

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА
АКАДЕМІЯ»**

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему

**«ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК
ЧИННИКА ЗАЗДРОЩІВ»**

Виконала: здобувачка IV курсу, групи IV

галузь знань: 053 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність «Психологія»

Гладка Євгенія Юріївна

Науковий керівник: доцент каф. психол.,

канд.психол.н., доц. Лісовенко А. Ф.

Рецензент: доцент кафедри психології,

канд.психол.н., доц. Джежик О.В.

Одеса – 2026

АНОТАЦІЯ

Гладка Євгенія Юріївна. Психологічні аспекти перфекціонізму як чинника заздрощів.

Кваліфікаційна робота бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2026 рік.

У роботі описано етапи організації та проведення емпіричного дослідження, методи та методики вивчення перфекціоністських та заздрісних тенденцій.

Емпірично підтверджено й теоретично обґрунтовано наявність взаємозв'язків між високим рівнем загального перфекціонізму та зростанням рівня заздрості, що також включає трансформацію другого феномена із ситуативної емоційної реакції на стійкий спосіб самосприйняття. Теоретично проаналізовано механізми й причини розвитку досліджуваних феноменів, а також емпірично вивчено можливий медіаторний вплив ірраціональних установок у даному контексті. Опосередковано підтверджено концепцію існування адаптивного та дезадаптивного (невротичного перфекціонізму) завдяки виявленню відсутності зв'язків між заздрістю та орієнтованим на себе перфекціонізмом.

Описано авторську профілактичну програму психокорекційного тренінгу, спрямовану на корекцію самооцінки, розвиток самоспівчуття, зміну фундаментальних для дезадаптивного перфекціонізму переконань і опанування практичних технік самодопомоги.

Ключові слова: адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм, заздрість, кореляційні зв'язки, ірраціональні установки, соціальне порівняння, молодь, внутрішні стандарти, негативні емоційні переживання, самооцінка, компенсаторні захисні механізми, самосприйняття.

ABSTRACT

Hladka Yevheniia. Psychological Aspects of Perfectionism as a Factor of Envy.

Bachelor's Qualification Thesis in Specialty 053 «Psychology». National University «Odesa Law Academy». Odesa, 2026.

The qualification paper outlines the stages of organizing and conducting the empirical study, as well as the methods and techniques employed to examine perfectionistic and envious tendencies.

The study provides empirical evidence and theoretical support for the relationship between high levels of general perfectionism and increased envy, demonstrating that envy may evolve from a situational emotional response into a stable characteristic of self-perception. The study theoretically analyzes the mechanisms and underlying factors contributing to the development of the phenomena under investigation and empirically examines the potential mediating role of irrational beliefs within this context. The concept of adaptive and maladaptive (neurotic) perfectionism was indirectly confirmed through the identification of the absence of associations between envy and self-oriented perfectionism.

The paper also presents an original preventive psycho-corrective training program aimed at improving self-esteem, developing self-compassion, modifying beliefs fundamental to maladaptive perfectionism, and mastering practical self-help techniques.

Keywords: adaptive and maladaptive perfectionism, envy, correlational relationships, irrational beliefs, social comparison, youth, internal standards, negative emotional experiences, self-esteem, compensatory defense mechanisms, self-perception.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ЧИННИКА ЗАЗДРОЦІВ.....	14
1.1. Організація та основні етапи емпіричного дослідження.....	14
1.2. Характеристика й обґрунтування методик дослідження.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ЧИННИКА ЗАЗДРОЦІВ.....	21
2.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	21
2.1.2. Аналіз результатів анкетування та описова статистика вибірки.....	21
2.1.3. Інтерпретація кореляційних зв'язків та якісний аналіз	24
2.2. Рекомендації щодо опрацювання перфекціоністських установок.....	35
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44
ДОДАТКИ.....	49

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціокультурні тенденції складаються таким чином, що все більше людей відчують необхідність прагнути високих досягнень, конкурувати і відповідно – порівнювати себе з іншими, часто не в позитивному контексті. Це породжує нереалістично завищені стандарти очікувань від себе – і такі особливості можуть спостерігатись у багатьох осіб. В таких умовах зростає значущість психологічних чинників, які впливають на емоційний стан і самосприйняття. Одним із них є перфекціонізм, що виступає складним і багатовимірним психологічним явищем, яке характеризується високою вимогливістю до себе й прагненням досконалості, зокрема у порівнянні з іншими. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблематика та передумови переживання заздрощів. Наприклад, за умови наявності у людини перфекціоністських настанов, зростає ризик сприйняття успіху іншої людини як власної поразки. Незважаючи на високу розробленість теми перфекціонізму та інтерес до дослідження проблеми заздрощів окремо, ступінь вивчення їхнього взаємозв'язку залишається недостатнім. Це зумовлює потребу комплексного аналізу даного питання.

Таким чином, дослідження проблеми психологічний аспектів перфекціонізму як чинника заздрощів представляє значну актуальність в теоретичному і прикладному сенсах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення структури перфекціонізму представляє надзвичайну цікавість у контексті розуміння механізмів його впливу на особистість. Проте незважаючи на це, даний феномен залишається вивченим недостатньо, особливо українськими науковцями. Зокрема, механізми та закономірності його розвитку потребують більш детального вивчення, що постає актуальною проблемою для дослідників всього світу. Адже вплив на особистість та її життєвий

шлях, який чинять перфекціоністські установки, може виявитись навіть більшим за очікуваний. Відповідно, найважливішими дослідженнями перфекціонізму є закордонні, саме таких науковців, як Р. Фрост, П. Хьюїт, Г. Флетт, Д. Бернс, Б. Браун, Д. Хамачек. Значний внесок у вивчення даного питання зробили наступні українські дослідники: І. Гуляс, Л. Данилевич, О. Лоза, О. Чепурна, Т. Грубі, Н. Гаранян та ін.

Започаткували вивчення заздрості як феномену З. Фрейд та його послідовники, як К. Хорні, А. Адлер, Е. Фромм, М. Кляйн. Також суттєвий інтерес у дослідженні заздрості проявляють і сучасні дослідники, як А. Васильченко, О. Саннікова, П. Куттер, К. Мудзибаєв, Т. Бескова, С.К. Бондирєва, Н.В. Дмитрієва, А. Ф. Лісовенко та ін.

Перфекціонізм розглядається як складне психологічне утворення, що охоплює спрямованість особистості на досягнення досконалості, встановлення високих особистих стандартів та прагнення доводити результати власної діяльності до максимального рівня – морального, етичного чи інтелектуального. Велика кількість дослідників (як А. Бек, К. Хорні, Д. Хамачек, Дж. Барроу та інші) наголошують на ключовій ролі сімейних чинників у формуванні перфекціонізму. Серед них: стиль виховання, надмірна вимогливість чи авторитарність батьків. Основним провокуючим фактором виступає такий підхід до виховання, при якому батьки демонструють дитині схвалення й прийняття лише за умови досягнення успіхів, виконання батьківських вимог [4, 7]. Деяка кількість науковців також загострює увагу на ролі певних груп соціальних та індивідуальних чинників [3, 6].

Узагальнюючи ці чинники, Т. В. Грубі робить припущення про можливість умовного розділення чинників перфекціонізму на три рівні: мікрорівень (індивідуально-психологічні особливості, внутрішньо-особистісні конфлікти та сімейні чинники); мезорівень (шкільне оточення та умови навчання, ставлення з боку педагогів, соціальні інститути та

організації, колективи, специфіка професійної діяльності тощо); макрорівень (соціально-культурні чинники, ЗМІ та інше) [6].

Відповідно до даних, наведених в науковій літературі, можна виокремити такі особистісні риси, що притаманні перфекціоністам: педантизм, старанність, завзятість, обов'язковість, самокритичність, почуття провини, відсутність радості при досягненні успіхів, почуття постійної незадоволеності, вибагливість до себе та труднощі з ухваленням рішень [6, 14]. Також дослідник В.В. Грандт наголошує на можливому основному чинникові перфекціонізму – токсичному соромі, який стає причиною появи стратегій боротьби із цим почуттям. Адже такий сором є деструктивним і породжує почуття безпорадності та гніву, спричиненого безсиллям. Таке уявлення співвідноситься із описаними А. Адлером невротичними спробами компенсувати певний дефект, істинна або умовна наявність якого породжує комплекс неповноцінності. К. Хорні стверджувала, що перфекціонізм є невід'ємною частиною «ідеалізованого образу». Він формується внаслідок прагнення компенсувати своє почуття неповноцінності, підміняючи собою реалістичне уявлення особи про себе. Відповідно, коли людина вбачає у собі щось суперечливе цьому образу, то починає критикувати себе [23].

Автори також зазначають, що негативний вплив для особистості має саме невротичний перфекціонізм, коли людині все, що вона робить, здається недостатньо досконалим чи ідеальним. При цьому існує адаптивна форма перфекціонізму, при якій особа отримує задоволення від роботи, прагне самовдосконалення та розвитку, але залишається здатною приймати наявність меж досконалості [35].

