

## СПЕЦИФІКА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ Й ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ

## THE SPECIFICITY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND EMOTIONAL BURNOUT OF PERSONALITY

Стаття присвячена теоретичному аналізу розуміння явища перфекціонізму у психології й емпіричному дослідженню можливого зв'язку перфекціонізму із процесом емоційного вигорання особистості.

Наголошується, що перфекціонізм є відносно новим предметом дослідження у психології, тому зміст цього поняття досі залишається не досить точним і остаточно не визначеним (може містити перелік великої кількості окремих характеристик, які не завжди логічно поєднуються із самим поняттям перфекціонізму) у науці.

Ми схильні розуміти перфекціонізм як комплексне, інтегральне та багатовимірне явище, основними ознаками якого науковцями прийнято вважати прагнення людиною досконалості та найкращого результату в усьому, установлення нею найвищих стандартів власної діяльності, з одного боку, та її страх як зазнати в цьому невдачі, так і того, що це стане очевидним для оточення. Водночас перфекціоніст ніколи не буває задоволений досягнутим результатом, від чого страждає його самооцінка.

Зазначається, що перфекціонізмом варто вважати лише його патологічний варіант, тоді як те явище, яке науковці тлумачать як нормальний перфекціонізм, може виявитися не власне перфекціонізмом, а прагненням самореалізації особистості.

За результатами проведеного емпіричного дослідження зроблено висновки, що перфекціонізм (як загалом, так і в окремих його видах), за винятком адаптивного / нормального перфекціонізму, можна розуміти як один із суттєвих за значенням чинників / передумов емоційного вигорання особистості; що процес емоційного вигорання почався більше ніж у 85% респондентів, а також що дівчата виявляють схильність до перфекціонізму й емоційного вигорання більше, ніж юнаки.

**Ключові слова:** перфекціонізм, емоційне вигорання, нормальний і патологічний пер-

фекціонізм, прагнення досконалості, самооцінка.

Article is deals with the theoretical analysis of the understanding of the phenomenon of perfectionism in psychology and an empirical study of the possible connection between perfectionism and the process of emotional burnout of the individual. It is emphasized that perfectionism is a relatively new subject of research in psychology, therefore the content of this concept still remains insufficiently precise and not definitively defined (it may contain a list of a large number of individual characteristics that are not always logically combined with the concept of perfectionism itself) in the science.

We tend to understand perfectionism as a complex, integral, multidimensional phenomenon, the main features of which are considered by scientists to be human striving for perfection and the best result in everything, his setting the highest standards of his own activity, on the one hand, and his fear both of failing in this and of the fact that it will become obvious to others. At the same time, the perfectionist is never satisfied with the achieved result, which affects his self-esteem.

It is noted that only its pathological variant should be considered perfectionism, while the phenomenon that scientists interpret as normal perfectionism may turn out to be not perfectionism itself, but a desire for self-realization of the individual.

Based on the results of the conducted empirical research, the conclusions were drawn that perfectionism (both in general and in its individual types), with the exception of adaptive / normal perfectionism, can be understood as one of the significant factors / prerequisites of emotional burnout of a person; that the process of emotional burnout began in more than 85% of respondents, as well as that girls are more prone to perfectionism and emotional burnout than boys.

**Key words:** perfectionism, emotional burnout, normal and pathological perfectionism, striving for perfection, self-esteem.

УДК 159.923.2:316.613

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.45>

#### Чаплак Я.В.

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича

#### Чуйко Г.В.

к.філол.н.,  
доцент кафедри психології  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича

Кожна людина, яка починає роботу чи виконання якогось завдання, щоразу хоче досягнути бажаного, хорошого результату. Проте існує категорія людей, для яких хороший результат їхньої діяльності ніколи не видається задовільним, оскільки вони постійно прагнуть найліпшого, найвищого результату та максимальних досягнень у всьому і повсякчас, проте власні успіхи та досягнення ніколи не сприймаються ними як достатні: завжди й усе можна було б зробити ще краще, удосконалити. Тому результат, який задовольнив би їхні амбіції, так і залишається недосяжним. Це – перфекціоністи (від англ. *perfection* – досконалість, бездоганність, завершеність / довершеність), їх кількість у світі постійно збільшується, що, однак, не йде на користь результатам їхньої

перфекціоністської діяльності.

