

УДК 159.9.016

DOI

Кісіль Зоряна Романівна,

заслужений діяч науки і техніки України,

доктор юридичних наук, професор,

заступник директора,

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Львівського державного університету внутрішніх справ,

вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1405-4547>

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

Анотація. У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз феномену «перфекціонізм» в історичній ретроспективі. Зазначено, що феномен перфекціонізму робить значний вплив на різні царини життя особистості, зокрема на психологічний добробут, міжособистісні взаємини та професійні учини. Зазначено, що перфекціонізм є властивим як ординарне адаптивне функціонування, так і власне дезадаптація індивідуума.

Зазначено, що перфекціонізм подеколи може бути власне як рушійною силою розвію, так і детермінантою небезпеки психічному здоров'ю, що призводить до стресу, тривожних і депресивних дисонансів. Історіографія еволюції феномену перфекціонізму надає потенцію простежити переміни в судженнях стосовно досконалості у різних епохах та царинах науки. Такий підхід надає можливість виявити певну логіку у переміні соціальних цінностей і стандартів та їх вплив на психічне здоров'я і самореалізацію індивідуума. У статті проаналізовано наукові підходи до аналізу феномену перфекціонізму в царині теології, філософії й психології.

Позиціоновано, що феномен перфекціонізму є всеохоплюючим, який існує поза часом і простором, є крос-культурним явищем, яке виявляється у всіх сферах та на всіх рівнях суспільного буття індивіда і відноситься до одного з регуляторів громадського поведіння. Акцентовано увагу саме на соціальному ґнибі феномену перфекціонізму, оскільки його модус є вкрай залежним власне від уяви стосовно нього, котрий проявляється у соціальному логічному мисленні й поєднаних у полотно світу громадських суб'єктів: превалюючи у суспільстві дискусія стосовно феномену «перфекціонізму» чинить санкціоноване символічне насилля над тими, хто перебуває у царині впливу феномену «перфекціонізм». Наголошено увагу на амбівалентності, патологічності, недіалогічності феномену перфекціонізму та його конверсу й розкрито його показники.

Здійснено аналіз чільних різновидів феномену «перфекціонізм» та узасаднено, що їх патологічні й конфліктні дискурси розгортаються навколо актуальних власне для громадських суб'єктів квестій, котрі символізують «вірно – невірно», їм є властивим оцінювальний кшталт, і конфронтація цих дискусій призводить до з'яви «конфлікту інтересів».

Окреслено поняття «перфекціонізму», позиціоновано, що феномену «перфекціонізм» є притаманні багатомірність утворення та складний рівень архітектоніки, заразом із високими індивідуальними стандартами має власне низку як когнітивних, так й інтерперсональних параметрів.

Ключові слова: перфекціонізм, розвій, самовдосконалення, чільні концептуальні підходи, прагнення до довершеності, високі особистісні стандарти, науково-педагогічні працівники.

Kisil Zoriana. THEORETICAL ANALYSIS OF PERFECTIONISM AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

Abstract. The article carries out a theoretical and methodological analysis of the phenomenon “perfectionism” in historical retrospect. It is noted that the phenomenon of «perfectionism» has a significant impact on various aspects of an individual's life, including psychological well-being, interpersonal relationships, and professional actions. It is noted that perfectionism is characterized by both ordinary adaptive functioning and actual maladaptation of the individual.

It is noted that perfectionism can sometimes actually be both a driving force of distraction and a determinant of danger to mental health, which leads to stress, anxiety and depressive dissonances. The historiography of the evolution of the phenomenon of perfectionism provides the potential to trace changes in judgments about perfection in different eras and areas of science. This approach provides an opportunity to reveal a certain logic in the

change of social values and standards and their impact on the mental health and self-realization of the individual. The article analyzes scientific approaches to the analysis of the phenomenon of perfectionism in the field of theology, philosophy, and psychology.

It is posited that the phenomenon of perfectionism is an all-encompassing, cross-cultural phenomenon that exists outside of time and space, which manifests itself in all spheres and at all levels of an individual's social life and is one of the regulators of public behavior. Attention is focused precisely on the social aspect of the phenomenon of perfectionism, since its *modus* is extremely dependent on the imagination about it, which manifests itself in social logical thinking and public subjects integrated into the fabric of the world: prevailing in society, the discussion about the phenomenon of «perfectionism» inflicts sanctioned symbolic violence on those who are in the sphere of influence of the phenomenon of «perfectionism». Emphasis is placed on the ambivalence, pathology, non-dialogic nature of the phenomenon of «perfectionism» and its converse, and its indicators are revealed.

