

## ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК КОМПЕНСАТОРНА СТРАТЕГІЯ УНИКАННЯ СОРОМУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

**Губа Н. О.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри психології  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-9582-4373](https://orcid.org/0000-0002-9582-4373)  
[guba.natalya02@gmail.com](mailto:guba.natalya02@gmail.com)*

**Горбань Г. О.**

*доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри психології  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-7925-8754](https://orcid.org/0000-0002-7925-8754)  
[ggalina.ua@gmail.com](mailto:ggalina.ua@gmail.com)*

**Мейке О. Д.**

*студентка спеціальності «Психологія»  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0009-0001-0077-268X](https://orcid.org/0009-0001-0077-268X)  
[meikeolesz@gmail.com](mailto:meikeolesz@gmail.com)*

**Ключові слова:** *перфекціонізм,  
сором, провина,  
самооцінювання, юнацький  
вік, гендерна ідентифікація,  
самокритичність,  
самоставлення,  
самопрезентація, самоповага.*

У статті розглянуто перфекціонізм як стратегією уникнення сорому, яка є характерною для юнацтва, коли ядро особистості набуває сталих форм. Показано, що формат «позитивної досконалості» ґрунтується на правилах і стандартах, які стають формами моральних імперативів. Доведено, що відхилення від таких перфекціоністських стандартів призводить до прояву самокритики, провини та сорому. Проаналізовано сором як когнітивний афект, що породжується оцінкою того, наскільки ми не відповідаємо власним стандартам і стандартам інших людей. Узагальнення теоретичних підходів щодо зв'язків перфекціонізму та сорому зумовило спрямованість емпіричного дослідження щодо підтвердження цього зв'язку в осіб юнацького віку з урахуванням їх гендерної ідентифікації. Основа дослідження – вивчення взаємозв'язку між окремими факторами перфекціонізму, між цими факторами та різними формами сорому, а також пошук різниці поширеності факторів перфекціонізму, форм сорому й кореляції між ними залежно від гендерної ідентифікації респондентів. Обґрунтовано відповідність застосування комплексу методик дослідження поставленим завданням. Отримані результати свідчать, що найбільш поширеним фактором багатомірної моделі перфекціонізму є самокритичний перфекціонізм, який серед юнацтва виявляється в чотири рази частіше, ніж жорсткий і нарцисичний перфекціонізм. Для юнацтва більш характерним є середній підвищений рівень вияву глобального сорому, тобто адаптивна його інтенсивність, однак для юначок і небінарних людей виявлено тенденцію збільшення інтенсивного, дезадаптивного сорому порівняно з юнаками. У всіх трьох

групах наявна кореляція жорсткого перфекціонізму з різними формами сорому. Для групи небінарних осіб статистично значущим є взаємозв'язок між самокритичним перфекціонізмом і румінативним специфічним соромом. Виявлено, що перфекціонізм не передбачає схильність лише до глобальної чи лише до специфічної форми сорому. Самокритичний перфекціонізм визначає інтенсивність різних форм сорому й мотиваційні компоненти, котрі вони в собі втілюють.

---

## PERFECTIONISM AS A COMPENSATORY STRATEGY FOR AVOIDING SHAME IN ADOLESCENCE

**Guba N. O.**

*PhD in Psychology, Associate Professor,  
Head of the Department of Psychology  
Zaporizhzhia National University  
66 Zhukovskoho st., Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-9582-4373  
guba.natalya02@gmail.com*

**Gorban G. O.**

*Doctor of Psychology, Associate Professor,  
Professor at the Department of Psychology  
Zaporizhzhia National University  
66 Zhukovskoho st., Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-7925-8754  
ggalina.ua@gmail.com*

**Meike O. D.**

*Student of the Specialty “Psychology”  
Zaporizhzhia National University  
66 Zhukovskoho st., Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0009-0001-0077-268X  
meikeoleszz@gmail.com*

**Key words:** *perfectionism, shame, guilt, self-esteem, adolescence, gender identification, self-criticism, self-attitude, self-presentation, self-respect.*

The article focuses on analyzing the peculiarities of perfectionism as a compensatory strategy for avoiding shame in adolescence. The author considers perfectionism as a strategy of avoiding shame, which is a characteristic of adolescence, when the core of the personality acquires stable forms. It is shown that the format of “positive perfection” is based on rules and standards that become forms of moral imperatives. It is proved that deviations from such perfectionism standards lead to self-criticism, guilt and shame. Shame is analyzed as a cognitive effect resulting from the assessment of how much we do not meet our own standards and the standards of other people. The generalization of theoretical approaches regarding the connections between perfectionism and shame has led to the focus of an empirical study to confirm this connection in adolescents, taking into account their gender identification. The study is based on the correlation between individual factors of perfectionism, between these factors and various forms of shame, as well as the search for differences in the prevalence of perfectionism factors, forms of shame and the correlation between them depending on the gender identification of the respondents. The compliance of the use of a set of research methods with the tasks set is substantiated. The obtained findings indicate that the most common factor

in the multidimensional model of perfectionism is self-critical perfectionism, which is 4 times more common among young people as compared to rigid and narcissistic perfectionism. According to the results of measuring the tendency to feel guilt and the tendency to feel shame, it can be stated that for young men, the average and increased level of manifestation of global shame, i.e. its adaptive intensity, is more typical, but for young women and non-binary people, there is a tendency to increase intense, maladaptive shame compared to young men. The analysis of correlations showed that there is a correlation between rigid perfectionism and various forms of shame in all three groups. For the group of non-binary individuals, the relationship between self-critical perfectionism and ruminative specific shame is statistically significant. It was found that perfectionism does not imply a tendency to only global or only specific forms of shame. Self-critical perfectionism determines the intensity of different forms of shame and the motivational components they embody.

**Постановка проблеми.** Сучасна соціокультурна ситуація характеризується тим, що вимоги до особистості постійно зростають на тлі поширення ідеї значущості її ефективного й успішного функціонування в суспільстві. Культивування успіху, забезпечення високого матеріального добробуту та набуття престижного соціального статусу є домінуючими компонентами системи ціннісних орієнтацій сучасного суспільства. У такому соціальному контексті перфекціонізм стає соціально прийнятним явищем, яке пропагується й заохочується.

