МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СТУДЕНТІВ-ВІДМІННИКІВ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
Вероніки ВАСИЛИШИН
4 курсу денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник
кандидат психологічних наук
Наталія МАЙОРЧАК

Рецензент
доктор педагогічних наук, доцент
Галина ЛЯЛЮК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«24» травня 2022 р., протокол № 15
завідувач кафедри практичної психології
кандидат психологічних наук
_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів
2022

АНОТАЦІЯ

ВАСИЛИШИН Вероніка Андріївна. Особливості перфекціонізму у студентів-відмінників

У кваліфікаційній роботі висвітлено основні причини, особливості та наслідки перфекціонізму, а також охарактеризовано його прояви у студентів. Перфекціонізм - це прагнення до досконалості, при якому особа встановлює для себе або/та для інших високі вимоги і стандарти діяльності. Цей феномен може проявлятися як у конструктивній, так і в деструктивній формі. І спрямовувати особу до саморозвитку та нових звершень або ж перешкоджати нормальному процесу життєдіяльності, призводячи до виникнення емоційних, психологічних та психосоматичних порушень.

Ключові слова: перфекціонізм, студенти, конструктивний тип перфекціонізму, деструктивний тип перфекціонізму.

Рецензент: ЛЯЛЮК Галина Миколаївна доктор педагогічних наук, доцент

ANNOTATION

VASILYSHYN Veronika Andriivna. Features of perfectionism in excellent students

The qualification work highlights the main causes, features and consequences of perfectionism, as well as describes its manifestations in students. Perfectionism is the striving of perfection, in which a person sets for himself or/and for others high requirements and standards of activity. This phenomenon can manifest itself in both constructive and pathological forms. And direct the person to self-development and new achievements or interfere with the normal process of life, leading to emotional, psychological and psychosomatic disorders.

Keywords: perfectionism, students, constructive type of perfectionism, destructive type of perfectionism.

Reviewer: LYALYUK Halyna Mykolayivna doktor pedahohichnykh nauk, dotsent

ЗМІСТ

ВСТУП.....4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ АНАЛІЗУ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ПЛОЩИНІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ.....7

1.1. Основні погляди на розуміння феномену перфекціонізму.....7

1.2. Причини, особливості та наслідки перфекціонізму.....11

1.3. Моделі перфекціонізму.....14

1.4. Особливості проявів перфекціонізму у студентів.....20

Висновки до РОЗДІЛУ 1.....23

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-ВІДМІННИКІВ.....25

2.1. Характеристика вибірки і методик дослідження.....25

2.2. Порівняльний аналіз отриманих результатів.....28

2.3. Методологічні рекомендації для оптимізації власного життя та уникнення негативних наслідків перфекціонізму.....38

Висновки до РОЗДІЛУ 2.....41

ВИСНОВКИ.....**43**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....**47**

ВСТУП

Актуальність дослідження. Студентський вік є важливим у житті людини, впродовж якого вона здійснює свій професійний вибір, стає дорослою та набуває відчуття ідентичності, планує своє майбутнє. Значимими також є навчальні та професійні успіхи, які підвищують віру в себе та своє вміння продуктивно працювати, і водночас є основою для успішної самоактуалізації у майбутньому.

Проте цьому може завадити перфекціонізм, при якому особа встановлює для себе такі високі стандарти і цілі, яких неможливо досягнути. Це може вплинути на процес виконання роботи аж до повного відступу від неї чи виникнення депресії.

На сьогодні помічено, що перфекціоністські установки включають ряд елементів, що одночасно і спонукають людину до саморозвитку (конструктивний перфекціонізм), і спричиняють психоемоційні розлади (дезадаптивний перфекціонізм). У групу ризику розвитку останнього входять студенти університетів із високими прохідними балами, де бажання досконалості не тільки свідомо формується, а й плекається і навіть різними способами заохочується. Також дослідження, здійснене М. Ларських, дозволяє зробити висновок, що особливості навчання, складність програми та рівень освітніх стандартів можуть стати причинами високого ступеню перфекціонізму студентів.

Перфекціонізм зумовлює конкурентні відносини між студентами, породжуючи соціальну ізоляцію та нестачу підтримки. Через нього може виникати постійна напруга, негативне збудження, поганий настрій та суїцидальні думки.

Тому, можна сказати, що існує науковий та практичний запит на сукупне вивчення перфекціонізму студентів, а також на пошук способів і методів зниження

надто високого рівня перфекціонізму і формування конструктивної форми перфекціонізму – природного прагнення досконалості.

Дослідження зв'язку перфекціонізму та індивідуальних рис особистості також може бути важливим для збільшення розуміння цього феномену.

Мета роботи – на базі теоретико-емпіричного дослідження виявити особливості перфекціонізму у студентів-відмінників.

Згідно мети поставлено такі **завдання**:

1) Проаналізувати та окреслити стан вивчення феномену перфекціонізму;
2) Охарактеризувати структуру та моделі, причини і наслідки перфекціонізму;
3) Описати прояви перфекцонізму у студентів;
4) Емпірично дослідити особливості і типи перфекціонізму студентів-відмінників;
5) Розробити методичні рекомендації для підвищення якості життя та усунення негативних наслідків перфекціонізму.

Об’єкт дослідження – перфекціонізм як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості прояву перфекціонізму у студентів-відмінників.

Гіпотези дослідження:

1) У студентів-відмінників досить високі показники перфекціонізму;
2) Припускається, що нормальний тип перфекціонізму переважатиме у 35-40 % респондентів, патологічний – у 60-65 %.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Вивчення та аналіз перфекціонізму у сучасній вітчизняній та зарубіжній психології можна знайти у працях Р. Хілла, К. Адкінса, К. Вайттенберга, М. Ентоні, Р. Слейні, Дж. Спенса, А. Мініної, В. Парамонової, А. Деміної, О. Кононенка, В. Ясної, Н. Гончарової.

Вітчизняні науковці М. Ларських, А. Березовський, О. Орлова, О. Соколович, Т. Валуйська, І. Шиляєва, В. Паніна вивчають перфекціонізм серед молоді.

Зв'язок перфекціонізму з іншими психологічними феноменами та явищами висвітлено у наукових працях А. Седунової, Н. Гаранян, С. Яремчука, О. Кашиної, А. Золотарьової.

Теоретичне значення дослідження полягає у цілісному аналізі феномену перфекціонізму а також, в описі та емпіричному виявленні особливостей перфекціонізму студентської молоді.

Практичне значення дослідження. Отримані результати та зроблені висновки можуть використовуватись керівництвом, викладачами, психологами вищих навчальних закладів для розуміння особливостей студентів-відмінників виявлення можливих ризиківі для їх здоров'я чи працездатності.

Методи дослідження. Було застосовано теоретичні методи (аналіз, узагальнення, систематизація), емпіричні методи (Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х'юїтта, Г. Флетта (в адаптації І. Грачевої), опитувальник перфекціонізму Н. Гаранян, та А. Холмогорової, диференційний тест перфекціонізму А. Золотарьової), метод кількісно-якісної обробки одержаних даних, метод описової статистики.

Надійність та вірогідність результатів забезпечується методологічним обгрунтуванням ключових положень та узгодженням психодіагностичних методик з метою і завданнями дослідження, а також сполученням якісної та кількісної обробки отриманих результатів.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ АНАЛІЗУ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ПЛОЩИНІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

1.1. Основні погляди на розуміння феномену перфекціонізму

Значний інтерес до аналізу перфекціонізму у зарубіжній та вітчизняній психології детермінований багатьма факторами, адже він розглядається у контексті філософського, релігійного, психологічного, соціального та в інших аспектах. Дослідження перфекціонізму є важливим для виявлення закономірностей та способів його впливу на особу та її життєву історію.

Термін «перфекціонізм» (від лат. perfectio – досконалість) – позначає прагнення людини до бездоганності, орієнтує її на високий рівень вимог і досягнень, а також постійне прагнення доводити свою роботу до найвищих результатів.

Історія розвитку уявлень про досягнення ідеалу починалась із пошуку божественного у кожній людині, намаганнях доторкнутись до Бога.

Прагнення до довершеності у релігії спостерігається насамперед у моральних категоріях, наприклад: добро і зло, гріхопадіння і святість. Також характерною ознакою релігійної парадигми є те, що Бог відображає цілковиту досконалість, а людина може домогтися її шляхом пізнання і любові. Ісус, наприклад, заохочує: «Будьте досконалі, як Отець ваш Небесний досконалий» (Мт 5:48).

Такі течії як даосизм та буддизм також представляють ідею самовдосконалення, оскільки східні традиції спрямовані на здобуток певного морального ідеалу. «Дао», наприклад, є основою Всесвіту, а розкривається воно через «де» - уособлення у людині «Дао», яке вимагає безперервного

вдосконалення, але у підсумку Дао може перемогти недоліки і гармонізувати їх. Лише завдяки Дао особа здатна стати мудрою та досконалою [17].

З точки зору релігійних доктрин Середньовіччя та філософських вчень пізнішого часу перфекціонізм – це впевненість у тому, що вдосконалення і розвиток є тією ціллю, якої має бажати як окрема особа, так і всі люди на землі.

У час європейського Середньовіччя значну роль у формуванні думки про досконале відігравало християнство. Теологи цього часу вважали, що досягнути довершеності можна через усвідомлення своїх недоліків і виконання Божих заповідей. Проте повного ідеалу на землі досягти неможливо, але кожен може і має наблизитись до досконалості, яка доступна для людини.

Мислителі Відродження акцентують увагу на присутності індивідуального у людині і зауважують, що досконалість – це те, що перетворює нікчемність особи у її особливість, витонченість та красу. Досконалість стає тотожною різноманіттю унікальності, виникає філософія гуманізму як права особистості на розвиток, самоактуалізацію та щастя, якого можна досягнути своїми зусиллями. З філософських поглядів Нового часу започатковується поширення міркувань про вдосконалення через розвиток наявних природних здібностей, талантів та соціальних навичок, що показано в антропологічних концепціях Р. Декарта та Б. Спінози [33].

Ранні наукові теоретичні спроби аналізу перфекціонізму у психології починаються у 30-х роках XX ст., коли К. Хорні та А. Адлер визначили прагнення до ідеалу як один із основних мотивуючих факторів дій людини.

К. Хорні підкреслює, що підвищення вимог соціуму до особи збільшує її бажання вдосконалюватись, поступово породжує формування невротичної нужди у досконалості, яка спирається на ідеалістичний образ «Я» [35].

А. Адлер вказує на те, що наміри бути досконалим природні, оскільки вони є невід'ємною складовою життя, мотивацією, без якої життя стало б неможливим, стремління до ідеалу є «потенційно здоровою активністю» [1].

У 1965 р. психіатр М. Холлендер застосував термін «перфекціонізм» для опису риси характеру, яка позначає щоденну практику виставляння високих вимог до себе аби якісніше реалізувати завдання, ніж це потрібно, і відповідно готовність ідеально виконати роботу.

До певного часу звичним визначенням перфекціонізму був розгляд цього феномену як одновимірного конструкту, поєднаного з тенденцією встановлювати занадто високі стандарти і вимоги до себе та неспроможністю відчути задоволення від виконання діяльності.

Д. Бернс зробив вагоме уточнення, додавши до структури перфекціонізму когнітивний елемент – мислення у стилі «все або нічого», при якому допускаються тільки два варіанти виконання роботи – повна відповідність встановленим високим стандартам або повний крах.

Із 70-х рр. XX ст. активізувались дослідження класифікацій перфекціонізму. Відповідно багато науковців почало вирізняти нормальний, невротичний, здоровий, клінічний типи перфекціонізму. Залежно від впливу на особистість дослідники цього явища також виділили нормальний і патологічний, функціональний і дисфункціональний, позитивний і негативний типи перфекціонізму [14, 24].

