки пред’явлення самому собі та оточуючим надзвичайно високих вимог. Також у цій моделі не враховуються вимоги, які можуть бути спрямовані на оточуючих, а не на самого себе. Модель П. Г’юїтта, Дж. Флетта [33], в сукупності із моделлю Р. Фроста включає наступні складові перфекціонізму (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Складові перфекціонізму

Ця модель враховує недоліки попередніх моделей, поєднавши у собі прояви перфекціонізму, та її міжособистісний аспект, але, з погляду, не охоплює всі складові перфекціонізму [32].

Різноманітність моделей полягає в тому, що авторами беруться різні підстави класифікації складових перфекціонізму – спрямованість високих вимог, прояви перфекціонізму, фактори, що впливають на виникнення перфекціонізму та наслідки. Кожна з вищенаведених моделей має свої переваги та недоліки. Переваги моделей полягають у тому, що виділяється досить багато параметрів, які намагаються охопити всі можливі прояви та аспекти перфекціонізму. Недоліки перерахованих моделей полягають у тому, що беруться різні підстави для класифікації всередині кожної моделі (складові та наслідки перфекціонізму, складові та їх причини виникнення), крім багатовимірної моделі . Г'юїтта, Дж. Флетта, де в основу входить лише один параметр – високі вимоги, а відмінність

складових – у спрямованості даних вимог. Можна припустити, що при складанні багатовимірної моделі перфекціонізму слід враховувати різні параметри, а отже, скласти кілька багатовимірних моделей, які враховуватимуть лише один параметр: в одній – спрямованість високих вимог, в іншій – прояви. Причини виникнення та наслідки можна не включати до моделі перфекціонізму, вони не входять до структури особистості.

1.2. Причини формування перфекціонізму в молоді

До факторів, що впливають на виникнення перфекціонізму, можна віднести: високі вимоги, які транслуються в сім'ї, школі та засобах масової інформації. Батьки надають найбільше впливом геть формування цінностей і світогляду дитини, оскільки сім'я є мініатюрну модель суспільства, з якою стикається дитина, починаючи від народження. Вона впливає формування її переконань, цінностей, установок, моделей поведінки дитини [4; 16; 27; 37]. Батьки, орієнтовані успіх, вимагають від нього лише високих результатів, виявляючи як заохочення свою любов і прийняття. У ролі покарання за неуспіхи виступає позбавлення батьківського кохання. В результаті діти намагаються все робити без помилок, щоб заслужити турботу та прийняття з боку батьків. Одним із головних факторів розвитку перфекціонізму є авторитарний стиль виховання, для якого характерні високі вимоги, відсутність емоційної підтримки, жорсткий дисциплінарний режим. Можна виділити чотири фактори у дитячо-батьківських відносинах, які можуть впливати на формування перфекціонізму у дітей:

1) батьківська критика, яка проявляється в тому, що у відношенні до дитини не виявляються любов і прийняття, поки вона не досягне високих результатів у чомусь (приміром навчання);

2) батьківські очікування, спрямовані на дітей;

3) відсутність будь-яких конкретних моделей поведінки із боку батьків;

4) батьки із високим рівнем перфекціонізму, які є зразками поведінки для власних дітей.

Школа як один з перших соціальних інститутів, з яким стикається молода особистість, після сім'ї. Як і в ситуації дитячо-батьківських відносин, у школі

дитина переймає систему цінностей, яка представлена в ній, та моделі поведінки, які транслуються вчителями та однолітками [8; 23]. Як приклад можна навести школи з підвищеним навантаженням, де конкуренція у навчанні між учнями вітається та де є необхідним досягнення високого результату у навчанні, інакше дитина може бути відрахована. На наш погляд, умови, які можуть впливати на виникнення перфекціонізму, дублюють ці умови в сім'ї: критика та очікування з боку вчителів, однолітків та адміністрації школи, відсутність певних правил та моделей поведінки у школі, вчителі-перфекціоністи як зразки для наслідування (переважно у початковій школі).

Соціокультурне довкілля та його цінності, ідеали, стереотипні уявлення про успішність впливають на формування перфекціонізму. Велику роль виникнення ірраціональних установок щодо своєї життєдіяльності надають засоби інформації, які демонструють образи ідеальних як приклад наслідування. Найчастіше дані образи поширюються на зримі атрибути успішності – зовнішність, досягнення у праці та навчальній діяльності, оскільки їх найпростіше оцінити [9; 20; 29]. При перегляді даних образів індивід стає зорієнтованим досягнення цілей, що позбавляє його можливості отримувати задоволення від процесу діяльності та реалізації власного потенціалу, якщо це відрізняється від загальноновизнаних цінностей [3; 17; 33].

Висновки до розділу 1

Поняття перфекціонізму має різні значення у філософії та психології. У філософії перфекціонізм є переконанням у тому, що вдосконалення, як власне, так і інших людей, є тією метою, до якої має прагнути людина. З психологічної погляду перфекціонізм – це психологічний феномен, основу якого лежить механізм спотворення когнітивної структури особистості. Він характеризується високим рівнем домагань, гіпертрофованою значимістю власних досягнень, над вимогливістю до самого себе та/або оточуючих, нетерпимістю до власних помилок та прорахунків інших людей. Високі домагання і прагнення встановлювати високу планку своїх досягнень прищеплюються індивіду ще дитинстві, переважно у сім'ях, де дітей покладаються великі надії у яких дітей

приймають лише виправдання цих надій. Також важливу роль у виникненні перфекціонізму впливають школи, переважно з підвищеним навантаженням, а також ідеали, які демонструються за допомогою засобів масової інформації. Прагнення до надмірно високих стандартів може призводити до того, що людина не отримує задоволення від діяльності, незадоволена собою і своїм життям, де все вимірюється успішним результатом. Перфекціонізм також проявляється в тому, що високі вимоги пред'являються не тільки до самого себе, а й оточуючих, що перешкоджає встановленню міжособистісних контактів, знецінення відносин.

На даний момент можна виділити три основні багатовимірні моделі перфекціонізму. Дані моделі відрізняються тим, що беруть різні підстави класифікації складових перфекціонізму – спрямованість високих вимог, прояви перфекціонізму, фактори, що впливають виникнення перфекціонізму і наслідки. Перевагою даних моделей є те, що береться велика кількість складових феномену, недоліком – змішання різних критеріїв для класифікації – наприклад, причини виникнення перфекціонізму та його прояви.

РОЗДІЛ 2

ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ І СПРИЙМАННЯ В ІНДИВІДІВ З РІЗНИМИ ВИДАМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Особливості взаємозв'язку рівнів самооцінки та домагань у осіб з різними рівнями та видами перфекціонізму в період ранньої дорослості

Перфекціонізм є спотворенням когнітивної структури, що характеризується надмірно високими стандартами, відсутністю здатності адекватно оцінювати можливості самого себе і оточуючих, значимістю досягнень, над вимогливістю і відсутністю терпимості до помилок. В даний час цей феномен досить поширений у суспільстві, будучи культом і релігією сучасної людини, яка прагне досконалості у всіх сферах своєї життєдіяльності. Високі стандарти і прагнення досконалості формується ще дитинстві, коли успішність у всьому нав'язується дитині із боку значних індивідів – у ній та школі, і навіть через засоби інформації. Наслідки перфекціонізму можуть негативно впливати на психологічне і соматичне здоров'я індивіда, продуктивність діяльності та формування міжособистісних контактів.

Модель перфекціонізму П. Г'юїтта і Дж. Флетта [29-31], в рамках якої перфекціонізм включає три складові: суб'єктно зорієнтований перфекціонізм (очікування високих результатів від самого себе), об'єктно зорієнтований (очікування високих результатів від оточуючих) і перфекціонізм, що соціально приписується (переконавання в тому, що оточуючі пред'являють завищені вимоги до тебе) [33]. Особливістю даного підходу є вибір як основу для типології видів перфекціонізму одного параметра – високі вимоги, які можуть бути спрямовані на різних об'єктів (самого себе, оточуючих або очікування з боку інших індивідів). Підхід вітчизняних дослідників до вивчення самооцінки (О. Леонт'єв, С. Рубінштейн), де самооцінка є однією з основних складових самоусвідомлення особистості, яка формується під впливом думки оточуючих і в результаті порівняння себе з іншими, а також є одним з регуляторів діяльності індивіда [4; 15; 23]. Підхід школи К. Левіна (К. Левін, Т. Дембо, Ф. Хоппе, М. Юкнат та ін.), в

рамкових межах якого рівень домагань є складністю мети, яку прагне досягти індивід і яка формується під впливом тимчасових (ситуаційних) та стабільних (особистісних та соціально-психологічних) чинників [37]. Вікова періодизація Д. Левінсона, у межах якої до періоду ранньої дорослості належить віковий діапазон від 17 до 28 років, ділиться на два етапи: перехід до ранньої дорослості (від 17 до 21 року) та входження до ранньої дорослості (від 22 до 28 років).

Метою нашого емпіричного дослідження постало встановлення взаємозв'язку рівнів самооцінки та домагань у юнаків та дівчат з різними рівнями та видами перфекціонізму в період ранньої дорослості.

Вибірку склали 25 респондентів віком від 17 до 28 років, з них 13 юнаків та 12 дівчат. Середній вік респондентів становив 20 років. З них 26% із низьким рівнем перфекціонізму, 44% із середнім та 30% із високим рівнем перфекціонізму, що відповідає нормальному розподілу.

Використовувалися наступні методики: багатовимірна шкала перфекціонізму (MPS) Р. Hewitt та G. Flett (в адаптації І. Грачової), методика Дембо – Рубінштейна для діагностики рівнів самооцінки та домагань (у модифікації П. Яншина).

Результати дослідження при вивченні статевих відмінностей у рівнях самооцінки та домагань у індивідів з різними видами перфекціонізму були наступні. У результаті порівняльного аналізу було виявлено, що з дівчат із низьким рівнем загального перфекціонізму під час початку ранньої дорослості вище рівень домагань, ніж в юнаків ($p = 0,035$). Отже, для дівчат із низьким рівнем перфекціонізму більшою мірою, ніж для юнаків, характерні некритичне ставлення до власних сил і здібностей, схильність ставити собі високі цілі, переоцінювати власні можливості, не помічати критику оточуючих. У юнаків та дівчат з високим рівнем загального перфекціонізму в період переходу та входження в ранню дорослість, а також у індивідів з низьким рівнем загального перфекціонізму в період входження в ранню дорослість не було виявлено статевих відмінностей у рівнях самооцінки та домагань. Отже, можна припустити, що виразність даних показників у індивідів із високим рівнем загального перфекціонізму не обумовлена статевою належністю.