The main varieties of the phenomenon of «perfectionism» were analyzed and it was established that their pathological and conflictual discourses unfold around issues that are relevant for public subjects, which symbolize «right and wrong», they are characterized by an evaluative nature, and the confrontation of these discussions leads to the phenomenon of «conflict of interests».

The concept of «perfectionism» is outlined, it is posited that the phenomenon of «perfectionism» is characterized by a multidimensionality of formation and a complex level of architecture, along with high individual standards, it actually has a number of both cognitive and interpersonal parameters.

Key words: perfectionism, development, self-improvement, leading conceptual approaches, striving for perfection, high personal standards, scientific and pedagogical workers.

Вступ. Нині як у вітчизняних, так і зарубіжних наукових розвідках з'являється усе більше статей, котрі присвячені проблемам перфекціонізму особистості, адже позиціонований феномен є дуже важливою рисою індивідуума сьогодення й володіє певною вагою саме у впорядкуванні його поведінки. Перфекціонізм належить до вкрай складних і недостатньо вивчених феноменів, вплив якого розповсюджується на всі аспекти буття.

Підвищений рівень зацікавленості до зазначеного психологічного конструкту можна трактувати високим рівнем стрімкості життя, суспільним розвієм, конкуренцією, існуючим у соціумі культом раціональності й потягу до довершеності тощо. Задля позиціонування опису потягу особистості власне до самоудосконалення й застосовується лексема «перфекціонізм».

Мета статті – здійснити дослідження цільних концептуальних підходів до феномену «перфекціонізм» особистості.

Матеріали та методи. Аналізові квестії «перфекціонізм» особистості присвячено значну низку наукових досліджень як зарубіжних, так і вітчизняних науковців, а саме: Д. Барнса, С. Блатта, О. Бондарчук, І. Гуляс, Л. Данилевич, С. Інгрем, Л. Карамушки, З. Карпенко, Т. Колтунович, О. Лози, В. Міс-

сідін, Л. Сільверман, Д. Хамачек, М. Холлендер, П. Х'юїтта, Г. Флетта, Р. Фроста та ін.

У психології квестія «перфекціонізм» позиціонувалася у контексті:

- концептуалізації ідеоми, архітектоніки та різновидів перфекціонізму (А. Адлер, А. Маслоу, М. Холлендер, К. Хорні та ін.);

- розроблення інструментарію наукового вивчення (Г. Флетт, П. Х'юїтт, Р. Фрост, С. Шеррі);

- виявлення як позитивних, так і негативних площин «перфекціонізму» (Л. Данілевич, О. Лоза, К. Отто, В. Паркер, Дж. Стоебер, С. Шеррі та ін.);

- патологічних виявів «перфекціонізму» (А. Вавілова, Р. Фрост, Дж. Хойєр, М. Ентоні та ін.);

- впливу на професійні учини (Т. Грубі, Л. Карамушка, В. Кузіна, О. Сидоренко, Б. Харлі та ін.).

Значна низка наукових розвідок перфекціонізму зосереджується власне на ґрунтовному аналізові детермінант виникнення, цільних характеристик і складників позиціонованого феномену, а разом на розрізненні його як конструктивних, так і деструктивних кшталтів. Водночас аналіз власне історичної еволюції феномену «перфекціонізм» сприятиме кращому осмисленню як видозмінювались уявлення щодо досконалості у різних епо-

хах і як власне ці уявлення чинили вплив на формування певних стандартів та цінностей у соціумі.

Результати. Лексема «перфекціонізм» має своє походження власне від латинського слова (*perfectus*) й позиціонує «абсолютну досконалість». Сама категорія «перфекціонізм» є запозиченою саме з релігійної філософії. Спочатку даній лексемі була притаманною лишень теологічна сутність – «той, хто вірить, що моральна довершеність може бути набутою у земному житті» [1]. Себто це є прагненням до довершеності й самовдосконалення, що є моральним завданням не лишень певної особистості, а й і завданням усього людства зокрема [2].

З. Фройд одним із перших здійснив дослідження феномену «перфекціонізм». Як представник психоаналітичної течії у психології він досліджував перфекціонізм як «...спосіб уникнення задоволення від інстинктів та потягів через механізм витіснення» [3, с. 76]. З. Фройдом було введено лексему «Я-ідеал», котра характеризує «...прагнення особистості до досягнення досконалості». У науковій розвідці «Про нарцисизм» (1914) це уявлення стосується «...ідеалізації власного образу, що формується в дитинстві і впливає на самосприйняття протягом життя» [3, с. 98]. У більш пізніх дослідженнях ученим розвивається концепція «Я-ідеалу», позиціонуючи її роль у загальнодоступній психології. Згідно з позицією З. Фрейда, «... «Я-ідеал» може об'єднувати людей навколо ідеалізованого лідера, впливаючи на колективну поведінку і соціальні динаміки» [3, с. 99].