Такі вчені як С. Яремчук, О. Артем'єва, М. Ларських, О. Новгородова, К, Дембровскі, Г. Іванченко, Г. Чепурна констатували позитивний вплив перфекціонізму на формування особистості, а С. Шеррі, Д. Бернс, Н. Гаранян, Д. Саклофскі, О. Соколова, Р. Шафран, В. Парамонова, Т. Юдеєва акцентували увагу на негативному значенні цього феномену.

У 1980-90-х рр. науковці П. Х'юїтт, Г. Флетт та Р. Фрост охарактеризували перфекціонізм як багатовимірний концепт, поєднаний із високими особистими стандартами та.низкою міжособистісних і когнітивних властивостей.

Через призму позитивного впливу на людину В. Паркер припускав, що перфекціонізм споріднений із сумлінністю. К. Адкінсон підкреслював, що він спонукає людину до досягнень та активної позиції в житті.

В роботах І. Гуляс перфекціонізм є стремлінням до самовдосконалення та позначає особистісний сенс, нерозривно пов'язану, властиву для людини рису, яка зумовлює постійний розвиток. Сюди також входить самоактуалізація, що є важливою для кожної особи. Дослідниця наголошує на тому, що перфекціонізм має місце у складі готовності до професійної діяльності. Він може виражатися у вигляді самоосвіти (інтелектуально-компетентнісний різновид перфекціонізму), самовиховання (етично-моральний тип перфекціонізму) та професійних досягнень (акмеологічний вид перфекціонізму). Такі установки є гармонійним виявом єдності таких властивостей особистості, як мотивація досягнення, здатність до рефлексії, професійно-важливі якості та риси, емоційно-ціннісна мотивація, когнітивно-вольове забезпечення, а також особистісно-професійна самореалізація [8].

Н. Гаранян зазначає, що ознакою нормального перфекціонізму є високий ступінь стандартів і домагань, розмежоване і точне сприйняття вимог від інших, розвинута здатність до перегляду власних переконань, можливість отримувати задоволення від діяльності, конструктивні стратегії вибору цілей, сприйняття можливого успіху або невдачі, залучення коупінг-ресурсів з домінуванням активних коупінг-стратегій.

Дещо інший погляд на тлумачення перфекціонізму має О. Лоза. Дослідниця окреслює перфекціонізм як особистісну властивість, яка виявляється у прагненні

досягати ідеальності у різних сферах життя, і може виражатися як у здоровій, так і в патологічній формі [25].

Отож, підсумовуючи, можна сказати що перфекціонізм – відносно стала особистісна риса, яка корелює з певними особистими якостями та поведінковими їх виявами.

Перфекціонізм визначається як прагнення людини до досконалості та досягнення найвищих стандартів: інтелектуальних, моральних, естетичних і діяльнісних. Він так чи інакше впливає на всі сфери життя людини. Його енергія може спрямовуватись як на саморозвиток, так і на саморуйнування.

1.2. Причини, особливості та наслідки перфекціонізму

Перфекціонізм є часто згадуваною та обговорюваною проблемою, що останнім часом активно досліджується.

Описуючи особливості перфекціонізму, варто звернути увагу на його нормальні (конструктивні) та патологічні прояви, адже більшість вчених трактує його з огляду на позиції позитивних і негативних наслідків.

Основні загальні критерії нормального перфекціонізму розглядає у своїй науковій праці «Особливості взаємозв’язку перфекціонізму та самоактуалізації особистості» Т. Завада, зіставляючи його із самореалізацією [12]. Нею визначено основні ознаки нормального перфекціонізму: сприйняття реальності та вміння в ній орієнтуватись, природність і простота, прийняття самого себе та інших, отримання насолоди та відчуття єдності з іншиими людьми.

Стосовно негативних сторін перфекціонізму науковці виділяють нереалістичні вимоги до виконання діяльності, переконання у неможливості звершення помилок, страх невдачі. В результаті переважання таких настанов призводить до саморуйнуючої поведінки, наслідками якої можуть бути депресія,

психосоматика, надмірний самокритицизм, незадоволеність результатами своєї діяльності, витрата часу на надмірну дріб'язковість, зниження самооцінки [5, 30].

Вчені виокремлюють наступну групу факторів появи перфекціонізму особистості: індивідуальні або вроджені фактори (А. Елліс), мікросоціальні фактори - вплив батьківської сім'ї та соціальних груп (Дж. Барроу, Д. Хамачек, І. Йорман, Дж. Ешбі, С. Мур, К. Райс, К. Прессер, Дж. Стобер), та макросоціальні фактори – вплив реклами та кінематографу (М. Ларських, А. Холмогорова).

Можна виділити такі основні причини утворення та розвитку перфекціонізму:

- Особливості сімейного виховання та висування вимог до дитини (виникнення «синдрому відмінника» й переконання в тому, що людина цінна тільки завдяки своїм хорошим вчинкам, гарній зовнішності або успіхам);
- Високий ступінь вимогливості до себе;
- Нереалістичні очікування;
- Педантична спрямованість особистості, що з'являється у підлітковому віці;
- Одержимість метою чи ціллю;
- Значущість оцінки інших.осіб і прагнення здаватись «успішною людиною»;
- Страх неуспіху;
- Природний ідеалізм;
- Нестача самоцінності

У сфері сімейного виховання основою формування перфекціонізму є критика і вимогливість батьків, їхні очікування і стандарти, встановлені для дитини, дефіцит батьківського схвалення, брак емоційної комунікації та порозумінгя, батьки-перфекціоністи, владний стиль виховання [29].

Відповідно до характеру сімейного виховання виокремлюють такі типажі перфекціоністів:

Перший тип – діти суворих батьків. Ці діти росли у середовищі із постійними вимогами та мінімальною похвалою. Через це дитина фіксує таке відношення до себе і в дорослому віці обирає партнерів, що схожі на строгих і вимогливих батьків.

Другий типаж – діти, яких завжди хвалили. Такі особи встановлюють для себе високі цілі або мету, але перший же промах сприймають як кінець усього. При цьому прагнення залишаються недосяжними, а уявлення про свою цінність пов’язане тільки із досягненням високих показників.

Третій типаж – діти, які виховувались у неблагополучних сім’ях. Для таких осіб вагомим є діяти наперекір, вони висувають завищені вимоги до себе, аби досягнути успіху, адже вони виростали у середовищі, де його не було.

Досліджено, що перфекціонізм дитини переважно пов'язаний із перфекціонізмом мами, яка вбачає у дитині інструмент реалізації власних цілей і стандартів.

Також прийнято вважати, що особливості шкільного навчання та взаємин впливають на формування перфекціонізму. Школи із складною програмою навчання закладають деструктивні перфекціоністські установки в учнів.

Високий рівень вираженості перфекціонізму чинить вплив на велику перспективу досягнення успіху, однак при повній посвяті та наявності здібностей. В осіб з таким рівнем перфекціонізму формуються вимогливість, серйозність, пунктуальність та критичність. Також прагнення досконалості позитивно впливає на розвиток наполегливості у досягненні мети, впевненості у собі [10].

Однак під впливом перфекціоністських установок людина втрачає здібність мислити творчо, наростає втома та гіпервідповідальність у сполученні із боязню відповідати за свої вчинки, формується зневага до власних та чужих помилок,

невдач, заздрість до успіхів інших людей та переконання в тому, що всі навкруги - конкуренти, а в професійній діяльності - сильна тенденція до трудоголізму.

Ключовими наслідками перфекціонізму можуть бути:

- в особистісній сфері та загалом у житті - відсутність задоволеності собою та життям, невміння жити "тут і тепер", порушене сприйняття реальності, спотворене ставлення до критики та оцінок, нездатність розслабитись і відпочити;
- в емоційній сфері - фізичне, духовне, моральне виснаження, психічне напруження, невпевненість у собі, відчуття сорому та провини, депресивність, дратівливість, тривожність;
- у сфері самосвідомості - вимогливість до себе та самозвинувачення, невміння орієнтуватись на власні переваги, занижена самооцінка;
- у сфері стосунків з іншими - відсутність друзів, самотність, високий рівень недовіри до інших та конкурентності.

Отже, перфекціонізм може спрямовувати особистість як в позитивному напрямку, так і створювати труднощі, обмежуючи можливість жити по-справжньому та отримувати втіху від життя. Таким чином, звільнившись від своїх шкідливих установок та вимог суспільства, перфекціоністи можуть відчути наповненість життя та повну гамму позитивних емоцій, які приносить кожен день.

1.3. Моделі перфекціонізму

Вивчення наукової літератури відносно дослідження феномену перфекціонізму дозволяє виділити моделі перфекціонізму, які базуються на головних принципах конкретних напрямків та концепцій у психології (див. Таблиця 1)

Таблиця 1

Моделі перфекціонізму

Психоаналітичні моделі
Модель нарцисичного та невротичного перфекціонізму К. Хорні, Х. Кохута
Когнітивні моделі
1) Модель Р. Фроста 2) Тривимірна модель перфекціонізму П. Хюїтта та Г. Флетта 3) Модель Р. Хілла 4) Модель М. Люк, К. Седікідеса 5) Модель Р. Слейні 6) Модель обсесивно-компульсивних розладів М. Фрістона та С. Боучарда 7) Модель Н. Гаранян
Біхевіористичні моделі
1) Модель позитивного та негативного перфекціонізму Л. Террі-Шорта 2) Модель подвійного процесу Р. Слейда, Р. Овенса 3) Модель клінічного перфекціонізму Р. Шафрана

Розглянемо і коротко охарактеризуємо кожну із вищезазначених моделей перфекціонізму.

Отже, психоаналітична мождель перфекціонізму засновується на нарцисичній спрямованості особистості і відповідно виникнення та розвиток перфекціонізму розглядається як спроба приховати безпорадне "Реальне Я" завдяки "Грандіозному Я". В цілому потреба у досконалості з'являється через постійне почуття сорому. Тому розвиток перфекціонізму пов'язаний із низьким рівнем самооцінки та сумнівами в собі. В контексті цієї теорії виділяють невротичний та нарцисичний види перфекціонізму.

Невротичний перфекціонізм формується у відповідь на вимоги Над-Я, завданням якого є захист та набуття любові важливих для особи людей. У підсумку невідповідність вимогам "Я" призводить до зниження самооцінки.

Нарцисичний тип перфекціонізму навпаки, поєднаний із бажанням підтверджувати образ "Грандіозного Я". Роль такого перфекціонізму полягає у відновленні або підтримці мінливих репрезентацій "Я". Нарцисичний перфекціонізм вважається формою соціокультурної патології, властивою для культу нарцисизму та суспільства споживання у сьогоденні.

Тому з точки зору цієї концепції перфекціонізм розглядається як особливий стиль життя нарцисичної особистості, який базується на спотвореній мотиваційній направленості та когнітивних моделях, таких як надмірне узагальнення, імперативність, розумова неподільність та знижена здатність аналізувати [35].

Також перфекціонізм визначають як інтегральний стильовий параметр психічної діяльності особистості, який виражається у розладах комунікативної, емоційно-вольової та когнітивної сфери особистості.

У зрізі когнітивної моделі перфекціонізм позиціонується як прагнення особи встановлювати зависокі, неадекватні стандарти [38]. А отже він вважається багатовимірним явищем, яке описано у теоріях, наведених нижче.

У моделі П. Х'юїтта та Г. Флетта автори користуються тривимірною структурою перфекціонізму, що складається із "Я-орієнтованого перфекціонізму",

"перфекціонізму, спрямованого на інших" та "соціально-приписуваного перфекціонізму".