Загалом можна зробити висновок, що невротичний перфекціонізм являє собою складне психологічне утворення, яке включає наступні складові: 1) завищений рівень домагань порівняно з індивідуальними можливостями, надмірні вимоги до себе, що часто проявляються в

ідеалістичних установках на кшталт «помилка і невдачі – ознака некомпетентності»; 2) поляризоване мислення й оцінювання результатів – «якщо не отримав найвищий бал, то не впорався взагалі»; 3) усі успіхи така людина оцінює через призму невдач і помилок, знецінює навіть значні досягнення; 4) присутнє переконання щодо того, що інші також очікують ідеальності у всьому, що спричиняє додаткові переживання з приводу уявної невідповідності стандартам оточуючих. Відповідно, перфекціоніст очікує досконалості від інших також, висуваючи до людей непосильні вимоги. Такі особи перманентно порівнюють себе з іншими, беручи до уваги лише «найбільш успішних», що спричиняє формування хибних переконань стосовно власної меншовартості та неспроможності, і часто з'являються румінації щодо своєї неповноцінності [30, 39]. Саме це й представляє найбільшу цікавість для нашого дослідження та дає підстави розглядати переффеціоністські тенденції як передумову заздрості.

Наслідком вище наведених особливостей стають часті хронічні переживання туги, тривоги, відчуття сорому та провини, депресивні стани, схильність до емоційного вигорання та виснаження, поведінка уникнення й завмирання, самотність і конфліктність. Але при цьому адаптивні високі особистісні стандарти можуть бути пов'язані із вищим рівнем благополуччя та нижчим рівнем стресу [29, 33, 41].

Можна розрізнати заздрість як адекватну або неадекватну реакцію, яка виникає у певних ситуаціях, як психічний стан і як стійку рису особистості – заздрісність. Заздрість є складним і багатограним феноменом, що властивий людській природі, детермінований різними чинниками та характеризується різноманіттям форм прояву та ступеня вираженості. Це переживання почуття загрози цінності власного “Я” через реальну або уявну про перевагу інших людей над собою. Через соціальну несхвальність заздрості й поширеність її сприйняття лише у негативному ключі, її прояви мають тенденцію неусвідомленого функціонування в

особистості. Це породжує різні модифікації її проявів, які зумовлені активізацією психологічних захистів. Заздрість виникає через фрустрованість потреб, соціальну нерівність та несправедливість, і виконує такі функції: захисну, контрольно-регулятивну, мотиваційну та ідентифікаційну [с. 61, 13].

Заздрісність як усталена риса особистості супроводжується: специфічними емоціями як відчуття незадоволеності й неприязні, гніву, злості, роздратування, печалі, зневіри тощо; відповідними думками стосовно себе та інших щодо власної неповноцінності чи побажання зла супернику; а також специфічними поведінковими проявами, як недоброзичливість, злобливість, конкуренція, депресивність, апатія, підозрілість, дратівливість, причинення зла об'єкту заздрощів.

Серед основних механізмів формування заздрісності виділяють: 1) інтеріоризацію (особистість привласнює той суспільний досвід, який може не відповідати соціальним та моральним нормам, але представлений серед людей загалом); 2) механізм казуальної омани (людина, яка в чомусь перевершує, сприймається як причина власних невдач); 3) механізм соціального порівняння, який полягає у співвіднесенні власних особливостей, вчинків тощо з іншими людьми; 4) механізм категоризації полягає в умовному когнітивному розподілі людей на групи за певними критеріями: схожості – несхожості на самого суб'єкта, за розміром соціальної дистанції між суб'єктом і об'єктами, за значущістю – не значущістю для суб'єкта [12].

Аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати наявність емпіричного зв'язку саме між перфекціонізмом і заздрістю. У проаналізованих дослідженнях встановлено значущі кореляції між окремими компонентами самоорієнтованого та соціально приписаного перфекціонізму із болісним переживанням переваг інших людей, негативними румінаціями щодо власної неповноцінності через

недосяжність приписаного ідеалу [38]. Перфекціонізм також розкривається і як чинник емоційної вразливості: коли особистість надмірно залежить від зовнішнього визнання та боїться несхвалення, успіх іншого сприймається як загроза власній цінності. Це особливо помітно у середовищах високої конкуренції, де заздрість може розглядатись як один із наслідків невротичного перфекціонізму [39].

Згідно із результатами одного із досліджень, особи із більшою схильністю до заздрості характеризуються такими ознаками як: середній рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе; підвищений рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших (встановлення високих стандартів для інших, нетерпимість до помилок інших тощо); високий рівень соціально приписаного перфекціонізму, який проявляється у переконанні людини в тому, що інші висувають до неї надвисокі вимоги [34].

Таким чином, перфекціонізм може бути вагомим психологічним чинником заздрості, оскільки він формує схильність до самокритики, підвищує чутливість до соціального порівняння та посилює страх негативної оцінки. Це підтримує переживання стосовно власної невідповідності ідеалу й викликає негативні проєктивні переживання до інших людей – серед яких важливе місце займає саме заздрість.

Метою дослідження є визначення психологічних особливостей перфекціонізму, аналіз його впливу на виникнення та прояв заздрості.

Відповідно до мети сформульовано такі **завдання**:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до визначення перфекціонізму та чинників його формування.
2. Здійснити добір психологічного інструментарію для досягнення мети емпіричного дослідження.
3. Проаналізувати отримані результати та визначити закономірності зв'язку певних видів перфекціоністських настанов із відповідними проявами заздрості.

4. Визначити взаємозв'язок між різними рівнями загального перфекціонізму та схильністю до заздрощів.

5. Розробити практичні рекомендації щодо зниження деструктивних проявів перфекціонізму та формування конструктивних способів опанування тенденцій до заздрисності.

Об'єкт дослідження – перфекціонізм як психологічний феномен та його взаємозв'язок із заздрощами.

Предмет дослідження – психологічні аспекти перфекціонізму як чинника заздрощів.

Методи дослідження:

- Теоретичні (аналіз, синтез, індукція, дедукція, узагальнення, порівняння, систематизація наукової літератури);
- Емпіричні (психодіагностичне тестування, графічна й таблична інтерпретація отриманих результатів, кількісна та якісна обробка отриманих даних із застосуванням методів математичної статистики).

В свою чергу для психодіагностичного тестування було використано такі методики:

1) «Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Дж. Стоєберг, С. Шеррі» в адаптації Т. Грубі (The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism / M.M. Smith, D.H. Saklofske, J. Stoeber S.B. Sherry // Journal of Psychoeducational Assesmet. - 2016.) – дана методика спрямована на дослідження проявів перфекціонізму у різних його формах, шляхом розгляду цього феномену як багатовимірного конструктору із трьох типів перфекціонізму: «жорсткого», «самокритичного» та «нарцисичного» [с. 27-31, 10]

2) Оригінальний опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до заздрощів» (ДІЗА), розроблений Санніковою О.П та Лісовенко А.Ф., що спрямований на виявлення домінуючих механізмів

переживання заздрощів і загалом дає можливість комплексно, структурно й диференційовано дослідити даний феномен [с. 235-238, 13; с. 55-58, 24].

3) «Опитувальник особистісних переконань» Альберта Еліса або Irrational Beliefs Test (IBT), що спрямований на виявлення 12 основних надмірних, негнучких та нелогічних переконань, які призводять до дезадаптивних емоційних та поведінкових реакцій (див. Додаток Б) [27, 31].

Практичне значення одержаних результатів.

Результати проведеного дослідження можуть бути використані для розробки профілактичних програм запобігання закріпленню надмірних перфекціоністських настанов. Створення таких програм на основі розуміння механізмів взаємодії перфекціонізму і заздрощів, сприятиме більш фундаментальній допомозі та гармонізації особистісного розвитку. Це покращить як загальний рівень задоволеності якістю життя окремих індивідів, так і сприятиме покращенню міжособистісних стосунків завдяки зменшенню негативних тенденцій – наприклад, конфліктів, непорозумінь і недружелюбності.

Елементи наукової новизни. Виявлення взаємозв'язків між різними рівнями загального перфекціонізму та схильністю до заздрощів, розробка й апробація тренінгової психопрофілактичної програми для молоді, схильної до перфекціонізму.

Публікації та апробація результатів дослідження.

На Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти Національного університету «Одеська юридична академія» – Гладка Є. Ю. Кореляційні зв'язки між проявами перфекціонізму та заздрощів у структурі сучасної особистості // Трансформація соціально-політичного та правового життя України у післявоєнний період : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2026 [2].

У науковому фаховому журналі «Габітус» – Лісовенко А. Ф., Гладка Є. Ю. Особливості когнітивної структури перфекціонізму: роль ірраціональних переконань та можливості їх корекції // Габітус. 2026. Вип. 82, т. 1. С. 159–164. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.82.1.28> [14].

Структура та обсяг роботи. Структура та обсяг роботи визначені завданням та метою дослідження. Робота складається із двох розділів, що об'єднані шістьма підрозділами, висновку, списку використаної літератури та додатків; основний зміст роботи викладений на 47 сторінках; список використаних джерел містить 40 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ЧИННИКА ЗАЗДРОЩІВ

1.1. Організація та основні етапи емпіричного дослідження.

Метою емпіричного дослідження було визначення психологічних особливостей перфекціонізму, аналіз його впливу на виникнення та прояв заздрощів. Дослідження проводилось на базі Національного університету «Одеська юридична академія» серед студентів бакалаврату й магістратури спеціальності «Психологія». Кінцеву вибірку склали 87 респондентів віком від 17 до 22 років.

Вибір даної вікової категорії є методологічно обґрунтованим, оскільки сучасні умови академічного середовища передбачають постійну орієнтацію на розвиток професійних компетенцій, порівняння себе з іншими та прагнення більшого. Саме у студентському віці перфекціонізм виступає важливим чинником особистісного становлення, пов'язаним із прагненням до високих стандартів та самовдосконалення. Зокрема підготовка студентів-психологів передбачає інтенсивний особистісний розвиток, рефлексію та постійне оцінювання власної професійної компетентності в умовах відсутності чітких критеріїв готовності до професійної діяльності.