Різноманітні дослідження фіксують, що між перфекціонізмом і здоровою потребою в самовдосконаленні існує досить тонка межа. З другої половини ХХ ст., відповідно до запропонованої в 1978 р. ідеї Хамачека [21], розрізняють дві форми перфекціонізму: позитивну та негативну. Труднощі визначення конструктивності – деструктивності перфекціонізму є важливим питанням його феноменологічної належності. Подальше розгортання досліджень у цьому контексті є залежним від ставлення автора та його позицій стосовно джерел і умов прояву перфекціонізму, а отже, визначають різноманіття його форм: нормальний – невротичний перфекціонізм; здоровий – патологічний перфекціонізм, адаптивний – дезадаптивний перфекціонізм, функціональний – дисфункціональний перфекціонізм. Активні дослідження перфекціонізму за різноманітними напрямками та підходами психологічної науки підтверджують складність, неоднозначність і багатовимірність цього феномену. Загальний аналіз моделей, структури, підходів до аналізу цього феномену українських науковців (Т. В. Грубі [6], Т. Ю. Завада [8], О. І. Кононенко [10], Г. В. Чуйко, Я. В. Чаплак [13], Г. Л. Чепурна [12]) і зарубіжних дослідників (Д. Дж. Броман-Фулкс, Р. В. Хілл, Б. А. Грін [16], Г. Л. Флетт, П. Л. Х'юїтт [19], Ф. Манг [25], К. Г. Райс, К. М. Е. Річардсон [30], Дж. Стойбер, К. Отто [33]) дає можливість стверджувати про актуальність таких досліджень.

Прикладні аспекти вивчення перфекціонізму за останні роки присвячуються широкому спектру проблематики. Більш актуальними напрямами є вікові особливості, професійна діяльність і діагностика. Аналіз останніх досліджень і публікацій дає змогу стверджувати, що значуща більшість цих досліджень спрямована на визначення різноманіття особливостей його становлення, формування та розвитку в дитинстві, серед підлітків і молоді, а саме зв'язків перфекціонізму з ідентичністю [7], самовираженням [27], прокрастинацією [11], психоемоційними станами [5], мотивацією [5, 22], дистресом [18], фізичним образом Я [1], академічними результатами [29] тощо.

У контексті негативних проявів перфекціонізму можна засвідчити, що перфекціоністи встановлюють для себе надто високі стандарти й переживають глибокий біль у випадку недосягнення цих стандартів. Компульсивне прагнення досягти досконалості, відповідати власним чи суспільним ідеалізованим фантазіям, хронічне почуття емоційного дискомфорту, низька продуктивність діяльності актуалізують відчуття сорому й почуття провини. Перфекціоністам притаманна безжальна самокритика, яка негативно впливає на пристосування до оточення, на здатність до романтичних, дружніх і міжособистісних стосунків. Тож життя перфекціоністів наповнене прагненням до конкуренції, до підтвердження власної унікальності, заздрістю, гнівом і соромом.

Цікавим напрямом досліджень перфекціонізму, на нашу думку, є вивчення його зв'язку з окремими проявами особистісних властивостей. Вважаємо актуальним визначити ступінь поширеності перфекціонізму як компенсаторної стратегії захисту серед осіб юнацького віку, проаналізувати взаємозв'язок перфекціонізму та сорому з виокремленням відмінностей цього взаємозв'язку між розподіленими за гендерною ідентифікацією групами респондентів.

**Мета статті** – визначити особливості перфекціонізму як компенсаторної стратегії уникання сорому в юнацькому віці шляхом вивчення взає-

мозв'язку перфекціонізму та виявів сорому (внутрішнього та зовнішнього) з урахуванням гендерної ідентифікації представників юнацтва.

**Результати дослідження.** Прагнення до досконалості – це основа бажання людини стати і бути видатною, отримати визнання, яке сприяє особистісному зростанню, пошуку життєвого призначення. Прагнення до надвисоких стандартів часто визначається як основний компонент перфекціонізму. Ми вважаємо, що саме таке «над» спричинює деструктивний характер перфекціонізму. А. Пахт [28] стверджує, що повна досконалість є небажаною і виснажливою метою, прагнення до неіснуючої досконалості тримає людей в сум'ятті та, безумовно, пов'язане з низкою психологічних проблем. Він проілюстрував деструктивність перфекціонізму на конкретних прикладах і довів, що перфекціоністи можуть бути успішними за певними об'єктивними критеріями, але, незважаючи на це, знаходяться у глибокому відчаї та відчувати болісні емоції до такої міри, що вчиняють самогубство.

Перфекціоністи не просто прагнуть досягти досконалості, вони вважають, що мають це зробити. Це призводить до того, що в цій системі «прагнення» замінюється на «потребу». Неможливість досягнення бажаної досконалості є панівним страхом для будь-кого з них. Вони живуть за небезпечної та виснажливої системи переконань: я – це те, чого я досягну. Однак існує можливість не отримати бажаного й завдати нищівного удару по їх самоцінності. Тож більшість перфекціоністів перебувають у постійному напруженому очікуванні можливої невдачі [26].

Отже, постає питання реалістичності встановлених стандартів, дотримання яких стає зобов'язанням перед собою. Найчастіше перфекціоністів описують як людей, чії високі стандарти лежать за межами людських можливостей та які невпинно переслідують нездійсненні цілі [14, с. 17]. Окремі стандарти утворюють дихотомічні повинності, які починаються зі слів «Я маю завжди...», наприклад: «Я маю завжди всім подобатись», «Я маю завжди досягати успіху». Проте деякі стандарти можуть бути цілком реалістичними: «Я маю стати хорошим лікарем», «Я маю отримувати стипендію», «Я маю схуднути» [23].

Особливістю перфекціоністських стандартів є вимогливість до самого процесу досягнення мети, який передбачає:

1. Мету, що втілює в собі параметри, які мають бути обов'язково втілені в результаті, а навіть незначна невідповідність цим параметрам може сприйматися як невдача.

2. Безпомилковість, тобто відсутність і неприпустимість помилок у процесі досягання мети.

3. Знецінення отриманого результату, навіть якщо він повністю відповідає всім параметрам,

які втілює в собі мета. Уявлення про ідеали постійно модифікуються. Неважливо, наскільки добре людина справляється, цього недостатньо, тому що вона вважає, що завжди можна зробити краще.

Б. Браун зазначала, що тримати все під контролем – це не завжди бажання маніпулювати ситуацією, але часто це потреба керувати тим, як нас сприймають. Перфекціоністам важливо радше здаватися ідеальними в очах інших, аніж бути такими насправді [4, с. 81]. У літературі для цього використовують термін «перфекціоністська саморепрезентація» – динамічний міжособистісний стиль, який має дві головні цілі: створити враження, що людина ідеальна, і запобігти враженню, що вона не є такою [32].

Сучасна людина перевантажена образами «успішної людини» через безперервний потік зображень і повідомлень з медіа. Саме культура мас-медіа створює такий образ, тобто ким людина має бути, який повинна мати вигляд і що має робити. Отже, людина дізнається, що (1) вона має бути досконалою та відтворювати зображення, що транслюються ЗМІ, і (2) вона має робити все це самотійно, тому що життя – це змагання і лише найкращі можуть досягти вершини [15].