Дослідники пропонують розглядати перфекціонізм як експресивний образ, який стосується міжособистісної взаємодії, обґрунтовуючи його як перфекціоністську самопрезентацію. Вона включає "демонстрацію своєї досконалості", "уникнення поведінкового вияву недосконалості", а також "уникнення вербального визначення своєї недосконалості". Автори цієї теорії вказують на високі стандарти у складі перфекціонізму, що транслюються суспільством (соціально-приписаний перфекціонізм) і виражаються у формі високих вимог значущих для особи людей. Або ж ці стандарти відображаються власними претензіями особистості до себе і можуть набувати аутодеструктивного характеру [27].

У моделі Р. Фроста виділяють 6 складових перфекціонізму:

- особисті стандарти;
- сумніви у своїх діях;
- потреба у порядку та організованість;
- занепокоєння помилками;
- батьківські сподівання;
- батьківський критицизм [19].

Ця модель часто критикувалась через змішування особистих властивостей та батьківських компонентів. Але її перевагою є виокремлення позитивних та негативних сторін перфекціонізму.

У моделі Р. Слейні виділено адаптивний та дезадаптивний типи перфекціонізму. Спочатку автори визначили 5 елементів перфекціонізму: "високі особисті стандарти", "прагнення порядку", "труднощі в міжособистісних відносинах", "тривога у процесі виконання завдань" й "прокрастинація". Два

останні компоненти пов'язують із несприятливими аспектами перфекціонізму і можуть його спричиняти або ж бути його наслідками.

Згідно з моделлю обсесивно-компульсивних розладів перфекціонізм окреслюється "перфекціоністичними тенденціями", "сферою перфекціоністської поведінки" та "негативними наслідками перфекціонізму" [38].

В межах цієї теорії виокремлюють функціональний та дисфункціональний перфекціонізм. Перший поєднує в собі високий ступінь перфекціоністських тенденцій та низький ступінь вираженості негативних наслідків перфекціонізму. А дисфункційний тип сполучає високі позиції перфекціоністичних тенденцій та високий ступінь негативних наслідків. Функціональні перфекціоністи прагнуть якнайшвидше виконати завдання, а особи з дисфункційним типом перфекціонізму звертають велику увагу на правильність і точність його реалізації.

У структурній моделі М. Люк, К. Седікідеса виділено два головні мотиви: мотив збільшення самоцінності та мотив самоперевірки. Останній запускає самокритику, підвищує схильність до самокопання і збільшує ймовірність акцентуації уваги на негативних сторонах свого "Я". А мотив підвищення самоцінності спонукає зосереджуватись на позитивних рисах, можливостях, цілях власного життя та своєї Я-концепції. Взаємодія обох цих мотивів може мати як адаптивний так і деструктивний характер.

Модель Р. Хілла презентує такі параметри перфекціонізму, як бажання досконалості, заклопотаність помилками, потреба у схваленні та визнанні, батьківський примус, високі стандарти відносно інших осіб, планування, румінація, а також організованість. Автор цієї моделі вирізняє адаптивний добросовісний тип перфекціонізму (параметри прагнення досконалості, організованість і планування) та дезадаптивний самокритичний перфекціонізм (параметри стурбованість помилками, батьківський натиск) [9].

Російські науковці Н. Гаранян та А. Холмогорова, беручи за основу когнітивні та поведінкові моделі перфекціонізму, виокремили такі його складові: "завищені стандарти діяльності", "високі домагання та очікування від інших", "дихотомічне мислення", "висування претензій та вимоги до самого себе", "селектування інформації про свої помилки та невдачі", а також "постійне порівнювання себе з іншими людьми" [34].

У біхевіористичних моделях перфекціонізму увага акцентується на особливостях механізмів виникнення перфекціонізму.

Наприклад, у моделі позитивного та негативного типів перфекціонізму це явище розглядається як передбачуваний наслідок. Автор цієї моделі досліджував особистісний та соціальний різновиди перфекціонізму, а пізніше - позитивний, пов'язаний із здоровим підкріпленням і негативний - суміжний із шкідливим підкріпленням [13].

Модель подвійного процесу базується на попередній моделі. Тому в ній перфекціонізм також пов'язаний із позитивними та негативними властивостями. А саме позитивний тип перфекціонізму є механізмом досягнення позитивних наслідків, таких як схвалення, досягнення мети і цілей, а негативний тип перфекціонізму є позицією уникнення негативних наслідків.

Модель клінічного перфекціонізму відображає цей феномен як одновимірний конструкт. Перфекціонізм супроводжує чимало клінічних розладів і може бути фактором ризику або навпаки - підкріплюючим механізмом цих розладів.

Клінічний перфекціонізм характеризує надмірну залежність самооцінки від обов'язкового дотримання утверджених для себе стандартів, які вимагають великих зусиль та затрат. Головними факторами, що підсилюють клінічний перфекціонізм є мислення за принципом "все або нічого", вибіркова увага до

невдачі, схильність знецінювати успіхи та досягнення, перебільшений самоконтроль та критичне оцінювання своєї діяльності [22].

Підводячи підсумки, можна побачити різноманітність моделей перфекціонізму, їх подібність між собою та розбіжності.

1.4. Особливості проявів перфекціонізму у студентів

Для молоді властива найбільша неузгодженість між реальним та ідеальним Я, що мотивує людину до вдосконалення.

Але з віком відбувається наближення актуального образу Я до ідеального завдяки тому, що ідеал приймає більш реальних рис, визначається досвідом людини, її конкретнішими та глибшими уявленнями про себе, а Я-реальне змінюється під дією саморозвитку.

Водночас сполучення недостатньої усвідомленості та повноти свого образу, з одного боку, та значний внесок суспільства в образ ідеального Я, з іншого боку, спричиняє те, що самовдосконалення у молодому віці найчастіше характеризується рисами класичного патологічного перфекціонізму: прагненням до недосяжного ідеалу, приховуванням своїх помилок та недосконалості від оточуючих людей, незадоволенням вже здобутими результатами, униканням невдач, постійною перевтомою, ворожістю та ревнощами у міжособистісних стосунках, потребою у схваленні оточення, підвищеною готовністю до здійснення суїциду, емоційною дезадаптацією (тривожні стани, схильність до нервових зривів) [37].

Показано подвійність Я-концепції перфекціоніста [11]: з однієї сторони особи із вираженим перфекціонізмом характеризуються високою здатністю до самоконтролю та організації власної діяльності, водночас у них помітна сильна залежність від суспільної оцінки їхньої поведінки та діяльності, самокритичність та невпевненість у своїх силах.

Ступінь перфекціонізму вважається нормальним, коли особа задоволена прикладеними зусиллями. Від досягнення реалістичних цілей людина отримує радість, емоційна включеність в улюблену справу покращує професіоналізм і зумовлює відмінні результати. Прагнення досягнень при нормальному типі перфекціонізму завжди конструктивне та адекватне.

Високий рівень перфекціонізму призводить до особливої вразливості, яка супроводжується депресивною симптоматикою на тлі якої виникають компенсаторні стратегії поведінки, що вимагають відповідності надзвичайно високим стандартам [31]. Людина з патологічним типом перфекціонізму ретельно перевіряє свої дії ще раз, постійно шукаючи схвалення від інших людей, схильна до тривалих роздумів перед прийняттям рішення. Але якщо перфекціоніст не впевнений у своїй спроможності досягнути завищених стандартів, то є ризик виникнення "паралічу діяльності" у вигляді уникаючої поведінки із перенесенням початку роботи через наявність бажання виконати її досконало.

Вивчення психологічної специфіки функціонування перфекціонізму студентів активно здійснюється вітчизнягими дослідниками. Завдяки науковим розробкам виявлено особливості студентів, що мають перфекціоністські установки:

- для студентів із перфекціонізмом характерна висока академічна успішність та інтелектуальна працездатність (Т. Валуйська);
- перфекціонізм відмінників пов'язаний із низьким рівнем переживання щастя (Н. Карловська, А. Сисоєва);
- студентам з вираженим перфекціонізмом важко соціально та психологічно адаптовуватись до умов навчання (Я. Жебрун, М. Москова);
- перфекціоністи в ході навчання відчувають сильний повсякденний стрес та емоційно неблагополучні - схильні до тривоги, депресивного стану та аутодеструктивних дій (Н. Гаранян, Д. Андрусенко, М. Москова, І. Хломов);

- перфекціоністи не схильні розширювати та змінювати свій внутрішній світ (О. Дондупова, Т. Миронова);
- у студентів з високими показниками перфекціонізму наявний конфлікт досягнень, за якого прагнення успіху та страх невдачі виражені однаково (А. Низовцева, Н. Гаранян);
- у студентів із конструктивним перфекціонізмом присутня прогностична компетентність, вони мають позитивні очікування від майбутнього (М. Ларських);
- у конструктивних перфекціоністів відзначають пізнавальні потреби, високу креативність і творчу діяльність (С. Ларських, М. Ларських);
- перфекціонізм студентів корелює із негативними переживаннями в області міжособистісних відносин, що виявляється у підвищеному ступені агресивності, ворожості і цинізму (Н. Польська, М. Косороткіна);
- перфекціонізм, спрямований на себе та інших людей, пов'язаний з емпатією студентів (А. Ульянов);
- при високому рівні суб'єктно-орієнтованого перфекціонізму підвищується ступінь самовпевненості у студентів (Л. Комісарова) [37].

Результати дослідження, проведеного А. Кацуро та І. Сільченко свідчать про те, що студенти з високим рівнем перфекціонізму демонструють неадаптивні коупінг-стратегії: придушують свої емоції, послуговуються ігноруванням, покірністю, уникненням або відходом, дисимуляцією, стають розгубленими чи дивуються у ситуаціях стресу, а також вдаються до самозвинувачення. Нездатність перемикати увагу зі стресової ситуації на якусь іншу може бути пов'язана із схильністю фіксування на неприємних почуттях. Такі особи вирізняються низьким рівнем здатності до прогнозування стресових подій. Цей феномен М.В. Москова назвала "надмобілізацією коупінг-ресурсів". Він характеризує особливий стиль життя у "режимі" постійної боротьби із хронічним

стресом. "Надмобілізація коупінг-ресурсів" може спричинити напруження, тривогу, перевтому та психосоматичні порушення.

Студенти з високим рівнем перфекціонізму не задоволені своїм життям, мають підвищений рівень ригідності та високий ступінь стресу, дуже бояться невдачі і через це демонструють уникаючу поведінку. Високий рівень перфекціонізму негативно впливає на емоційну сферу життя особистості: часті, а навіть хронічні переживання невдоволеності собою, сорому, тривоги, туги і провини [4].

У студентів із низьким та середнім ступенем вираженості перфекціонізму відзначають розвиненість таких коупінг-стратегій: проблемний аналіз, здатність зберігати спокій та самовладання, компенсація, спроможність відволікатись та альтруїзм. Вони частіше застосовують таку адаптивну коупінг-стратегію як "співпраця". Це може свідчити про взаємну компенсацію недоробок одних процесів та механізмів завдяки підключенню інших в рамках основної поведінки.

Тому потрібно аналізувати рівень вимог, які особа висуває у процесі свого саморозвитку, передусім до себе та якості своєї роботи, домінантність та основу її діяльності, а також задоволення/невдоволення її показниками. Таким способом можна запобігти емоційному вигоранню, конфліктам у багатьох сферах життя та формувати адаптивний перфекціонізм [10]. Вимоги можуть бути високі, проте вони мають бути досяжними та адекватними, при цьому високий ступінь домагань мусить поєднуватися із гнучкістю мислення. Як наслідок, людина матиме можливість отримувати задоволення від роботи, навіть при завищених стандартах діяльності, отож, з'явиться спроможність толерантно ставитись до переваг та слабкостей або недоліків інших людей [28].