К. Хорні підкреслювала нахил у перфекціоністів очікувати неперевершеності від інших та їхній низький рівень терпимості до недоліків інших. Авторка зазначала, що «...перфекціоністи сприймають соціальний світ як загрозливий, у якому люди схильні до суворих оцінок і швидких розчарувань, якщо дії інших не відповідають певним соціальним стандартам» [4, с. 127].

К. Хорні характеризувала феномен перфекціонізму в контексті нарцисичної особистісної архітекτονіки. Вона вважала, що «...пер-

фекціонізм є відображенням грандіозного «Я», яке використовується для приховування слабкого і безпомічного «Я» [4, с. 134].

Чільними критеріями перфекціонізму, на думку К. Хорні, є:

«... – *грандіозне «Я»* як – ідеалізований образ, створений для самозахисту і самоствердження;

– *приховування слабкого «Я»* – маскує реальні страхи і невпевненість, створюючи ідеалізований образ для компенсації внутрішніх проблем;

– *нарцисична особистісна організація* – частина нарцисичної структури особистості, де індивіди прагнуть до ідеалізованого образу себе для підвищення самооцінки і компенсації внутрішньої недосконалості»;

– *захисний механізм* – як захист від усвідомлення власних недоліків і страхів, створюючи ілюзію ідеальності для уникнення справжніх емоційних проблем» [4, с. 137].

Репрезентант індивідуальної психології А. Адлер аналізував перфекціонізм як «...компенсаторний механізм для подолання почуття неповноцінності, внутрішніх комплексів або низької самооцінки» [5, с. 27]. На його думку, перфекціоністи досить часто встановлюють надмірно високий ступінь стандартів для себе, докладаючи зусиль компенсувати власне відчуття неповноцінності та досягнути ідеалу в усіх царинах життя. Це водночас може бути мотиватором або спричинити стрес і тривожність, особливо коли отримані результати цілковито не відповідають їхнім очікуванням. На думку А. Адлера, власне соціальні чинники (суспільний тиск та культурні норми) учиняють вплив на утворення перфекціоністських нахилів.

Слушно акцентувати увагу на тому, що на початку ХХ ст. поняття «перфекціонізм» у царині психології не використовувалося, але позиціонувалися концепти, котрі були досить аналогічними за власною сутністю до перфекціонізму, зокрема «прагнення до переваги» [6], «прагнення до досконалості» [7], «самоактуалізація» [8; 9].

Сьогодні у царині сучасної психології поняття перфекціонізму позиціонується як

«...прагнення суб'єкта до досконалості, високих особистих стандартів (моральних, естетичних, інтелектуальних), тобто це потреба вдосконалювати продукт власної діяльності» [10, с. 14].

Порівняльний аналіз змісту перфекціонізму в наукових судженнях філософів та психологів, дає змогу виснувати, що термін «перфекціонізм» змінює власну квінтесенцію. О. Кононенко, аналізуючи зміст перфекціонізму індивідуума, зазначає, що «...це досить складний феномен, що пов'язаний як із нормальним адаптивним функціонуванням, так і з дезадаптацією» [11, с. 82]. Отож, феномену «перфекціонізм» властиве не тільки негативне, а й позитивне спрямування. Водночас необхідно зазначити, що переважна кількість наукових розвідок присвячені власне негативній площині. Аналіз наукової літератури надає можливість виснувати про те, що доволі часто дослідники пов'язують феномен перфекціонізму із синдромом професійного вигорання [12, с. 112], «...депресивністю, невротичністю і тривожністю» [13, с. 243], «...обсесивно-компульсивним розладом» [8], «...схильністю до суїцидальної поведінки» [14, с. 368] тощо.

Погоджуємося з думкою вітчизняної науковиці І. Гуляс, котра слушно вважає, що необхідно здійснювати розмежування власне як позитивного, так і негативного апотеозу перфекціонізму, котрі ототожнюються з ним саме як із феноменом, усвідомлюючи, власне, «перфекціонізм» як «...прагнення до вдосконалення себе не за рахунок, не на шкоду і не порівняно з іншими, а для негативних його наслідків, зумовлених особистісними якостями людини» [1, с. 46]. І. Гуляс слушно вважає, що «...краще використовувати поняття перфекціонізму, коли «для виконання бажаної соціальної ролі людині не вистачає ані здібностей, ані освіти», а її досягнення не дотягують до очікувань, знесилюючи людину непосильною працею, наслідком чого стає внутрішній конфлікт особистості» [1, с. 47].