Перфекціоністи живуть згідно з припущеннями про те, що досягнення досконалості призведе до досягнення позитивних міжособистісних результатів. У них формується віра, що наближення до ідеального образу себе компенсує їх неповноцінність: допоможе їм відчути себе успішними, значимими, компетентними, гідними любові тощо; позбавить їх постійного відчуття сорому за свої недосконалі риси. Основою таких припущень є правила і стандарти, які стають для людей формами моральних імперативів. Ці правила спонукають людину до певної поведінки, яка має забезпечити необхідний рівень відповідності. Це означає, що переконаність у власній неповноцінності може не викликати дискомфорту, коли людина досягає своїх цілей і життя загалом йде за її планом. Однак постійна сталість життя є неможливою умовою, а людина стикається з подіями, які провокують потребу у відхиленні від стандарту. Поширеними ефектами такої моральної повинності є самокритика, провинна та сором.

Не викликає сумніву, що, як і кожна емоція, сором відіграє адаптивну роль у функціонуванні людини та може впливати позитивно, регулюючи діяльність, чи негативно, дезорганізуючи її. Це дає змогу виокремлювати дві форми сорому: здоровий і нездоровий. Розподілення сорому на ці дві форми є на сьогодні дискусійним стосовно інтерпретації саме здорового сорому. Деякі дослідники вважають, що здоровий сором розвинувся як спосіб зміцнити групову згуртованість, а отже, спри-



яти виживанню як особистості, так і всієї групи. У цьому контексті Дж. Бурго зазначає, що сором захищає від соціальної девальвації, яка зрештою може призвести до ізоляції та смерті. Відчуття здорового сорому зумовлює прагнення людини «виправити» соціальні відносини після порушення соціальних правил шляхом вияву покірності та прихильності, які ведуть до прощення та примирення [17, с. 26].

Така інтерпретація здорового сорому частково збігається з уявленням окремих дослідників про почуття провини, яке протиставляється сорому як здебільшого деструктивному явищу. Багато дослідників погоджуються, що сором стосується нашої особистості, а провини – вчинків. Провина – таке саме сильне переживання, як і сором, але його наслідки часто конструктивні, тоді як сором зазвичай є руйнівним. Переважно таке уявлення існує через те, що коли людина визначає свої дії небажаними або недопустимими, то це може стати мотивацією до їх зміни; коли людина визначає саму себе як небажану та недопустиму, то це відчувається для неї надто масштабним та непорушним і, як наслідок, із більшою імовірністю спонукає людину до деструктивної та небезпечної поведінки, аніж до вирішення проблеми [4].

Ми згодні, що такий погляд на сором є досить звуженим, оскільки висвітлює його суто з негативної сторони. Л. Ф. Барретт вважає, що емоції не є сталими – вони є цілісними категоріями, оскільки кожна з них є сукупністю різноманітних проявів самої себе [2]. На сьогодні багато дослідників у галузі теорії афекту все частіше почали поділяти цю ідею та вважати, що сором насправді є категорією, яка має цілий набір емоцій. Сім'яство емоцій сорому варіюється за двома спектрами: від легкого (слабке збентеження) до інтенсивного (глибоке переживання приниження) та від специфічного (конкретні риси або вчинки) до глобального (відчуття неповноцінності). За цими поглядами провини теж входить до цієї категорії та є різновидом сорому, вона має специфічний характер прояву: стосується чогось конкретного (вчинку, рішення чи бездіяльності); тут вона може бути як легкою, так й інтенсивною [17].

Ці два спектра відіграють ключову роль у визначенні того, наскільки здорову форму сором прийматиме і до якої поведінки буде спонукати людину. Ми поділяємо думку про те, що сором сигналізує людині про певну обмеженість власної особистості. Якщо вона готова прийняти власну обмеженість як частину себе, то зможе більше дізнатися про те, ким є наразі або ким би хотіла стати: сором здатен стимулювати особистісне зростання.

Часто сором розглядають як когнітивний афект, тобто сором породжується оцінкою того,

наскільки ми не відповідаємо власним стандартам і стандартам інших людей [20]. Важливим є питання співвідношення суспільних та особистісних стандартів. Встановлені в певній соціальній групі стандарти часто можуть бути протилежними особистим стандартам людини та можуть не усвідомлюватися нею як правильні. Постає питання: чи буде людина відчувати сором у випадку невідповідності суспільним стандартам, якщо вона не визнає необхідності їм відповідати. Із цього погляду сором як категорію можна додатково розділити ще на дві форми: зовнішній і внутрішній. Вони активно взаємодіють між собою, але водночас можуть існувати повністю окремо.

Зовнішній сором має відверто соціальний характер. Б. Браун стверджує, що сором нищить самоповагу, переконує людину в тому, що, дізнавшись правду, люди її зневажатимуть. Сором супроводжується комплексним страхом, крім страху розчарувати або відштовхнути людей, є побоювання, що, визнавши правду, особистість зламаємося під вагою ганьби, яка впаде на неї [4, с. 59].

Зовнішній сором подібний до нападів соціальної тривоги, тому його можна звести до втрати можливості позитивної саморепрезентації, яка робить людину об'єктом спостереження та призводить до страху негативної оцінки через недотримання певних соціальних стандартів. Внутрішній сором зазвичай існує поза соціальним контекстом як афект негативного самооцінювання. Здебільшого внутрішній сором людини описує її внутрішні уявлення та переживання стосовно того, якою вона себе відчуває, як будується оцінювання самої себе, а це не вимагає взаємодії із соціальним оточенням, проте втілює в собі весь досвід взаємодії з ним [20].

Зовнішній і внутрішній сором можуть існувати в одній ситуації та породжувати внутрішній конфлікт. Людина може відчувати сором через сам факт, що хтось прилюдно її соромить за поведінку, але не відчувати сорому за свої дії. Отже, ці обидві форми сорому сигналізують людині про певну обмеженість, недосконалість власної особистості або поведінки (залежно від глобальності прояву), яку людина може прийняти, спираючись на власну інтерпретацію ситуації невідповідності встановленим (собой або іншими) стандартам. Якщо ця інтерпретація викликає сором помірної інтенсивності, то він стає мотивацією для особистісного зростання, встановлення близькості та захищає людину від соціального виключення.

Закономірним є питання, що відбувається, коли інтерпретація ситуації викликає сором надто інтенсивний для того, щоб людина була здатна прийняти власну недосконалість. У таких випадках, сором втрачає свою адаптивну роль і його можна класифікувати як нездоровий, деструктивний або

токсичний. Такий сором відчувається як всеосяжне відчуття недосконалості та неповноцінності. Ми погоджуємося з П. Гілбертом й Б. Ендрюссом, що оскільки в основі перфекціонізму лежать аналогічні глибинні схеми, то логічним висновком є те, що перфекціоністи потерпають від постійного внутрішнього нездорового сорому [20].