Висновки до РОЗДІЛУ 1

Отже, перфекціонізм - це прагнення особи до досконалості, а також бажання доводити результати своєї діяльності до найвищих показників. Це стосується багатьох сфер життя перфекціоніста.

Загалом же вчені та дослідники розходяться у своєму розумінні феномену перфекціонізму - одні вважають його конструктивним, природним явищем, інші звертають увагу на його негативні аспекти.

Причинами перфекціонізму можуть бути особливості виховання та пред'явлення високих вимог до дитини, педантична акцентуація особистості, яка формується у підлітковий період, важливість оцінки інших, надмірна вимогливість до себе, відсутність вміння реагувати на помилки та невдачі, нереалістичні очікування, брак самоцінності.

Вчені виокремлюють такі критерії нормального (здорового) перфекціонізму: здатність отримувати задоволення у процесі діяльності, помірна стресостійкість, прийняття себе та інших, здатність сприймати зміни у житті, надія на успіх, позитивні очікування стосовно майбутнього, впевненість у своїх силах та постійний саморозвиток.

Ознаками патологічного перфекціонізму є: нереалістичні вимоги та стандарти діяльності, поляризоване мислення, страх помилок і невдач, скрупульозність, намагання бути бездоганним, неготовність йти на ризик, переживання відсутності вибору, максималізм, відчуття незадоволеності і безсенсовності життя, відчуття безпомічності у складних ситуаціях.

Виділяють такі наслідки перфекціонізму: незадоволеність собою та життям, фізичне, емоційне та духовне виснаження, тривожність, депресія, часті стреси, невміння жити "тут і тепер", надмірна самокритика та самозвинувачення, самотність, недовіра до інших, почуття сорому і провини, психічне напруження, нездатність орієнтуватися на власні ресурси та сильні сторони.

Отже, перфекціонізм може як підштовхувати людину до саморозвитку та нових досягнень, так і перешкоджати цьому, позбавляючи можливості жити наповнено та отримувати задоволення від життя загалом.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-ВІДМІННИКІВ

2.1. Характеристика вибірки і методик дослідження

Мета емпіричного дослідження полягала у виявленні особливостей прояву перфекціонізму у студентів-відмінників.

Відповідно до даної мети було реалізовано наступні завдання:

1) сформувати вибірку та базу для проведення емпіричного дослідження;

2) підібрати психодіагностичні методики для визначення спрямованості перфекціонізму, його структури та типів;

3) здійснити кількісний, якісний та порівняльний аналіз отриманих результатів.

Емпіричне дослідження проводилось з використанням онлайн-технологій (Google Форми) серед студентів-відмінників 2-4 курсів. Вони навчаються у різних університетах Львова та Дрогобича на факультетах психології, менеджменту, педагогічної освіти, управління фінансами та бізнесом, медичного та ін.

Загальна кількість досліджуваних - 38 осіб. Серед них 27 дівчат та 11 юнаків.

Для проведення дослідження було обрано наступні психодіагностичні методики:

1) «Багатовимірна шкала перфекціонізму», розроблена П. Х’юїттом та Г. Флеттом (адаптована І. Грачевою)

2) Опитувальник перфекціонізму Н. Гаранян та А. Холмогорової;

3) Диференційний тест перфекціонізму А. Золотарьової

«Багатомірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта та Г. Флетта визначає структуру перфекціонізму як багатовимірного явища. Автори опитувальника вважають, що перфекціонізм - це бажання бути бездоганним у всьому; він характеризує величину особистісних стандартів людини, незалежно від змоги їх досягнути.

Опитувальник включає 45 питань і три шкали, кожна з яких вимірює рівень вираженості одного з параметрів перфекціонізму. Сума набраних балів за трьома шкалами показує загальний рівень перфекціонізму. Ці складові пов'язані з теорією П. Х'юїтта та Г. Флетта, котра описує перфекціонізм в контексті його соціальних аспектів, а в центрі лежить об'єктивна орієнтація перфекціонізму:

- Перфекціонізм, спрямований на себе (суб'єктивно-спрямований перфекціонізм) характеризує існуючі високі особистісні стандарти у взаємозв'язку із увагою до помилок та хиб у своїх результатах і самоконтролем.
- Перфекціонізм, спрямований на інших (об'єктивно-спрямований перфекціонізм) передбачає висування надто високих вимог і стандартів до інших, які проявляються у надмірних сподіваннях від інших та схильності строго їх оцінювати.
- Соціально-приписаний перфекціонізм - характеризує потребу відповідати стандартам та надіям важливих для особи людей, щоб заробити їхню підтримку та схвалення; переконання, що оточуючі висувають надто високі вимоги.

Відповідно до розробленої теоретичної моделі автори визначили ще одну складову - "перфекціонізм, адресований світові", як переконання у тому, що все в ньому має бути досконалим, а проблеми людей та всесвітні проблеми мають вчасно і правильно вирішуватись. Проте ця властивість емпірично не підтвердилась, шкала, що її тестує, виявилась ненадійною, тому її не долучали у кінцевий варіант опитувальника.

Отже, вчені продемонстрували, що їхній опитувальник має трьох-складову структуру. Проте, хоч він вважається багатомірним, але спирається тільки на одну ознаку - "високі стандарти", що мають різну спрямованість - "Я", "Інші", "Інші відносно мене" [18].

Опитувальник перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорової

Дослідниці визначають перфекціонізм як патологічну особистісну рису, що передбачає схильність встановлювати надто високі стандарти та неспроможність відчувати задоволення від результатів власної діяльності, при цьому надмірне прагнення досконалості поєднане із постійним особистісним дискомфортом, ризиком виникнення психічних захворювань і низькою продуктивністю.

Опитувальник має у своєму складі 29 тверджень і заснований на уявленні про перфекціонізм, що об'єднує п'ять параметрів:

- "Сприйняття інших людей, як тих, що делегують високі очікування (при постійному порівнянні себе з іншими)" - окреслює думки особи про те, що оточуючі покладають на неї великі сподівання;

- "Надмірні претензії та домагання до себе" - характеризують схильність до постановки складних цілей і завдань у багатьох сферах життя;

- "Високі еталони діяльності при векторі на критерій "найуспішніших", включаючи порівняння себе з іншими людьми". Це порівнювання породжує відчуття невдоволення собою, сорому, а також знецінення;

- "Відбір інформації про свої власні неуспіхи та помилки" (негативний тип селектування). Оцінюючи власний життєвий досвід, людина звертає увагу на помилки або невдачі, які сталися раніше, зовсім не помічаючи своїх здобутків:

- "Поляризоване мислення з установкою "Все або нічого", тобто дихотомічне оцінювання результату роботи. У людини з таким типом мислення відсутня можливість виконати завдання задовільно. Якщо виконувати якусь діяльність, то або бездоганно, або це повний провал [25].

«Диференційний тест перфекціонізму», творцем якого є дослідниця А. Золотарьова, розроблений із наміром знайти новий спосіб діагностики та вивчення подвійної природи перфекціонізму: нормального та патологічного [14].

Методика містить у собі 24 твердження, які порівну діляться за двома шкалами:

- «Нормальний тип перфекціонізму» окреслює гармонійне прагнення особи до досконалості, яке не суперечить іншим мотивам. Він складається із параметрів: здатність одержувати задоволення, спроможність підвищувати самооцінку на базі досягнень, сподівання на успіх, азарт, легке включення у діяльність, фіксування уваги на своїх ресурсах.
- «Патологічний тип перфекціонізму» позначає прагнення людини отримати бездоганний результат. Цей вид перфекціонізму визначається такими ознаками як: неадекватно завищена оцінка власних можливостей чи реальності, хронічна невдоволеність та розчарування своїм життям, собою, можливий повний відступ від поставленої ідеальної мети, невідповідне тестування самого себе та дійсності, хронічна втома.

2.2. Порівняльний аналіз отриманих результатів

За підсумками дослідження за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» було отримано наступні результати.

На нижче наведеному рисунку (рис. 2.1) можна побачити, що в загальному вибірка демонструє середній рівень усіх трьох видів спрямованості перфекціонізму (орієнтованого на себе, на інших та соціально-приписаного). Це свідчить про те, що, в середньому, студенти висувають помірні вимоги до себе та інших, мають реалістичні очікування. Вони вважають, що інші теж адекватно їх оцінюють.

Спрямованість перфекціонізму

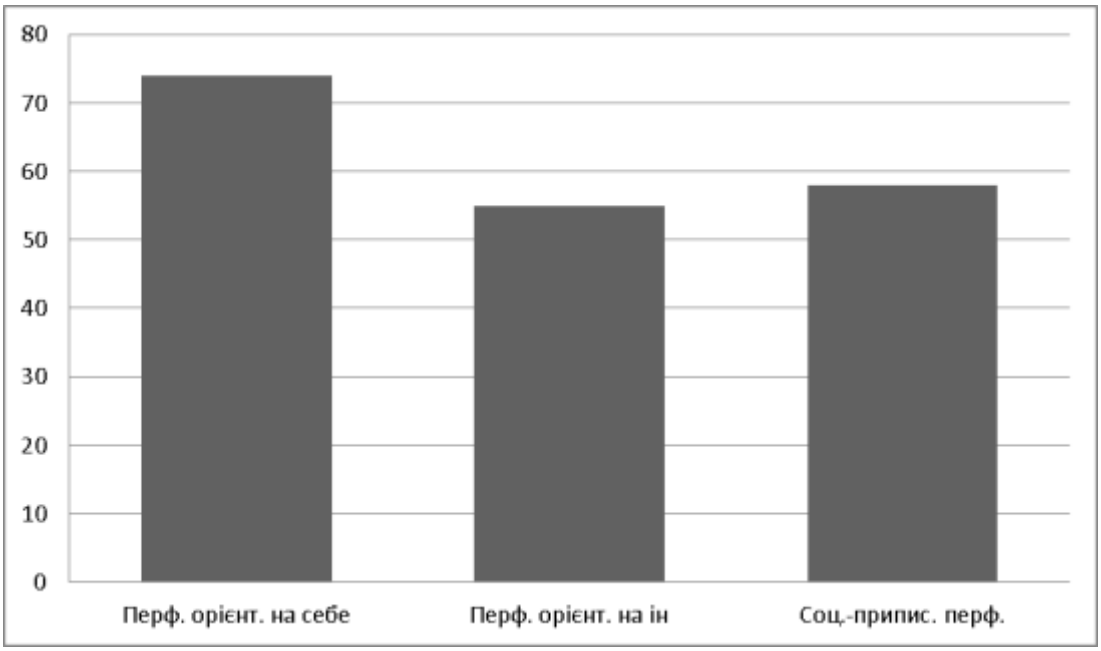

Рис. 2.1. Порівняння спрямованості перфекціонізму серед досліджуваних студентів

Дані у таблиці 2.1 свідчать про те, що велика кількість студентів має середній та високий рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе. Це означає, що частина з них реалістично себе оцінює, знає про свої переваги та недоліки, інша частина - неадекватно, ставлячи надмірно високі вимоги до себе.

Більшість студентів мають низькі та високі показники перфекціонізму, орієнтованого на інших. Одні зовсім невимогливі до оточуючих, з розумінням сприймають їхні помилки чи вади характеру, інші студенти - навпаки, надто критичні та вимогливі до близьких і друзів.

Показники соціально-приписаного перфекціонізму свідчать про те, що частина студентів переконана у тому, що оточуючі дуже лояльно ставляться до них, однак друга частина студентів вважає по-іншому: оточуючі пред'являють надто високі вимоги до них, водночас ці студенти хочуть заробити їхнє схвалення, намагаючись відовідати цим вимогам.