Так, американський учений С. Блат уважає, що «... «невротичний» перфекціонізм з'являється як спроба уникнути невдачі. Гли-

боко вкорінені почуття неповноцінності та вразливості змушують людину вступати в нескінченне коло деструктивних гіперзусиль, перетворюючи будь-яке завдання на новий загрозливий виклик. Основні риси особистості з невротичним перфекціонізмом включають: постійне невдоволення досягнутим; надмірно високі вимоги до себе; схильність до сильних переживань, тривоги, відчуття сорому і провини; прагнення уникати ситуацій» [15, с. 1005].

Українською дослідницею О. Лозою виокремлено типології особистостей за ступенями вияву перфекціонізму, а саме:

«1) *гіперперфекціоністи*, які відзначаються високими стандартами та схильністю до поляризованого мислення;

2) *конструктивні перфекціоністи*, які відзначаються відносно високими стандартами та припустимою поляризацією мислення;

3) *деструктивним перфекціоністам* властива надто висока поляризація мислення;

4) *гіпоперфекціоністи*, які мають низькі показники як за високими стандартами, так і за поляризацією мислення» [16, с. 123].

Досі квестія щодо впливу перфекціонізму на особистість є вкрай суперечливою, позаяк наукові дослідження позиціонують власне як позитивний, так і негативний результат. Так, Р. Шафран, З. Купер, К. Ферберн презентують перелік негативних виявів перфекціонізму, котрі можуть бути «...емоційними (депресія, невдоволення собою, тривога, відчуття провини та сорому); соціальними (ізоляція, конкурентні відносини через порівняння з іншими, заздрощі, ревності, недостатня довіра та близькість); фізичними (безсоння, хронічний біль у попереку та інші тілесні прояви), пізнавальними (зниження концентрації) або поведінковими (перевірка виконаної роботи, повторне перепрацьовування, прокрастинація)» [17, с. 775].

Зокрема, В. Паркер, Г. Стамф [18], Дж. Стоєбер, К. Отто [19] вважають, що «...перфекціонізм є невід'ємною частиною розвитку особистості, і лише надмірне прагнення до досконалості призводить до негативних наслідків» [18; 19]. Водночас отримані резуль-

тати емпіричного дослідження Дж. Стоебера, К. Отто свідчать про те, що «...перфекціонізм корелює з кількома позитивними рисами, такими як сумлінність, витривалість, екстраверсія, задоволеність життям і академічні успіхи» [19]. К. Дебровські, Д. Пьсчовські вважають, що «...перфекціонізм властивий обдарованим людям. Так, перфекціоністські тенденції скеровують людину на пошуки сенсу життя, життєвої мети та існування, що дає їй змогу вийти за межі соціальних стереотипів» [20, с. 29].

Репрезентанти персонологічної теорії А. Маслоу та К. Роджерс вважають, що «...прагнення до довершеності в контексті поняття самоактуалізації, себто прагнення особистості до максимально повного прояву власних особистісних потенцій» [21, с. 359; 22, с. 95]. Так, на думку А. Маслоу, «...прагнення до довершеності й динамічне самовдосконалення є власне показником індивідуального здоров'я, позаяк досягнення довершеності знімає напругу в контексті повсякчасного порівняння самого себе з оточуючими людьми та дає можливість особистості творити незважаючи на зовнішні чинники: визнання, оцінку, славу» [22, с. 214].

Представники персонологічної теорії А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс та низка інших науковців вважають, що намагання до самовдосконалення є природньою динамічною потребою індивідуума, мотивуючим чинником, котрий, досягаючи власний предмет, презентується в отриманих результатах професійної діяльності й власної життєвої продуктивності, надає їм саме суб'єктивну сутність та суспільну цінність.

М. Холлендер як репрезентант психодинамічного напрямку лексему «перфекціонізм» використовував із метою позиціонування особистісної якостей характеру, котрі виявлялися власне як «...повсякденна практика пред'явлення до себе вимог більш високої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини, а також у прагненні до бездоганного виконання завдання» [23, с. 96].

Упродовж останнього десятиліття значно зріс запит щодо дослідження феномену «пер-

фекціонізм». Так, на думку А. Пахта, під перфекціонізмом слід розуміти «...руйнівну рису, яка є певною психопатологією, що пов'язана з прагненням досягти недосяжної мети» [24, с. 387]. На думку автора, перфекціонізм є вкрай поширеною й вкрай складною квестією, котра є власне пов'язаною з великим показником психологічних і фізичних розладів.