У дівчат із високим рівнем об'єктно орієнтованого перфекціонізму під час входження у ранню дорослість вище рівень домагань, ніж в юнаків ($p = 0,029$). Отже, дівчат з високим рівнем перфекціонізму, орієнтованим на інших, у віці від 22 до 28 років можна охарактеризувати як більш схильних ставити високі цілі, переоцінюючи власні можливості, і не звертати уваги на зауваження оточуючих, з некритичним ставленням до власних сил та здібностей у порівнянні з юнаками у даний віковий період. У індивідів із високим рівнем перфекціонізму, орієнтованого інших, віком від 17 до 21 року був виявлено статистично значимих відмінностей у рівнях самооцінки і домагань. Крім того, не було виявлено статистично значущих статевих відмінностей за показниками самооцінки та домагань у індивідів з високими рівнями суб'єктно орієнтованого та соціально розпоряджуваного перфекціонізму в різні періоди ранньої дорослості.

Встановлено, що чоловіки мають більш виражену тенденцію просувати бездоганні особисті якості та не розкривати власну недосконалість іншим у порівнянні з жінками. Отже, для юнаків меншою мірою характерне прагнення досягати високого результату, але більшою – демонструвати досконалу поведінку і нівелювати недоліки, що узгоджується з результатами нашого дослідження щодо вищого рівня домагань у дівчат.

Вікові відмінності у показниках самооцінки та домагань у індивідів з різними видами перфекціонізму. У індивідів з низьким рівнем загального перфекціонізму в період входження в ранню дорослість вище претензії, ніж у період початку ранньої дорослості ($p = 0,003$), що проявляється у некритичному відношенні до власних сил і здібностей, схильності ставити високі цілі, переоцінюючи власні можливості. Відмінностей у рівнях самооцінки та домагань у різні вікові періоди у індивідів з високим рівнем перфекціонізму не було встановлено.

У юнаків із низьким рівнем загального перфекціонізму у віковий період від 22 до 28 років рівень домагань вищий, ніж у віковий період від 17 до 21 року ($p = 0,002$). Тож можна припустити, що для юнаків з високим рівнем перфекціонізму в період входження в ранню дорослість більшою мірою характерні схильність ставити високі цілі, не помічати критики з боку

оточуючих, відсутність критичного ставлення до власних сил та здібностей, ніж для юнаків в інший віковий період. У юнаків із високим рівнем перфекціонізму немає відмінностей у показниках самооцінки та домагань залежно від віку. У дівчат також незалежно від рівня загального перфекціонізму був виявлено статистично значимих вікових відмінностей за рівнем самооцінки і домагань.

У індивідів з високим рівнем суб'єктивно орієнтованого перфекціонізму у віці від 22 до 28 років вищий рівень домагань, ніж у віці від 17 до 21 року ($p = 0,017$), що проявляється в схильності ставити високі цілі, переоцінці своїх можливостей, відсутності критичного ставлення до власних. У осіб з високим рівнем соціально прописуваного перфекціонізму в період входження в ранню дорослість вище рівень домагань, ніж у юнаків і дівчат у період початку ранньої дорослості ($p = 0,034$). Отже, у індивідів з високим рівнем даного перфекціонізму у віці від 22 до 28 років більшою мірою виражені такі характеристики, як відсутність критичності по відношенню до власних сил, а також відсутність чутливості до зауважень з боку оточуючих, схильність переоцінювати власні можливості, ніж у індивідів у віці від 17 до . У індивідів з високим рівнем об'єктивно зорієнтованого перфекціонізму не було виявлено вікових відмінностей у показниках самооцінки та домагань.

У дівчат з високим рівнем перфекціонізму, орієнтованого на інших, у період входження в ранню дорослість вище рівень домагань, ніж у період початку ранньої дорослості ($p = 0,009$). Отже, дівчата з високим рівнем даного перфекціонізму в період входження в ранню дорослість схили ставити високі цілі, переоцінюючи власні можливості, схильні не помічати критики оточуючих, а також некритично ставляться до власних сил і здібностей, ніж дівчата з високим рівнем перфекціонізму в інший віковий період. У дівчат з високим рівнем соціально приписуваного перфекціонізму у віковий період від 22 до 28 років вищий рівень домагань, ніж у дівчат з високим рівнем даного перфекціонізму у віці від 17 до 21 року ($p = 0,033$), що проявляється в таких характеристиках, як некритичне відношення до власних сил і способностей цілі. У юнаків незалежно від виду перфекціонізму не виявлено відмінностей за показниками самооцінки та домагань у різні вікові періоди.

Таким чином, що у індивідів з різними видами перфекціонізму в період входження в ранню дорослість вище рівень домагань, ніж у період початку ранньої дорослості. Це можна пояснити тим, що з віком перфекціонізм та його прояви стають більш патологічними, що проявляється у збільшенні планки досягнень та віри у те, що нереалістичні ідеали потрібно і можна досягти.

Взаємозв'язок показників перфекціонізму з рівнями самооцінки та домагань у юнаків та дівчат у період початку ранньої дорослості (віковий період від 17 до 21 року). Кореляційний аналіз дозволив виявити, що суб'єктно орієнтований перфекціонізм у даний віковий період у юнаків взаємопов'язаний з рівнем самооцінки ($r = 0,29$; $p < 0,001$) та рівнем домагань ($r = 0,29$; $p < 0,001$). Отже, можна припустити, що чим вищий рівень перфекціонізму, орієнтованого на самого себе, у юнаків у період переходу до ранньої дорослості, тим вище надмірна ідеалізація власних умінь і здібностей, схильність заперечувати наявність помилок, нечутливість до критики та зауважень, схильність ставити надмірно високі. Суб'єктно зорієнтований перфекціонізм у дівчат віком від 17 до 21 року взаємопов'язаний з рівнем домагань ($r = 0,14$; $p = 0,008$): чим вищі вимоги дівчини в даний віковий період пред'являють самим собі, тим більшою мірою у них виражені такі характеристики, як некритичне високі цілі, переоцінюючи власні можливості, невміння помічати критику оточуючих.

Дані результати можна пояснити тим, що для суб'єктно орієнтованого перфекціонізму характерні нереалістичні вимоги щодо самого себе та віра в те, що цей нереалістичний стандарт є досяжним для індивіда. Крім того, такі висновки узгоджуються з результатами інших досліджень, у яких стверджується, що цей вид перфекціонізму позитивно взаємопов'язаний із рівнем самооцінки.

Об'єктно зорієнтований перфекціонізм у юнаків у цей віковий період взаємопов'язаний з рівнем самооцінки ($r = 0,18$; $p = 0,021$), що проявляється у некритичному ставленні до себе, нечутливості до зауважень оточуючих, переоцінці себе і результатів своєї діяльності. Перфекціонізм, орієнтований на інших, у дівчат віком від 17 до 21 року позитивно корелює з рівнем самооцінки ($r = 0,11$; $p = 0,043$) та рівнем домагань ($r = 0,14$; $p = 0,007$). Отже, що вищий у дівчат рівень об'єктно орієнтованого перфекціонізму, то вище схильність

заперечувати наявність помилок, нечутливість до критики, схильність ставити надмірно високі цілі, надмірна ідеалізація власних умінь і здібностей.

Отримані результати можна пояснити тим, що перфекціонізм, орієнтований на інших, характеризується наявністю високих вимог щодо оточуючих, вимогливістю та нетерплячістю до помилок інших, що не торкається ставлення до себе. Для нього також характерна відсутність критичного ставлення до себе і своїх можливостей, що може бути пов'язано з високими рівнями самооцінки домагань.

Соціально прописуваний перфекціонізм у юнаків у період переходу до ранньої дорослості негативно корелює з рівнем самооцінки ($r = 0,22$; $p = 0,003$). свою користь. У дівчат в даний віковий період соціально приписуваний перфекціонізм негативно взаємопов'язаний з рівнем самооцінки ($r = 0,25$; $p < 0,001$) і рівнем домагань ($r = 0,22$; $p < 0,001$), що проявляється в схильності порівнювати себе з оточуючими не в свою користь. здібності та цінність своїх досягнень, без віри у можливість.

Взаємозв'язок показників перфекціонізму з рівнями самооцінки та домагань у юнаків та дівчат у період входження до ранньої дорослості (вік від 22 до 28 років). В результаті кореляційного аналізу було встановлено, що перфекціонізм, що соціально приписується, в період входження в ранню дорослість у юнаків негативно взаємопов'язаний з рівнем самооцінки ($r = 0,28$; $p = 0,004$). Здібності і цінність власних досягнень, схильність порівнювати себе з оточуючими не на свою користь.

Дані результати можна пояснити тим, що соціально прописуваний перфекціонізм включає чутливість до зовнішніх оцінок, залежність від думки оточуючих, а також такий перфекціонізм є найбільш дезадаптивним і патологічним. Рівні самооцінки і домагань у індивідів з високими показниками перфекціонізму, що соціально приписується, спочатку невисокі і залежать швидше від реакції оточуючих, ніж від реальних досягнень і досвіду.

Крім того, отримані висновки узгоджуються з результатами дослідження Дж. Флетт, у межах якого було виявлено, що соціально приписуваний перфекціонізм негативно взаємопов'язані з рівнем самооцінки [31].

Суб'єктно зорієнтований та об'єктно зорієнтований перфекціонізм у юнаків та дівчат у період входження в ранню дорослість не має статистично значущих взаємозв'язків з рівнем самооцінки та рівнем домагань.

Висновок виявився наступним. У дівчат з низьким рівнем загального перфекціонізму віком від 17 до 21 року вищий рівень домагань, ніж у юнаків. Незалежно від вікового періоду у індивідів із високим рівнем загального перфекціонізму, а також у юнаків та дівчат віком від 22 до 28 років незалежно від рівня загального перфекціонізму не було виявлено статевих відмінностей за такими показниками, як рівень самооцінки та рівень домагань. У дівчат з високим рівнем об'єктно орієнтованого перфекціонізму в період входження в ранню дорослість вищий рівень домагань, ніж у юнаків з високим рівнем перфекціонізму, орієнтованого на інших, у цей віковий період. У юнаків та дівчат з високим рівнем об'єктно орієнтованого перфекціонізму в період переходу до ранньої дорослості, а також у індивідів з високими рівнями суб'єктно орієнтованого та соціально розпоряджуваного перфекціонізму незалежно від вікового періоду не було виявлено статистично значущих статевих відмінностей у рівнях самооцінки та домагань.

У індивідів з низьким рівнем загального перфекціонізму, переважно у юнаків, у період входження у ранню дорослість вище рівень домагань, ніж у період початку ранньої дорослості. У індивідів з високими рівнями суб'єктно зорієнтованого та соціально розпоряджуваного перфекціонізму, а також у дівчат з високими рівнями об'єктно орієнтованого та соціально розпоряджуваного перфекціонізму у віковий період від 22 до 28 років вище рівень домагань, ніж у індивідів у віці від 17 до 21 року. Незалежно від виду перфекціонізму у юнаків був виявлено відмінностей у рівнях самооцінки і домагань у різні вікові періоди.