Відзначимо, що одне з найпоширеніших уявлень про сором розкривається в тому, що він є поведінкою уникнення. Така поведінка є звичайною реакцією на багато загроз. У нездоровому соромі людина стає об'єктом власного презирства та критики. Це зумовлює бажання приховати те, що здається ганебним, а отже, спричинює тривогу, страх перед викриттям. Серед деструктивних шляхів уникання й витримування різних форм сорому (глобальний / специфічний, зовнішній / внутрішній): а) відмова від власних поглядів, рішень, діяльності, соціальної взаємодії; б) надмірне прагнення догодити; в) підпорядкування; г) перекладання відповідальності, намагання здобути владу над іншими, вияв агресивності та використання для боротьби із соромом того самого сорому; д) зловживання алкоголем, нікотином, їжею, наркотичними речовинами тощо [17].

Перфекціоністи здебільшого намагаються уникнути сорому шляхом компенсування потенційних джерел неповноцінності та прагнення досягти високих стандартів [15]. На їх погляд, розвиток і безкомпромісна відповідність перфекціоністським стандартам ставить їх поза критикою. Кожен епізод невідповідності викликає нові епізоди інтенсивного сорому, однак це не задає інтенції знизити вимогливість до себе, а розцінюється як черговий доказ власної дефектності та спонукає її збільшувати. Отже, можна зазначити, що перфекціонізм є компенсаторною стратегією втечі від сорому та від віри у власну неповноцінність, яка не приносить очікувані результати. Водночас втеча від себе здійснюється шляхом формування людиною фальшивого «Я», яке втілює в собі риси, котрі особа воліє або бажає демонструвати іншим / собі, та виключає те, що є недопустимим для стороннього чи власного спостереження. У міру того, як здійснюється формування фальшивого «Я», людина поступово втрачає своє справжнє «Я». Довготривале маскування призводять до того, що людина втрачає будь-яке усвідомлення того, якою вона є насправді. Токсичний сором, який є відчуженням людини від самої себе, змушує людину стати «іншою». Коли людина повністю втрачає себе та стає не більш ніж такою, якою вона хоче бути або не хоче, то кінцевий результат один: ізоляція від інших, оскільки в них навіть немає можливості її побачити [26].

Отже, проведений аналіз взаємозв'язку перфекціонізму й сорому особистості дає нам мож-

ливість зафіксувати, що перфекціонізм є компенсаторною стратегією уникання сорому. Нашим припущенням є наявність залежності між перфекціонізмом і рівнем прояву сорому. Для виявлення цієї залежності, на нашу думку, необхідним є вирішення таких завдань: 1) виявити взаємозв'язок між окремими глобальними факторами перфекціонізму; 2) показати взаємозв'язок між глобальними факторами перфекціонізму та різними формами сорому; 3) виявити різницю поширеності глобальних факторів перфекціонізму, форм сорому та кореляції між ними залежно від гендерної ідентифікації респондентів.

Найбільш чутливим віковим періодом щодо набуття стійких особистісних властивостей є юнацький вік, тому в дослідженні взяли участь респонденти віком від 18 до 23 років, з них: 53 особи підпадають під категорію бінарності (23 людини, які ідентифікують себе як чоловіків (юнаки) –  $g(m)$ , 30 людей, які ідентифікують себе як жінку (юначки) –  $g(f)$ ) та 8 небінарних осіб –  $g(n)$ .

Для реалізації першого завдання, визначення прояву глобальних факторів перфекціонізму, які втілюють в собі 10 найбільш поширених перфекціоністських аспектів, було використано опитувальник The Big Three Perfectionism Scale, BTPS (Шкала великої трійки перфекціонізму), адаптований Т. Грубі [9] (табл. 1).

Жорсткий перфекціонізм (англ. – rigid perfectionism,  $F(RP)$ ) відображає переживання людиною потреби досягати бездоганності у значимих сферах життя та складається з двох проявів перфекціонізму: самоорієнтовний перфекціонізм і непередбачувана самооцінка (тенденція базувати самооцінку, власну цінність, значимість на перфекціоністських стандартах). Самокритичний перфекціонізм (англ. – self-critical perfectionism,  $F(SCP)$ ) відображає рівень невротизму особи, її занепокоєння стосовно ймовірності втратити можливість конструювати власну цінність, позитивно самореферуватись. Він охоплює чотири прояви перфекціонізму: занепокоєння через помилки, сумніви щодо дій, самокритика та соціально встановлений перфекціонізм. Нарцисичний

Таблиця 1

#### Вияв глобальних факторів перфекціонізму: гендерний аспект

Групи респондентів	Жорсткий перфекціонізм $F(RP)$	Нарцисичний перфекціонізм $F(SCP)$	Самокритичний перфекціонізм $F(NP)$
чоловіча стать $g(m)$	4%	9%	48%
жіноча стать $g(f)$	20%	17%	50%
небінарні особи $g(n)$	13%	13%	63%

перфекціонізм (англ. – narcissistic perfectionism, F(NP)) відображає переживання людиною можливості виправдовувати власні нереалістичні очікування, яке призводить до зверхньої поведінки, егоцентризму, авторитарності та є виявом чотирьох аспектів: перфекціонізм орієнтований на інших, гіперкритицизм (знецінення та критика інших за неможливість відповідати цим вимогам), право особливості (право на ідеальне або особливе ставлення до себе) та грандіозність (уявлення про себе як про досконалого або вищого за інших).

Аналіз результатів свідчить, що жорсткий і нарцисичний перфекціонізм мають низький показник поширеності серед різних груп респондентів порівняно із самокритичним перфекціонізмом, який у середньому зустрічається майже в 4 рази частіше. Тут існує проблема, що наявність самокритичного перфекціонізму не завжди свідчить про загальний перфекціонізм людини, оскільки він може відображати радше невротичні аспекти особистості. Одним із ключових аспектів перфекціонізму є його взаємозв'язок із самооцінкою та самоцінністю особи, тоді як спрямованість стандартів і окремі особистісні риси можуть відрізнятися. Узагальнення на основі комбінації всіх глобальних факторів перфекціонізму дало змогу виявити перфекціоністів і зафіксувати гендерне співвідношення між ними (юнаки – 13%, юначки – 27%, небінарні особи – 38%).