Явище перфекціонізму – відносно новий об'єкт дослідження у психології, проте проблема його існування, проявів і особливостей уже привернула увагу багатьох науковців. До її вивчення й аналізу зверталися, зокрема, М. Холлендер, Д. Бернс, Д.Е. Хамачек, П.Д. Слейд, Р.Г. Оуенс, Дж. Стойбер, Т. Фанг, Ф. Ліу, Дж. Келлі, А. Ероскен, П.Л. Хьюет, Г.Л. Флетт, Т.С. Грінспон, П.М. Крайовен, М. Вісент, С. Дж. Іган, Т.Д. Вейд, Р. Шафран, М.А. Бешарат, С. Геранмейєпура, Т.В. Грубі, О.А. Чала, А.О. Кононенко, Є.В. Карпенко й багато інших. Проте й досі розуміння феномену перфекціонізму залишається неоднозначним, проте цікавим, що й зумовило наш інтерес до цієї проблеми.

Так, П.М. Крайовен [12] досліджує зв'язок між перфекціонізмом (як рисою особистості), переживанням стресу та психопатологічною симптоматикою в медиків. О.А. Чала [8] проаналізувала складові частини перфекціонізму в контексті їхньої здатності провокувати конфлікти особистості. Дж. Стойбер із співавторами [25], розділивши респондентів на здорових і нездорових перфекціоністів і взагалі не перфекціоністів, вивчав переживання ними моральних емоцій, які «передбачають самооцінку»: сорому, провини та гордості. У результаті було виявлено, що здорові перфекціоністи частіше за решту досліджуваних схильні відчувати гордість за досягнуте, а перфекціоністам загалом більш властиво переживати провину, а не сором (відчують, що завжди могли б зробити краще, ніж зробили). А.О. Кононенко [4] у своєму дослідженні дійшов висновку, що психологічні проблеми, які створює для людини й оточення її перфекціонізм, значно більш залежні від схильності перфекціоніста надміру критично оцінювати результати власної діяльності, ніж від його прагнення пред'являти до неї завищені вимоги, яке патологічним не є.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз феномену перфекціонізму та його розуміння у психології й емпірично дослідити можливий зв'язок перфекціонізму особистості з її схильністю до емоційного вигорання.

*Виклад основного матеріалу.* Традиційно вважається, що перше наукове тлумачення перфекціонізму було запропоновано у II половині ХХ ст. М. Холлендером, який був схильний розуміти перфекціонізм як налаштованість людини постійно висувати надто високі вимоги до процесу та результатів своєї діяльності [6]. Проте ми схильні думати, що ідея того перфекціонізму, який пізніше назвуть адаптивним, нормальним, започаткована ще А. Адлером, коли він, проаналізувавши прагнення до влади та переваги, дійшов висновку, що зрозуміти людину та мету її життя можна лише виходячи з думки, що нею керує прагнення досягти досконалості у смислі самоздійснення особистості та максимального вияву нею власної суті [5].

Серйозним / ґрунтовним дослідником перфекціонізму був Д. Бернс [11], відповідно до поглядів якого перфекціонізм розуміється як такий феномен, що стосується не лише діяльності людини, але й постановки нею нереально високих цілей, об'єктивно – недосяжних, та схильності оцінювати себе лише на основі особистих здобутків і успіхів. Проте, урахувавши нереальність і недосяжність цілей, які ставить перед собою перфекціоніст, у кінцевому підсумку він відчувається невдахою та нікчемою у всьому.

На думку С. Геранмейєпура та М.А. Бешарат [17], перфекціонізм є невротичною струк-

турою, заснованою на бажанні людини бути бездоганною, встановленні високих стандартів для цієї якості за схильності до критичної оцінки досягнутих результатів. У прагненні досконалості перфекціоніст не зупиняється, керований принципом «мушу».