Кореляційний аналіз дозволив встановити загальні тенденції у взаємозв'язку перфекціонізму з рівнями самооцінки та домагань для юнаків у періоди переходу та входження до ранньої дорослості. У юнаків незалежно від вікового періоду перфекціонізм, що соціально приписується, негативно взаємопов'язаний з рівнем самооцінки. Крім того, у юнаків у період початку ранньої дорослості суб'єктно зорієнтований перфекціонізм позитивно корелює з

рівнями самооцінки та домагань, а об'єктно орієнтований перфекціонізм – з рівнем самооцінки. У дівчат у взаємозв'язку показників перфекціонізму з рівнями самооцінки та домагань було виділено такі особливості. У період початку ранньої дорослості суб'єктно зорієнтований перфекціонізм позитивно взаємопов'язані з показниками самооцінки, а об'єктно орієнтований перфекціонізм – з рівнями самооцінки і домагань. Крім того, цей віковий період у дівчат об'єктно зорієнтований перфекціонізм негативно взаємопов'язаний із рівнями самооцінки та домагань. У період входження в ранню дорослість у дівчат не було встановлено взаємозв'язків перфекціонізму з такими показниками, як рівень самооцінки та домагань.

2.2. Практика визначення показника перфекціонізму в період ранньої дорослості

Під перфекціонізмом ми розуміємо стійку особистісну рису, що характеризується високим рівнем домагань, гіпертрофованою значимістю власних досягнень, над вимогливістю по відношенню до самого себе і (або) оточуючих, нетерпимістю до власних помилок і прорахунків інших людей, абсолютистським мисленням в негараздах самого індивіда та (або) оточуючих. Феномен перфекціонізму поширений у суспільстві, котрій досконалість і успішність у всьому набули найвищу цінність. Дане явище може негативно впливати на життєдіяльність індивіда, перешкоджати формуванню міжособистісних відносин, а також сприяти виникненню тривожних та емоційних станів, розладів харчової поведінки (анорексії, булімії), суїцидальних думок та спроб, тобто бути причиною деяких психозів. Щоб запобігти негативним наслідкам перфекціонізму, необхідно насамперед звернути увагу на психологічні чинники його виникнення, зокрема:

- 1) соціально-психологічні (соціокультурні аспекти, сімейні відносини, процес спілкування в умовах навчального доквілля та в неформальних групах);
- 2) особистісні (особистісні характеристики, мотиваційні показники).

Методологічну основу представленого дослідження склали:

- 1) багатовимірна шкала перфекціонізму, в рамках якої перфекціонізм може

бути суб'єктно орієнтованим (є високі очікування, звернені до самого себе), об'єктно орієнтованим (характеризується наявністю високих очікувань, спрямованих на оточуючих) і соціально приписують в тому, що підвищені вимоги). Відмінність даного багатовимірного підходу у тому, що як основи визначення різних складових перфекціонізму використовується один параметр (високі вимоги), орієнтований різні об'єкти (самого себе, оточуючих чи очікування із боку інших індивідів);

2) багатовимірний підхід до вивчення особистості, у рамкових межах якого індивід розглядається за допомогою структурно-ієрархічної моделі. У неї входять такі взаємопов'язані особистісні характеристики:

- а) депресія (схильність до формування депресивного стану),
- б) жіночність (ранимість, схильність до аналізу та самоаналізу),
- в) невротизм (тривожність), товариськість, психотизм (вразливість і збуджуваність),
- г) розгальмованість (негативне ставлення до загальноприйнятих правил і норм),
- д) боязкість, сумлінність, естетична вразливість (чутливість та переважання конкретно-образного мислення).

Ці характеристики утворюють шкали другого рівня (асоціальність, інтроверсія, психічна неврівноваженість, сензитивність);

3) теорія мотивації Макклелланда, що описує як деякі регулятори діяльності особистості мотивацію досягнення успіху і мотивацію уникнення невдач. Для індивідів з високим рівнем мотивації досягнення характерні активність, ініціативність, прагнення до досягнення високих результатів, змагальність при виконанні роботи, а для індивідів з високим рівнем мотивації уникнення невдач – тривожність, страх перед неспіхами та бажання їх уникнути, прагнення до захисту, заниження своїх можливостей;

4) методика вивчення самооцінки (О. Леонт'єв, С. Рубінштейн та ін.). У рамках цієї методики самооцінка розглядається як одна з основних складових самоусвідомлення особистості, яка формується під впливом думки оточуючих та в результаті порівняння себе з іншими, і виступає одним із регуляторів діяльності

індивіда;

б) шкала Левіна (К. Левін, Т. Дембо, Ф. Хоппе, М. Юкнат), у навчанні якої показується, як від рівня домагань залежить постановка мети, яку прагне досягти індивід і яка формується під впливом тимчасових (ситуаційних) та стабільних (особистісних та соціально-психологічних) факторів;

7) вікова періодизація, запропонована Д. Левінсоном, за якою вік від 17 до 28 років є ранньою дорослістю. Як вже зазначалося, цей період ділиться на два етапи: перехід до ранньої дорослості (від 17 до 21 року) та входження до ранньої дорослості (від 22 до 28 років) [9].

Метою емпіричного дослідження було виявлення особистісних предикторів перфекціонізму різних видів під час ранньої дорослості.

Для проведення регресійного аналізу застосовані такі скорочення: ЗП – загальний перфекціонізм; ППС – перфекціонізм, орієнтований він (суб'єктно орієнтований перфекціонізм); ППД – перфекціонізм, орієнтований на інших (об'єктно орієнтований перфекціонізм); СПП – соціально пропонувані перфекціонізм; Д – депресія; Ж – жіночність; Н – невротизм; ОА – загальна активність; П – психотизм; Р – розгальмованість; РБ – боязкість; СВ – сумлінність; О – товариськість; ЕВ – естетична вразливість; МН – мотивація уникнення невдач; МУ – мотивація досягнення успіху; РД – рівень домагань; РС – рівень самооцінки.

Більшість досліджень, вкладених у вивчення особистісних детермінант перфекціонізму, ґрунтуються різних варіантах кореляційного аналізу, з допомогою якого можна встановити напрям і тісноту взаємозв'язків, не дозволяючи зрозуміти, як ці зв'язку формуються. Регресійний аналіз, на відміну кореляційного, дозволяє перевірити адекватність системи предикторів, куди входять всі необхідні змінні. Незалежними змінними, що використовуються для встановлення надійних предикторів перфекціонізму, послужили:

1) індивідуально-особистісні (депресія, жіночність, невротизм, загальна активність, психотизм, розгальмованість, боязкість, сумлінність, товариськість, естетична вразливість);

2) мотиваційні (мотивація досягнення успіху, мотивація уникнення невдач,

рівень самооцінки, рівень домагань) характеристики чоловіків і жінок. До залежних змінних слід віднести загальний, суб'єктно орієнтований, об'єктно орієнтований та соціально прописуваний перфекціонізм.

Регресійний аналіз індивідуально-особистісних характеристик. Прогностичні індивідуально-особистісні показники перфекціонізму в період ранньої дорослості (від 22 до 28 років) незалежно від статі. Регресійний аналіз дозволив встановити, що у чоловіків та жінок загальний перфекціонізм характеризується такими індивідуально-особистісними особливостями, як психотизм, совість, загальна активність, невротизм, депресія та жіночність. Про це свідчить рівняння регресії ($R^2 = 0,17$):

$$ЗП = 141,73 + 2,74 \cdot П + 3,12 \cdot СВ + 2,19 \cdot ЗА + 2,22 \cdot Н - 1,17 \cdot Д - 1,04 \cdot Ж.$$

Отже, чим вищі показники збудливості, відповідальності, сумлінності та активності при виконанні діяльності, тривожності, вразливості та менша схильність до виникнення пригніченого стану, хвилювань та рефлексії, тим більша ймовірність формування високого рівня загального перфекціонізму у чоловіків та жінок у період ранньої дорослості. Дані висновки частково збігаються з результатами зарубіжних досліджень (на прикладах вибірки спортсменів, студентської та академічно успішної студентської вибірки), у рамках яких стверджується, що невротизм та сумлінність є індивідуально-особистісними характеристиками, що впливають на формування перфекціонізму.

Для суб'єктно орієнтованого перфекціонізму властиві сумлінність, загальна активність, психотизм, депресія та невротизм, що відображено у рівнянні регресії ($R^2 = 0,17$):

$$СЗП = 51,36 + 1,80 \cdot СВ + 1,22 \cdot ЗА + 0,91 \cdot П - 1,21 \cdot Д + 0,95 \cdot Н.$$

Таким чином, чим вищі показники відповідальності та активності при виконанні діяльності, збудливості, тривожності та вразливості, а також нижча схильність до формування пригніченого стану, тим більшою мірою у індивіда може розвинутися суб'єктно орієнтований перфекціонізм, що характеризується пред'явленням до самого себе нереалістично високих стандартів та вимог.

Об'єктно зорієнтований перфекціонізм визначається розгальмованістю,

сумлінністю, психотизмом, боязкістю, невротизмом та жіночністю, що видно з рівняння регресії ($R^2 = 0,07$):

$$\text{СЗП} = 44,90 + 0,87 \cdot \text{Р} + 0,88 \cdot \text{СВ} + 0,43 \cdot \text{Р} - 0,48 \cdot \text{РБ} + 0,46 \cdot \text{Н} - 0,45 \cdot \text{Ж}.$$

Отже, якщо в індивіда показники імпульсивності в поведінці, соціальної конфліктності, відповідальності, вразливості, тривожності і збудливості сильно виражені, а боязкість і скутість при міжособистісному взаємодії, схильність до хвилювань і самоаналізу виявляються меншою мірою, то ймовірність формування перфекціонізму, зорієнтованого на інших є вищою.

Регресійний аналіз показав, що перфекціонізм, що соціально приписується, має такі індивідуально-особистісні характеристики: психотизм, невротизм, розгальмованість, совість, депресію і жіночність, що можна спостерігати в рівнянні регресії ($R^2 = 0,24$):

$$\text{СПП} = 47,63 + 1,34 \cdot \text{П} + 0,62 \cdot \text{Н} - 0,60 \cdot \text{Р} + 0,64 \cdot \text{СВ} + 0,54 \cdot \text{Д} - 0,40 \cdot \text{Ж}.$$

З отриманого рівняння випливає, що чим вище збудливість, вразливість, тривожність, відповідальність при виконанні діяльності та схильність до формування пригніченого стану, тим частіше у індивіда формується перфекціонізм, що соціально приписується. Навпаки, імпульсивність, схильність до хвилювань і самоаналізу корелюють з цим видом перфекціонізму негативно: при збільшенні показників за даними характеристик ймовірність формування перфекціонізму, що соціально приписується, менше.