Таблиця 2

**Кореляція (r) між глобальними факторами перфекціонізму серед різних груп респондентів**

Кореляція між глобальними факторами перфекціонізму			
Група	r (F(RP) та F(SCP))	r (F(RP) та F(NP))	r (F(SCP) та F(NP))
g(m)	0,10	0,08	-0,13
g(f)	0,59	0,17	0,11
g(n)	0,64	0,71	0,48

Отже, нами доведено, що самокритичний перфекціонізм є найбільш поширеним глобальним фактором багатовимірної моделі перфекціонізму, проте без взаємозв'язку з іншими глобальними факторами (особливо з аспектом самоцінності) не обов'язково свідчить саме про вияв перфек-

ціонізму. Жінки вікової категорії юнацького віку мають вдвічі більшу схильність до перфекціонізму порівняно з чоловіками цієї ж категорії. Аналіз кореляційних зв'язків (r) між глобальними факторами перфекціонізму серед різних груп респондентів засвідчив, що існує кореляція між жорстким і самокритичним перфекціонізмом (табл. 2). Під час порівняння коефіцієнтів кореляції з критичними значеннями для кожної з груп інших статистично значущих залежностей нами виявлено не було.

Сором і провина є негативними афектами однієї категорії емоцій, які різняться за спектром глобальності свого прояву. Для дослідження сорому як категоріального афекту й аналізу схильності особи до глобального або специфічного оцінювального фокусування була взята методика The Test of Self-Conscious Affect (Тест самосвідомого афекту), TOSCA (J. Tangney) – це теоретично обґрунтований показник самооцінювання, який містить шкали для вимірювання схильності до почуття провини та схильності до почуття сорому [31, с. 114–118]. Шкала сорому фіксує схильність до фокусування на всій особистості (англ. – a global shame, F(GS)), тоді як шкала провини, що є різновидом сорому, – схильність до специфічного фокусування (англ. – a specific shame, F(SS)). Коли інтенсивність будь-якої емоції категорії сорому переходить певну межу (неважливо, специфічна ця емоція чи глобальна), то людина схиляється до деструктивної поведінки. У певних людей інтенсивний специфічний сором викликає бездіяльність, поведінку уникнення, яку часто помилково приписують суто емоціям глобального характеру. Зрештою, такий специфічний сором, який не дає достатньої мотивації для змін, стає румінативним (F(RSS)) – нав'язливе тривале фокусування на негативних аспектах своєї поведінки за відсутності наміру змінювати цю поведінку.

Результати аналізу відповідей респондентів дають змогу зафіксувати, що їх більша частина має або підвищений, або високий рівень специфічного сорому, провини (табл. 3), а це свідчить про поширеність у них схильності до інтенсивного специфічного фокусування. Така інтенсивність дає змогу дійти висновку про їх схильність до поведінки, яка радше шкодить особистісному благополуччю.

Таблиця 3

**Співвідношення поширеності за інтенсивністю факторів тесту самосвідомого афекту серед різних груп респондентів**

Рівень Групи Фактор	знижений			середній			підвищений			високий		
	g(m)	g(f)	g(n)	g(m)	g(f)	g(n)	g(m)	g(f)	g(n)	g(m)	g(f)	g(n)
F(GS)	17%	7%	–	35%	33%	38%	43%	40%	38%	4%	20%	25%
F(SS)	4%	–	–	4%	3%	–	52%	43%	50%	39%	53%	50%
F(RSS)	13%	3%	–	43%	37%	38%	30%	53%	38%	13%	7%	25%

Під час аналіз вияву глобального сорому ми відзначили, що більшість респондентів мають або середній, або підвищений рівень (див. табл. 3), що свідчить про поширеність серед усіх трьох груп схильності (більш-менш адаптивної інтенсивності) до глобального фокусування (на особистість). Водночас юначки та небінарні люди більш схильні до інтенсивного, дезадаптивного сорому, ніж юнаки.

Цікавими виявилися певні відмінності в переживанні специфічного румінативного сорому за гендерною ідентифікацією: серед юначок і небінарних людей майже в 1,5 раза частіше зустрічається свідчення про інтенсивність цієї характеристики (див. табл. 3). Загалом більшість респондентів мають середній або підвищений рівень прояву (адаптивна інтенсивність).

Виявлення відмінностей між специфічним і глобальним фокусуванням потребує розуміння природи сорому: внутрішній або зовнішній. Зовнішній сором (англ. – external shame, F(ES)), як афект негативного оцінювання іншими, зводиться до страху неможливості відповідати стандартам інших людей, втрати позитивної саморепрезентації. Для визначення рівня зовнішнього сорому була взята методика Brief Fear of Negative Evaluation (Коротка шкала страху негативної оцінки), BFNE, (R. N. Carleton, K. C. Collimore, R. E. McCabe, M. M. Antony), що відображає цілий спектр соціального занепокоєння людини: страх негативного, неприязного ставлення, страх негативної оцінки, засудження, страх неправильної поведінки, страх невдач, страх конкуренції тощо [24].

Внутрішній сором (англ. – inner shame, F(IS)) називають афектом неповноцінності або афектом негативного самооцінювання, протиставляють повазі до себе та переживанню гордості. Для його виміру було вибрано методику Rosenberg Self-Esteem Scale (M. Rosenberg), особистісний опитувальник для вимірювання рівня самоповаги [3, с. 68].

Аналіз результатів відповідей респондентів за методиками BFNE та RSES дають можливість зробити такі узагальнення:

1. Юначки порівняно з юнаками в 1,3 раза частіше мають високі показники за шкалою страху

соціальної оцінки. Яскраво виражений страх негативної оцінки був виявлений у 52% юнаків, у 67% юначок та у 63% небінарних осіб, що свідчить про поширеність серед них інтенсивного за вираженістю зовнішнього сорому (табл. 4).

2. Більшість респондентів (61% юнаків, 60% юначок і 50% небінарних осіб) продемонстрували нормальний рівень самоповаги, тобто не потерпають від інтенсивного внутрішнього сорому (див. табл. 4). Однак ми розуміємо, що існує практична проблема виміру рівня власної самоповаги в людей із високим рівнем перфекціонізму. Вони визначають міру своєї значимості мірою своїх досягнень. Для вирішення цієї проблеми методика ВTPS пропонує спеціальну шкалу непередбачуваного самооцінювання, яка вимірює ставлення до себе особи в контексті непередбачуваних обставин (коли людина більше не здатна відповідати своїм вимогам). Аналіз відповідей респондентів усіх груп дав можливість виявити, що 16% людей мають одночасно високі показники рівня самоповаги та низькі показники рівня непередбачуваного самооцінювання (усі вони були перфекціоністами). Отже, для перфекціоністів нормою є мінливе, непередбачуване ставлення до себе, і тому маємо враховувати, що певні узагальнення не повною мірою відображають вимірювання цієї характеристики.

Наступне завдання нашого дослідження – визначення наявності взаємозв'язку багатфакторної системи перфекціонізму й сорому. Оскільки значення ознак різних вибірок були не нормально розподілені, було використано непараметричний метод виявлення тісноти взаємозв'язку ознак – коефіцієнт кореляції Спірмена. Отримані коефіцієнти кореляції були перевірені на статистичну значущість за допомогою їх порівняння із критичними значеннями для кожної групи респондентів.