Б. Соротцкін зазначає, що «...перфекціонізм як прагнення до неіснуючої досконалості, яке постійно тримає людину в напрузі й пов'язане з безліччю особистісних проблем, психосоматичних проявів, психопатологій різного ступеня важкості: мігренню, депресіями, анорексією і булімією, спробами суїциду тощо» [25, с. 565]. У подальших наукових розвідках автор позиціонував нові феноменологічні тлумачення, а саме: «...мислення у термінах «все або нічого», схильність до генералізації стандартів в усіх сферах життєдіяльності та до вибіркової концентрації на помилках» [26, с. 88].

Нині вкрай актуальним є питання відносно того, що одновимірне дослідження науковцями змісту феномену перфекціонізму, на превеликий жаль, не відображає усі феноменологічні особливості цього психологічного феномену. Тому нині перед науковою спільнотою стоїть мета розширити осмислення феномену «перфекціонізм».

Д. Барнс, який презентує когнітивний напрям у психології, ґрунтовно проаналізував сутність перфекціонізму, інтенсифікувавши дане поняття власне когнітивними й інтерперсональними компонентами. Він вважає, що перфекціонізм є «...мережою когніцій», котра утворюється з «...очікувань, інтерпретації подій, оцінки себе й інших» [27, с. 122]. Так, на його думку, перфекціоністам притаманна схильність до встановлення ілюзорно високих стандартів, їм властиве компульсивне бажання досягнути утопічної мети й визначають власну цінність та унікальність лишень з огляду власних досягнень та ефективності, їм властиве міркування у лексемах «все або ніщо», яке завбачає полярну оцінку власних вчинків. Д. Барнс у контексті тлумачення феномену перфекціонізму акцентує

на диспропорційних особистісних еталонах, інтенсифікувавши його власне когнітивним параметром – судження у лексемах: «...усе чи нічого», а разом прагнення до «...вибірної концентрації на справжніх і минулих помилках» й потяг до «...генералізації стандартів в усіх сферах життєдіяльності» [27, с. 124].

У контексті ірраціонального умовиводу «...я завжди повинен бути досконалим» Д. Барнсом було виокремлено такі види перфекціонізму: «...моралістичний перфекціонізм; перфекціонізм у роботі; перфекціонізм ідентичності; емоційний перфекціонізм; романтичний перфекціонізм; перфекціонізм відносин; сексуальний перфекціонізм; перфекціонізм зовнішності» [27, с. 126].

Нині науковці аналізують вплив феномену перфекціонізму на індивіда, і як апотеоз – поява наукових розвідок, присвячених саме типології перфекціонізму.

Одним із перших Д. Хамачек виділив два різновиди перфекціонізму: нормальний і невротичний. Використовуючи свій клінічний досвід, він виокремив наявні несхожості між «невротичними» та «нормальними» перфекціоністами, позиціонувавши інноваційні критерії, котрі надають потенцію виокремити «нормальний» перфекціонізм саме від «невротичного»: «...депресія; переконання «я повинен/змушений»; почуття сорому й провини; поведінка, спрямована на захист власного престижу; сором'язливість і зволікання; самоосуд» [28, с. 28].

Проведене автором ґрунтовне дослідження наукових праць як вітчизняних, так і зарубіжних учених дає можливість виснувати про те, що значна кількість дослідників, предметом дослідження котрих був феномен перфекціонізму, виділяють дві форми позиціонованого конструкту, але йменують їх по-різному: «нормальний та невротичний» [28, с. 29], «здоровий та нездоровий» [29, с. 537], «активний та пасивний» [30, с. 64], «позитивний та негативний» й «здоровий, нездоровий та нон-перфекціонізм» [19, с. 297], «здоровий та патологічний» [10, с. 14], адаптивний та дезадаптивний» [31, с. 123], «функціональний і дисфункціональний» [32, с. 101] та ін.

Отже, аналіз сутності феномену перфекціонізму дає змогу авторові виснувати про те, що йому властиве як ординарне адаптивне функціонування, так і власне дезадаптація індивідуума.

Так, учені П. Хевітт, Р. Фрост, П. Мартен, Ч. Лахарт презентували підхід щодо множинності психологічної архітекτονіки феномену перфекціонізму [33, с. 458; 34, с. 450], адже, на їхню думку, власне «одновимірний» підхід не окреслює всю специфіку, котра притаманна феномену перфекціонізму, зокрема його інтерперсональний складник. У результаті позиціонованого підходу феномен перфекціонізму стали аналізувати саме з урахуванням положень теорії «особистісних рис», згідно з котрою будь-котра особливість охоплює значну чисельність сингулярних складників.

Підхід П. Хевітта, Г. Флетта, Р. Фроста щодо багатовимірності феномену перфекціонізму консеквентно сформувався у трьох концепціях, позиціонованих П. Х'юїттом та Г. Флеттом, Р. Фростом, Р. Слейні та Дж. Ешбі.