Прогностичні індивідуально-особистісні показники перфекціонізму у чоловіків у період початку ранньої дорослості (від 17 до 21 року). У чоловіків загальний перфекціонізм характеризується сумлінністю, психотизмом та розгальмованістю, про що свідчить рівняння регресії ($R^2 = 0,17$):

$$\text{ЗП} = 129,88 + 3,73 \cdot \text{СВ} + 3,28 \cdot \text{П} + 2,96 \cdot \text{Р}.$$

Отже, чим сильніше у чоловіків виражені відповідальність і сумлінність, напруженість і збудливість, соціальна конфліктність і імпульсивність у поведінці, тим більше ймовірність формування високого рівня загального перфекціонізму, що частково збігається з результатами зарубіжних досліджень, в рамках яких було встановлено, що сумлінність впливає на розвиток особистісних характеристик.

Суб'єктно зорієнтований перфекціонізм у чоловіків відрізняється сумлінністю та розгальмованістю. Дані висновки відображені у рівнянні регресії ($R^2 = 0,15$):

$$\text{СЗП} = 47,09 + 2,20 \cdot \text{СВ} + 1,87 \cdot \text{Р}.$$

Чим вищі показники відповідальності та сумлінності при виконанні роботи, а також соціальної конфліктності та імпульсивності у поведінці, тим більше чоловіки схильні до пред'явлення нереалістично високих вимог, спрямованих на самих себе та на свою діяльність.

Об'єктно зорієнтований перфекціонізм у чоловіків віком від 17 до 21 року, згідно з регресійним аналізом, відрізняється товариськістю, що показано в рівнянні регресії ($R^2 = 0,03$):

$$\text{ОЗП} = 48,97 + 0,92 \cdot \text{О}.$$

Значить, чим вищі у чоловіків показники комунікабельності та відкритості при встановленні міжособистісних контактів, тим більше ймовірність формування перфекціонізму, орієнтованого на інших.

Соціально пропонований перфекціонізм у чоловіків описується деякими індивідуально-особистісними показниками: психотизмом, сумлінністю, депресією та естетичною вразливістю, що відображено в рівнянні регресії ($R^2 = 0,28$):

$$\text{СПП} = 45,92 + 1,62 \cdot \text{П} + 0,90 \cdot \text{СВ} + 0,97 \cdot \text{Д} - 0,83 \cdot \text{ЕВ}.$$

З отриманого рівняння випливає, що за наявності високих показників збудливості, сумлінності та відповідальності при виконанні діяльності, чутливості та мрійливості та передумов до виникнення пригніченого стану у юнака частіше формується соціально приписуваний перфекціонізм.

Прогностичні індивідуально-особистісні показники перфекціонізму у чоловіків у період входження до ранньої дорослості (від 22 до 28 років). Регресійний аналіз дозволив встановити індивідуально-особистісні предиктори перфекціонізму у чоловіків у період входження до ранньої дорослості: загальний перфекціонізм характеризується психотизмом та сумлінністю, що можна спостерігати в рівнянні регресії ($R^2 = 0,25$):

$$\text{ОП} = 136,81 + 4,40 \cdot \text{П} + 4,47 \cdot \text{СВ}.$$

Таким чином, чим вищі у чоловіків показники збудливості, а також сумлінності та відповідальності при виконанні діяльності, тим більша ймовірність формування високого рівня загального перфекціонізму. Дані результати частково збігаються з висновками попередніх зарубіжних досліджень, у яких стверджується, що сумлінність є індивідуально особистісним фактором перфекціонізму.

У чоловіків суб'єктно зорієнтований перфекціонізм характеризується сумлінністю, що відображено у рівнянні регресії ($R^2 = 0,18$):

$$\text{СЗП} = 56,68 + 2,56 \cdot \text{СВ}.$$

Отже, що вище у чоловіків відповідальність і сумлінність у виконанні діяльності, то більше вписувалося вони схильні до формування перфекціонізму, зорієнтованого самих себе.

Об'єктно зорієнтований перфекціонізм відрізняється психотизмом і совісністю, що відображено в рівнянні регресії ($R^2 = 0,10$):

$$\text{ОП} = 42,07 + 1,55 \cdot \text{П} + 1,05 \cdot \text{СВ}.$$

З результатів рівняння випливає, що високі показники збудливості, сумлінності та відповідальності є фактором того, що для чоловіків більшою мірою буде властиво пред'явлення високих вимог щодо оточуючих.

Соціально пропонований перфекціонізм у чоловіків характеризується психотизмом і боязкістю, і це видно з рівняння регресії ($R^2 = 0,28$):

$$\text{СПП} = 41,88 + 1,86 \cdot \text{П} + 0,88 \cdot \text{РБ}.$$

Відповідно, чим вищі показники збудливості, боязкості і сором'язливості при інтерперсональних взаємодіях, тим частіше у чоловіків формується перфекціонізм, що соціально приписується.

Прогностичні індивідуально-особистісні показники перфекціонізму у жінок у період початку ранньої дорослості (від 17 до 21 року). За допомогою регресійного аналізу у жінок можна встановити індивідуально-особистісні предиктори перфекціонізму різних видів. Загальний перфекціонізм характеризується психотизмом, сумлінністю, загальною активністю та жіночністю, про що свідчить рівняння регресії ($R^2 = 0,13$):

$$\text{ВП} = 157,69 + 2,27 \cdot \text{П} + 3,11 \cdot \text{СВ} + 2,90 \cdot \text{ЗА} - 2,38 \cdot \text{Ж}.$$

Таким чином, чим сильніше у жінок виражені збудливість, відповідальність і сумлінність, активність, енергійність і слабша схильність до хвилювань і рефлексії, тим більша ймовірність формування високого рівня загального перфекціонізму.

У жінок суб'єктно орієнтований перфекціонізм характеризується такими індивідуально-особистісними показниками, як сумлінність та загальна активність, що відображено в рівнянні регресії ($R^2 = 0,11$):

$$\text{СЗП} = 53,06 + 1,92 \cdot \text{СВ} + 1,42 \cdot \text{ЗА}.$$

З цього рівняння випливає, що чим вище сумлінність, відповідальність та активність, тим більше жінки схильні пред'являти нереалістично високі вимоги, спрямовані на себе.

За результатами регресійного аналізу індивідуально-особистісними факторами об'єктно орієнтованого перфекціонізму у жінок є загальна активність, жіночність, боязкість, сумлінність та розгальмованість. Дані висновки представлені у рівнянні регресії ($R^2 = 0,08$):

$$\text{ОЗП} = 48,41 + 0,93 \cdot \text{ОА} - 0,98 \cdot \text{Ж} - 0,40 \cdot \text{РБ} + 0,85 \cdot \text{СВ} + 0,91 \cdot \text{Р}.$$

Велика ймовірність формування високого рівня перфекціонізму, зорієнтованого на інших, властива тим жінкам, у яких сильніше виражені активність та енергійність, сумлінність у виконанні діяльності, імпульсивність та соціальна конфліктність. Навпаки, схильність до хвилювань і самоаналізу, сором'язливість та скутість в інтерперсональних контактах негативно корелюють з перфекціонізмом, орієнтованим на інших. Отже, зі збільшенням показників за даними характеристиками менша ймовірність формування цього виду перфекціонізму.

Соціально пропонований перфекціонізм у жінок можна охарактеризувати такими індивідуально-особистісними показниками, як психотизм, розгальмованість, невротизм і жіночність. Дані висновки відображені у рівнянні регресії ($R^2 = 0,22$):

$$\text{СПП} = 59,17 + 1,37 \cdot \text{П} - 1,18 \cdot \text{Р} + 0,92 \cdot \text{Н} - 0,92 \cdot \text{Ж}.$$

Отже, що вищі показники збудливості, вразливості, тривожності і нижче імпульсивності у поведінці, соціальної конфліктності, схильності до хвилювань

і самоаналізу, то більше вписувалося ймовірність формування соціально приписуваного перфекціонізму в жінок.

Прогностичні індивідуально-особистісні показники перфекціонізму у жінок у період входження до ранньої дорослості (від 22 до 28 років). Загальний перфекціонізм у жінок характеризується психотизмом, сумлінністю, невротизмом та загальною активністю. Дані висновки можна побачити в рівнянні регресії ($R^2 = 0,26$):

$$\text{ЗП} = 104,30 + 3,41 \cdot \text{П} + 4,40 \cdot \text{СВ} + 3,32 \cdot \text{Н} + 5,01 \cdot \text{ЗА}.$$

Отже, чим вищі показники збудливості, відповідальності та сумлінності, тривожності, енергійності та активності у жінок, тим більша ймовірність формування високого рівня загального перфекціонізму. Отримані дані збігаються з результатами дослідження П. Кумарі, в якому стверджується, що невротизм та сумлінність впливають на зародження та розвиток такої особистісної характеристики другого порядку, як перфекціонізм [15].

Суб'єктно зорієнтований перфекціонізм у жінок визначається психотизмом та сумлінністю, що записано в рівнянні регресії ($R^2 = 0,17$):

$$\text{СЗП} = 50,41 + 1,94 \cdot \text{П} + 2,43 \cdot \text{СВ}.$$

Таким чином, чим вищі показники збудливості та відповідальності при виконанні діяльності у жінок, тим частіше у них формується перфекціонізм, орієнтований на себе.

Об'єктно зорієнтований перфекціонізм виражається невротизмом та загальною активністю. Дані висновки відображені у рівнянні регресії ($R^2 = 0,12$):

$$\text{ОЗП} = 34,02 + 1,37 \cdot \text{Н} + 2,99 \cdot \text{ОА}.$$

Отже, що вищі показники вразливості, тривожності і активності, то більшою мірою існує можливість формування перфекціонізму, зорієнтованого інших.

Соціально пропонований перфекціонізм характеризується депресією, це видно в рівнянні регресії ($R^2 = 0,30$):

$$\text{СПП} = 42,75 + 2,42 \cdot \text{Д}.$$

З отриманого рівняння випливає, що схильність до формування пригніченого стану є індивідуально-особистісним фактором соціально

передбачуваного перфекціонізму у жінок віком від 22 до 28 років.