Дослідження свідчать, що різні компоненти перфекціонізму у студентів безпосередньо пов'язані зі стресом, відчуттям психологічного благополуччя та емоційною нестабільністю, що робить представників студентства особливо вразливими до соціального порівняння й дистресу [33, 36, 37].

Дослідження складалось із наступних етапів:

1. Підготовчого.
2. Діагностичного.

3. Інтерпретаційного.

4. Проектувального.

Підготовчий етап був спрямований на формування теоретико-методологічного підґрунтя дослідження, і включав у себе такі завдання:

- Розробка теоретичної частини дослідження, що передбачає глибокий аналіз актуальної наукової літератури щодо особливостей прояву перфекціоністських тенденцій, механізмів їх формування й закріплення. А також зв'язку схильності до заздрощів на основі перфекціоністських установок .

- Вивчення передумов формування схильності до перфекціонізму та окремих його механізмів, які можуть ставати підґрунтям для розвитку заздрісних тенденцій. Виділення означення заздрості як ситуативної реакції та заздрісності як стійкої риси особистості, зазначення механізмів формування даного феномена.

- Розробка детальної програми емпіричного дослідження. Центральним завданням даного етапу був відбір комплексу валідних та надійних психодіагностичних методик у відповідності до теми дослідження. Дотримання цих критеріїв є фундаментальною вимогою для забезпечення наукової обґрунтованості й достовірності отриманих результатів. Також проводилась розробка авторської анкети для визначення актуальності досліджуваних явищ. Інструментарій підбирався із урахуванням багатомірності розгляду перфекціонізму й заздрощів задля ґрунтового визначення взаємозв'язку між різними компонентами. Для більш глибокого аналізу також було обрано додаткову методику для вивчення ірраціональних установок.

Діагностичний етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження респондентів за допомогою відібраного комплексу методик. Після збору даних було здійснено подальший

статистичний аналіз із виділенням ключових критеріїв для кореляційного дослідження.

Інтерпретаційний етап було присвячено глибокому аналізу та осмисленню отриманих результатів емпіричного дослідження. На даному етапі проводився аналіз кореляційних зв'язків та їхній опис, формування загальних і часткових висновків, також профілів респондентів для виявлення значущості проявів перфекціонізму як чинника заздрощів.

На проєктувальному етапі відбувалась розробка тренінгової програми, спрямованої на зменшення проявів перфекціонізму як основного досліджуваного явища емпіричного дослідження. В свою чергу розробка включала у себе формування теоретико-методологічного підґрунтя й відбір відповідних вправ для досягнення очікуваного результату. Основний фокус було зосереджено на сприянні зниженню дезадаптивних проявів перфекціонізму шляхом самопізнання, формування свідомого й підтримуючого ставлення до себе. Також на зміні ірраціональних переконань за допомогою відповідних інструментів когнітивно-поведінкового підходу.

1.2. Характеристика й обґрунтування методик дослідження

Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на диференціальне дослідження проявів перфекціонізму, заздрощів та ірраціональних установок. Нижче розглянемо кожну із них окремо.

Психодіагностичні методики:

1. **«Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Дж. Стоєберт, С. Шеррі» в адаптації Т. Грубі** (The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism) [с. 27-31, 10].

Порівняно із класичними методиками дослідження перфекціонізму, даний опитувальник дозволяє більш глибоко вивчити компоненти та різновиди перфекціонізму, додаючи при цьому нові виміри у поєднанні із представленими у попередніх розробках. Українська адаптація опитувальника складається із 44 пунктів-тверджень, а перфекціонізм розглядається як багатовимірний конструкт, що поєднує три типи перфекціонізму. Це наступні типи, виокремлені й авторами оригінального опитувальника – «жорсткий перфекціонізм», «самокритичний перфекціонізм» та «нарцисичний перфекціонізм». Кожний із перелічених типів складається із декілької шкал.

«Жорсткий перфекціонізм» включає у себе дві шкали – «Перфекціонізм, орієнтований на себе» (як прагнення до досконалості та переконання, що все має бути досконалим), «Проблеми із самооцінкою» (розглядається як оцінка своєї самоцінності на основі досягнень).

«Самокритичний перфекціонізм» складається із таких шкал: 1) «Стурбованість власними помилками» - тенденція до надмірних негативних реакцій на невдачі та помилки; 2) «Сумніви у власних діях» – невпевненість у власній здатності до чогось; 3) «Самокритика» – вимірює тенденцію до суворої самокритики у випадках не досконалого виконання чогось; 4) «Соціально приписаний перфекціонізм» – вивчення тенденції до сприйняття оточуючих як таких, що вимагають досконалості.

«Нарцисичний перфекціонізм» включає: 1) «Перфекціонізм, орієнтований на інших» – тенденція до нереалістичних вимог і очікувань щодо інших; 2) «Гіперкритика» – передбачає прискіпливість до оточуючих, знецінення їхніх дій; 3) «Впевненість у тому, що мені усі щось винні» – як захоплення оточуючих вашою досконалістю та неперевершеністю; 4) «Претензійність» – стійке уявлення індивіда про себе як досконалого і кращого за інших.

У процесі валідизації методики було доведено її надійність та внутрішню узгодженість шкал. Як і оригінальний опитувальник, україномовна адаптація, охоплює широкий спектр рис особистості, забезпечує точність та однорідність оцінювання. Також адаптація характеризується високим рівнем культурно-мовної валідності завдяки психометричній стандартизації на українській вибірці викладачів [6, 40].

2. Оригінальний опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до заздрощів» (ДІЗА) [с. 235-238, 13; с. 55-58, 24].

Дана методика базується на уявленні про заздрісність як багаторівневий феномен згідно із системно-структурним підходом до дослідження структури властивостей особистості О. П. Саннікової [17-20]. Відповідно, у контексті цього підходу особистість розглядається як макросистема, що складається із різнорівневих підсистем зі своїми специфічними характеристиками. Виділяються такі структурні рівні особистості: формально-динамічний, змістовно-особистісний та соціально-імперативний [с. 58, 13].

Стимульний матеріал оригінальної методики містить 60 питань (по 12 питань на кожний показник - шкалу). Максимальна оцінка за кожною шкалою складає 48 балів, мінімальна – 0. Опитувальник містить шість шкал, чотири з яких спрямовані на визначення схильності до заздрісності певного типу, одна шкала виявляє готовність до поведінкової та емоційної саморегуляції у контексті переживання заздрощів (контрольно-регулятивний компонент, ZKR). Шоста шкала – це композитна оцінка (ZZag), яка включає у себе перші чотири загальні шкали і спрямована на визначення загальної проявленості заздрісних тенденцій. Розглянемо перші чотири шкали окремо.

Емоційний компонент (ZEm) заздрісності залежить від суб'єктивного сприйняття і ставлення особистості до ситуації соціального

порівняння як стресогенної, емоційно насиченої та такої, що вважається загрозовою або небезпечною для уявлення про себе чи соціального статусу тощо. Проявленість заздрісності за цим показником вказує на високу насиченість, лабільність, інтенсивність та динамічність емоційних переживань, пов'язаних із заздрістю та її наслідками.

Когнітивний або мисленнєвий показник (ZKg) заздрісності особистості виявляється у розумовій інтерпретації заздрісногенної ситуації у негативному ключі; реакції у вигляді наявності або відсутності певних думок, суджень і уявлень про себе, що супроводжують переживання заздрощів.

Поведінковий компонент (ZPv) представлений у поведінкових реакціях, діях, вчинках, емоційній експресії та векторі спрямованості на певну сферу життєдіяльності, певні об'єкти і предмети.

Мотиваційний компонент (ZMt) є віддзеркаленням ціннісної та потребово-мотиваційної сфери особистості і виявляється у комплексі нереалізованих потреб, які актуалізуються при порівнянні себе з іншими.

Методика була належним чином стандартизована та пройшла психометричну перевірку, що засвідчує її достатньо високу надійність і валідність [с. 90-97, 13].

3. «Опитувальник особистісних переконань» Альберта Елліса або Irrational Beliefs Test (IBT) [27, 31].

Дана методика є найпоширенішим інструментом для діагностики ірраціональних переконань (див. Додаток Б). Застосована у нашому дослідженні адаптація, є психометричною операціоналізацією теорії ірраціональних переконань А. Елліса за авторством Р. Джонса [31]. Поняття ірраціональних установок належить А. Еллісу, який у межах раціонально-емоційно-поведінкової терапії визначив, що люди схильні до автоматичних і неконтрольованих уявлень про себе та інших. Такі уявлення часто проявляються у вигляді повинностей, а їхня істинність не піддається

сумніву [27]. Такі установки часто виявляються пов'язаними із надмірними й невідповідними ситуації емоційними реакціями та розвитком психологічних феноменів, які погіршують якість життя в їхній дезадаптивній формі. Саме так, як перфекціонізм і заздрощі, що вивчаються нами. Застосування цієї методики у поєднанні з іншими дає змогу встановити зв'язок між когнітивними викривленнями й формуванням відповідних тенденцій, розмежувати адаптивні й дезадаптивні форми перфекціонізму через ірраціональність мислення, і загалом посилити отриману в результаті емпіричну модель.

Методика містить 50 питань, які відповідають шести шкалам, чотири з яких – основні та відповідають чотирьом групам ірраціональних установок мислення, виділених А. Еллісом. До них відносяться: 1) катастрофізація – описує схильність до перебільшення негативних наслідків ситуацій; 2) повинність щодо інших – наявність високих вимог щодо інших; 3) повинність щодо себе – високі вимоги щодо себе, які базуються на вимогах оточуючих людей; 4) оціночна установка – схильність оцінювати інших людей на основі власних упереджень. Додаткові шкали спрямовані на оцінку переносимості фрустрації та загальної ірраціональності мислення, які відіграють ключову роль. Методика діагностики ірраціональних переконань є класичним інструментом REBT і має обґрунтовану систематичними психометричними оглядами надійність та достатню конструктну надійність [26, 31].