Т. Фанг і Ф. Ліу [15] розуміють перфекціонізм як особистісну рису, що визначає прагнення людини досягти найвищих стандартів діяльності та супроводжується її схильністю надміру критично себе оцінювати, що впливає не лише на роботу та життя людини, але й на її психічне здоров'я. Т.В. Грубі [1] наголошує на такому аспекті перфекціонізму, як прагнення людини досягти досконалості в усьому та довести кінцеві результати своєї діяльності до граничних стандартів різного плану: естетичних, інтелектуальних чи моральних. Є.В. Карпенко [3] розуміє перфекціонізм як прийняття людиною максимально високих стандартів щодо результатів і наслідків власної діяльності, прагнення досягти максимальної довершеності, за надмірної чутливості людини до критики на її адресу та боязні невдачі.

Зараз перфекціонізм цілком обґрунтовано прийнято розуміти як комплексний і багатоаспектний феномен (що поєднує афективний, когнітивний, мотиваційний і конативний компоненти), настільки складний, що потребує подальшого ретельного аналізу. Науковцями лише наголошується, що загалом визнане визначення перфекціонізму у психології відсутнє, що змушує зосереджуватися на його основних характеристиках / особливостях, які найчастіше акцентуються різними науковцями: перфекціоністи вирізняються схильністю оцінювати результати своєї діяльності за найвищим, об'єктивно нераціональним стандартом, з одного боку, та постійними переживаннями / страхом нездатності їм відповідати, що зумовлює відповідну самооцінку особистості, – з іншого [14].

М. Вісент [26] із колегами вважають перфекціонізм багатовимірним конструктом, що містить дві основні складові частини вищого порядку: перфекціоністські прагнення досягти досконалості та найвищих стандартів виконання діяльності та перфекціоністські занепокоєння через помилки (можливі та реальні), критику (власну та зовнішню), брак задоволення від досягнутого.

Окрім того, як зазначалося раніше [9], різні психологічні підходи до розуміння явища перфекціонізму не варто, на наш погляд, уважати непоєднаними / окремими, навпаки, усі вони в системному взаємозв'язку можуть допомогти зрозуміти та пояснити складне та багатогранне явище перфекціонізму.

Отже, перфекціоніст понад усе прагне досягти досконалості виконання будь-якої

діяльності. Водночас його вимогливість до себе не має меж і все зростає, незалежно від того, чи оцінює він результати своїх дій як позитивні, успішні, чи як недолюгі, невдалі, провальні. Це дещо парадоксально / алогічно поєднується зі страхом потерпіти невдачу, оскільки, навіть боячись провалу, перфекціоніст усе-таки схильний постійно підвищувати планку власних стандартів діяльності, широко сподіваючись, що придуманий ним ідеал досяжний, варто лише докласти максимум зусиль, забуваючи водночас, що межа в досконалості загалом відсутня (завжди можна бути більш досконалим, ніж попередники) та що світ загалом досить недосконалий і більш довершеним від зразкового виконання різних завдань перфекціоністом він не стане. Він також зацікавлений у соціальній верифікації своїх досягнень, у тому, що буде гідно високо оцінений оточенням: адже це слугуватиме реальним свідченням його досягнень / успіхів. А прагнучи лише досконалості в усьому, а із часом – і в усіх, перфекціоніст перестає помічати, що повз нього проноситься звичний для інших людей плін життя. Окрім того, він не може бути по-справжньому задоволений досягнутим: те, що на етапі здійснення діяльності / завдання було дуже бажаним, у її результаті виявляється вже недостатнім: і намічається наступна, вища мета.

Спочатку Д.Е. Хамачек [19], а пізніше Г.Л. Флетт і Р.Л. Хьюет [16], помітивши неоднозначність феномену перфекціонізму, запропонували виділяти два його види: нормальний і патологічний, – і такий поділ, по суті, закріпився у психології: навіть якщо ці види перфекціонізму називалися дещо по-іншому різними науковцями, відображаючи їхні основні властивості з погляду окремого вченого, їхній зміст змінювався дуже мало (наприклад: позитивний і негативний перфекціонізм у Т. Бен-Шахара [7], адаптивний і дезадаптивний – у П.Д. Слейда та Р.Г. Оуенса [23]).