У всіх трьох групах була виявлена кореляція жорсткого перфекціонізму із різними формами сорому (табл. 5), а саме сильно виражена (у двох випадках функціональна) пряма залежність між жорстким перфекціонізмом і рівнем внутрішнього сорому. Це означає, що чим сильніше людина пов'язує власну цінність із вимогами досконало-

Таблиця 4

**Співвідношення поширеності за інтенсивністю факторів внутрішнього (ES) та зовнішнього (IS) сорому серед різних груп респондентів**

Фактор	Групи	F(ES)			F(IS)		
		g(m)	g(f)	g(n)	g(m)	g(f)	g(n)
Рівень							
низький		–	–	–	9%	7%	38%
знижений (понижений)		22%	20%	25%	22%	30%	13%
середній (нормальний)		26%	13%	13%	61%	60%	50%
підвищений		26%	40%	38%	9%	3%	–
високий		26%	27%	25%			



сті до самої себе, тим більше вона схильна переживати внутрішній сором через неможливість відповідати цим вимогам.

Таблиця 5

### Кореляція жорсткого перфекціонізму з різними формами сорому

Форми сорому	F(RP)		
	g(m)	g(f)	g(n)
F(SS)	0,13	0,32	0,24
F(RSS)	0,13	0,57	0,33
F(GS)	0,22	0,56	0,38
F(ES)	0,47	0,53	0,19
F(IS)	0,71	0,91	0,98

Серед груп юнаків та юначок була виявлена (табл. 6) виражена залежність самокритичного перфекціонізму майже з усіма формами сорому. Для групи небінарних осіб статистично значущим є лише взаємозв'язок між самокритичним перфекціонізмом (SCP) і румінативним специфічним соромом (RSS). Отже, інтенсивність сорому здебільшого залежить саме від рівня невротичності людини (перфекціоністські занепокоєння).

Таблиця 6

### Кореляція самокритичного перфекціонізму з різними формами сорому

Форми сорому	F(SCP)		
	g(m)	g(f)	g(n)
F(SS)	0,60	0,23	0,51
F(RSS)	0,62	0,57	0,74
F(GS)	0,57	0,68	0,69
F(ES)	0,49	0,66	0,57
F(IS)	0,67	0,42	0,57

Нами було виявлено, що перфекціонізм не передбачає схильність лише до глобальної чи лише до специфічної форми сорому. Вони можуть виникати одночасно в контексті однієї ситуації, а самокритичний перфекціонізм лише визначає їх інтенсивність і мотиваційні компоненти, котрі вони в собі втілюють.

Для всіх трьох груп характерна (табл. 7) майже повна відсутність залежності між нарцисичним перфекціонізмом і соромом. Ці результати були очікуваними, оскільки нами було зроблено припущення, що результати опитувань нарцисичних перфекціоністів будуть наближені до безсоромності. Це стрімкий перехід, який починається з прагнення до досконалості, надмірної вимогливості до себе та інших через внутрішнє відчуття нікчемності, а завершується ілюзорним відчуттям цієї досконалості й очікуваннями суспільного визнання цього. Оскільки вони вже вважають себе досконалими, особливими, то вони абстрагуються, уникають, спростовують усе, що могло би поставити це під сумнів.

Таблиця 7

### Кореляція нарцисичного перфекціонізму з різними формами сорому

Форми сорому	F(NP)		
	g(m)	g(f)	g(n)
F(SS)	-0,14	-0,19	0,20
F(RSS)	-0,14	-0,01	0,32
F(GS)	-0,13	-0,06	0,27
F(ES)	-0,08	0,16	0,13
F(IS)	-0,31	0,06	0,10

Нарцисичний перфекціонізм може виникати не тільки через наявність певного набору нарцисичних рис: люди із жорстким або самокритичним перфекціонізмом можуть тимчасово набувати їх, якщо переживають можливість відповідати своїм завищеним стандартам. Більшість перфекціоністських аспектів мінливі: вони трансформуються, чергуються між собою, виходять на перший план або посуваються назад залежно від життєвого контексту, у якому перебуває людина, – його наближення до власних фантазій про ідеальне життя.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Дослідження показало, що перфекціонізм за своїм змістом надмірного прагнення досягти досконалості призводить до хронічної вмотивованості, незадоволеності, втомленості, емоційної пригніченості, виступає медіатором різноманітних психопатологій, націлений на захист залишків самоцінності особистості та на її втечу від болю, сорому, тривоги, людської обмеженості та віри у власну неповноцінність.

Емпіричне дослідження дає нам можливість стверджувати, що високий рівень перфекціонізму сприяє інтенсивності переживання сорому, у якому людина стає об'єктом власного презирства. Це викликає постійне бажання приховати те, що здається ганебним. Така втеча від себе здійснюється шляхом конструювання фальшивого бездоганного «Я», що й зумовлює втрату будь-якого розуміння особистістю, ким вона є насправді. Тут маємо особливо відзначити, що юначки вдвічі більше потерпають від перфекціонізму, ніж юнаки.

Вивчення взаємозв'язку перфекціонізму та виявів сорому (внутрішнього й зовнішнього) з урахуванням гендерної ідентифікації представників юнацтва в контексті організованого дослідження, засвідчує, що: 1) жорсткий перфекціонізм є ключовим глобальним фактором, оскільки головною ознакою перфекціонізму є вимірювання власної цінності мірою власної спроможності наближуватися до своїх ідеалізованих фантазій, а самокритичний перфекціонізм відображає спектр занепокоєнь стосовно власної спроможності наближуватися до цих ідеалізованих фантазій; 2) нарцисичний перфекціонізм відображає тимчасове переживання можливості наближення до ідеалізованих фанта-

зій або віру людини, що вона вже відповідає власним ідеалізованим фантазіям; 3) високий рівень перфекціонізму особистості сприяє інтенсивності переживання нею сорому, причому жорсткий перфекціонізм має функціональну пряму залежність із переживанням внутрішньої форми сорому, самокритичний перфекціонізм визначає інтенсивність цих страждань; 4) схильність лише до глобальної чи специфічної форми сорому не залежить від

рівня вираженості перфекціонізму, отже, перфекціоністи однаково потерпають від обох цих форм.