Таблиця 2.1

Кількість студентів, що демонструють різні рівні спрямованості перфекціонізму (у %)

Спрямованість перфекціонізму	Рівень вираженості		
	Низький	Середній	Високий
Орієнтований на себе	13	47	40
Орієнтований на інших	37	21	42
Соціально-приписаний	40	13	47

Спрямованість перфекціонізму у юнаків та дівчат

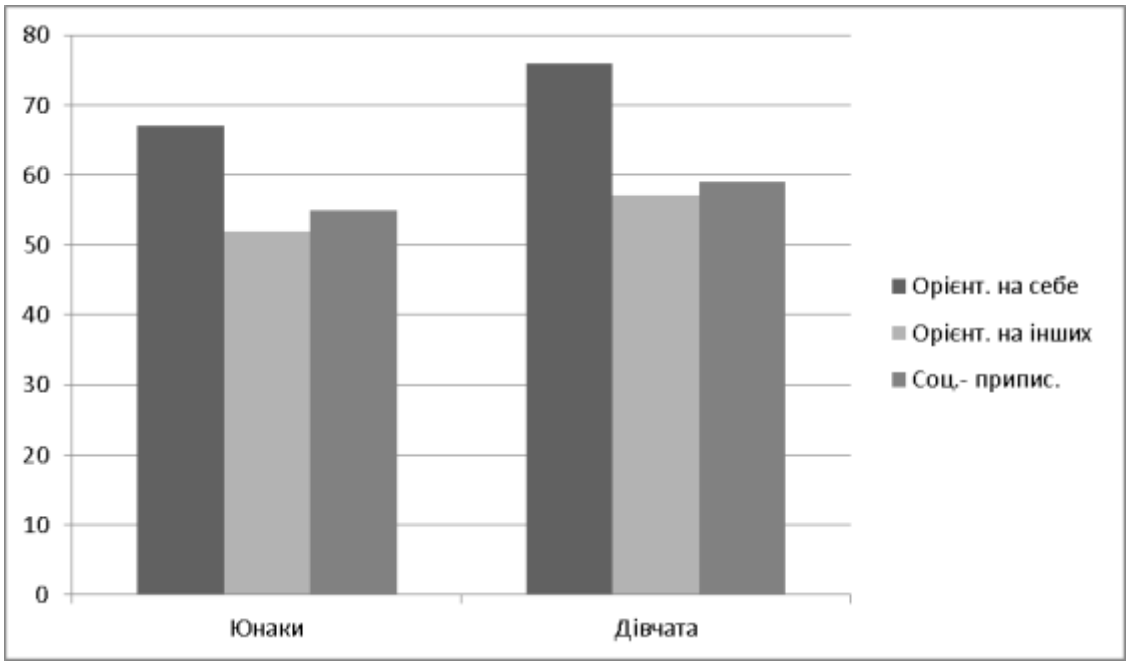

Рис. 2.2. Порівняння гендерної спрямованості перфекціонізму

Серед дівчат переважає перфекціонізм, орієнтований на себе та соціально-приписаний перфекціонізм. У юнаків за цими шкалами середні результати, а показники перфекціонізму, орієнтованого на інших - низькі. Отже, дівчата висувають до себе завищені вимоги, прагнуть бути досконалішими, відповідаючи очікуванням інших. У юнаків наявні реалістичні особистісні стандарти, вони не вимагають багато від оточуючих, близьких та друзів (Див. Рис. 2.2)

Спрямованість перфекціонізму у студентів 2-4 курсу

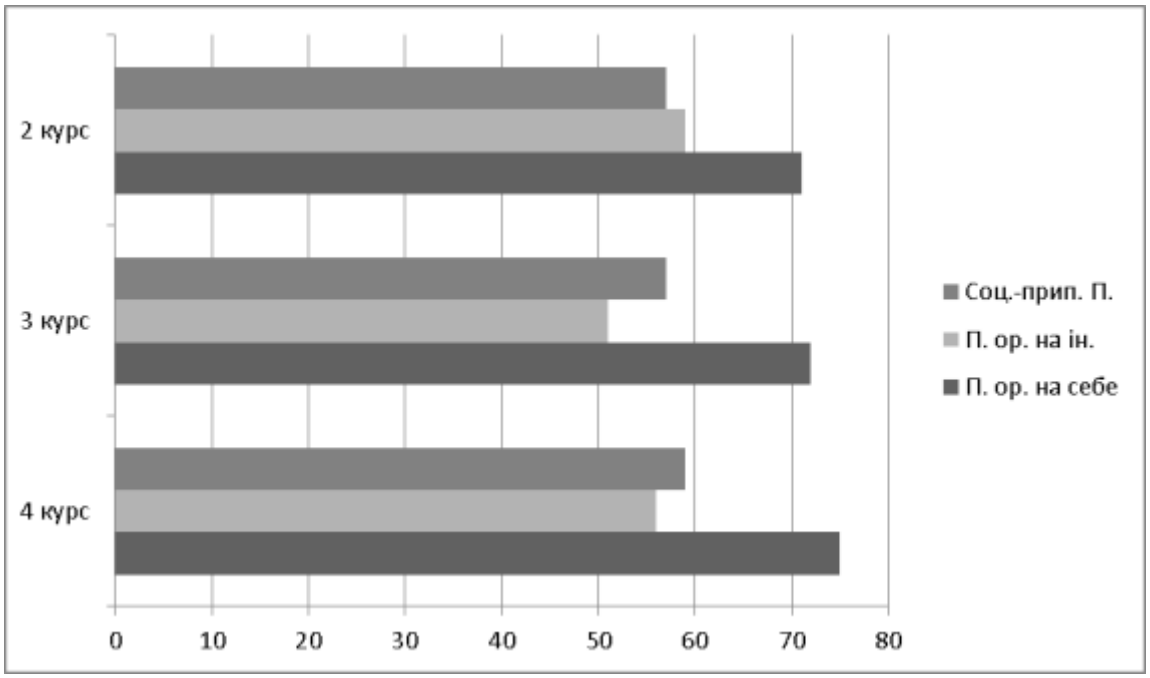

Рис. 2.3. Порівняння спрямованості перфекціонізму серед студентів різних курсів

У студентів другого курсу домінує спрямованість перфекціонізму, орієнтованого на інших. Ці студенти мають досить високі очікування щодо оточуючих та критично їх оцінюють.

Третьокурсники навпаки лояльно ставляться до інших, не висувають завищених стандартів ні до себе, ні до оточуючих.

Студенти четвертого курсу намагаються досягати високих результатів, завжди аналізують свої досягнення, оцінюють та контролюють свою поведінку. Вони також намагаються відповідати вимогам інших (Див. Рис. 2.3)

За опитувальником перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорової було отримано наступні дані (Див. Рис. 2.4) :

Параметри перфекціонізму

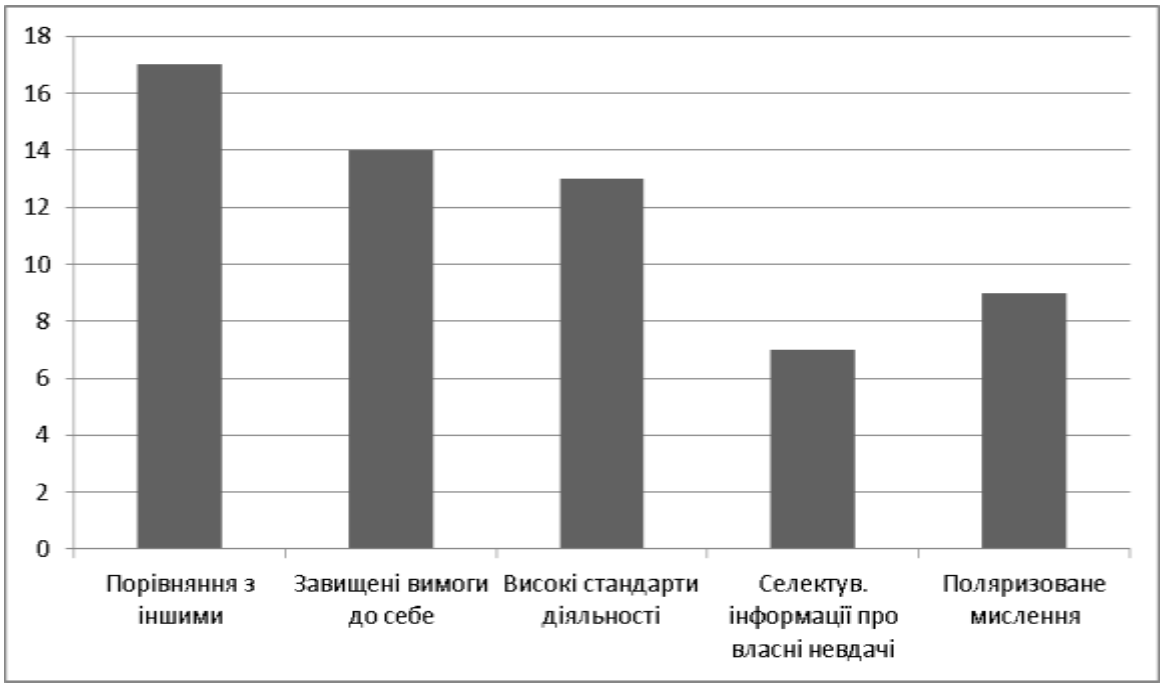

Рис. 2.4. Середні значення параметрів перфекціонізму по всій вибірці

Результати свідчать про середній рівень усіх параметрів перфекціонізму. Студенти порівнюють себе з іншими, вважаючи, що оточуючі мають помірні очікування від них, тому їхня самооцінка не надто від цього змінюється. Студенти також ставлять перед собою високі, але реалістичні цілі; мають високі, проте адекватні стандарти діяльності; звертають увагу на власні помилки та невдачі, але не надміру. Мають середній рівень поляризованого мислення, у категоріях "все або нічого" (Рис. 2.4)

Параметри перфекціонізму у юнаків

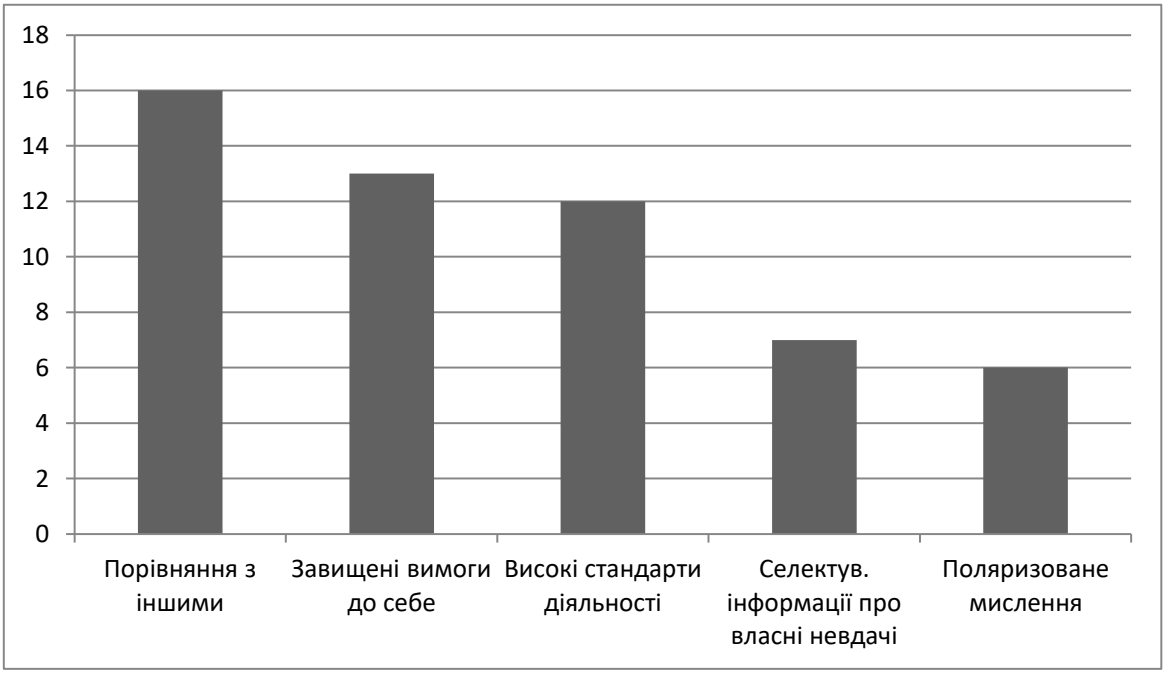

Рис. 2.5. Середні значення параметрів перфекціонізму в юнаків

У юнаків середній рівень вираженості усіх параметрів перфекціонізму, окрім поляризованого мислення. Воно перебуває на низькому рівні. Це означає, що хлопці висувають помірні вимоги до себе та можуть ставити складні, але реальні цілі, орієнтуються на успішних людей, проте не виснажують себе, щоб стати подібними до них. Зауважують власні помилки і невдачі та намагаються їх виправити. Не мислять у чорно-білих категоріях, приймають середні результати своєї роботи і задовольняються ними (Див. Рис. 2.5)