Проте незрівнянно більше уваги, і, як на нас, це закономірно, сучасна наука приділяє вивченню невротичного / патологічного перфекціонізму (який, на думку психологів, є результатом неправильного, непропорційного розвитку та співвідношення перфекціоністських тенденцій [22]), його особливостей і наслідків: від порушень сну та переживання пролонгованого стресу / дистресу та перевтоми до депресії та схильності до вчинення суїцидальних спроб (окрім того, розладів настрою, харчування тощо [4]). Тоді як суттєві ознаки / прояви позитивного перфекціонізму, на нашу думку, виглядають досить неоднозначно й остаточно не визначені, а його характеристики різними науковцями (наприклад, Т. Бен-Шахаром [7] чи С. Геранмейєпурую та М.А. Бешаратом [17]) змушують нас сумніватися в тому, що йдеться саме про перфекціо-

нізм, а не, наприклад, про щире сумління чи відданість людині під час виконання важливого завдання чи про її саморозвиток і самовдосконалення на шляху до самореалізації / самоздійснення, оскільки ознаками такого «перфекціонізму» вважається наявність чітких критеріїв дій людини та її розуміння особистих обмежень [17] (отже, вона здатна вчасно зупинитися) та здатність, на відміну від невротичних перфекціоністів, відчувати гордість за свої досягнення [25]. Тоді як процес і результат самоактуалізації особистості не тотожні перфекціоністським прагненням досягти максимальної досконалості, а передбачають реалізацію людиною своїх вроджених і найліпших здібностей і можливостей, її духовний ріст, досягнення нею відчуття самодостатності та розуміння себе, життя у згоді із власними екзистенційними цінностями та совістю [2]. Перфекціоністські ж прагнення людини ніколи не бувають цілком реалізованими, зокрема й тому, що прагнення досконалості для неї – єдино значуще. Дж. Келлі [21, с. 11] також пропонує розрізняти прагнення досконалості та перфекціонізм, оскільки основною ознакою перфекціонізму, власне, не є прагнення досягти вищої мети; його визначає тривога чи страх провалу і, як наслідок, – проблеми із самооцінкою особистості та відсутність у неї відчуття задоволення від власних досягнень; причиною ж його є «дисфункціональність» мислення людини.

Тобто ми схильні вважати, що власне перфекціонізм може виявлятися лише у варіанті дезадаптивного та невротичного, що стає джерелом різних проблем для людини, тоді як те психологічне явище, яке науковці витлумачують як «здоровий, нормальний» перфекціонізм, насправді перфекціонізмом не є. До речі, Т.С. Грінспон [18] також наголошував, що прагнення досконалості не варто розуміти як перфекціонізм.

Від С.Дж. Ігана, Т.Д. Вейда та Р. Шафрана [13] бере початок думка, що перфекціонізм – це трансдіагностичне явище, оскільки його наявність відіграє дуже важливу роль у формуванні та розвитку багатьох психічних розладів, а його прояви в такому разі посилюються. Навіть більше, на думку науковців, він може бути майбутнім «провісником» розвитку психопатології.

П.Л. Флетт і Г.Л. Хьюет [16; 20] також виділили три основні виміри / прояви перфекціонізму: 1) перфекціонізм, зорієнтований на саму людину, – коли він стосується суто самого перфекціоніста, внутрішньоособистісний, тобто людина прагне досконалості суто «для себе»; така людина спочатку виділяє для себе перфекціоністські стандарти, а потім, коли не може їх дотриматися, вдається до нищівної самокритики; 2) перфекціонізм, спрямований на інших, – міжособистісний – тут надмірні,

нереалістичні вимоги ставляться до результатів діяльності інших людей, змушують їх бути максимально цілком довершеними в усьому, з постійним оцінюванням і критикою їх за промахи; 3) соціально визначений / установлений перфекціонізм – перфекціоніст у цьому разі переконаний, що інші люди пред'являють нереалістично завищені вимоги щодо довершеності результатів його діяльності і їх задовольнить лише їх досягнення [10], інакше вони будуть розчаровані [25]. Перший тип перфекціонізму частіше співвідноситься з позитивним, а третій – з негативним вимірами перфекціонізму.

Для досягнення мети роботи ми провели емпіричне дослідження, де вибіркою стали студенти старших курсів (III–VI) ЧНУ ім. Ю. Федьковича, майбутні психологи ( $n = 81$ ).