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ЧИННИКА ЗАЗДРОЩІВ.

2.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.

Наступним етапом дослідження є здійснення комплексного аналізу зібраних емпіричних даних. Для цього застосовувалися методи описової статистики, а також коефіцієнт кореляції Спірмена для виявлення та оцінки зв'язків між проявами перфекціонізму, заздрощами та ірраціональними установками.

2.1.2. Аналіз результатів анкетування та описова статистика вибірки.

На першому етапі була розроблена авторська анкета з метою вивчення думки молоді щодо актуальності проблеми перфекціонізму, яка включала у себе опосередковане вивчення актуальності заздрощів.

Анкета складалась із 20 запитань. Для зручності відповідей анкета була подана у вигляді гугл-форми. В анкетуванні взяло участь 124 респондента. Анкетування проводилось на базі одного з вищих навчальних закладів міста Одеси.

Питання анкети сформовані на основі класичних опитувальників на виявлення перфекціонізму та схильності до соціального порівняння (заздрощів). Структура анкети побудована таким чином, щоб виявити: внутрішні стандарти, когнітивні викривлення та ставлення до помилок, міжособистісну ворожість і проекцію (високих вимог на інших), тенденції соціально приписаного перфекціонізму.

Аналіз анкети свідчить про те, що проблема перфекціонізму та соціального порівняння для даної вибірки є надзвичайно гострою і, ймовірно, має системний характер.

Наприклад, дані свідчать про схильність переважної більшості до самокритики й пред'явлення високих стандартів щодо себе (48% опитаних завжди намагаються робити все як найкраще, а 47,2% роблять це залежно від ситуації; 56,8% людей прямо вимагають від себе високих результатів; майже половина концентрується на власних недоліках, коли щось не виходить – 49,2%, а 42% відчують розчарування в собі через помилки). Що свідчить про наявність одних із ключових предикторів перфекціонізму. Також 47% респондентів схильні порівнювати власні результати з іншими у негативному ключі щодо себе, 29% сприймають успіхи інших людей як особисту поразку. Це вказує на схильність до заздрощів, які можуть бути спричинені вимогливістю до себе.

Половина респондентів (51%) стверджують, що часто критикують і засуджують оточуючих людей навіть подумки, 58% відсотків часто розчаровуються в людях, а 47% відсотків бояться, що їх будуть засуджувати за неправильні чи недосконалі дії. Це вказує на істотну роль міжособистісного порівняння у негативному ключі щодо себе.

Аналіз описових статистичних показників засвідчує, що більшість вибірки відповідає межам середнього рівня вираженості різних проявів досліджуваних феноменів. На це вказують середні значення середнього арифметичного, моди та медіани згідно зі шкалами. Значення стандартного відхилення свідчать про помірну варіативність проявів перфекціонізму, заздрощів та схильності до ірраціональних установок, що означає наявність індивідуальних відмінностей серед респондентів зі збереженням однорідності вибірки. На відносну симетричність розподілу даних вказує близькість показників моди, медіани та середнього арифметичного.

Описові статистичні показники за шкалами методики «ДІЗА» свідчать про значну представленість схильності до заздрощів в усіх врахованих проявах. На це вказують значення середнього арифметичного, що наближаються до високих згідно із інтерпретацією рівнів за методикою

(високий рівень – більше 32). Схильність до ірраціональних установок серед вибірки відповідає середньому рівню вираженості. Відносно вищі значення за шкалами перфекціонізму пов'язані із критичним ставленням до себе через проблеми із самооцінкою та стурбованістю соціальним порівнянням. А показники за шкалами ірраціональних установок вказують на більший прояв загальних занепокоєнь (катастрофізація) та вимогливості щодо себе (інтерпретація є зворотною згідно з інструкцією).

Таким чином, отримані дані обґрунтовують можливість та доцільність здійснення подальшого кореляційного аналізу. Перевірка на нормальність розподілу здійснювалась за допомогою критерію Шапіро-Уїлка. В результаті чого виявлено, що більшість показників за методикою дослідження перфекціонізму мають $p < 0,05$, що вказує на відхилення від нормального розподілу. Більшість шкал за двома наступними методиками відповідають параметрам нормального розподілу, проте є і шкали з ненормальним розподілом даних. Зважаючи на неоднорідний характер даних, було прийнято рішення застосовувати непараментричні статистичні методи для подальшої емпіричної перевірки припущень (коефіцієнт Спірмена).

Таблиця 2.1

Основні показники описової статистики вибірки

Назва шкали	М	Mo	Me	SD	Шапіро-Уїлк W	Шапіро-Уїлк p
Велика тривимірна шкала перфекціонізму						
ПОС	13,17	15,00	13,00	2,60	0.956	0.005
ПС	15,16	20,00	15,00	5,19	0.965	0.020
СП	15,24	14,00	15,00	4,82	0.968	0.030
СВД	14,05	10,00	13,00	4,96	0.950	0.002
Ск	11,78	16,00	12,00	3,43	0.968	0.030
СПП	9,66	9,00	9,00	2,82	0.972	0.054
ПОІ	11,56	10,00	11,00	3,81	0.957	0.006
Гк	9,31	8,00	9,00	2,78	0.974	0.079
УВВ	10,05	8,00	9,00	3,79	0.962	0.012
П	10,32	12,00	10,00	3,67	0.970	0.040

«ДІЗА»						
Zem	28,02	31,00	29,00	6,86	0.984	0.338
ZKg	27,78	27,00	27,00	6,20	0.973	0.066
ZPv	29,56	28,00	29,00	5,20	0.985	0.433
ZMt	31,20	25,00	31,00	5,84	0.986	0.448
ZKR	23,97	25,00	25,00	5,90	0.955	0.004
Zzag	29,14	30,00	29,50	4,96	0.985	0.402
Діагностика ірраціональних установок						
Кар	15,85	15,00	15,00	3,24	0.961	0.011
ПСб	16,33	16,00	16,00	3,18	0.975	0.084
Пн	18,57	20,00	19,00	2,67	0.981	0.223
ОцУ	18,69	17,00	18,00	3,39	0.964	0.017
ФТ	18,69	20,00	20,00	3,14	0.974	0.072

2.1.3. Інтерпретація кореляційних зв'язків та якісний аналіз.

Статистична обробка даних за психодіагностичними методиками здійснювалась за допомогою кореляційного аналізу (коефіцієнт Спірмена), що дозволило виявити глибинні й численні зв'язки між структурними компонентами перфекціонізму та заздроців, перфекціонізму та ірраціональних установок (які розглядаються як медіатор досліджуваних явищ).

Таблиця 2.2

Кореляційні зв'язки між показниками перфекціонізму та заздроців

	ПОС	ПС	СВП	СВД	Ск	СПП	ПОІ	Гк	УВВ	П
Zem		0,401***	0,499***	0,455***	0,428***	0,212*	0,311**	0,293**	0,312**	
ZKg		0,37***	0,389***	0,438***	0,365***	0,211*	0,26*	0,223*	0,346**	
ZPv		0,318**	0,331**	0,316**	0,285**		0,309**	0,382***	0,393***	0,215*
ZMt		0,415***	0,33**	0,306**	0,375***		0,257*	0,257*	0,387***	
ZKR						0,296**			0,21*	
Zzag		0,425***	0,446***	0,449***	0,437***		0,323**	0,331**	0,422***	

Примітка: 1) Показники заздрощів: *Zem* – емоційний компонент; *ZKg* – когнітивний компонент; *ZPv* – поведінковий компонент; *ZMt* – мотиваційний компонент; *ZKR* – контрольно-регулятивний компонент; *Zzag* – композитна оцінка.

2) Показники перфекціонізму: ПОС – перфекціонізм, орієнтований на себе; ПС – проблеми із самооцінкою; СВП – стурбованість власними помилками; СВД – сумніви у власних діях; Ск – самокритика; СПП – соціально приписаний перфекціонізм; ПОІ – перфекціонізм, орієнтований на інших; Гк – гіперкритика; УВВ – упевненість, що всі мені щось винні; П – претензійність.

Проаналізуємо детально наявні кореляції.

1. Блок «Проблеми із самооцінкою» (ПС) вказує на значний прямий зв'язок із переважною кількістю показників заздрісності. Зокрема, це емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти, які вказують на безсумнівний взаємовплив даної складової перфекціонізму та заздрощів ($r = 0,401^{***}$; $r = 0,37^{***}$; $r = 0,415^{***}$). За поведінковим компонентом теж наявний значимий зв'язок ($r = 0,318^{**}$). Такі результати можуть вказувати на ключову роль низької або нестабільної самооцінки як основного підґрунтя заздрощів. Про що свідчать і попередні дослідження [2, 28].
2. Блок «Самокритика» (Ск) свідчить про значні позитивні зв'язки із більшістю показників заздрощів, а саме: емоційний ($r = 0,428^{***}$); когнітивний ($r = 0,365^{***}$); мотиваційний ($r = 0,375^{***}$); поведінковий ($r = 0,285^{**}$). Самокритика є центральною складовою дезадаптивного перфекціонізму й тісно пов'язана із негативним самоставленням. Такий зв'язок із компонентами заздрощів може вказувати на очікуваний негативний цикл самознецінення: порівняння себе з іншими (у негативний бік через вразливість самооцінки) –

самокритика й знецінення себе – заздрість, що «у інших все краще» [25].