Регресійний аналіз дослідження мотиваційних характеристик. Прогностичні мотиваційні показники перфекціонізму під час ранньої дорослості незалежно від статі. Регресійний аналіз дозволив встановити, що загальний перфекціонізм у чоловіків та жінок характеризується мотивацією досягнення успіху та рівнем самооцінки, про що свідчить рівняння регресії ($R^2 = 0,17$):

$$\text{ЗП} = 146,74 + 2,92 \cdot \text{МУ} - 0,18 \cdot \text{РС}.$$

Значить, чим сильніше індивід намагається досягти успішного результату під час виконання діяльності і прагне применшувати свої здібності та недооцінює власні успіхи, а також має схильність порівнювати себе з оточуючими не на свою користь, тим більше у нього формуватиметься високий рівень загального перфекціонізму. Отримані результати узгоджуються з висновками дослідження Е. Філайре, в рамках якого було встановлено, що низький рівень самооцінки є фактором виникнення перфекціонізму. Прагнення до досконалого результату у всьому виникає у відповідь низьку самооцінку як компенсаторний механізм [16].

Для суб'єктно зорієнтованого перфекціонізму властива мотивація досягнення успіху. Дані висновки відображені у рівнянні регресії ($R^2 = 0,22$):

$$\text{СЗП} = 43,45 + 1,61 \cdot \text{МУ}.$$

З отриманого рівняння випливає, що чим сильніше індивід прагне досягти успіху і під час роботи, тим більше він схильний до формування перфекціонізму, зорієнтованого на самого себе.

Об'єктно зорієнтований перфекціонізм характеризується мотивацією досягнення успіху та мотивацією уникнення невдач, що видно з рівняння регресії ($R^2 = 0,12$):

$$\text{ОЗП} = 41,84 + 1,01 \cdot \text{МУ} - 0,26 \cdot \text{МН}.$$

Таким чином, чим більше індивід бажає дійти успішного результату при виконанні діяльності, а також не боїться допустити помилку, не прагне захистити себе від почуття сорому за відсутності позитивного результату, тим частіше формується високий рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших.

У результаті регресійного аналізу було встановлено, що перфекціонізм, що

соціально приписується, характеризується рівнем самооцінки і мотивацією досягнення успіху. Дані представлені у наступному рівнянні регресії ($R^2 = 0,07$):

$$\text{СПП} = 66,19 - 0,19 \cdot \text{РС} + 0,29 \cdot \text{МУ}.$$

Отже, що вищі показники мотивації досягнення успіху, то більшою мірою індивід схильний до формування соціально приписуваного перфекціонізму. Навпаки, рівень самооцінки негативно корелює з даним видом перфекціонізму, адже чим вище прагнення применшити свої здібності та досягнення і чим більше схильність порівнювати себе з оточуючими не на свою користь, тим частіше розвивається перфекціонізм, що соціально приписується. Отримані висновки узгоджуються із результатами дослідження, в рамках якого було виявлено, що перфекціонізм, що соціально приписується, негативно взаємопов'язаний з рівнем самооцінки [17].

Прогностичні мотиваційні показники перфекціонізму у чоловіків у період початку ранньої дорослості (від 17 до 21 року). Загальний перфекціонізм характеризується мотивацією досягнення успіху, що свідчить рівняння регресії ($R^2 = 0,17$):

$$\text{ЗП} = 137,78 + 2,69 \cdot \text{МУ}.$$

Отже, високі показники у чоловіків за такими мотиваційними характеристиками, як орієнтація та прагнення до досягнення успішного результату при виконанні діяльності, є прогностичними факторами рівня загального перфекціонізму.

Суб'єктно зорієнтований перфекціонізм у чоловіків визначається мотивацією досягнення успіху та рівнем домагань. Дані висновки відображені у рівнянні регресії ($R^2 = 0,37$):

$$\text{СЗП} = 24,86 + 1,60 \cdot \text{МУ} + 0,23 \cdot \text{РД}.$$

З рівняння випливає, що чим вище у чоловіків прагнення до досягнення успішного результату при виконанні певного виду роботи, надмірна ідеалізація власних здібностей та схильність ставити надмірно високі цілі, тим частіше виявляються вимоги до самих себе.

Регресійний аналіз показав, що об'єктно зорієнтований перфекціонізм у чоловіків характеризується мотивацією досягнення успіху, як видно з рівняння

регресії ($R^2 = 0,08$):

$$\text{ОЗП} = 40,02 + 0,83 \cdot \text{МУ}.$$

Отже, високий показник мотивації досягнення успіху, що виявляється у бажанні дійти успішного результату під час виконання діяльності, є мотиваційним чинником виникнення перфекціонізму, орієнтованого інших.

У чоловіків соціально пропонований перфекціонізм характеризується рівнем самооцінки, про що свідчить рівняння регресії ($R^2 = 0,05$):

$$\text{СПП} = 68,89 - 0,15 \cdot \text{РС}.$$

Таким чином, чим нижчий рівень самооцінки, який проявляється у прагненні применшувати свої здібності та цінність власних досягнень, у схильності порівнювати себе з оточуючими не на свою користь, тим вище ймовірність формування у чоловіків перфекціонізму, що їм соціально приписується.

Прогностичні мотиваційні показники перфекціонізму у чоловіків у період входження до ранньої дорослості (від 22 до 28 років). Загальний перфекціонізм характеризується мотивацією досягнення успіху та рівнем самооцінки. Даний висновок відображено у регресійному рівнянні ($R^2 = 0,25$):

$$\text{ЗП} = 146,73 + 3,65 \cdot \text{МУ} - 0,42 \cdot \text{РС}.$$

Отже, якщо відзначається високе прагнення досягти значного результату при виконанні діяльності, а також схильність применшувати свої здібності та цінність власних досягнень та спостерігається звичка порівнювати себе з оточуючими не на свою користь, то ймовірність формування високого рівня загального перфекціонізму виражена сильніше. Подані висновки частково збігаються з даними дослідження, внаслідок якого було встановлено, що перфекціонізм виникає як компенсаторний механізм низького рівня самооцінки [16].

У чоловіків суб'єктивно орієнтований перфекціонізм характеризується мотивацією досягнення успіху, про що свідчить рівняння регресії ($R^2 = 0,28$):

$$\text{СЗП} = 39,66 + 1,80 \cdot \text{МУ}.$$

З отриманого рівняння можна дійти невтішного висновку у тому, що чим вищий цей показник в чоловіків, який проявляється у орієнтації досягнення

успішного результату і під час діяльності, то більше вони схильні до формування перфекціонізму, зорієнтованого на самих себе.

Об'єктно зорієнтований перфекціонізм у чоловіків визначається мотивацією досягнення успіху та рівнем домагань, що представлено в рівнянні регресії ($R^2 = 0,19$):

$$\text{ОЗП} = 50,67 + 1,37 \cdot \text{МУ} - 0,22 \cdot \text{УП}.$$

Отже, чим вища орієнтація для досягнення результату під час виконання діяльності, схильність порівнювати себе з оточуючими над свою користь і ставити невисокі мети, прагнення применшувати свої здібності, тим більше ймовірність розвитку перфекціонізму, орієнтованого інших.

Соціально пропонований перфекціонізм у чоловіків характеризується рівнем самооцінки та мотивацією досягнення успіху. Дані висновки відображені у рівнянні регресії ($R^2 = 0,12$):

$$\text{СПП} = 61,92 - 0,23 \cdot \text{РС} + 0,50 \cdot \text{МУ}.$$

Таким чином, чим вищі показники прагнення применшити свої здібності та цінність власних досягнень, схильності порівнювати себе з оточуючими не на свою користь, а також орієнтації на досягнення успішного результату при виконанні діяльності, тим частіше у чоловіків у період входження в ранню дорослість формується перфекціонізм, що соціально приписується.

Прогностичні мотиваційні показники перфекціонізму у жінок у період початку ранньої дорослості (від 17 до 21 року). Загальний перфекціонізм характеризується мотивацією досягнення успіху та рівнем самооцінки, що видно з рівняння регресії ($R^2 = 0,15$):

$$\text{ЗП} = 152,62 + 2,61 \cdot \text{МУ} - 0,180 \cdot \text{РС}.$$

Відповідно, чим вищі показники мотивації досягнення успіху і нижчий рівень самооцінки, що проявляється у прагненні до досягнення успішного результату при виконанні діяльності та низькій оцінці власних здібностей та можливостей, тим більша ймовірність формування загального перфекціонізму.

Для об'єктно зорієнтованого перфекціонізму у жінок властива мотивація досягнення успіху, що можна спостерігати в рівнянні регресії ($R^2 = 0,12$):

$$\text{ОЗП} = 34,83 + 1,33 \cdot \text{МУ}.$$

Отже, чим сильніше виражена мотивація досягнення успіху, яка проявляється у прагненні отримати високий результат, тим більшою мірою для жінок у період входження до ранньої дорослості характерне пред'явлення високих вимог стосовно інших.

Соціально пропонований перфекціонізм у жінок віком від 22 до 28 років не має статистично значимих взаємозв'язків із мотиваційними факторами.

Висновки до розділу 2

Узагальнивши вищевикладене, можна дійти висновку у тому, що психотизм, совісність, невротизм є індивідуально-особистісними предикторами, а мотивація досягнення успіху – мотиваційним чинником перфекціонізму незалежно від його виду. Детермінантами виникнення загального, суб'єктно орієнтованого та соціально розпоряджуваного перфекціонізму є депресія, а загального та соціально розпоряджуваного перфекціонізму – жіночність і рівень самооцінки. Загальна активність постає індивідуально-особистісним фактором загального та суб'єктно орієнтованого перфекціонізму, розгальмованість – об'єктно зорієнтованого та соціально розпоряджуваного, боязкість, жіночність та мотивація уникнення невдач – об'єктно зорієнтованого перфекціонізму.

Незалежно від статі та вікового періоду мотивацію досягнення успіху можна назвати предиктором загального рівня суб'єктно зорієнтованого та об'єктно зорієнтованого перфекціонізму. Такі особистісні характеристики, як психотизм і сумлінність, відносяться до параметрів загального перфекціонізму та не залежать від статі чи віку. У чоловіків в період переходу до ранньої дорослості до особистісних детермінантів перфекціонізму належить розгальмованість, а у жінок – жіночність, загальна активність та низький рівень самооцінки. Також у чоловіків у період входження до ранньої дорослості психологічним фактором перфекціонізму є рівень самооцінки, а у жінок – невротизм та загальна активність. Сумлінність вважається особистісною детермінантою суб'єктно орієнтованого перфекціонізму (незалежно від статі та віку). У чоловіків у період початку ранньої дорослості особистісними чинниками вважаються розгальмованість і рівень домагань, в жінок – загальна активність, в

обох статей під час входження у ранню дорослість – психотизм. Предиктором об'єктно орієнтованого перфекціонізму у чоловіків віком від 17 до 21 року є сумлінність, а віком від 22 до 28 років – психотизм, сумлінність та низький рівень домагань. У жінок (незалежно від віку) загальна активність вважається індивідуально-особистісним фактором об'єктно зорієнтованого перфекціонізму. Крім того, в них у період переходу до ранньої дорослості особистісними детермінантами об'єктно орієнтованого перфекціонізму є жіночність, боязкість, сумлінність, розгальмованість та мотивація уникнення невдач, а в період входження до ранньої дорослості – невротизм. Незалежно від статі в період переходу до ранньої дорослості (а також у чоловіків віком від 22 до 28 років) предиктором соціально розпоряджуваного перфекціонізму є психотизм і низький рівень самооцінки. Водночас у чоловіків від 17 до 21 року факторами даного виду перфекціонізму вважаються сумлінність, депресія та естетична вразливість, а в період входження до ранньої дорослості – боязкість та мотивація досягнення успіху. У жінок у період початку ранньої дорослості психологічними чинниками соціально прописуваного перфекціонізму є психотизм, невротизм, розгальмованість, жіночність і низький рівень домагань, а період входження у ранню дорослість – депресія.