У дослідженні використовувалися такі методики: «Велика трискладова шкала перфекціонізму» (“The big three perfectionism scale”) М. Сміта, Д. Сакловської, Дж. Стойбер, С. Шеррі [24], адаптована Т.В. Грубі, призначена для діагностики рівня перфекціонізму особистості загалом і трьох його складників / проявів: жорсткого перфекціонізму (суворе наполягання людини, що її власна продуктивність повинна бути цілком бездоганною, проте саме від неї (а досконалість абсолютно недосяжна) залежить її самооцінка), самокритичного перфекціонізму (постійні сумніви в собі, негативно-гостре реагування на невдачі, схильність до самокритики, переконаність, що інші вимагають від людини досконалості) та нарцисичного перфекціонізму (нереалістичні очікування щодо досягнень інших, знецінення їх, переконаність людини, що вона має право на особливе ставлення до себе, вважаючи себе більш досконалою в усіх відношеннях, ніж інші), – кожен із яких складається з кількох чинників / шкал нижчого порядку; «Переглянута майже досконала шкала перфекціонізму» (“The almost perfect scale-revised”) Р.Б. Слейні, К.Г. Райса, М. Моблі, Дж. Тріппі та Дж.С. Ешбі, яка виявляє два види перфекціонізму: адаптивний (що визначається шкалами: «стандарт» (постановка особистістю високих стандартів власної діяльності та розуміння неможливості їх досягти) та «порядок» (особистісні риси, на кшталт дисциплінованості й організованості, які забезпечують упорядкованість діяльності особистості на шляху реалізації нею перфекціоністських прагнень), дезадаптивний – шкала «невідповідність» – відображення думки перфекціоніста не лише про те, що результати його діяльності насправді ніколи не відповідають його власним вимогам до них, але і його переконаності, що поставлена ним мета так і залишиться недосяжною; «Опитувальник професійного (емоційного) вигорання» К. Маслач, С. Джексон (“Maslach Burnout Inven-

tory”, “MBI”), адаптований Н. Водоп'яною, О. Старченковою, що визначає як загальний рівень емоційного вигорання досліджуваного, так і ступінь прояву його симптомів: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції персональних / професійних досягнень.

Аналіз отриманих у дослідженні даних показав:

1) високий показник перфекціонізму виявлено у 39,5% респондентів, причому найбільший внесок до загального показника перфекціонізму роблять такі його види, як суворий / ригідний та нарцисичний перфекціонізм (на високому рівні вони проявляються в 43,21 та 40,74% вибірки відповідно); домінує дезадаптивний тип перфекціонізму (високі показники – у 51,85% опитаних, середня – 54,91 балів, тоді як високий рівень адаптивного перфекціонізму – лише у 30,86% респондентів (середня – 37,42 балів));

2) цілком відсутні прояви емоційного вигорання лише у 13,58% досліджуваних, тоді як у решти вибірки воно почало розвиватися та досягло високого (у 32,09%) і дуже високого (у 18,52%) рівнів; серед симптомів вигорання в досліджуваній вибірці переважає емоційне виснаження: високий рівень діагностовано у 35,8% респондентів, що значно більше від прояву інших симптомів вигорання, тоді як низький рівень цього показника показали результати 3,7% опитаних (що також менше, ніж за іншими симптомами вигорання);

3) кореляційний аналіз даних дослідження за Ч. Спірменом (Spearman  $r$ ) виявив статистично значущі кореляційні зв'язки переважно середнього рівня кореляції показника емоційного вигорання й усіх його симптомів із показниками суворого, самокритичного, нарцисичного та загального перфекціонізму та з адаптивним (негативна кореляція) та дезадаптивним (позитивні показники зв'язку) видами перфекціонізму. Зокрема, проілюструємо ситуацію кореляційними зв'язками загального показника емоційного / професійного вигорання з показниками перфекціонізму особистості: ступінь вигорання корелює з ригідним ( $r = 0,24$ ;  $p \leq 0,05$ ), самокритичним ( $r = 0,56$ ;  $p \leq 0,001$ ), нарцисичним перфекціонізмом ( $r = 0,46$ ;  $p \leq 0,001$ ), сумарним показником перфекціонізму ( $r = 0,57$ ;  $p \leq 0,001$ ), адаптивним ( $r = -0,41$ ;  $p \leq 0,001$ ) і дезадаптивним ( $r = 0,48$ ;  $p \leq 0,001$ ) видами перфекціонізму; тобто адаптивний / нормальний перфекціонізм, співвідносний із саморозвитком, самореалізацією та самовдосконаленням особистості, не приводить до її швидкого емоційного вигорання;