3. За блоком «Стурбованість власними помилками» спостерігається такий самий статистично значущий зв'язок із заздрістю: емоційний компонент ($r = 0,499^{***}$); когнітивний компонент ($r = 0,389^{***}$); поведінковий ($r = 0,331^{**}$); мотиваційний ($r = 0,33^{**}$). Особи із високим ступенем проявів за даною шкалою сприймають помилки інших як малозначимі, а власні – як доказ своєї неспроможності та меншовартості. Це провокує заздрість до успіхів інших людей, замість стимулювання до дій. Тому можна припустити, що загострене негативне сприйняття власних помилок виступає когнітивним механізмом, через який перфекціоністські стандарти переходять у заздрісні переживання.
4. Зв'язки за шкалою «Сумніви у власних діях» також мають високу значимість і наявні із більшою частиною компонентів заздрості. Це емоційний компонент ($r = 0,455^{***}$); когнітивний компонент ($r = 0,438^{***}$); поведінковий ($r = 0,316^{**}$); мотиваційний ($r = 0,306^{**}$). Такий результат видається теоретично очікуваним, відповідно до попередніх показників. Адже сумніви у власних діях, безперечно, є наслідком вразливої самооцінки, схильності до самокритики та страху помилок [2].
5. Взаємозв'язки по стовпчикам «Гіперкритика» та «Упевненість, що всі мені щось винні» вказують на можливість наявності компенсаторної стратегії знецінення зусиль інших та перекладання відповідальності. Зважаючи на невпевненість у своїх діях, така особистість може бути схильна передавати відповідальність іншим, але висуваючи при цьому надмірні вимоги (проектуючи таким чином свою невиражену схильність до перфекціонізму).

Узагальнюючи проаналізовані дані можна припустити, що заздрощі можуть бути наслідком саме дезадаптивного перфекціонізму, і здебільшого не пов'язані із здоровим прагненням до самовдосконалення. Про це свідчить співставлення вищенаведеної інтерпретації із відсутністю будь-яких значущих кореляційних зв'язків між компонентами заздрісності та шкалою «Перфекціонізм орієнтований на себе», майже повною відсутністю кореляцій по шкалі контрольно-регулятивного компоненту заздрощів (ZKR). Кореляції за контрольно-регулятивним компонентом вказують на те, що здатність контролювати й регулювати свої заздрощі пов'язана з усіма шкалами перфекціонізму, окрім шкал “Соціально приписаний перфекціонізм” та “Упевненість, що мені всі винні”. Це вказує ймовірність зниженого самоконтролю у людей, орієнтованих саме на соціальне схвалення й соціально приписані стандарти.

Найсильніші кореляції спостерігаються між «Стурбованістю власними помилками», «Сумнівами у власних діях» та емоційним компонентом заздрощів ($r = 0,499$ та $r = 0,455$). Згідно з оригінальною характеристикою, представники із високими показниками по даній шкалі заздрощів відрізняються зниженням емоційної саморегуляції, незадоволеністю собою і своїм оточенням, фрустраційною нетолерантністю, прагненням до соціального контролю й вимогливістю щодо інших, слабкістю «Над-Я» та ірраціональними установками про «повинність» інших [с. 201-202, 13]. Це повністю співвідноситься із отриманими кореляціями за показниками перфекціонізму [2].

Отже, отримані дані свідчать можливу роль заздрості як вторинного емоційного механізму зовнішньої саморегуляції та захисту «Его», що існує у такому циклі: вразлива самооцінка – сумніви – самокритика – страх помилок – заздрість.

Таблиця 2.3

Кореляційні зв'язки між показниками перфекціонізму

та ірраціональних установок

	Кат	ПСб	ПІн	ОцУ	ФТ
ПОС					
ПС		-0.261*		-0.365***	
СВП		-0.422***		-0.505***	-0.223*
СВД		-0.345**		-0.350***	
СК		-0.510***		-0.440***	
СПП				-0.289**	
ПОІ			-0.330**		
ГК			-0.334**		
УВВ					
П			-0.228*		

Примітка: 1) Показники перфекціонізму: ПОС – Перфекціонізм, орієнтований на себе, ПС – Проблеми із самооцінкою, СВП – Стурбованість власними помилками, СВД – Сумніви у власних діях, СК – Самокритика, СПП – Соціально приписаний перфекціонізм, ПОІ – Перфекціонізм, орієнтований на інших, ГК – Гіперкритика, УВВ – Упевненість, що всі мені щось винні, П – Претензійність; 2) Типи ірраціональних установок: Кат – «Відсутність катастрофізації», ПСб – «Відсутність повинності себе», ПІн – «Відсутність повинності інших», ОцУ – "Відсутність оціночної установки", ФТ – «Висока фрустраційна толерантність».

Проаналізуємо детально наявні кореляції.

1. Блок «Повинність щодо себе» (ПСб) – Жорсткий внутрішній диктат.

Ця колонка відображає установку «Я мушу бути ідеальним за будь-яких умов».

- Проблеми із самооцінкою (ПС, $r = -0.261^*$) – зв'язок вказує на те, що перфекціоніст оцінює себе лише через призму здатності відповідати внутрішнім стандартам. Відсутність гнучкості вимог веде до нестабільного сприйняття власної цінності [1].

- Стурбованість помилками (СВП, $r = -0.422^{***}$) – ймовірно, виступає центральним вузлом патології. Така людина сприймає помилку як катастрофу і порушення “священного” обов'язку бути досконалим.
- Сумніви у власних діях (СВД, $r = -0.345^{**}$) – постійне «я мушу» породжує страх зробити невірний крок, що породжує постійні перевірки та нерішучість.
- Самокритика (СК, $r = -0.510^{***}$) – тут є показовий найсильніший зв'язок. Ірраціональна повинність підживлює внутрішнього критика і створює уявлення про себе, як того, хто заслуговує покарання за будь-яку невідповідність ідеалу.

2. Блок «Повинність щодо інших» (ПІн) – Гіперочікування.

- Перфекціонізм орієнтований на інших (ПОІ, $r = -0.330^{**}$) та Гіперкритика (ГК, $r = -0.334^{**}$). Тут ірраціональна установка «Інші мають відповідати моїм стандартам» проявляється у ворожості та нетерпимості. Це руйнує близькість, оскільки оточуючі завжди «недотягують» до ідеалу [22].
- Претензійність (П, $r = -0.228^{*}$) Відображає приховану вимогу до світу бути «зручним» і підкорятися планам перфекціоніста. Можливим є те, що саме критичність і вимогливість до себе породжує відповідне ставлення до оточуючих, оскільки це зберігає уявлення про власну “нормальність” і “правильність”.

4. Блок «Оціночна установка» (ОцУ) – Глобальне самознецінення.

Раціональна ОцУ (її відсутність у таблиці означає високу раціональність) передбачає прийняття себе незалежно від успіху.

Негативні кореляції тут – це маркери самоприниження.

- Проблеми із самооцінкою (ПС, $r = -0.365^{***}$). Це підтверджує, що людина, схильна до перфекціонізму, оцінює себе «по частинах» (помилка = я поганий), замість прийняття цілісного «Я».

- Стурбованість помилками (СВП, $r = -0.505^{***}$). Помилка сприймається як доказ особистої нікчемності. Це прямий шлях до депресивних станів [8].
- Сумніви у діях (СВД, $r = -0.350^*$) та Самокритика (СК, $r = -0.440^{***}$). Оціночне мислення блокує дію. Людина боїться діяти, бо результат для неї нерозривно пов'язаний із відчуттям власної цінності. Тому поганий результат означає руйнування особистості.
- Соціально приписаний перфекціонізм (СПП, $r = -0.289^{**}$) Віра в те, що інші оцінюють мене так само суворо, як і я сам. Це часто породжує соціальну тривогу.

4. Блок «Фрустраційна толерантність» (ФТ) – Нестерпність дискомфорту.

- Стурбованість власними помилками (СВП, $r = -0.223^*$). Це зв'язок за типом «Я не витримаю, якщо помилюся». Низька здатність переносити стан неідеальності породжує залежність від виснажливої праці, або повну прокрастинацію як форму захисту [12, 16].

Спостерігаються також наступні ізольовані зв'язки та латентні механізми. Зв'язок між соціально приписаним перфекціонізмом (СПП) та Оціночною установкою (ОцУ, $r = -0.289^{**}$) розкриває механізм соціальної дзеркальності. Перфекціоніст, ймовірно, через тенденцію суворого ставлення до себе переконаний, що соціум (керівництво, батьки, колеги) висуває до нього ірреальні вимоги. Негативна кореляція з ірраціональною ОцУ означає: чим менше людина здатна до безумовного самоприйняття, тим більше їй здається, що її цінність у власних очах залежить від зовнішнього схвалення [1]. Це створює постійний фоновий стрес «недосконалості для інших», що насправді є недосконалістю для себе.

Цікавим показником є відсутність кореляцій шкали «Перфекціонізм, орієнтований на себе» із більшістю ірраціональних установок. У клінічній психології це часто інтерпретується як наявність «адаптивного

перфекціонізму». Що значить можливість наявності раціонального перфекціонізму, який не шкодить людині, оскільки не супроводжується самокритикою та «повинностями» [22].

Претензійність (П) та Повинність щодо інших (ПІн, $r = -0.228^*$) – це зв'язок екстернального перфекціонізму. Претензійність виникає як захисна реакція: «Я настільки боюся бути неідеальним, що вимагатиму ідеальності від світу, щоб він мене не травмував». Це ірраціональна спроба контролювати хаос навколишнього середовища через проєкцію власних стандартів на інших [8].