Отримані в ході дослідження дані дозволили більш повно та розгорнуто описати феномен перфекціонізму (його індивідуально-особистісні та мотиваційні предиктори) і можуть використовуватись у психотерапії та консультуванні, при роботі зі студентами та молодими фахівцями, які надзвичайно вимогливі до самих себе та оточуючих. Допомога, що надається, необхідно спрямовувати і на психологічні фактори перфекціонізму з метою запобігання його негативних наслідків для життєдіяльності індивіда.

РОЗДІЛ 3

ОПТИМІЗАЦІЯ ДЕЗАДАПТИВНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В РАННІЙ ДОРОСЛОСТІ

3.1. Шляхи оптимізації перфекціонізму в ранній дорослості

Оптимізація перфекціонізму в період ранньої дорослості є важливою умовою психологічного благополуччя та професійного становлення молодих людей. Рання дорослість характеризується інтенсивними соціальними, освітніми та професійними переходами, що нерідко активізують дезадаптивні форми перфекціонізму — надмірну самокритику, страх помилок, унікальну поведінку та емоційне виснаження. Сучасні психологічні підходи свідчать, що перфекціонізм не є статичною рисою, а являє собою комплекс установок, когнітивних схем та поведінкових реакцій, які можуть змінюватися внаслідок цілеспрямованої роботи. Саме тому оптимізація перфекціонізму спрямована не на усунення прагнення до високих стандартів, а на формування здорової та адаптивної мотивації досягнення.

Одним із ключових напрямів є підвищення рівня усвідомлення власних перфекціоністських тенденцій. Молодим дорослим важливо навчитися розрізняти адаптивний перфекціонізм, що сприяє розвитку, і дезадаптивний, який підвищує тривожність та спричиняє прокрастинацію. Рефлексивні практики — ведення щоденника, аналіз власних думок і поведінкових реакцій — дозволяють виявити несвідомі переконання, такі як «я повинен бути ідеальним» або «помилка робить мене невдахою». Усвідомлення джерел цих переконань (вимоги батьків, порівняння з іншими, соціальні очікування) стає першим кроком до їх корекції.

Важливе місце серед шляхів оптимізації займають когнітивно-поведінкові техніки. Вони спрямовані на подолання когнітивних викривлень, характерних для перфекціоністів, зокрема мислення за принципом «все або нічого», катастрофізації та надмірного узагальнення. Метод когнітивної реструктуризації допомагає замінювати нереалістичні очікування більш гнучкими та

реалістичними. Поведінкові експерименти сприяють зниженню страху недосконалості: виконання завдань на рівні «достатньо добре», створення попередніх варіантів без самокритики та поступове збільшення ситуацій, у яких особа не має повного контролю. Такі експерименти доводять, що недосконалий результат не призводить до катастрофічних наслідків, а отже зменшують внутрішню напругу.

Значну ефективність у роботі з дезадаптивним перфекціонізмом демонструють практики усвідомленості та самоспівчуття. Усвідомленість дозволяє зосереджувати увагу на теперішньому моменті, не відволікаючись на уявні ідеали чи страхи щодо майбутнього. Це сприяє зниженню тривожності та формуванню внутрішньої стійкості. Самоспівчуття, на противагу самокритиці, передбачає доброзичливе ставлення до себе, визнання нормальності помилок та здатність підтримувати себе у складних ситуаціях. Дослідження свідчать, що самоспівчуття є більш ефективним мотиватором, ніж самокритика, оскільки сприяє сталому розвитку, а не виснаженню.

Важливими є також способи організації діяльності та планування. Використання принципу SMART дозволяє формувати реалістичні й досяжні цілі, що знижує ризик перфекціоністського перенапруження. Декомпозиція складних завдань на малі, конкретні етапи допомагає уникати прокрастинації. Визначення критеріїв «достатньо добре» дає змогу уникати пастки нескінченного вдосконалення. Раціональний тайм-менеджмент передбачає баланс між працездатністю та відпочинком, що зменшує ризики вигорання, характерного для перфекціоністів.

Соціальний аспект також відіграє суттєву роль. Молоді дорослі з дезадаптивним перфекціонізмом часто відчують труднощі з делегуванням завдань та прийняттям критики. Формування навички конструктивного сприйняття зворотного зв'язку, здатність розмежовувати оцінку діяльності та оцінку власної самоцінності сприяють зниженню психологічного тиску. Підтримувальне соціальне коло допомагає зменшити вплив токсичних стандартів успішності та порівнянь із нереалістичними моделями поведінки.

Розвиток особистісної гнучкості та емоційної стійкості є завершальним

компонентом процесу оптимізації. Він включає формування адаптивних стратегій подолання стресу, розвиток гнучкого мислення та психологічної резильєнтності – здатності відновлюватися після невдач та переосмислювати їх. У сучасних умовах, що характеризуються високою невизначеністю, інформаційним перевантаженням і соціальними викликами, ці навички є критично важливими для молодих дорослих.

Перфекціонізм – це багатогранний психологічний феномен, що характеризується прагненням до бездоганності, встановленням надмірно високих стандартів і самокритикою. У період ранньої дорослості, коли молода людина стикається з новими викликами в освіті, кар'єрі та особистих стосунках, прояви перфекціонізму можуть посилитися. Хоча прагнення до високих результатів може бути мотивуючим, дезадаптивний перфекціонізм часто призводить до підвищеної тривожності, прокрастинації, синдрому вигорання та погіршення психічного здоров'я. Нами сформовані рекомендації, що спрямовані на те, щоб допомогти молодим дорослим трансформувати дезадаптивний перфекціонізм у більш здорову, адаптивну форму. Вони ґрунтуються на концепції, що оптимізація перфекціонізму полягає не в його повній ліквідації, а в управлінні ним таким чином, щоб він сприяв особистісному зростанню, а не шкодив йому.

1. Розуміння природи перфекціонізму. Першим кроком до оптимізації є усвідомлення того, що перфекціонізм не є рисою характеру, яку не можна змінити. Це набір установок і поведінкових патернів, що формуються під впливом виховання, соціального оточення та особистого досвіду. Розрізняють два основні типи перфекціонізму. Адаптивний перфекціонізм характеризується високими, але реалістичними стандартами, прагненням до досконалості без надмірної самокритики. Такі люди отримують задоволення від процесу досягнення мети і здатні адаптуватися до невдач. Дезадаптивний перфекціонізм характеризується нереалістичними стандартами, страхом перед невдачею, постійною самокритикою та сумнівами у власних силах. Це призводить до прокрастинації (через страх, що результат не буде ідеальним) або синдрому вигорання (через постійну роботу без задоволення). Рекомендація тут може бути

така. Проведіть саморефлексію, щоб визначити, які аспекти вашого перфекціонізму є адаптивними, а які – дезадаптивними. Ведення щоденника може бути корисним інструментом для відстеження думок і емоцій, пов'язаних з прагненням до досконалості.

2. Когнітивно-поведінкові техніки (КПТ). КПТ є однією з найефективніших методик для роботи з перфекціонізмом. Вона допомагає ідентифікувати і змінити деструктивні думки, пов'язані з перфекціонізмом. Перфекціоністи часто схильні до когнітивних спотворень, таких як мислення за принципом «все або нічого» (наприклад, «якщо я не зроблю це ідеально, я повний невдаха»), катастрофізація та надмірне узагальнення. Рекомендація тут наступна: навчіться розпізнавати ці думки. Задавайте собі питання: «Чи є інші можливі варіанти, окрім ідеального?» або «Які реалістичніші очікування я можу встановити?» Експеримент із поведінкою передбачає свідоме виконання завдання неідеально. Наприклад, написати чернетку тексту, не виправляючи помилки, або виконати якийсь завдання не на 100%, а на 80%. Рекомендація тут постає у створенні плану експерименту. Запишіть, що ви очікуєте (наприклад, що це буде жахливо) і що насправді сталося. Це допоможе зруйнувати хибні переконання і навчитися толерантності до недосконалості.

3. Застосування принципів усвідомленості та самоспівчуття. Практика усвідомленості допомагає сфокусуватися на теперішньому моменті, що знижує тривожність, пов'язану з майбутніми результатами. Замість того, щоб зациклюватися на ідеальному фіналі, людина вчиться отримувати задоволення від процесу виконання завдання. Рекомендація впровадити в повсякденне життя практики усвідомленості, такі як медитація, усвідомлена ходьба або фокусування на диханні. Навіть 5-10 хвилин на день можуть значно покращити саморегуляцію. На противагу самокритиці, самоспівчуття передбачає ставлення до себе з добротою і розумінням, особливо в моменти невдач. Дослідження показують, що самоспівчуття є більш ефективним мотиватором, ніж перфекціонізм. Рекомендація практикувати самоспівчуття, використовуючи три його компоненти: Замість критики, скажіть собі підбадьорливі слова, які ви б сказали другу. Згадайте, що невдачі – це частина людського досвіду.

Залишайтеся в моменті, не дозволяючи негативним думкам поглинути вас.

4. Практичні стратегії тайм-менеджменту та постановки цілей.

Перфекціоністи часто ставлять цілі, які є нереалістичними. Використання принципу SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) допомагає зробити цілі конкретними, вимірними, досяжними, актуальними та обмеженими в часі. Рекомендація розбивати великі завдання на менші, керовані кроки. Наприклад, замість «написати ідеальну дипломну роботу», поставте мету «написати перші двісті слів вступної частини до п'ятої вечора». Це не означає нехтувати якістю, а лише відмовлятися від ідеалу, який часто є недосяжним і непропорційно витратним з точки зору часу та зусиль. Рекомендація перед початком завдання визначити критерії «достатньо хорошого» результату.

5. Соціальний та професійний аспекти.