У студентів з високим загальним рівнем перфекціонізму наявні такі показники параметрів перфекціонізму (рис. 2.6) :

Ступінь вираженості параметрів перфекціонізму у студентів з високим загальним рівнем перфекціонізму

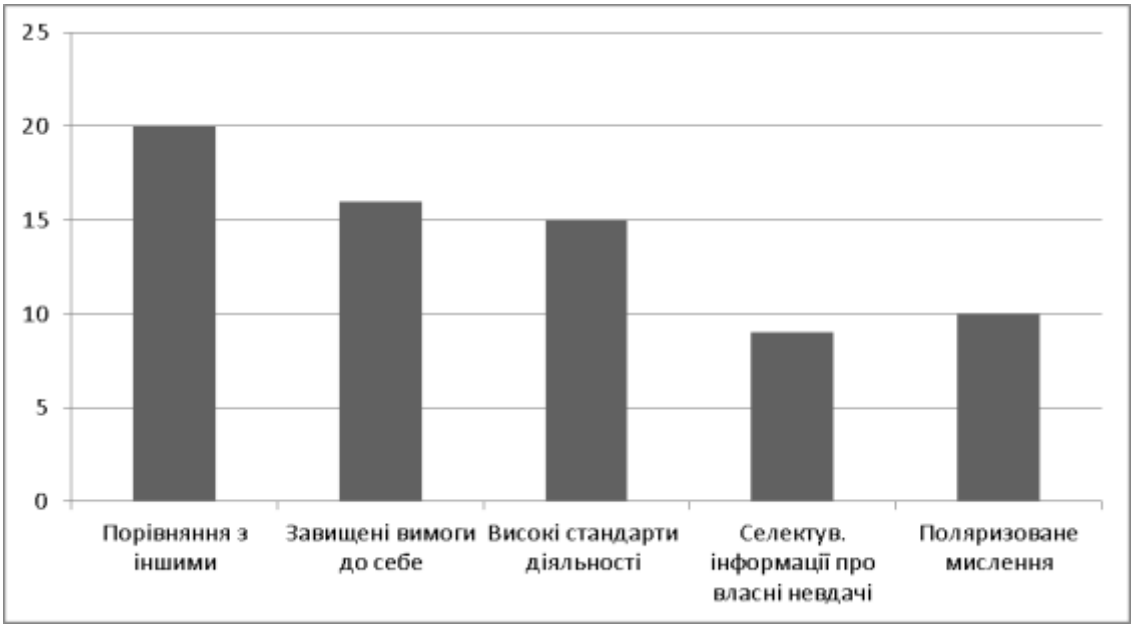

Рис. 2.6. Показники параметрів перфекціонізму студентів, що мають високий рівень перфекціонізму

Отже, ці студенти порівнюють себе з іншими та вважають, що оточуючі делегують високі, але реалістичні очікування відносно них. Студенти хочуть бути схожими на успішних людей, при цьому орієнтуючись на вищі стандарти діяльності. Вони також ставлять надто складні цілі і висувають надмірно високі вимоги до себе. Схильні фіксуватися на невдачах, забуваючи або не бачачи своїх успіхів (Рис. 2.6)

За методикою «Диференційний тест перфекціонізму» А.Золотарьової вибірка показала такі результати (рис. 2.7):

Нормальний та патологічний перфекціонізм виражені на середньому рівні. Хоча рівень нормального перфекціонізму вищий, ніж патологічного.

Це свідчить про те, що студенти прагнуть досконалості, отримують задоволення та підвищують самооцінку на основі досягнень, мають надію на успіх, легко входять у діяльність, концентрують увагу на власних ресурсах. Активні та впевнені у своїх силах.

Типи перфекціонізму

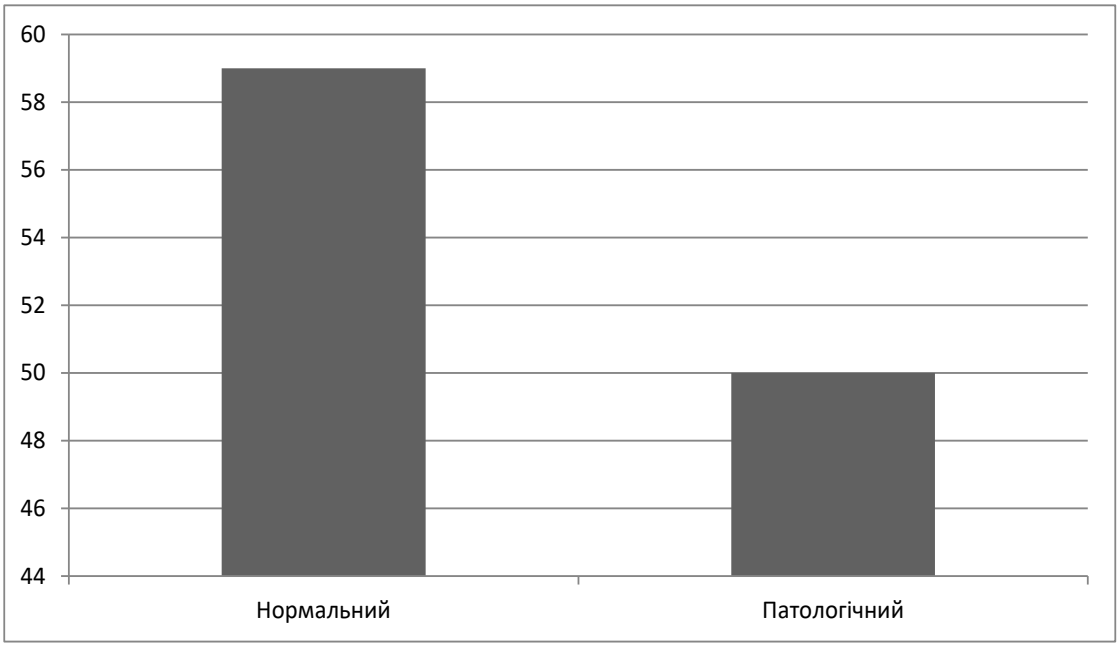

Рис. 2.7. Порівняння середніх показників типів перфекціонізму

У студентів другого та четвертого курсу рівень нормального перфекціонізму дещо вищий, ніж рівень патологічного. Це означає, що вони можуть насолоджуватись життям, відчувати його осмисленість, здатні приймати зміни та добре орієнтуватись в нових ситуаціях, прагнуть до реалізації поставлених цілей та саморозвитку.

Третьокурсники мають нижчі показники нормального та патологічного перфекціонізму, ніж студенти другого та четвертого курсів. Третьокурсники можуть не в повній мірі себе реалізувати, не йти на ризики у непередбачених ситуаціях проте здатні приймати власні ресурси та обмеження, а також в меншій мірі піддатися ризику виснаження та спустошеності (див. Рис. 2.8)