Перспективним напрямом розвитку є уточнення дискусійних положень щодо феномену перфекціонізму особистості, дослідження вікових аспектів перфекціонізму, його впливу на різні сфери життєдіяльності осіб юнацького віку, його зв'язку з особливостями становлення зрілої та компетентної особистості.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бабчук М. І. Перфекціонізм особистості як основа вдосконалення образу фізичного Я. *Наука і освіта*. 2022. № 4. С. 17–23. URL: [dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/17676](https://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/17676).
2. Барретт Л. Ф. *Як народжуються емоції*. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с.
3. Борсук Ю. Г. *Самооцінка як чинник мотивації досягнень у професійній діяльності осіб дорослого віку* : магістр. дис. студ. соц.-псих. Наук : 05.053 / Національний авіаційний університет. Київ, 2021. 94 с. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/54193>.
4. Браун Б. *Дари недосконалості*. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2017. 160 с.
5. Венгер О., Хархаліс Ю., Іваніцька Т., Галицька-Хархаліс О., Панчишин Н. Мотивація, перфекціонізм та інші особливості психо-емоційного стану студентів медичних і немедичних спеціальностей. *Grail of Science*. 2023. № 32. С. 343–350. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.13.10.2023.064>.
6. Грубі Т. В. Генезис перфекціонізму. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 128–138. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2016\\_33\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_33_13).
7. Дьоміна Г. А., Сидоренко О. Б. Роль перфекціонізму у формуванні професійної ідентичності майбутнього психолога. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73), № 3. С. 19–25. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/41473?show=full&locale-attribute=uk>; <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/04>.
8. Завада Т. Ю. Перфекціонізм як соціально-психологічна властивість особистості: позитивний і негативний аспекти. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. Вип. 38 (41). С. 63–72. URL: <http://er.ucu.edu.ua/handle/1/2236>.
9. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. *Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості*: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/714480/1/Практикум.-Карамушка\\_Бонларчук-Грубi.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/714480/1/Практикум.-Карамушка_Бонларчук-Грубi.pdf).
10. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 3. С. 199–207. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/8098>.
11. Мишишин М., Чемеринська Д., Синиченко Я. Психологічні особливості взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 1 (65). С. 72–78. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-72-78>.
12. Чепурна Г. Л. Розвиток уявлень про перфекціонізм у площині соціогуманітарного знання. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2019. № 1. С. 79–86. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prcr\\_2019\\_1\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prcr_2019_1_12).
13. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Проблема перфекціонізму в психології. *Grail of Science*. 2023. № 24. С. 640–646. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6646>. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.120>.
14. Antony M.M., Swinson R.P. *When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism*. New Harbinger Publications Inc., 2009. 304 p.
15. Bradshaw J. *Healing the Shame that Binds You*. Health Communications Inc., 2005. 316 p.
16. Broman-Fulks J.J., Hill R.W., Green B.A. Is Perfectionism Categorical or Dimensional? A Taxometric Analysis. *Journal of Personality Assessment*, 2008. Vol. 90. Issue 5. P. 481–490. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223890802248802>.
17. Burgo J. *Shame – Free Yourself, Find Joy, and Build True Self-Esteem*. Stuttgart: St. Martin's Press, 2018. 320 p.
18. Dunkley D.M., Blankstein K.R., Halsall J., Williams M., Winkworth G. The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 2000. Vol. 47. Issue 4. P. 437–453. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.4.437>.
19. Flett G.L., Hewitt P.L. *Perfectionism: Theory, research, and treatment. Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues*. Washington DC: American Psychological Association, 2002. P. 5–31. DOI: <https://doi.org/10.1037/10458-001>.

20. Gilbert P., Andrews B. *Shame Interpersonal Behavior, Psychopathology, and Culture*. USA: Oxford University Press, 1998. 304 p.
21. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 1978. Vol. 15 (1). P. 27–33.
22. Harper K.L., Eddington K.M., Lunsford J., Hoet A.C. Perfectionism and the impact of intrinsic and extrinsic motivation in daily life. *Journal of Individual Differences*, 2020. Vol. 41. № 3. P. 117–123. DOI: <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000310>.
23. Leahy R.L. *Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide*: 2nd Ed. New York: The Guilford Press, 2017. 517 p. DOI: <https://doi.org/10.1080/07317107.2017.1375729>.
24. Leary M.R. A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1983. Vol. 9 (3). P. 371–376. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167283093007>.
25. Mang F. Perfectionism, Public Reason and Excellences. *Analysis*, 2023. Vol. 83. Issue 3. P. 627–639. DOI: <https://doi.org/10.1093/analys/anad023>.
26. Martin S. *The CBT Workbook for Perfectionism: Evidence-Based Skills to Help You Let Go of Self-Criticism, Build Self-Esteem, and Find Balance*. New Harbinger Publications, 2019. 240 p.
27. Molnar D.S., Blackburn M., Tacuri N., Zinga D., Flett G.L., Hewitt P.L. “I need to be perfect or else the world's gonna end”: A qualitative analysis of adolescent perfectionists' expression and understanding of their perfectionism. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*. 2023. Vol. 64. Issue 4. P. 320–334. DOI: <https://doi.org/10.1037/cap0000357>.
28. Pacht A.R. Reflections on perfection. *American Psychologist*. 1984. Vol. 39 (4). P. 386–390. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>.
29. Rice K.G., Richardson C.M.E., Ray M.E. Perfectionism in Academic Settings. *Perfectionism, Health, and Well-Being*. Molnar D. (eds). International Publishing/Springer Nature, 2016. P. 245–264. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8\\_11](https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_11).
30. Rice K.G., Richardson C.M.E. Classification challenges in perfectionism. *Journal of Counseling Psychology*. 2014. Vol. 61. Issue 4. P. 641–648. DOI: <https://doi.org/10.1037/cou0000040>.
31. Scherer M. *Forgiveness and the Bottle: Promoting Self-forgiveness with Alcohol Misuse: Theses and Dissertations Graduate School*. Virginia Commonwealth University, 2010. 170 p. URL: <https://scholarscompass.vcu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3108&context=etd>.
32. Shafran R., Egan S., Wade T. *Overcoming Perfectionism: A self-help guide using scientifically supported cognitive behavioural techniques*. London: Constable & Robinson, 2010. 356 p. URL: <https://www.worldcat.org/title/784882163>.
33. Stoeber J., Otto K. Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. Vol. 10. Issue 4. P. 295–319. DOI: [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2).