4) ураховуючи у своєму дослідженні гендерний аспект і використавши для цього U-test Манна – Уїтні, ми виявили статистично значущі відмінності між юнаками ( $n = 43$ ) і дівчатами

( $n = 38$ ) за такими показниками: дівчата сильніше, ніж досліджувані юнаки, відчувають емоційне виснаження ( $U = 300,5$ ;  $p = 0,000$ ), деперсоналізацію ( $U = 387,5$ ;  $p = 0,000$ ), редукцію особистих досягнень ( $U = 552,5$ ;  $p = 0,01$ ) і емоційне вигорання загалом ( $U = 427$ ;  $p = 0,000$ ); у них також сильніше проявляються самокритичний ( $U = 408$ ;  $p = 0,000$ ) і нарцисичний ( $U = 371,5$ ;  $p = 0,000$ ) виміри перфекціонізму та перфекціонізм загалом ( $U = 369$ ;  $p = 0,000$ ), а також схильність до дезадаптивного типу перфекціонізму ( $U = 212,5$ ;  $p = 0,000$ ).

**Висновки із проведеного дослідження.** Перфекціонізм – складне, комплексне та багатоаспектне явище, єдине чітко розуміння якого у психології досі відсутнє. Головними ознаками / проявами перфекціонізму є: 1) встановлення людиною об'єктивно нереалістичних, завищених стандартів для власної діяльності, прагнення їх досягти та щира впевненість, що це можливо; 2) страх невдачі, провалу в результаті виконання діяльності; зовнішньої критичної її оцінки. Це впливає на самооцінку перфекціоніста, проте не спонукає його знизити вимоги до результатів своєї діяльності.

У психології прийнято виділяти два несумісні / різні види перфекціонізму: нормальний і патологічний, проте ми схильні вважати справжнім перфекціонізмом лише патологічний перфекціонізм, тоді як нормальний перфекціонізм має надто багато спільних рис із прагненням особистості досягти досконалості та самореалізації.

За результатами дослідження можна зробити такі висновки: 1) перфекціонізм властивий майже 40% опитаних студентів; домінує в них дезадаптивний тип перфекціонізму: він переважає його адаптивний тип у 58,02% респондентів; 2) у більшості досліджуваних почався процес емоційного вигорання, головною ознакою чого є значне емоційне виснаження; 3) показник емоційного вигорання та його симптоми кореляційним зв'язком поєднані з усіма видами та типами перфекціонізму, включаючи і його загальні показники, що обґрунтовує думку про те, що перфекціонізм можна вважати одним із важливих чинників / передумов емоційного вигорання особистості; водночас адаптивний тип перфекціонізму не сприяє розвитку вигорання; 4) дівчатам, порівняно з юнаками, властиві сильніші прояви як перфекціонізму загалом (і його видів) та дезадаптивного типу перфекціонізму зокрема, так і емоційного вигорання й усіх його симптомів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Грубі Т.В. Концептуальні підходи до дослідження перфекціонізму особистості. *Вісник післядипломної освіти*. Серія «Соціальні та поведінкові

науки». 2016. Вип. 1. С. 27–39. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso\\_2016\\_1\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2016_1_6).

2. Екзистенційна та гуманістична психологія / І.М. Зварич та ін. ; за наук. ред. В.Г. Панка. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т. ім. Ю. Федьковича, 2019. 496 с.

3. Карпенко Є.В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 1 (1). С. 30–37. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr\\_2016\\_1\(1\)\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2016_1(1)_7) (дата звернення: 18.12.2023).

4. Кононенко А.О., Кононенко О.І. Перфекціонізм особистості: норма чи патологія? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 3 (2). С. 170–174. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr\\_2017\\_3\(2\)\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2017_3(2)_31) (дата звернення: 18.12.2023).

5. Махній М.М. Історія психології. Київ : Слово, 2016. 472 с.

6. Павлова В.С. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського*. Серія «Психологічні науки». 2013. № 2 (10). С. 242–246. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2013\\_2\\_10\\_48](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_10_48) (дата звернення: 16.12.2023).