Порівняльний аналіз типів перфекціонізму

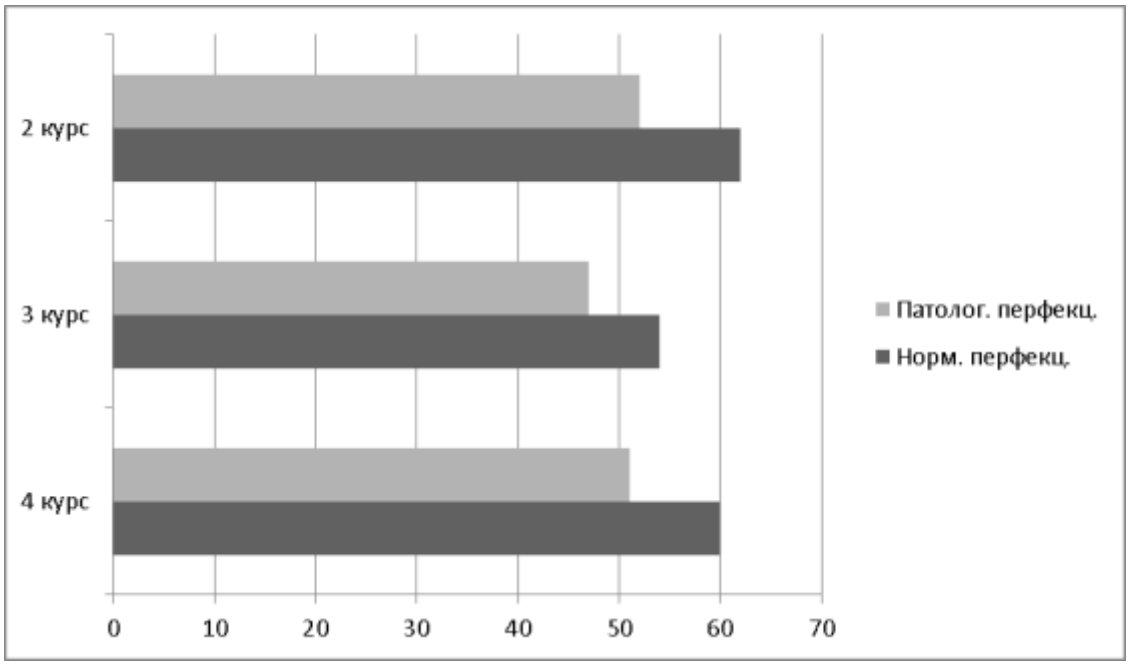

Рис. 2.8. Порівняння показників типів перфекціонізму у студентів 2-4 курсів

Типи перфекціонізму у юнаків та дівчат

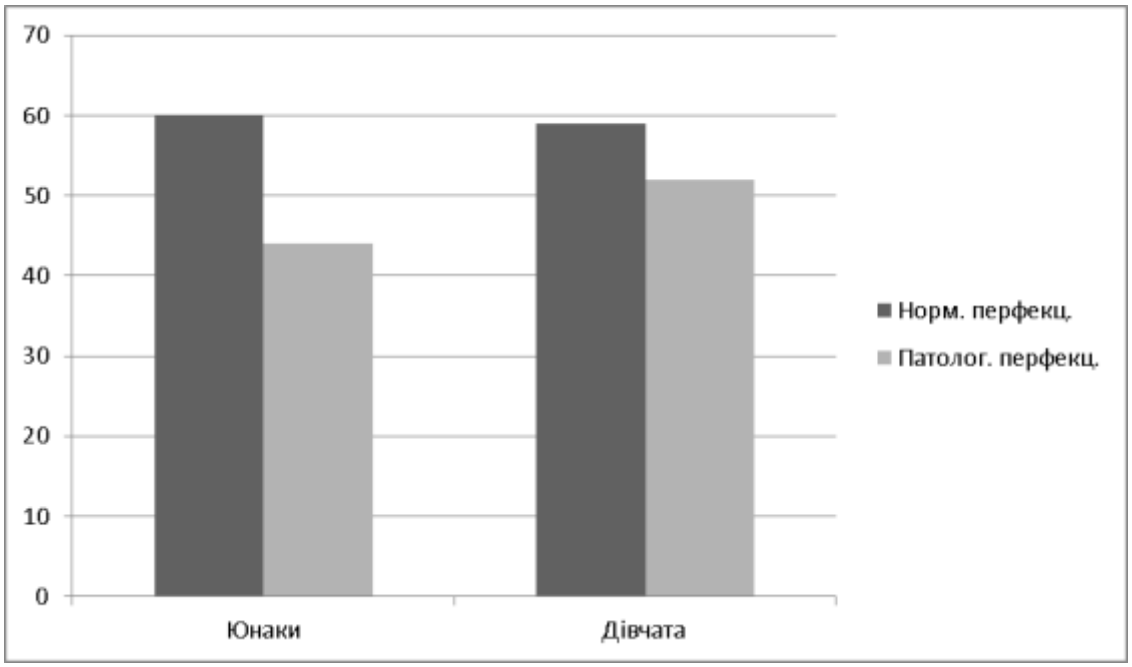

Рис. 2.9. Порівняння середніх значень типів перфекціонізму

У дівчат та юнаків однаковий рівень нормального перфекціонізму. Рівень патологічного перфекціонізму у юнаків нижчий, ніж у дівчат.

І хлопці, і дівчата прагнуть до самовдосконалення, здатні переживати щастя та наповнення енергією, реалізують свій потенціал та досягають цілей. Мають активну життєву позицію та здатні до пошуку нових шляхів вирішення проблем. Дівчата у більшій мірі можуть переживати невпевненість у своїх силах, неготовність йти на ризик, боятися нових та невизначених ситуацій, бути стурбованими оцінками чи очікуваннями інших. Тоді як юнаки схильні розглядати потенційні загрози як виклики, повні нових можливостей, здатні приймати зміни у житті та орієнтуються на власні стандарти (див. Рис. 2.9)

Таблиця 2.2

Кількість студентів, які демонструють різні рівні перфекціонізму відповідно до використаних методик (у %)

Методика діагностики	Загальний рівень вираженості перфекціонізму		
	Низький	Середній	Високий
«Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хюїтта, Г. Флетта (в адаптації І. Грачевої)	18	50	32
«Опитувальник перфекціонізму» Н.Гаранян, А. Холмогорової	5	40	55

Із таблиці 2.2 видно деякі відмінності у співвідношенні рівнів перфекціонізму.

За результатами "Багатовимірної шкали перфекціонізму" Х'юїтта та Флетта найбільша кількість студентів має середній рівень перфекціонізму, а за результатами "Опитувальника перфекціонізму" Холмогорової та Гаранян більшість студентів характеризується високим рівнем перфекціонізму.

Варто зазначити, що автори MPS-H П.Хюїтт та Г.Флетт у своєму опитувальнику відзначають і конструктивні і деструктивні прояви перфекціонізму. А от Н. Гаранян розробляла свою модель перфекціонізму у клінічному контексті, тому її "Опитувальник перфекціонізму" дозволяє виявити саме клінічний тип перфекціонізму.

2.3. Методологічні рекомендації для оптимізації власного життя та уникнення негативних наслідків перфекціонізму

Після проведення емпіричного дослідження, метою якого було визначення особливостей перфекціонізму серед студентів-відмінників, було розроблено наступні рекомендації для поліпшення свого життя та уникнення деструктивних наслідків перфекціонізму:

Рекомендація №1: реалістична постановка цілей. Важливо навчитися йти на компроміс із самим собою. З однієї сторони відповідати своїм високим стандартам, а з іншої - вчасно виконувати свої обов'язки. Для цього можна складати список завдань на щодень та визначати найпріоритетніші з них, а також терміни їх виконання, розумно розподіляючи свої зусилля.

Рекомендація №2: виберіть час і подумайте, чому ви постійно себе перевіряєте, віддаєте так багато часу заняттям, з якими можна впоратись за кілька хвилин? Що вам заважає працювати без перебоїв та помилок? Зазвичай причиною

є страх. Тож перевірте свої побоювання на відповідність реальності. І подумайте - адже ви сумлінно виконуєте свою роботу. То навіщо тримати себе у такій напрузі?

Рекомендація №3: делегування. Перфекціоністи часто беруть на себе забагато обов'язків, навіть, коли працюють в команді. Тому при можливості потрібно намагатися віддавати частину справ іншим людям.

Рекомендація №4: навчитися відпочивати, чергуючи працю із розслабленням. Можна робити невеликі перерви у роботі. А також кожного дня виділяти час для себе.

Рекомендація №5: зменшити постійне порівняння себе з іншими. Оцініть свою унікальність, свої сильні сторони. А порівнювати себе можна лише із собою в минулому

Рекомендація №6: не осуджуйте себе за помилки і невдачі, а сприймайте їх як новий досвід та можливість розвитку.

Рекомендація №7: дозволити собі бути неідеальним/ою як у житті, так і в роботі. Часто прагнення досконалості може виснажувати людину. Тому потрібно знати межі свої здібностей і можливостей. А також приймати свої слабкі сторони. Можна тренувати свою толерантність до недосконалості.

Рекомендація №8: сепаруйтесь від людей, які "підживлюють", схвалюють ваш перфекціонізм. Вони можуть завдавати вам шкоди, навіть цього не усвідомлюючи. Так, може бути складно відмовитись від контакту або сказати правду, але подумайте, яку ціну ви заплатите, якщо нічого не зміниться?

Рекомендація №9: хваліть себе. Навіть за незначні успіхи. Це підвищить самоцінність та самоприйняття.

Рекомендація №10: якщо страх зробити погано якусь справу заважає її почати, можна поставити собі питання "Що страшного трапиться, якщо у мене не вийде?" Найчастіше нічого дійсно страшного чи фатального придумати не вдасться.

Рекомендація №11: навчіться задовольнятися незначним, отримувати маленькі радощі та задоволення від життя. За допомогою цього можна зрозуміти, що дрібні, приємні речі теж цінні. З них і складається наше життя. І необов'язково для радості необхідні чималі зусилля.

Рекомендація №12: заміна внутрішньої напруги, переживань прийняттям реальності, навіть, коли ця реальність не дуже вам до вподоби. Що дає вам напруга? А що зміниться, коли ви спробуєте відпустити ці хвилювання і розслабитись?

Рекомендація №13: знайдіть хобі для задоволення, а не для результату. Для того, щоб можна було просто відпочити, займаючись цим заняттям.

Рекомендація №14: турбуйтесь про себе. Любов і прийняття себе - це найкращі ліки. Подумайте про власну цінність. І дозвольте близьким проявляти свою любов і турботу до вас.

Але інколи людині важко самій впоратись з деструктивними проявами та наслідками перфекціонізму. В такому разі можна звернутися до спеціаліста у сфері психічного здоров'я - психотерапевта чи психолога.

Ефективно зарекомендували себе в усуненні негативних ефектів перфекціонізму такі напрями психотерапії:

- когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) - успішно допомагає перфекціоністам у зниженні соціальної тривоги, поведінки при обсесивно-компульсивному розладі і самого перфекціонізму. За допомогою цього підходу людина може навчитися розпізнавати своє ірраціональне мислення і знаходити альтернативні погляди чи вирішення ситуацій;

- психодинамічна/міжособистісна терапія. Замість того, щоб коригувати перфекціоністську поведінку і прагнути до зменшення симптомів, динамічно-реляційна терапія акцентує увагу на неадаптивних патернах стосунків та міжособистісній динаміці, що лежать в основі та "підживленні" перфекціонізму.

За дослідженням Х'юїтта (2015) ця форма лікування пов'язана з довготривалим зниженням рівня перфекціонізму та пов'язаного з ним дистресу;

- запобігання впливу та реагуванню (ERP) засновується на тому, щоб спонукати особистість до припинення своєї перфекціоністської поведінки у завданнях, які вона зазвичай намагається доводити до ідеалу. Людина виявляє, що недосконале виконання якихось завдань не тягне за собою серйозних наслідків, тому з часом тривога може зменшитись;

- поведінкова терапія, заснована на прийнятті (ABBT). Доведено, що ця форма психотерапії робить вагомий вклад у лікування перфекціонізму завдяки підвищенню усвідомленості, більшого прийняття та осмисленого життя. Також показано, що ці методи допомагають зменшити неспокій, депресію та соціальну фобію. А також, цей підхід ефективний через пів року після терапії.

Висновки до РОЗДІЛУ 2

Отже, провівши дослідження особливостей перфекціонізму студентів-відмінників, можна зробити наступні висновки.

Більшість студентів має середній та високий рівні перфекціонізму, орієнтованого на себе. Показники перфекціонізму, орієнтованого на інших розподілилися по-різному, проте значна частина відмінників показує низький та високий рівні. Результати по шкалі «Соціально-приписаний перфекціонізм» свідчать про те, що велика кількість респондентів має високий та низький рівні вираженості цього параметру перфекціонізму.

Вибірка демонструє середній рівень нормального та патологічного типів перфекціонізму. Однак кількісний показник нормального перфекціонізму вищий, ніж патологічного.

Також був проведений порівняльний аналіз за двома категоріями: віком та статтю.

Згідно отриманих даних, перша гіпотеза частково підтвердилась. У 40% студентів дійсно високі показники перфекціонізму. Друга гіпотеза була теж лише частково підтверджена: тільки у 10% відмінників переважає патологічний тип перфекціонізму, у 40% переважає нормальний, а в решти показники обох типів перфекціонізму приблизно однакові.

З метою покращення якості життя та оптимізації негативних наслідків перфекціонізму було розроблено ряд методичних рекомендацій, що можуть застосовуватись психологами у процесі психологічного консультування та психокорекції.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного аналізу феномену перфекціонізму встановлено, що він часто окреслює рису характеру, яка формулюється як повсякденна практика висування високих вимог до себе для того, щоб більш якісно виконати роботу, ніж того потребують обставини, й відповідно бажання бездоганно виконувати завдання.

Серед найвідоміших моделей перфекціонізму виділяють психоаналітичні, когнітивні та біхевіористські моделі, серед яких модель Р. Слейні, тривимірна модель перфекціонізму Х'юїтта та Флетта, модель обсесивно-компульсивних розладів, модель Р. Фроста, модель Р. Хілла, модель Н. Гаранян, модель позитивного та негативного перфекціонізму Л. Террі-Шорта, модель К. Седікідеса та М. Люк, модель клінічного перфекціонізму Р. Шафрана, модель подвійного процесу.

Однією з причин формування і розвитку перфекціонізму є строгий стиль виховання в сім'ї, який поєднує в собі надмірні вимоги, жорстку дисципліну та недостатню емоційну підтримку. Іншими причинами перфекціонізму можуть бути високі освітні стандарти та складна програма навчання, вимогливість до себе, високі вимоги та очікування довколишніх, брак самоцінності, страх невдач, бажання робити все "правильно", природний ідеалізм, як спрямованість, що домінує у структурі особистості.