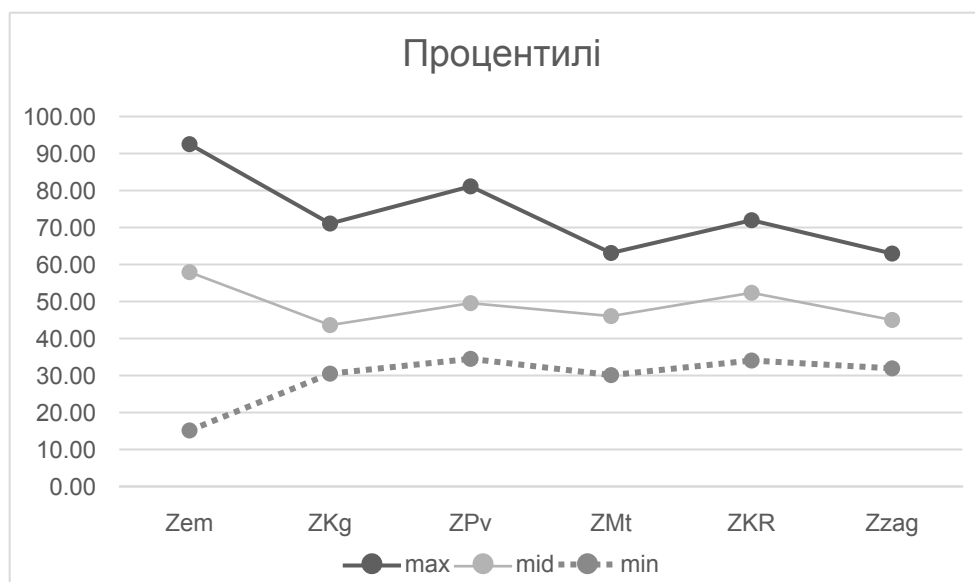
Таким чином, результати проведеного кореляційного аналізу дають підстави припустити, що дезадаптивний перфекціонізм є центральним елементом особистісної дисфункції, яка підживлюється ірраціональними переконаннями та проявляється у формі хронічного переживання заздрощів. Водночас важливим науковим висновком є відсутність кореляцій за шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на себе» із компонентами заздрощів або більшістю ірраціональних установок. Це засвідчує високу вірогідність існування адаптивного перфекціонізму [12].

Тобто основною мішенню психологічної корекції мають бути ірраціональні переконання щодо «повинності» та нестійка вразлива самооцінка, що супроводжують страх помилок і високі стандарти щодо себе як механізм компенсації. А не сам перфекціонізм як такий.

На основі проведеного кількісного аналізу також здійснено якісний аналіз за методом «Асів» (що запроваджений О. П. Санніковою), який дозволяє виділити профілі схильності до переживання заздрості у відповідності до рівня перфекціонізму [17].

Таблиця 2.4

Профілі показників схильності до переживання заздрощів у відповідності до рівня перфекціонізму



Особи із низьким рівнем загального перфекціонізму мають найменш виражений профіль заздрісності. Найбільш вираженими для цієї групи є поведінковий компонент (34,5) та контрольно-регулятивний (34,05), а найнижчим показником є емоційний компонент (15,5). Це вказує на те, що тут притаманними є такі особливості: задоволеність собою, емоційна врівноваженість, достатньо розвинені навички саморегуляції, фрустраційна толерантність та низька схильність до ірраціональних установок загалом. Проте показники поведінкового та контрольно-регулятивного компоненту свідчать про ситуативну схильність до орієнтації на думку оточення та до відповідних поведінкових реакцій у відповідь на ситуації негативного соціального порівняння. Однак ці прояви залишаються слабкими та добре контрольованими. Для цієї групи усі показники за компонентами заздрості свідчать про орієнтацію даних осіб на себе, адекватність самооцінки, відчуття контролю над власних життям, мотивацію до досягнень і змін, впевненість у собі та нижчу схильність до песимізму, апатії та знецінення себе, більшу відкритість і товариськість, меншу напруженість та відсутність невротизації.

У осіб із середнім рівнем загального перфекціонізму найбільш вираженим є емоційний компонент заздрісності, що свідчить про високу схильність до переживання емоційного дискомфорту у ситуаціях соціального порівняння. Такі особи гостріше реагують на чужий успіх як на власну поразку, можуть яскраво переживати образу, внутрішню напругу, фрустрацію, також вони мають нестійку самооцінку, знижену здатність до саморегуляції, помірну схильність до невротизації та ірраціонального мислення. Друге місце за ступенем вираженості займає контрольно-регулятивний компонент (52,36), що вказує на недостатньо розвинені механізми стримування негативних поведінкових реакцій. Тобто заздрість переживається помірно і можуть виникати проблеми із стримуванням проявів заздрісної поведінки та реагування. Проте відповідні ситуації не сприймається як поразка всієї особистості загалом. Це зумовлює здатність таких людей до помірної самодисципліни та стресостійкості, на які можуть впливати негативні заздрісні переживання.

Поведінковий та мотиваційний компоненти (49,56; 46,05) свідчать про періодичну активізацію конкурентних стратегій через ситуативну заклопотаність очікуваннями й оцінками значущих людей, а також про помірну вимогливість до себе у межах досягнення цілей. Найнижчий у цій групі когнітивний компонент (43,62), що є показником меншої схильності до нав'язливого мисленнєвого зациклення на чужих перевагах. Також це вказує на незначне проявлення соціальної тривожності та вразливості, лише помірну схильність до депресивності, підозрілості, самозвинувачення, знецінення себе та інших, зниження самомотивації. Імовірно, особи із середнім рівнем загального перфекціонізму частіше переживають заздрість як рушій до продуктивної конкуренції та мішень для самовдосконалення, а не застрягають у негативних переживаннях щодо власної неповноцінності. Це в свою чергу підтримує ідею щодо розмежування перфекціонізму на адаптивний та дезадаптивний.

У групі з високим рівнем загального перфекціонізму абсолютно домінує емоційний компонент (92,52), що є індикатором надзвичайно інтенсивних афективних переживань у ситуаціях чужого успіху. Такі особи відрізняються сильною незадоволеністю собою, відчуттям провини за власну недосконалість, емоційною нестійкістю, невротичністю, слабкістю “Над-Я”, роздратованістю, низьким самоконтролем, напруженістю, високою схильністю до ірраціональних установок щодо себе та оточення, схильністю до звинувачень і конфронтацій.

Другим за вираженістю є поведінковий компонент (81,12), що може проявлятися у конкурентності, демонстративному суперництві з метою довести власну спроможність, заклопотаності очікуваннями оточуючих, схильності до пошуку схвалення та соціальної підтримки, надвимогливості до себе, дратівливості й нав'язливого прагненні до “ідеалу”. Також можливе й повне уникнення ситуацій конкуренції, де власна недосконалість проявляється у будь-чому і стає очевидною.

Високі показники контрольно-регулятивного (71,97) і когнітивного компонентів (71,08) вказують на постійне внутрішнє самоспостереження, нав'язливе порівняння себе з іншими та нездатність приховати негативні переживання. При цьому таке порівняння зазвичай більше призводить до зниження самооцінки, відчуття безпорадності, нездатності реалізувати власні потреби, соціальної тривожності, вразливості та депресивності, схильності до дистресу, песимізму, апатії, знецінення себе й інших. Високі значення за контрольно-регулятивним компонентом скоріше вказують на надмірну поглиненість афектом у ситуаціях переживання заздрощів, що унеможливлює контроль над власними думками і поведінкою. У цій групі здатність до самоконтролю й самодисципліни, фрустраційна толерантність та загальна стресостійкість знаходяться на низькому рівні або взагалі відсутні. Мотиваційний компонент (63,12) хоча і є найменш вираженим у межах цього профілю, але залишається високим. Це вказує на наявність

невротичного прагнення перевершити інших задля відновлення самоцінності й отримання зовнішнього схвалення.

Отже, якісний аналіз свідчить про те, що зростання рівня заздрісності нерозривно пов'язане зі ступенем прояву перфекціоністських тенденцій. При цьому відбувається не лише підвищення загального рівня заздрісності, а її якісна трансформація із ситуативних майже непомітних проявів до інтенсивного комплексу афективних, поведінкових та когнітивних проявів, де заздрість стає системною і стійкою реакцією на соціальне порівняння.

2.2. Рекомендації щодо опрацювання перфекціоністських установок.

На підставі аналізу теоретичних підходів та отриманих емпіричних даних щодо значної ролі дезадаптивного перфекціонізму як чинника заздрісних переживань, доцільною є розробка програми трансформації когнітивних установок, які спричиняють характерне для перфекціонізму мислення й негативне самосприйняття. Така програма спрямована на підвищення рівня самосвідомості через ідентифікацію ірраціональних переконань, розвиток навичок саморегуляції та саморефлексії, а також на формування підтримуючого ставлення до себе.

Особливо актуальною ця програма є у контексті профілактики психологічної дезадаптації, зниження рівня тривожності, дистресу та схильності до емоційного виснаження, що спричинені надмірною внутрішньою критикою і завищеним рівнем домагань. Програма орієнтована на осіб із вираженими перфекціоністськими тенденціями, зокрема, на схильних до надмірної самокритики та страху помилок.

Таким чином, нами розроблено психологічний тренінг для осіб із високим рівнем дезадаптивного перфекціонізму, що спрямований на розвиток реалістичної самооцінки та прийняття власної вразливості. Дана мета досягається шляхом формування адаптивної системи переконань, яка має слугувати фундаментом гармонійної особистості.