## REFERENCES

1. Babchuk, M.I. (2022). Perfektsionizm osobystosti yak osnova vdoskonalennia obrazu fizychnoho Ya [Perfectionism of the personality as the basis of improving the image of the physical self]. *Nauka i osvita*, 4, 17–23. URL: <https://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/17676> [in Ukrainian].
2. Barrett, L.F. (2018). *Yak narodzhuiutsia emotsii [How are emotions born]*. Kharkiv: Klub simeinoho dozvillia [in Ukrainian].
3. Borsuk, Yu.H. (2021). Samootsinka yak chynnyk motyvatsii dosiahnen u profesiinii diialnosti osib dorosloho viku [Self-esteem as a factor motivating achievements in the professional activity of adults]. *Master's thesis*. Kyiv Natsionalnyi aviatsiinyi universytet. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/54193> [in Ukrainian].
4. Braun, B. (2017). *Dary nedoskonalosti [The gifts of imperfection]*. Kharkiv: Klub simeinoho dozvillia [in Ukrainian].
5. Venher, O., Kharkhalis, Yu., Ivanitska, T., Halytska-Kharkhalis, O., & Panchyshyn, N. (2023). Motyvatsiia, perfektsionizm ta inshi osoblyvosti psykho-emotsiinoho stanu studentiv medychnykh i nemedychnykh spetsialnostei [Motivation, perfectionism and other features of the psycho-emotional state of students of medical and non-medical specialties]. *Grail of Science*, 32. 343–350. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.13.10.2023.064> [in Ukrainian].
6. Hrubii, T.V. (2016). Henezys perfektsionizmu [The genesis of perfectionism]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 33. 128–138. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2016\\_33\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_33_13) [in Ukrainian].
7. Domina, H.A., & Sydorenko, O.B. (2023). Rol' perfektsionizmu u formuvanni profesiinnoi identychnosti maibutnoho psykholoha [The role of perfectionism in the formation of future psychologist's professional



- identity]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*, 34, 3, 19–25. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/41473?show=full&locale-attribute=uk>; DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/04> [in Ukrainian].
8. Zavada, T.Yu. (2016). Perfektsionizm yak sotsialno-psykholohichna vlastyivst osobystosti: pozytyvnyi i nehatyvnyi aspekty [Perfectionism as social-psychological trait of personality: positive and negative aspects]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 38 (41), 63–72. URI: <http://er.ucu.edu.ua/handle/1/2236> [in Ukrainian].
  9. Karamushka, L.M., Bondarchuk, O.I., & Hrubı, T.V. (2018). *Diahnostyka perfektsionizmu ta trudoholizmu osobystosti: psykholohichni praktykum [Diagnosis of perfectionism and workaholism of personality: psychological workshop]*. Kamianets-Podilskyi: Medobory-2006. URI: [https://lib.iitta.gov.ua/714480/1/Практикум.-Карамушка\\_Бонларчук-Грубі.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/714480/1/Практикум.-Карамушка_Бонларчук-Грубі.pdf) [in Ukrainian].
  10. Kononenko, O.I. (2015). Dyferentsiatsiia vydiv perfektsionizmu osobystosti [Differentiation of types of personality perfectionism]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii*, 3, 199–207. URI: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/8098> [in Ukrainian].
  11. Myshchyn, M., Chemerynska, D., & Synych, Ya. (2022). Psykholohichni osoblyvosti vzaiemozv'язku perfektsionizmu ta prokrastynatsii u studentskoi molodi [Psychological features of the relationship between perfectionism and procrastination in student youth]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 1 (65), 72–78. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-72-78> [in Ukrainian].
  12. Chepurna, H.L. (2019). Rozvytok uiaвлення pro perfektsionizm u ploshchyni sotsiohumanitarnoho znannia [Development of the ideas about perfectionism in the plane of socio-humanitarian knowledge]. *Problemy sotsialnoi roboty: filozofia, psykholohiia, sotsiolohiia*, 1, 79–86. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prcr\\_2019\\_1\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prcr_2019_1_12) [in Ukrainian].
  13. Chuiko, H.V., & Chaplak, Ya.V. (2023). Problema perfektsionizmu v psykholohii. [The problem of perfectionism in psychology]. *Grail of Science*, 24, 640–646. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6646>; DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.120> [in Ukrainian].
  14. Antony, M.M., & Swinson, R.P. (2009). *When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism*. New Harbinger Publications Inc.
  15. Bradshaw, J. (2005). *Healing the Shame that Binds You*. Health Communications Inc.
  16. Broman-Fulks, J.J., Hill, R.W., & Green, B.A. (2008). Is Perfectionism Categorical or Dimensional? A Taxometric Analysis. *Journal of Personality Assessment*, 90, 5, 481–490. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223890802248802>.
  17. Burgo, J. (2018). *Shame – Free Yourself, Find Joy, and Build True Self-Esteem*. Stuttgart: St. Martin's Press.
  18. Dunkley, D.M., Blankstein, K.R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 4, 437–453. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.4.437>.
  19. Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2002). Perfectionism: Theory, research, and treatment. *Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues*. Washington DC: American Psychological Association, 5–31. DOI: <https://doi.org/10.1037/10458-001>.
  20. Gilbert, P., & Andrews, B. (1998). *Shame Interpersonal Behavior, Psychopathology, and Culture*. USA: Oxford University Press.
  21. Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15 (1), 27–33.
  22. Harper, K.L., Eddington, K.M., Lunsford, J., & Hoet, A.C. (2020). Perfectionism and the impact of intrinsic and extrinsic motivation in daily life. *Journal of Individual Differences*, 41, 3, 117–123. DOI: <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000310>.
  23. Leahy, R.L. (2017). *Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide*: 2nd Ed. New York: The Guilford Press. DOI: <https://doi.org/10.1080/07317107.2017.1375729>.
  24. Leary, M.R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9 (3), 371–376. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167283093007>.
  25. Mang, F. (2023). Perfectionism, Public Reason and Excellences, *Analysis*, 83, 3, 627–639. DOI: <https://doi.org/10.1093/analys/anad023>.
  26. Martin, S. (2019). *The CBT Workbook for Perfectionism: Evidence-Based Skills to Help You Let Go of Self-Criticism, Build Self-Esteem, and Find Balance*. New Harbinger Publications.
  27. Molnar, D.S., Blackburn, M., Tacuri, N., Zinga, D., Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2023). “I need to be perfect or else the world's gonna end”: A qualitative analysis of adolescent perfectionists' expression and understanding of their perfectionism. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 64, 4, 320–334. DOI: <https://doi.org/10.1037/cap0000357>.



28. Pacht, A.R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39 (4), 386–390. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>.
29. Rice, K.G., Richardson, C.M.E., & Ray, M.E. (2016). Perfectionism in Academic Settings. *Perfectionism, Health, and Well-Being*. Molnar D. (eds). International Publishing/Springer Nature. 245–264. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8\\_11](https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_11).
30. Rice, K.G., & Richardson, C.M.E. (2014). Classification challenges in perfectionism. *Journal of Counseling Psychology*, 61, 4, 641–648. DOI: <https://doi.org/10.1037/cou0000040>.
31. Scherer, M. (2010). Forgiveness and the Bottle: Promoting Self-forgiveness with Alcohol Misuse: *Theses and Dissertations Graduate School*. Virginia Commonwealth University. URL: <https://scholarscompass.vcu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3108&context=etd>.
32. Shafran, R., Egan, S., & Wade, T. (2010). *Overcoming Perfectionism: A self-help guide using scientifically supported cognitive behavioural techniques*. London: Constable & Robinson. URL: <https://www.worldcat.org/title/784882163>.
33. Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 4, 295–319. DOI: [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2).