7. Семенов С. Перфекціонізм: шлях до успіху vs діагноз. URL: <https://kfund-media.com/perfektsionizm-shlyah-do-uspihu-vs-diagnoz/> (дата звернення: 18.12.2023).

8. Чала О.А. Перфекціонізм як детермінанта деструктивної конфліктності юнацтва. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2015. Вип. 15. URL: [http://www.psyh.kiev.ua/Збірник\\_наук.\\_праць.\\_-\\_Випуск\\_15](http://www.psyh.kiev.ua/Збірник_наук._праць._-_Випуск_15) (дата звернення: 18.12.2023).

9. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Проблема перфекціонізму у психології. *Грааль науки*. 2023. № 24. С. 640–646. DOI: 10.36074/grail-of-science.17.02.2023.120.

10. The Role of Perfectionism Dimensions to Psychological Well-Being in First Year Students with Stress as a Mediator. *Proceedings of the Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2019)* / F.X. Aryani et al. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. 2020. Vol. 439. P. 612–621. DOI: 10.2991/assehr.k.200515.102.

11. Burns D.D. A perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*. 1980. № 11. P. 34–52. URL: <https://motamem.org/wp-content/uploads/2019/03/The-Perfectionist-Script-for-self-defeat.pdf> (дата звернення: 18.12.2023).

12. Craiovan P.M. Correlations between perfectionism, stress, psychopathological symptoms and burnout in the medical field. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2014. № 127. P. 529–533. DOI: 10.1016/j.sbspro.2014.03.304.

13. Perfectionism as a transdiagnostic process : a clinical review / S.J. Egan et al. *Clin Psychol Rev*. 2011. № 31 (2). P. 203–12. DOI: 10.1016/j.cpr.2010.04.009.

14. Erozkan A. Understanding the Role of Dimensions of Perfectionism on Anxiety Sensitivity. *Universal Journal of Educational Research*.

2016. № 4 (7). P. 1652–1659. DOI: 10.13189/ujer.2016.040717.

15. Fang T., Liu F. A Review on Perfectionism. *Open Journal of Social Sciences*. 2022. № 10. P. 355–364. DOI: 10.4236/jss.2022.101027.

16. Flett G.L., Hewitt P.L. Cognitive and self-regulation aspects of perfectionism and their implications for treatment: Introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 2007. № 25. P. 227–236. DOI: 10.1007/s10942-007-0054-5.

17. Geranmayepoura S., Besharat M.A. Perfectionism and mental health. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2010. № 5. P. 643–647. DOI: 10.1016/j.sbspro.2010.07.158.

18. Greenspon T.S. Making sense of error: A view of the origins and treatment of perfectionism. *American Journal of Psychotherapy*. 2008. № 62 (3). P. 263–282. DOI: 10.1176/appi.psychotherapy.2008.62.3.263.

19. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*. 1978. № 15 (1). P. 27–33.

20. Hewitt P.L., Flett G.L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. № 60 (3). P. 456–470. DOI: 10.1037/0022-3514.60.3.456.

21. Kelly J.D. 4<sup>th</sup>. Your Best Life: Perfectionism – The Bane of Happiness. *Clin Orthop Relat Res*. 2015. № 473 (10). P. 3108–3111. DOI: 10.1007/s11999-015-4279-9.

22. The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis / K. Limburg et al. *Journal of Clinical Psychology*. 2017. № 73 (10). P. 1301–1326. DOI: 10.1002/jclp.22435.

23. Slade P.D., Owens R.G. A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory. *Behavior Modification*. 1998. № 22. P. 372–390. DOI: 10.1177/01454455980223010.

24. The big three perfectionism scale: a new measure of perfectionism / M.M. Smith et al. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2016. № 34. P. 670–687. DOI: 10.1177/0734282916651539.

25. Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists / J. Stoeber et al. *Personality and Individual Differences*. 2007. Vol. 43. Issue 1. P. 131–141. DOI: 10.1016/j.paid.2006.11.012.

26. Perfectionism, Motives, and Barriers to Exercise from a Person-Oriented Approach / M. Vicent et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. № 18 (15). P. 8125. DOI: 10.3390/ijerph18158125.