Завдання тренінгу:

1. Сформувати уявлення про негативні наслідки дезадаптивного перфекціонізму та механізми його прояву.
2. Дослідити зв'язок самооцінки, внутрішньої критики та рівня домагань у контексті перфекціонізму.
3. Розвинути навичку самоспівчуття.
4. Навчити учасників відслідковувати ірраціональні переконання та змінювати їх на адаптивні.

Організація тренінгової групи:

Кількість осіб: 12-15

Основні принципи відбору: добровільна участь і проінформованість стосовно формату та змісту занять.

Кількість зустрічей: дві зустрічі протягом двох днів поспіль.

Тривалість кожного заняття: 4 години з перервами.

Мета: сприяння зниженню дезадаптивних проявів перфекціонізму шляхом самопізнання й формування свідомого, підтримуючого ставлення до себе.

Принципи побудови тренінгу:

1.Активність та рівномірне залучення учасників: вправи сформовані таким чином, щоб зберегти баланс між глибоким дослідженням себе та командною роботою із отриманням зворотного зв'язку (програма включає рольові ігри, дискусії, розв'язання проблемних ситуацій, обговорення результатів кожного з учасників окремо, руханки та постійну зміну діяльності).

2.Поступовість: програма побудована таким чином, щоб від усвідомлення проблеми перейти до напрацювання навичок.

3.Партнерське спілкування, безпечне й взаємопідтримуюче середовище: у групі створюється атмосфера прийняття, поваги і підтримки,

що стимулює учасників до відкритості, зняття напруги та розкриття всього свого потенціалу.

Таблиця 2.5

Структура тренінгової програми «Трансформація перфекціоністських установок»

№	Назва заняття	Мета заняття	Вправи
1.	«Перфекціонізм і самооцінка: шлях до зцілення»	Знайомство, формування базових навичок самоспівчуття, нормалізація рівня домагань, прийняття власної вразливості.	1. Вправа на знайомство «Інтерв'ю» 2. Визначення правил групи (5 хвилин). 3. Виявлення очікувань учасників «Установлення зв'язку з темою». 4. Теоретичний блок. 5. Вправа на дослідження себе. 6. Динамічна розминка «Ідеальний» vs «Достатній» 7. Вправа «Корабель у морі». 8. Вправа «Портрет внутрішнього критика» та «Турботлива частина». 9. Вправа на завершення «Я подарунок для людства».

2.	«Ірраціональні установки, через які ми стаємо перфекціоністами, мистецтво усвідомленості»	Корекція ірраціональних когнітивних схем, що стимулюють перфекціонізм, опанування практик майндфулнес для зниження емоційної напруги і систематизація набутих знань.	1. Вправа «Поговоримо про день вчорашній». 2. Вправа на дослідження ірраціональних установок і з'ясування очікувань. 3. Теоретичний блок. 4. Вправа «Водоспад». 5. Застосування моделі «АВС» для навчання роботі з ірраціональними установками. 6. Вправа «Сканування тіла». 7. Вправа «Детектив думок» 8. Завершальна вправа «Нова внутрішня формула» 9. Вправа рефлексію та підбиття підсумків «ДРІД».
----	---	--	--

У результаті впровадження даної тренінгової програми очікуються наступні результати: засвоєння навичок розрізнення адаптивного перфекціонізму від його дезадаптивних несприятливих для особистості проявів; розуміння ірраціональних схем мислення, їхніх негативних наслідків та способів переформулювання; зниження інтенсивності внутрішньої самокритики; формування навичок самопідтримки та самодопомоги; зниження рівня стресу й проявів тривожності завдяки опануванню технік та практик самопідтримки.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дипломної роботи комплексно досліджено психологічні аспекти перфекціонізму як чинника заздрості, здійснено теоретичний аналіз сучасних уявлень про феномени перфекціонізму та заздрості. Проведено емпіричне дослідження, яке дозволило визначити взаємозв'язок між різними рівнями перфекціонізму і схильністю до заздрощів, а також описати особистісні профілі виділених груп. Відповідно, було виконано наступні завдання кваліфікаційної роботи.

1. Здійснено аналіз сучасних наукових підходів до визначення перфекціонізму та чинників його формування. Встановлено, що перфекціонізм є складним і багатогранним психологічним утворенням, яке включає спрямованість особистості на досягнення досконалості та прагнення доводити результати власної діяльності до ідеалу. Теоретично встановлено, що перфекціонізм поділяють на “адаптивний” та “невротичний”. Адаптивна форма прояву зумовлює прагнення людини до високих досягнень, при цьому не спричиняючи невротизації. А дезадаптивний перфекціонізм є способом задоволення невротизованої потреби у схваленні й підтвердженні власної цінності через високі досягнення, що веде до емоційного виснаження, тривожності, почуття провини й сорому за власну недосконалість.

2. Здійснено добір відповідного інструментарію для досягнення мети емпіричного дослідження. А саме: «Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Дж. Стоєберг, С. Шеррі» в адаптації Т. Грубі (The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism)); Оригінальний опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до заздрощів» (ДІЗА), розроблений Санніковою О.П та Лісовенко А.Ф.; «Опитувальник особистісних переконань» Альберта Елліса або Irrational Beliefs Test (IBT).

3. Здійснено емпіричне дослідження, яке включило: розробку авторської анкети для дослідження актуальності перфекціонізму та соціального порівняння як проблемних явищ для представників сучасного студентства; проведення психодіагностики респондентів за допомогою відповідних методик, аналіз результатів анкетування та описової статистики вибірки, а також кількісну та якісну обробку отриманих емпіричних даних; розроблена тренінгова програма, спрямована на опрацювання перфекціоністських установок. За результатами анкетування можна стверджувати, що перфекціонізм і соціальне порівняння яскраво проявлені у даній вибірці та мають системний здебільшого негативний характер проявів. Описова статистика засвідчує відповідність більшості вибірки межах середнього рівня вираженості різних проявів досліджуваних феноменів із достатньою варіативністю ознак перфекціонізму та заздрості із збереженням однорідності вибірки. Також розподіл є відносно симетричним, а рівні вираженості проявів вказують на значну представленість схильності до заздрості і помірну представленість перфекціонізму та ірраціональності мислення.

Кореляційний аналіз взаємозв'язків між проявами перфекціоністських тенденцій та компонентами заздрості дає підстави припустити існування взаємозалежного циклу функціонування обох феноменів, де один підживлює інший і виступає рушієм для підсилення. Встановлено, що заздрісні тенденції скоріше не асоціюються із орієнтованим на себе перфекціонізмом, а значна кількість вибірки відповідає середньому рівню проявів обох феноменів із збереженням значного рівня мотиваційного компоненту заздрості. Останнє вказує на можливу позитивну роль заздрості як стимулюючого чинника до змін і вдосконалення. Це підтверджує ідею існування адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму, і саме другий виступає передумовою розвитку заздрості як емоційного механізму

зовнішньої саморегуляції та захисту «Его» для людини, котра потерпає від глибинного переживання неповноцінності.

Загалом за допомогою кількісного аналізу встановлено, що деструктивний перфекціонізм пов'язаний з усіма компонентами заздрощів (емоційний, когнітивний, поведінковий, мотиваційний, контрольно-регулятивний) та із такими ірраціональними установками, як повинність щодо себе, повинність щодо інших і оціночна установка.

4. Для визначення взаємозв'язку між різними рівнями загального перфекціонізму та схильністю до заздрощів було здійснено якісний аналіз, який у свою чергу підтвердив нерозривну залежність між зростанням рівня загального перфекціонізму та підвищенням схильності до заздрощів. У групи респондентів із низьким рівнем перфекціонізму спостерігається водночас низький ступінь прояву заздрісних тенденцій. Особи із середнім рівнем загального перфекціонізму більше схильні до ситуативних заздрісних емоційних та поведінкових реакцій, які при цьому залишаються контрольованими і не вражають ядро особистості людини. Високий рівень перфекціонізму нерозривно пов'язаний зі схильністю до надмірного переживання заздрості через глибинне переконання у власній неповноцінності, яке актуалізується у ситуаціях соціального порівняння і неодмінно провокує негативні емоційні переживання. При цьому здатність до усвідомлення і самоконтролю заздрощів майже відсутня.

5. Розроблено практичні рекомендації щодо зниження деструктивних проявів перфекціонізму як більш фундаментальної та усталеної риси особистості, що сприятиме також і опануванню тенденцій до заздрісності. Така мета досягається впровадженням авторської тренінгової програми, яка спрямована на всебічне опрацювання перфекціоністських установок і тенденцій із напрацюванням відповідних навичок.

Наукова новизна дослідження полягає у спробі комплексного аналізу взаємозв'язків між компонентами перфекціонізму та заздрості із

урахуванням медіаторної ролі ірраціональних переконань. Елементом новизни є розробка та теоретичне обґрунтуванні авторської тренінгової програми, спрямованої на зниження рівню проявів перфекціоністських установок (як першоджерела патології) із елементами опрацювання ірраціональних установок задля комплексної протидії окресленій проблемі. Програма враховує опрацювання чотирьох основних параметрів перфекціонізму і пропонує учасникам практичні вправи для дослідження, прийняття та розуміння себе.

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що теоретичні положення, методологічний підхід та розроблена авторська програма тренінгу «Трансформація перфекціоністських установок» можуть бути використані у практичній діяльності психологів, психотерапевтів та педагогів для проведення ефективної психопрофілактичної і психокорекційної роботи серед молоді у групі ризику.