Отже, проведений аналіз наукового доробку сучасних науковців надає нам можливість виснувати, що феномену «перфекціонізм» притаманні багатовимірність утворення, складний рівень архітекτονіки та разом із високими індивідуальними стандартами має власне низку як когнітивних, так й інтерперсональних параметрів.

Висновки. Проведений аналіз появи й розвитку феномену перфекціонізму надає можливість виснувати про те, що впродовж відносно короткотривалої історії його дослідження у царині психології цей феномен став предметом наукових дискусій і багаточисельних емпіричних досліджень.

У сучасній психології феномен перфекціонізму позиціонується власне як потяг суб'єкта до довершеності, доведення апотеози будь-котрих учинів до щонайвищих стандартів (когнітивних, духовних, естетичних).

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у дослідженні впливу перфекціонізму власне на професійні учини науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Гуляс І.А. Перфекціонізм: історично-світоглядні аспекти. *Наука і освіта. Серія «Психологія»*. 2012. № 3. С. 46–49.
2. Кісіль З.Р. До питання дослідження перфекціонізму особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2023. Вип. 2. С. 23–31.
3. Фройд З. Невпокій в культурі / пер. з німецької Ю. Прохасько. Київ : Апіорі, 2021. 120 с.
4. Горні К. Невротична особистість нашого часу (видання 1937) / пер. з англ., 2016. 186 с.
5. Адлер А. Наука жити / пер. з англ. Київ : Port-Royal, 1997. 34 с.
6. Adler A. On the origin of striving for superiority and social interest. J. Carlson, M. Maniacci (Eds.). New York. NY : Routledge, 2012. P. 47–56.
7. O'Connell A., Horney K. Theorist in Psychoanalysis and Feminine Psychology. *Psychology of Women Quarterly*. 1980. № 5(1). P. 81–93. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1981.tb0103>
8. Маслоу А. Г. На підступах до психології життя / пер. з англ. О. Чистякова. Київ : PSYLIB, 2003. URL: <http://psylib.org.ua/books/masla02/index.htm>
9. Rogers Carl R. Some Observations on the Organization of Personality. *American Psychologist* 2 (1947): 358–368. Also published in *The Phenomenological Problem*. ed. A. Kuenzli. New York : Harper and Row.
10. Грубі Т.В. Визначення поняття «перфекціонізм особистості». *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика* : зб. наук. пр. учасників Міжнар. наук.-практ. конф., м. Одеса, 22–23 січня 2016 р. Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2016. С. 13–18.
11. Кононенко О. І. Вплив перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2014. Вип. 2. Т. 1. С. 81–85.
12. Колтунович Т. А. Перфекціонізм як чинник професійного вигорання вихователів дошкільних навчальних закладів. *Наукові записки. Психологія і педагогіка*. 2008. № 19. С. 111–119.
13. Павлова В. С. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. 2013. № 10(91). Вип. 2. С. 242–245.
14. Завада Т. Ю. Теоретичний аналіз перфекціонізму як психологічного феномену. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 16. С. 365–378.
15. Blatt S. J. The destructiveness of perfectionism : Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*. 1995. Vol. 50 (12). P. 1003–1020.
16. Лоза О. О. Диференціація типів прояву перфекціонізму. *Вісник Дніпропетрського університету економіки та права ім. Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2013. № 1. С. 122–125.
17. Shafran R., Cooper Z., Fairburn C. Clinical perfectionism: a cognitive-behavioral analysis. *Behaviour Research and Therapy*. 2002. Vol. 40. Iss. 7. P. 773–792.
18. Parker W., Stumpf H. An examination of the Multidimensional Perfectionism Scale with a sample of academically talented children. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 1995. № 13. P. 372–383.
19. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. Vol. 10. № 4. P. 295–319.
20. Debrovski K., Piechovsky T. Perfectionism: yearning to become what one ought to be. London : Little, Brown & Co, 1997. P. 28–34.
21. Rogers Carl R. Some Observations on the Organization of Personality. *American Psychologist* 2 (1947): 358–368. Also published in *The Phenomenological Problem*. ed. A. Kuenzli. New York : Harper and Row.
22. Маслоу А. Г. Психологія буття / пер. з англ. Київ : Ваклер, 1997. 304 с.
23. Hollender M. H. Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 1965. Vol. 6. P. 94–103.
24. Pacht R. Reflections on perfection. *American Psychologist*. 1984. Vol. 39. P. 386–390.
25. Sorotzkin B. The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 1985. № 22(3). P. 564–571. URL: <https://doi.org/10.1037/h0085541>
26. Sorotzkin B. Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 1998. № 35(1). P. 87–95. URL: <https://doi.org/10.1037/h0087792>
27. Burns D. D. The feeling good handbook. New York : William Morrow and Company, 1989. P. 121–128.
28. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. Vol. 15. P. 27–33.
29. Adkins K., Parker W. Perfectionism and suicidal preoccupation. *J-l of personality*. 1996. Vol. 64. № 3. P. 536–546.
30. Slaney R., Rice K., Ashby J. A programmatic approach to measuring perfectionism: the almost perfect scales. *Perfectionism: Theory, research and treatment*. Washington, 2002. P. 63–89.