Перфекціонізм часто супроводжується труднощами в делегуванні завдань, що призводить до надмірного навантаження. Рекомендація навчитися довіряти колегам та друзям. Делегування завдань не є ознакою слабкості, а радше вмінням ефективно управляти ресурсами. Замість того, щоб сприймати критику як особисту невдачу, навчіться бачити в ній можливість для росту. Використовуйте техніку «конкретних» питань: «Чи не могли б ви пояснити, що саме я можу покращити в наступний раз?» або «Який один крок, на вашу думку, зробив би цю роботу кращою?».

Оптимізація проявів перфекціонізму є складним, багатограним процесом, який виходить за межі простих поведінкових змін. Сутнісно це трансформація когнітивної та емоційної парадигми, що ґрунтується на усвідомленні, прийнятті та цілеспрямованому розвитку особистісної гнучкості. У період ранньої дорослості, коли відбувається інтенсивне становлення особистості, закладаються основи професійної ідентичності та формуються міжособистісні стосунки, цей процес набуває особливої актуальності. Це не про повне викорінення прагнення до досконалості, а про його перенаправлення з деструктивного, паралізуючого механізму в адаптивний, що сприяє особистісному зростанню. Наукові дослідження в галузі когнітивної психології та психотерапії доводять, що перфекціонізм є динамічною конструкцією, а не статичною рисою характеру. Він

складається з комплексу взаємопов'язаних когнітивних схем (наприклад, «все або нічого», надмірне узагальнення), емоційних реакцій (страх невдачі, сором) та поведінкових патернів (прокрастинація, гіперкомпенсація). Перехід від дезадаптивного перфекціонізму до адаптивного вимагає цілеспрямованої роботи на всіх цих рівнях.

Замість самокритики, що є рушійною силою дезадаптивного перфекціонізму, самоспівчуття пропонує альтернативну, більш адаптивну систему саморегуляції. Самоспівчуття включає три взаємопов'язані компоненти: самодоброту (на противагу самоосуду), усвідомлення спільності людського досвіду (розуміння, що недоліки та помилки є універсальними) та уважність (збалансоване ставлення до болісних емоцій без їх пригнічення чи драматизації). Практика усвідомленості допомагає залишатися в моменті, знижуючи занепокоєння про майбутній ідеальний результат. Таким чином, ефективна оптимізація перфекціонізму в період ранньої дорослості вимагає комплексного, інтегративного підходу. Це процес, що передбачає усвідомлення когнітивних патернів (КПТ), прийняття внутрішнього досвіду (АСТ) та розвиток емоційної стійкості через самоспівчуття. Це не про ліквідацію амбіцій, а про їхню раціоналізацію та вбудовування в здоровий життєвий контекст. Кінцева мета полягає не в досягненні недосяжного ідеалу, а в культивуванні процесу зростання, де успіх визначається не бездоганністю, а гнучкістю, стійкістю та здатністю знаходити сенс у власному житті та діяльності, незалежно від результату.

Таким чином, оптимізація перфекціонізму в ранній дорослості є комплексним процесом, який включає розвиток усвідомленості, корекцію когнітивних установок, формування емоційної стійкості, оволодіння практичними навичками тайм-менеджменту та побудову здорових соціальних взаємин. Ці шляхи сприяють перетворенню перфекціонізму з дезадаптивного фактору у потужний ресурс особистісного й професійного зростання.

Узагальнюючи, можна зазначити, що запропоновані науково-практичні рекомендації спрямовані на формування здорового, адаптивного перфекціонізму, який сприяє особистісному розвитку, професійному становленню та психологічному благополуччю молодих дорослих.

Систематичне впровадження цих рекомендацій підвищує життєстійкість, зміцнює навички саморегуляції, знижує рівень тривожності та формує конструктивні стратегії досягнення успіху в умовах сучасної соціальної динаміки.

3.2. Практики усвідомленості, самоспівчуття та емоційної регуляції

Практики усвідомленості, самоспівчуття та емоційної регуляції становлять важливий психологічний інструментарій, що допомагає молодим дорослим долати дезадаптивні прояви перфекціонізму, знижувати рівень тривожності та формувати більш стійкі й адаптивні форми самосприйняття. У період ранньої дорослості, який зазвичай охоплює вік від 18 до 30 років, індивід стикається з інтенсивними особистісними, академічними та професійними викликами. Саме в цей час закладаються основи майбутньої ідентичності, формуються професійні й міжособистісні навички, відбувається адаптація до нових соціальних вимог. У таких умовах перфекціоністські установки можуть як допомагати розвитку, так і ставати суттєвим чинником стресу, виснаження й емоційного дискомфорту. Тому практики усвідомленості, самоспівчуття та емоційної регуляції набувають особливої актуальності.

Усвідомленість (mindfulness) визначають як здатність зосереджувати увагу на теперішньому моменті, приймаючи його таким, яким він є, без оцінювання й надмірної критичності. Ця практика базується на унікальному поєднанні концентрації та прийняття, які дають змогу людині зменшити вплив автоматичних реакцій, негативних інтерпретацій і нав'язливих думок. Для молодих дорослих, схильних до перфекціонізму, усвідомленість важлива тим, що допомагає переключити увагу з постійного прагнення до ідеалу на процес діяльності. Перфекціоністи зазвичай фокусуються на результаті, на уявному ідеалі, який фактично є недосяжним. Це породжує тривожність, прокрастинацію або надмірну самокритику. Усвідомленість допомагає зменшити тиск ідеальних стандартів і розвивати навичку помічати емоційні та когнітивні реакції без негайного включення в них. Регулярні практики – короткі медитації, спостереження за диханням, техніки сканування тіла, усвідомлена ходьба –

сприяють розвитку емоційної стабільності, зниженню фізіологічних проявів стресу та підвищенню здатності діяти більш зважено й гнучко.

Не менш значущим компонентом психологічного добробуту є самоспівчуття (self-compassion). Наукові дослідження К. Нефф доводять, що самоспівчуття є ефективним захисним механізмом від негативних наслідків перфекціонізму. На противагу самокритиці, яка часто домінує у молодих дорослих із дезадаптивними перфекціоністськими установками, самоспівчуття ґрунтується на толерантності до власних помилок, прийнятті слабкостей та здатності підтримати себе у моменти труднощів. Воно містить три основні компоненти: доброзичливість до себе, усвідомлення спільності людського досвіду та присутність у теперішньому моменті. Для перфекціоніста надзвичайно важливо зрозуміти, що помилки не свідчать про особисту некомпетентність, а є природною частиною навчання та розвитку. Коли людина починає ставитися до себе так само поблажливо й доброзичливо, як до близького друга, рівень тривожності зменшується, мотивація стає більш внутрішньою, а поведінка – більш гнучкою й адаптивною.

Самоспівчуття також допомагає протидіяти явищу емоційного вигорання, яке часто виникає у молодих дорослих через спроби відповідати завищеним стандартам. Усвідомлюючи, що невдачі є невід'ємною складовою людського досвіду, людина перестає ідентифікувати себе з власними помилками. Це знижує внутрішній тиск, зменшує схильність до катастрофізації та допомагає ефективніше долати виклики. Крім того, самоспівчуття сприяє формуванню стійкої самооцінки, яка не залежить від зовнішніх досягнень, а базується на прийнятті себе як цінної особистості.

Іншим ключовим аспектом у роботі з дезадаптивним перфекціонізмом є розвиток навичок емоційної регуляції. Емоційна регуляція — це здатність помічати, інтерпретувати та керувати власними емоційними реакціями таким чином, щоб вони не перешкоджали повсякденній діяльності та не призводили до виснаження. У молодих дорослих перфекціонізм часто супроводжується емоційною нестабільністю, оскільки невідповідність очікувань породжує почуття провини, сорому і тривоги. Тому робота над емоційною регуляцією

передбачає навчання методам когнітивного переосмислення, що допомагають замінювати негативні інтерпретації більш реалістичними та конструктивними. Наприклад, техніка рефреймінгу сприяє зміні перспективи: ситуація, яка раніше сприймалася як провал, може бути переосмислена як досвід або можливість вдосконалення.

Емоційна регуляція охоплює також розвиток здатності ідентифікувати та приймати власні емоції без уникання або придушення. Перфекціоністи часто намагаються приховати або ігнорувати власні переживання, що лише посилює стрес. Навчання емоційної грамотності — умінню розпізнавати й вербалізувати емоції — сприяє їх ефективнішому опрацюванню. Практики зниження інтенсивності емоційних реакцій, такі як заземлення, техніки повільного дихання чи м'язова релаксація, допомагають послабити фізіологічні прояви стресу, що особливо важливо в умовах високих навантажень.

Інтеграція усвідомленості, самоспівчуття та емоційної регуляції створює фундамент для формування адаптивного перфекціонізму, який підтримує розвиток, а не заважає йому. Ці практики допомагають молодим дорослим вибудувувати здорову систему ставлення до себе, засновану на гнучкості, прийнятті та психологічній стійкості. Вони зменшують деструктивний вплив надмірної самокритики й порівняння себе з іншими, роблять досяжними реалістичні цілі та підвищують якість життя загалом. Навички, сформовані через ці практики, стають важливим ресурсом у професійній діяльності, міжособистісних стосунках та особистісному зростанні, сприяють розвитку здатності долати труднощі та приймати виклики сучасного мінливого світу.

Висновки до розділу 3

Оптимізація проявів перфекціонізму є складним, але необхідним процесом розвитку особистості. Її сутність полягає не у викоріненні прагнення до досконалості, а у перетворенні цього прагнення з деструктивної сили на конструктивний механізм саморозвитку. Перфекціонізм формується під впливом виховання, соціального середовища й особистого досвіду, тому він є динамічним утворенням, що піддається свідомим змінам.

Ефективна робота з перфекціонізмом потребує поєднання кількох

підходів: когнітивно-поведінкової терапії, яка допомагає виявляти і трансформувати ірраціональні переконання; практик усвідомленості й самоспівчуття, що знижують тривожність і підтримують внутрішню рівновагу; а також раціонального тайм-менеджменту, який дозволяє формулювати досяжні цілі та уникати пастки ідеалізації. Важливим чинником є також соціальний аспект – уміння делегувати, приймати конструктивну критику та будувати здорові міжособистісні взаємини.

У період ранньої дорослості, коли закладаються основи професійної та особистісної ідентичності, трансформація дезадаптивного перфекціонізму в адаптивний сприяє розвитку гнучкості, стресостійкості та емоційної стабільності. Наукові дослідження доводять, що люди з адаптивним перфекціонізмом демонструють вищий рівень мотивації, задоволення від діяльності та психологічного благополуччя.

Таким чином, шлях до гармонійного самовдосконалення полягає у свідомому балансі між прагненням до високих стандартів і прийняттям власної людської недосконалості.