Позитивний вплив перфекціонізму щодо розвитку особистості полягає у сумлінності та відповідальності відносно виконання завдань, у заохоченні успіху та досягнень, а також в активній позиції людини. Основними характеристиками здорового перфекціонізму є високий рівень стандартів, адекватне і точне сприйняття вимог від інших, розвинена здатність до змін власної точки зору та прийняття думки інших осіб, надія на успіх, адаптивні стратегії обрання цілей,

усвідомлення можливого успіху й невдачі, задоволення від процесу діяльності, помірна стресостійкість, застосування активних коупінг-стратегій.

Щодо негативних аспектів перфекціонізму, то науковці вирізняють нереалістичні вимоги до виконання завдань, страх неуспіху, відсутність права на помилку. Як наслідок, домінування таких установок спричиняє аутодеструктивну поведінку, результатами якої є депресія, психосоматичні захворювання, харчові та сексуальні розлади, суїцидальні спроби, надмірна самокритика, трудоголізм, знижена самооцінка, незадоволення результатами праці, втрата часу через надмірну скрупульозність, труднощі у спілкуванні, прийнятті рішень.

Для молоді характерний найбільший розрив між Я-реальним та ідеальним Я, що підштовхує людину до самовдосконалення.

Водночас поєднання неповного усвідомлення власного образу, з однієї сторони, і значимий внесок соціуму в образ Я-ідеального, з іншої, є причиною того, що саморозвиток у юнацькому віці часто набуває властивих для патологічного перфекціонізму ознак.

Особливостями та рисами студентів із конструктивним типом перфекціонізму є такі: вони оптимістично відносяться до майбутнього, у них наявні власні пізнавальні потреби, творчість та креативність, визнають і приймають свої сильні сторони та обмеження, Я-орієнтований перфекціонізм та перфекціонізм, спрямований на інших, пов'язані з емпатійністю студентів; ці особи також впевнені у собі, отримують задоволення від прикладених зусиль, активні та академічно успішні.

Для студентів із деструктивним типом перфекціонізму властивий низький рівень переживання щастя, у них присутні суттєві труднощі відносно адаптації до навчальних умов; також у ході самого навчання перфекціоністи відчувають сильний стрес і схильні до тривоги, депресивних станів та аутодеструктивних дій; вони не замислюються над розширенням та оновленням свого внутрішнього світу;

наслідком патологічного перфекціонізму також є прокрастинація; а ще ці студенти приховують свою недосконалість та невдачі від інших.

В результаті емпіричного дослідження виявлені психологічні особливості перфекціонізму студентів-відмінників. В дослідженні було використано такі психодіагностичні методики: "Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта та Г. Флетта (в адаптації І. Грачевої), "Опитувальник перфекціонізму" Н. Гаранян та А. Холмогорової; "Диференційний тест перфекціонізму" А. Золотарьової.

Проведено якісний та кількісний аналіз отриманих результатів, згідно з яким встановлено, що вибірка демонструє середній рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, орієнтованого на інших та соціально-приписаного перфекціонізму. Також середній рівень параметрів перфекціонізму, а саме: сприйняття інших, як тих, що пред'являють високі очікування при постійному порівнянні себе з ними; завищені претензії та вимоги до себе; високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс "найуспішніших"; селектування інформації про власні помилки та невдачі; поляризоване мислення. У студентів також виявлено середній рівень нормального та патологічного перфекціонізму. Але показник нормального перфекціонізму вищий, ніж показник патологічного типу перфекціонізму.

За результатами порівняльного аналізу між студентами за віком, можна сказати, що у другокурсників переважає перфекціонізм, спрямований на інших, у студентів третього курсу рівень цього типу спрямованості навпаки низький. А у четвертокурсників домінує перфекціонізм, орієнтований на себе та соціально-приписаний перфекціонізм. Також виявлено, що у студентів другого та четвертого курсів показники нормального типу перфекціонізму вищі, ніж показники патологічного, у третьокурсників ці показники дещо нижчі, ніж у перших.

Результати порівняльного аналізу, проведеного між статями, демонструють, що у дівчат домінує спрямованість, перфекціонізму, орієнтованого на себе та

соціально-приписаного. У юнаків показники за цими шкалами середнього рівня, а результати за шкалою "Перфекціонізм, орієнтований на інших" - низькі. Також встановлено, що рівень нормального перфекціонізму у дівчат та юнаків практично однаковий, а от показники патологічного перфекціонізму у дівчат вищі, ніж у юнаків.

Відповідно до отриманих даних, отриманих у процесі проведення емпіричного дослідження, поставлені гіпотези лише частково підтвердились. Так, 40 % студентів мають високі показники перфекціонізму. У 10 % студентів-відмінників домінує патологічний тип перфекціонізму, у 40 % - переважає нормальний перфекціонізм, а решта студентів проявляють приблизно однаковий рівень обох типів перфекціонізму.

З метою поліпшення якості життя та оптимізації негативного впливу перфекціонізму розроблено ряд рекомендацій, які можуть використовуватись практичними психологами та педпрацівниками у процесі консультування чи підтримки студентів-перфекціоністів.

Отже, підсумовуючи, варто сказати, що у подальшій перспективі було б корисно зайнятися пошуком і дослідженням можливих способів зниження високого рівня патологічного перфекціонізму та формування конструктивного типу перфекціонізму, який не перешкоджає гармонійному життю особистості, а навпаки - стимулює її до нових звершень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / М.: Директ-Медиа, 2008. 406 с.

2. Березовский А.В., Улюкин И.М., Орлова Е.С. Перфекционизм у лиц молодого возраста / Вестник российской военно-медицинской академии. 2020. № 2. С.195-198

3. Валуйская Т.Л. Динамика перфекционизма студентов в период обучения в вузе / [Електронний ресурс] // Социально-психологические проблемы современного общества и человека: пути решения: Материалы Международной научно-практической конференции. Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2011. С. 247-250. Режим доступу: http://elib.bspu.by/handle/doc/3331

4. Гаранян Н.Г., Андрусенко Д.А., Хломов И.Д. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации // Психологическая наука и образование. 2009. Том 14. № 1. С. 72–81.

5. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) // Современная терапия психических расстройств. 2006. №1. С. 31 – 40.

6. Гончарова Н.А. Психологические особенности перфекционизма как индивидуального стиля деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2018. № 4 (80). С. 176-181

7. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. 2006. Т.26. № 6. С. 73-89.

8. Гуляс І.А. Мотивація досягнення як складова перфекціонізму // Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Наука і освіта». 2005. Том 52 : Психологія. Дніпропетровськ : Наука і освіта, 2005. С. 14-16

9. Демина А.А. Психологический формат изучения проблемы перфекционизма / [Електронний ресурс] // SCI-ARTICLE.RU. 2014. № 6. Режим доступу: http://sci—article.ru/stat.php?i=1392997008

10. Домырева Е.А., Панина В.В. Перфекционизм в системе саморазвития личности современных студентов // Вестник Калужского университета. Серия «Психологические науки. Педагогические науки». 2019. Том 2. Выпуск 3. С. 81-84

11. Жебрун, Я.О. Социальные установки как фактор формирования Я-образа студента-перфекциониста // Вестн. Бурят. гос. ун-та. 2009. № 5. С. 20–24.

12. Завада Т.Ю. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та самоактуалізації особистості // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. № 2. 2014. С.31-34.

13. Зеленцова Ю.В. Типологический подход к исследованию перфекционизма в работах зарубежных и отечественных психологов // Приволжский научный вестник. 2015. № 6-2 (46). С. 87-90

14. Золотарева А.А. Дифференциальная диагностика перфекционизма // Психологический журн., 2013. Т. 34. № 2. С. 117-128.

15. Золотарева, А.А. Перфекционизм в структуре саморегуляции личности // Психология и психотехника. 2012. № 3. С. 59—68.

16. Ильин, Е.П. Перфекционизм здоровый и невротический: как развить первый и избавиться от второго / [Електронний ресурс]. — Режим доступу: http://www.elitarium.ru/perfekcionizm-deyatelnost-psihologiya-rabota-cel-vypolnenie-vremya-sovershenstvo-ehtalon-myshlenie-prokrastinaciya

17. История религии. В 2 кн. Кн. 1-я: В поисках Пути, Истины и Жизни: Учеб. пособие. М.: Издательская группа «ФОРУМ-ИНФРА-М», 2001. 216 с.: ил.

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

19. Карамушка Л.М. Діагностичний інструментарій визначення перфекціонізму особистості / Л.М. Карамушка, Т.В. Грубі // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Том І : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. С. 35–40.

20. Кашина, О.П. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия Социальные науки. 2010. № 2, С. 41-46.

21. Кононенко О.И. Проблема перфекционизма личности в современной психологической науке // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. № 3. С. 147-151.

22. Кононенко О.І. Психологічна структура перфекціонізму особистості // Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія. 2014. Т. 19, Вип. 1 (31). С. 130-136

23. Ларских, М.В. Высокие образовательные стандарты ВУЗа как один из факторов высокого перфекционизма студента / М.В. Ларских, Ю.Е. Васильева, Е.Ю. Бурлак // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2014. № 38. С. 110-117.

24. Лоза О.О. Диференціація типів прояву перфекціонізму / [Електронний ресурс] // Мат. конф. "Наукові дослідження та їх практичне застосування. Сучасний стан та шляхи розвитку" - Режим доступу: http://www.sworld.com.ua/index.php/ru/conference/the-content-of-conferences/archives-of-individual-conferences/oct-2013

25. Лоза О.О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики // Вісник Дніпропетровського університету економіки та права ім. А. Нобеля Серія «Педагогіка і психологія». 2011. № 1 (1). С. 122-125

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

27. Минина А.И. Теоретический анализ проблемы перфекционизма в трудах отечественных и зарубежных психологов [Електронний ресурс] // Материалы V Междунар. студ. електрон. науч. конф. «Студенческий научный форум». М., 2013. Режим доступу: http://www.scienceforum.ru/2013/12/3044

28. Новгородова Е.Ф. К вопросу о психодиагностике перфекционизма в юности / [Електронний ресурс] // Организация работы с молодежью. 2014. № 5. — Режим доступу: www.es.rae.ru/ovv/234—1037

29. Павлова В.С. Проблема перфекціонізму особистості та чинників, які впливають на його формування й розвиток // Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2013. Т. 18, Вип. 22 (Ч. 3). С. 8-16

30. Парамонова В. Высшие устремления личности: перфекционизм как патологический феномен // Развитие личности. 2009. № 1. С. 64-78;

31. Седунова А.С. Перфекционизм и стили саморегуляции личности // Теория и практика общественного развития. 2013. №8. С. 127-129.

32. Соколович Е.А. Прогностические личностные показатели перфекционизма в период ранней взрослости // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. 2020. №3. С. 99–108.

33. Філософія як історія філософії. : Підручник./ За заг. Ред. Ярошовця В.І. – К.: Центр учбової літератури, 2010. 648 с.

34. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия / Московский психотерапевтический журнал. 2004. № 1. С. 18-35

35. Хорни К. Новые пути в психоанализе : [пер. с англ. А. Боковикова] / М. : Академический Проект, 2007. 240 с.

36. Шиляева И.Ф. Проблемы социально-психологической адаптации студентов, склонных к перфекционизму // Вестник Прикамского социального института. Психология и педагогика. 2021. № 3 (90). С. 96–104

37. Яремчук С.В. Саморазвитие и субъективное благополучие современной молодежи: монография / С.В. Яремчук, Е.Ф. Новгородова ; под ред. Е.А. Неживой. Москва : ИНФРА-М, 2018. 142 с. (Научная мысль).

38. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Современные модели перфекционизма / Психологические исследования. 2013. Том 6 № 29. С. 1-14