31. Лоза О. О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2015. 216 с.
32. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : дис.... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2007. 222 с.
33. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the Self and Social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology. *J.-I of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 60. № 3. P. 456–470.
34. Frost R., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cogn. Ther. Res.* 1990. Vol. 14. P. 449–468.

References:

1. Gulyas, I. A. (2012). Perfektsionizm: istorichno-svitohlyadni aspekty [Perfectionism: historical and ideological aspects]. *Nauka i osvita. Seriya "Psykhologhiia"*, 3, 46–49 [in Ukrainian].
2. Kisil, Z. R. (2023). Do pytannya doslidzhennya perfektsionizmu osobystosti [On the issue of studying personality perfectionism]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriya psykhologichna*, 2, 23–31 [in Ukrainian].
3. Freud, Z. (2021). Nevpokiy v kul'turi [Unrest in Culture]. Per. z nimetskoi Yu. Prokhasko. Kyiv : Apri-ori [in Ukrainian].
4. Gorny, K. (1937). Nevrotychna osobystist' nashoho chasu [The Neurotic Personality of our Time]. Per. z anhl. [in English].
5. Adler, A. (1997). Nauka zhyty [The Science of Living]. Per. z anhl. Kyiv : Port-Royal [in Ukrainian].
6. Adler, A., Carlson, J., & Maniaci, M. (Eds.) (1993). Pro pokhodzhennya prahnennya do perevahy ta sotsial'noho interesu [On the origin of striving for superiority and social interest]. New York, NY : Routledge [in English].
7. O'Connell, A., & Horney, K. (1989). Teoretyk psykhoanalizu ta zhinochoyi psykhologhiyi [Theorist in Psychoanalysis and Feminine Psychology]. *Psychology of Women Quarterly*, 5(1), 81–93. Retrieved from: <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1981.tb0103> [in English].
8. Maslow, A. G. (2003). Na pidstupakh do psykhologhiyi zhyttya [On the threshold of the psychology of life]. Kyiv : PSYLIB. Retrieved from: <http://psylib.org.ua/books/masla02/index.htm> [in Ukrainian].
9. Rogers, Carl R. (1947). Deyaki sposterezhennya nad orhanizatsiyeyu osobystosti [Some Observations on the Organization of Personality]. New York : Harper and Row [in English].
10. Grubi, T. V. (2014). Vyznachennya ponyattya «perfektsionizm osobystosti» [Definition of the concept of "personal perfectionism"]. *Pedahohika i psykhologhiia sohodennia: teoriia ta praktyka : zb. nauk. pr. uchashnykh Mizhnar. nauk.-prakt. konf.* [in Ukrainian].
11. Kononenko, O. I. (2014). Vplyv perfektsionizmu osobystosti na vynykennya emotsiynoho vyhoran-nya [The influence of personality perfectionism on the occurrence of emotional burnout]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya "Psykhologichni nauky"*, 2, 1, 81–85 [in Ukrainian].
12. Koltunovych, T. A. (2008). Perfektsionizm yak chynnyk profesiynoho vyhoryannya vykhovateliv dosh-kil'nykh navchal'nykh zakladiv [Perfectionism as a factor in the professional burnout of preschool educators]. *Naukovi zapysky. Psykhologhiia i pedahohika*, 19, 111–119 [in Ukrainian].
13. Pavlova, V. S. (2013). Perfektsionizm yak psykhologichnyy fenomen [Perfectionism as a psychological phenomenon]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzhavnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho. Seriya "Psykhologichni nauky"*, 10(91), 2, 242–245 [in Ukrainian].
14. Zavada, T. Yu. (2012). Teoretychnyi analiz perfektsionizmu yak psykhologichnoho fenomenu [Theoretical analysis of perfectionism as a psychological phenomenon]. *Problemy suchasnoi psykhologii : zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podil'skoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykhologii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Kamianets-Podil'skyi : Aksioma*, 16, 365–378 [in Ukrainian].
15. Blatt, S. J. (1995). Destruktyvnist' perfektsionizmu [The destructiveness of perfectionism]. *American Psychologist*, 50(12), 1003–1020 [in English].
16. Loza, O. O. (2013). Dyferentsiatsiya typiv proyavu perfektsionizmu [Differentiation of types of man-ifestation of perfectionism]. *Visnyk Dnipropetrovskoho un-tu ekonomiky ta prava im. Alfreda Nobelja. Seriya "Pedahohika i psykhologhiia"*, 1, 122–125 [in Ukrainian].
17. Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C.G. (2002). Klinichnyy perfektsionizm: kohnityvno-povedink-ovyy analiz [Clinical perfectionism: a cognitive-behavioral analysis]. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 7, 773–792 [in English].
18. Parker, W.D. & Stumpf, H. (1995). Perevirka bahatovymirnoyi shkaly perfektsionizmu na vybirtsi talanovytykh ditey [An examination of the Multidimensional Perfectionism Scale with a sample of academi-cally talented children]. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 13, 372–383 [in English].