ВИСНОВКИ

1. Перфекціонізм у період ранньої дорослості постає як феномен, що інтегрує у собі прагнення до досконалості, потребу у високих стандартах та водночас страх помилок і невдач. Він виявляється у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах, визначаючи стиль мислення, спосіб емоційного реагування та систему життєвих стратегій. У цьому сенсі перфекціонізм можна розглядати як складну форму самопобудови особистості, що водночас є й засобом її самозахисту. Філософськи цей феномен відображає діалектику буття людини між ідеальним та реальним, між прагненням до абсолюту та неминучістю обмеженого існування.

2. Перфекціоністські настанови у молодих дорослих мають амбівалентний характер. З одного боку, вони виступають мотиваційним ресурсом, що стимулює досягнення високих результатів, з іншого – створюють передумови для тривожності, внутрішнього виснаження та невдоволення собою. Наукові дослідження підтверджують, що адаптивний перфекціонізм корелює з високим рівнем саморегуляції та академічними успіхами, тоді як дезадаптивний пов'язаний із депресивними тенденціями та униканням соціальної активності. Це свідчить про необхідність розрізнення конструктивних і деструктивних вимірів феномена у психологічному аналізі.

3. У ранній дорослості перфекціонізм значною мірою визначає професійне становлення особистості. Молоді дорослі, які зорієнтовані на високу якість діяльності, прагнуть досягати максимальної ефективності та визнання, що може сприяти швидшій інтеграції у професійне довкілля. Проте у випадку нереалістичних стандартів надмірна вимогливість до себе породжує синдром професійного вигорання на початкових етапах кар'єри. Таким чином, перфекціонізм стає своєрідним критерієм гармонізації або деформації професійної ідентичності.

4. Перфекціоністські тенденції мають істотний вплив на формування міжособистісних відносин у ранній дорослості. Молоді дорослі з вираженим прагненням до ідеалу часто очікують від інших такої ж бездоганності, що може

призводити до конфліктності та міжособистісного відчуження. Водночас здатність зберігати високу планку у власних стосунках може виступати гарантією стабільності та вірності у партнерських відносинах. Це якскраво свідчить про те, що феномен перфекціонізму не є суто індивідуальною характеристикою, а має виразний соціально-психологічний вимір.

5. У структурі особистості перфекціонізм позиціонує себе як феномен, що тісно пов'язаний із самооцінкою та рівнем самоприйняття. У разі гармонійного розвитку перфекціонізм корелює з високою рефлексивністю та здатністю до самокритики, яка не руйнує особистість, а стимулює її розвиток. Проте у випадку дезадаптивних форм він стає чинником хронічного невдоволення собою, що веде до зниження суб'єктивного відчуття щастя та життєвої задоволеності. З філософської точки зору, це можна трактувати як конфлікт між Я-ідеальним і Я-реальним.

6. У психологічному плані перфекціонізм у ранній дорослості пов'язаний із високим рівнем тривожності та страхом невдачі. Молоді люди нерідко перебувають у ситуації постійного порівняння себе з іншими, що породжує відчуття дефіциту та неповноцінності. Водночас прагнення до самовдосконалення часто спрямоване не на реальний прогрес, а на уникнення осуду. Це свідчить про необхідність вивчення перфекціонізму як складного психологічного механізму подолання екзистенційної тривоги у молодому віці.

7. Перфекціонізм постає також і у ролі екзистенційного виклику, оскільки примушує людину усвідомлювати власну обмеженість у досягненні абсолютних стандартів. Філософськи це можна трактувати як драму людської свободи, яка вимагає постійного вибору між ідеалом і реальністю. Здатність молоді дорослої особистості прийняти власну недосконалість є важливою умовою психологічного здоров'я. Водночас відмова від жорстких стандартів може відкрити шлях до більш автентичного самоздійснення.

8. Важливою особливістю перфекціонізму в ранній дорослості є його зв'язок із цифровим довкіллям та соціальними мережами. Постійна присутність у публічному просторі сприяє формуванню ідеалізованого образу «Я», який нерідко вступає у конфлікт із реальними переживаннями. Це підсилює ризик

розвитку «цифрового перфекціонізму», коли молода особа прагне демонструвати бездоганність зовнішніх атрибутів при внутрішньому виснаженні. Отже, вивчення перфекціонізму неможливе без урахування соціокультурних чинників буремної сучасності України.

9. Перфекціонізм у ранній дорослості можна розглядати як механізм соціальної адаптації, оскільки він сприяє відповідності індивіда соціальним очікуванням. Проте надмірна орієнтація на зовнішні стандарти може зруйнувати автентичність і призвести до втрати власних життєвих орієнтирів. Це свідчить про суперечливу природу феномена, в якому одночасно закладений потенціал соціальної інтеграції та ризик соціальної ізоляції. Перфекціонізм, таким чином, є не лише психологічним феноменом, а й соціально-екзистенційним вибором молодої людини.

10. Проведене емпіричне дослідження дозволяє стверджувати, що конструктивне подолання перфекціоністських крайнощів у ранній дорослості є запорукою гармонійного розвитку особистості. Формування навичок самоприйняття, гнучких стратегій саморегуляції та усвідомлення відносності життєвих стандартів є важливими умовами збереження психологічного благополуччя. Науково-практичний внесок цього підходу полягає у створенні програм психопрофілактики, орієнтованих на молодих дорослих, які перебувають у стані пошуку ідентичності та професійного шляху. Філософськи ж це можна інтерпретувати як рух людини до гармонії між ідеальним і реальним, що становить осереддя людського саморозвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Більська О. М. Перфекціонізм та трудоголізм як чинники виникнення синдрому емоційного вигорання: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»; наук. керівник к.психол.н., доц. Н. І. Тавровецька ; Міністерство освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Ф-т психології, історії та соціології, Кафедра практичної психології. - Херсон : ХДУ, 2020. - 51 с.
2. Вавілова А.С. Структура перфекціонізму у дітей та підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6. Т. 1. С.9-14.
3. Вірна Ж. Неврогенез професійних деструкцій особистості. *Психологічні перспективи*. 2012. № 19. С. 89-90.
4. Вознюк А. Особливості прояву перфекціонізму у педагогічних працівників. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 1 (25). 2022. С. 42-50.
5. Грубі Т.В. Позитивний вплив перфекціонізму на професійну діяльність особистості. *International Scientific and Practical Conference «WORLD SCIENCE»*. 2016. № 9, Vol.
6. Грубі Т.В. Визначення поняття «перфекціонізм особистості». Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика : Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. Одеса, 2016. С. 13-18.
7. Грандт В. В. Генезис перфекціонізму: теоретична експлікація проблеми. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН 46 України. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. № 1 (5). С. 30-35.
8. Данилевич Л.А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01. Київ, 2010. 20 с.
9. Завада Т.Ю. Теоретичний аналіз перфекціонізму як психологічного феномена. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Випуск 16. С. 367-382.
10. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження

перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.

11. Карамушка Л. М., О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2018. 64 с.

12. Колтунович В.А., Чуйко В.С. Самоставлення та перфекціонізм як кореляти вигорання вихователів дитячих дошкільних установ. *Психологічний часопис*. №8, вип. 4 (60) 2022. С. 7-27.

13. Конененко О.І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. №3(38). С. 199-210.

14. Лазько А. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденцій дослідження. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 16. 2012. С. 665-676.

15. Лоза О.О. Перфекціонізм студентської молоді: рівень вираженості та представленість у буденній свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і Психологія». психологічні науки*. 2014. № 1 (7). С.28-27.

16. Марчук С. Теоретичний аналіз вивчення перфекціонізму в українській психологічній науці. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2020. № 8 (36). С. 141-144.

17. Мілорадова Н.Е. Теоретичні концепції негативного професіогенезу особистості. *Sciences of Europe. Psychological sciences*. 2017. №19 (19), С.62-68

18. Мудрик А.Б. Трудоголізм як професійна адикція особистості. *Психологічні перспективи*. 2017. Випуск 29.С.175-186.

19. Павлова В. С. Проблема перфекціонізму особистості та чинників, які впливають на його формування та розвиток. *Вісник ОНУ. Серія психологія*. 2016. Т.18. Вип. 22. Ч.3. С. 8-17.

20. Павлова В.С. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. 2013. Том 2. Випуск 10(91). С.242-248.

21. Петрунько, О. Амбівалентний дискурс перфекціонізму. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2020. №4 (60). С. 233-247.

22. Сняданко І.І., А.В. Матковська. Дослідження впливу перфекціонізму

на вибір кар'єрних орієнтацій працівниками організацій. *Проблеми сучасної психології*. № 1. С. 127-135.

23. Чепурна Г.Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді: автореф. дис. . . канд. психол. наук: 19.00.05. К., 2013. 20 с.

24. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Проблема перфекціонізму в психології. *Грааль науки*. 2023 № 24. С. 640-646.

25. Basirion Z, Majid RA, Jelas ZM. Big five personality factors, perceived parenting styles, and perfectionism among academically gifted students. *Asian Social Science*. 2014. №10(4). P. 8-15.

26. Chen C. Insecure attachment, perfectionistic self-presentation, and social disconnection in adolescents. *Personality and Individual Differences*. 2012. № 52. P. 936-941.

27. Diprima A.J. Family relationships and perfectionism in middle-school students. *Psychology in the Schools*. 2011. № 48(8). P. 815-827.

28. Egan S.J., Piek J.P., Dyck M.J. Positive and negative perfectionism and the big five personality factors. *Behaviour Change*. 2015. №32(2) S. 104–113. DOI: 10.1017/bec.2015.3.

29. Flett G.L., Blankstein K.R., Hewitt P.L. Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality: an International Journal*. 1992. №20(2). P. 85–94.

30. Flett G.L., Hewitt P.L., Rosa T. Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*. 1996. №20(2). P. 143–150.

31. Flett G.L. Dimensions of perfectionism, unconditional selfacceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*. 2003. Vol. 21, № 2. P. 119-138.

32. Frost R.O. A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 1993. № 14. P. 119–126.

33. Hewitt P.L. The interpersonal expression of perfectionism: perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84, № 6. P. 1303–1325.

34. Slaney R.B. The revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2001. Vol. 34, № 3. P. 130–145.
35. Hill R. W. Perfectionism and the Big Five Factors. *Journal of social behavior and personality*. 1997. Vol. 12, № 1. P. 257–270.
36. A comparison of two measures of perfectionism / R. O. Frost et al. *Personality and Individual Differences*. 1993. № 14. P. 119–126.
37. Perfectionism, distress, and irrational beliefs in high school students: analyses with an abbreviated survey of personal beliefs for adolescents. / G. L. Flett et al. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 2008. Vol. 26, № 3. P. 194–205.