19. Stoeber, J., & Otto, K. (2006).pozytyvni kontseptsiiyi perfektsionizmu: pidkhody, dokazy, vyklyk [Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges]. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 4, 295–319 [in English].
20. Debrovski, K., & Piechovsky, T. (1997). Perfektsionizm: prahnennya staty tym, kym treba buty [Perfectionism: yearning to become what one ought]. London : Little, Brown & Co [in English].
21. Rogers, Carl R. (1947). Deyaki sposterezhennya nad orhanizatsiyeyu osobystosti [Some Observations on the Organization of Personality]. New York : Harper and Row [in English].
22. Maslow, A. G. (1997). Psykholohiya buttya [Psychology of Being]. Per. z anhl. Kyiv: Vakler [in Ukrainian].
23. Hollender, M. H. (1965). Perfektsionizm [Perfectionism]. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94–103 [in English].
24. Pacht, R. (1984). Rozdumy pro doskonalist' [Reflections on perfection]. *American Psychologist*, 39, 386–390 [in English].
25. Sorotzkin, B. (1985). Prahennya do doskonalosti: unykaty pochuttya provyny chy unykaty soromu? [The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame?]. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(3), 564–571 Retrieved from: <https://doi.org/10.1037/h0085541> [in English].
26. Sorotzkin, B. (1998). Rozuminnya ta likuvannya perfektsionizmu u relihiynykh pidlitkiv [Understanding and treating perfectionism in religious adolescents]. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 35(1), 87–95. Retrieved from: <https://doi.org/10.1037/h0087792> [in English].
27. Burns, D. D. (1989). Posibnyk z harnoho samopochuttya [The feeling good handbook]. New York : William Morrow and Company [in English].
28. Hamachek, D. (1978). Psykhodinamika normal'noho i nevrotychnoho perfektsionizmu [Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism]. *Psychology*, 15, 27–33 [in English].
29. Adkins, K., & Parker W. (1996). Perfektsionizm i suyitsydyal'ni zanepokoyennya [Perfectionism and suicidal preoccupation?]. *J-l of personality*, 64, 3, 536–546 [in English].
30. Slaney, R., Rice, K., & Ashby, J. (2002). Prohramnyy pidkhid do vymiryuvannya perfektsionizmu: mayzhe ideal'ni shkaly [A programmatic approach to measuring perfectionism: the almost perfect scales]. *Perfectionism: Theory, research and treatment*, 63–89 [in English].
31. Loza, O. O. (2015). Osoblyvosti perfektsionizmu yak osobystisnoi rysy derzhavnykh sluzhbovtiv [Peculiarities of perfectionism as a personal trait of civil servants] : dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.01 "Zahalna psykholohiia; istoriia psykholohii". Kyiv [in Ukrainian].
32. Danylevych, L. A. (2007). Perfektsionizm yak osobystisnyy chynnyk akademichnoyi obdarovanosti studentiv [Perfectionism as a personal factor of academic giftedness of students] : dys. ... kand. psykhol. nauk.: spets. 19.00.01. "Zahal'na psykholohiya, istoriya psykholohiyi". Kyiv : University of Education Management [in Ukrainian].
33. Hewitt, P. & Flett, G. (1991). Perfektsionizm u samostiynomu ta sotsial'nomu kontekstakh: kontseptualizatsiya, otsinka ta asotsiatsiya z psykhopatolohiyeyu [Perfectionism in the Self and Social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology]. *J.-I of Personality and Social Psychology*, 60, 3, 456–470 [in English].
34. Frost, R., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). Rozmiry perfektsionizmu [The dimensions of perfectionism]. *Cogn. Ther. Res*, 14, 49–468 [in English].