На основі проведеного емпіричного дослідження можна зробити висновок, що перфекціонізм як усталений спосіб сприйняття себе й оцінки власної діяльності виступає значним фактором ризику для розвитку негативних заздрісних тенденцій, що у сукупності має значний негативний вплив на емоції, когніції та поведінку людини.

Таким чином, результати дослідження відкривають нові перспективи для подальших емпіричних та інтервенційних робіт у контексті взаємозв'язку перфекціонізму й заздрощів, підкреслюють актуальність опрацювання негативного самосприйняття та його ірраціонального підґрунтя у вигляді переконань щодо себе і світу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барильська Л. С. Особливості когнітивної сфери осіб із деструктивним перфекціонізмом // Психологічний часопис. 2021. Т. 7, № 3. С. 45–56.
2. Гладка Є. Ю. Кореляційні зв'язки між проявами перфекціонізму та заздрощів у структурі сучасної особистості // Трансформація соціально-політичного та правового життя України у післявоєнний період : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2026.
3. Грандт В. В. Генезис перфекціонізму: теоретична експлікація проблеми // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць ДВНЗ «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. № 1(5). С. 30–35.
4. Грисенко Н. В., Смолярова К. В. Характер зв'язку перфекціонізму та особистісної зрілості в юнацькому віці // Вісник Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара. Серія: Педагогіка і психологія. 2012. Т. 20, № 9/1, вип. 18. С. 65–73.
5. Грубі Т. В. Адаптація психодіагностичної методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2018. № 2(13). С. 24–34.
6. Грубі Т. В. Генезис перфекціонізму // Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 33. С. 128–138.
7. Грубі Т. В. Сімейні чинники, що впливають на розвиток перфекціонізму особистості // Київський науково-педагогічний вісник. 2016. № 7(07). С. 43–50.

8. Елліс А. Практика раціонально-емоційної поведінкової терапії. Київ : Основи, 2020. 360 с.
9. Ірраціональні установки заздрісних особистостей // Наука і освіта. 2015. № 10. С. 167–172.
10. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.
11. Лифар Н. Психологічні особливості переживання заздрості особистості : дис. ... канд. психол. наук. Харків : ХНПУ, 2024.
12. Лісовенко А. Ф. Заздрісність та нарцисизм // Наука і освіта. 2016. № 2–3. С. 83–90 <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000394502600012>.
13. Лісовенко А. Ф. Індивідуально-психологічні особливості переживання почуття заздрощів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 258 с.
14. Лісовенко А. Ф., Гладка Є. Ю. Особливості когнітивної структури перфекціонізму: роль ірраціональних переконань та можливості їх корекції // Габітус. 2026. Вип. 82, т. 1. С. 159–164. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.82.1.28>.
15. Марчук С. В. Теоретичний аналіз психологічної структури перфекціонізму // Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. 2023. № 1(2). С. 9–14. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1\(2\).1](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1(2).1).
16. Москальов М. В. Фрустраційна толерантність як чинник емоційної стійкості особистості // Вісник психології та педагогіки. 2022. Вип. 24. С. 112–119.
17. Саннікова О. П. Емоційність у структурі особистості : монографія. Одеса : Хорс, 1995. 334 с.

- 18.Саннікова О. П. Макроструктура особистості: психологічний опис // Наука і освіта. 2013. № 7. С. 7–12.
- 19.Саннікова О. П. Метахарактеристики індивідуальності // Матеріали II Всеукраїнського конгресу, присвяченого 110-річниці від дня народження Г. С. Костюка (19–20 квітня 2010 року). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. Т. I. С. 403–407.
- 20.Саннікова О. П., Лісовенко А. Ф. Уявлення студентів про феномен «заздрість» // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2015. Vol. III(29), Issue 57. P. 72–75. URL: <http://seanewdim.com/published-issues.htm>
- 21.Лісовенко А.Ф. Схильність до заздрощів та перфекціонізм студентів // Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі : матеріали III Міжнародного конгресу (м. Одеса, 18–21 травня 2017 р.). Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2017. С. 468–469.
- 22.Хоменко Г. О. Соціально-психологічні аспекти перфекціонізму в міжособистісних стосунках // Психологічні науки. 2019. № 18. С. 88–94.
- 23.Хорні К. Невроз і особистісне зростання. Боротьба за самореалізацію. Київ : Центр навчальної літератури, 2025. 492 с.
- 24.Цільмак О.М., Лісовенко А.Ф. Психологія емоцій та почуттів: методичні рекомендації з підготовки до практичних занять. Одеса: НУ ОЮА, 2025., 79 с.
- 25.Biermann M., Schulze A., Vonderlin R., Bohus M., Lyssenko L., Lis S. Shame, self-disgust, and envy: An experimental study on negative emotional response in borderline personality disorder during the confrontation with the own face // Frontiers in Psychiatry. 2023. Vol. 14. Article 1082785. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1082785>.

26. David D., Lynn S. J., Ellis A. Rational and irrational beliefs: A historical and conceptual perspective // Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. 2009. Vol. 27, № 1. P. 47–63. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10942-009-0091-9>.
27. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. New York : Lyle Stuart, 1962.
28. Erz E., Rentzsch K. Does insecurity lead to envy? The longitudinal interplay between dispositional envy and self-esteem // Journal of Research in Personality. 2024. Vol. 113. Article 104543. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2024.104543>.
29. Flett G. L., Hewitt P. L. The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension // Clinical Psychology Review. 2022. Vol. 93. Article 102130. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102130>.
30. Flett G. L., Nepon T., Hewitt P. L., Su C., Yacyshyn C., Moore K., Lahijanian A. The Social Comparison Rumination Scale: Development, psychometric properties, and associations with perfectionism, narcissism, burnout, and distress // Journal of Psychoeducational Assessment. 2024. Vol. 42, № 6. P. 685–704.
31. Jones R. G. A factored measure of Ellis' irrational belief system, with personality and maladjustment correlates : doctoral dissertation. Texas Tech University, 1968.
32. Juwono I. D., Kun B., Demetrovics Z. Healthy and unhealthy dimensions of perfectionism: Perfectionism and mental health in Hungarian adults // International Journal of Mental Health and Addiction. 2023. Vol. 21. P. 3017–3032. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00771-8>.
33. Larionow P. How Are Different Perfectionism Traits Related to Mental Health in Students? // Behavioral Sciences. 2024. Vol. 14, № 3. Article 187. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs14030187>.

34. Lisovenko A. Envy and perfectionism: The interrelationship of the concepts // Science and Education. 2017. № 1. P. 67–71. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-1-11>.
35. Lo A., Abbott M. Review of the theoretical, empirical, and clinical status of adaptive and maladaptive perfectionism // Behaviour Change. 2013. Vol. 30, № 2. P. 96–116. DOI: <https://doi.org/10.1017/bec.2013.9>.
36. Meloian A. E., Belozorova R. O., Shelepun A. S. Perfectionism as a phenomenon of personal development of a modern student // Insight: The Psychological Dimensions of Society. 2021. № 6. P. 11–27. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2021-6-2>.
37. Philpot N., Donachie T. C. Perfectionism and psychological distress in university students: The role of mistake rumination // Personality and Individual Differences. 2025. Vol. 246. Article 113368. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113368>.
38. Saito M., Konno H. Negative rumination, self-conscious emotions, and self-oriented perfectionism // The Japanese Journal of Personality. 2009. Vol. 18, № 1. P. 64–66. DOI: <https://doi.org/10.2132/personality.18.64>.
39. Sehgal S. Perfectionism, self-compassion, fear of negative evaluation and dispositional envy among performing artists // International Journal of Indian Psychology. 2021. Vol. 9, № 3. DOI: <https://doi.org/10.25215/0903.218>.
40. Smith M., Saklofske D., Stoeber J., Sherry S. The Big Three Perfectionism Scale: A new measure of perfectionism // Journal of Psychoeducational Assessment. 2016. Vol. 34. P. 670–687. DOI: <https://doi.org/10.1177/0734282916651539>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета «Актуальність проблеми проявів перфекціонізму»

Анкетування створене для визначення актуальності проблеми перфекціонізму серед представників студентства. Прохання бути максимально щирими, усі відповіді є анонімними і будуть використані лише в межах бакалаврського дослідження.
Дякую за виділений час!

Електронна адреса*

1. Ваш вік*

До 18

18-25

Більше 25

2. Стать*

Жіноча

Чоловіча

Інше

3. Рівень освіти*

Загальна середня

Професійно-технічна

Неповна вища

Вища

4. Чи вважаєте ви себе людиною, яка завжди прагне робити все якомога краще?*

Так

Ні

Залежить від ситуації

5. Чи вважаєте ви, що кожна людина має прагнути гідних результатів у будь-якій справі?*

Так

Ні

Залежить від ситуації

9. Чи часто ви розчаровуєтесь в людях?*

Так

Ні

6. Чи вимагаєте ви від себе високих результатів?*

Так

Ні

Залежить від ситуації

7. Чи вважаєте ви помилки чимось поганим?*

Так

Ні

Залежить від ситуації

8. Чи вважаєте ви оточуючих людей неорганізованими або недостатньо відповідальними?*

Так

Ні

Залежить від ситуації

10. Чи розчаровуєтесь ви в собі, коли помиляєтесь?*

Так

Ні

Залежить від ситуації

11. Чи відчуваєте ви, що оточуючі забагато очікують від вас?*

Так

Ні

Залежить від ситуації

12. Чи думаєте ви, що хтось буде вас засуджувати, якщо ви зробите щось неправильно/недосконало?*

Так

Ні

Залежить від ситуації

13. Чи відчуваєте ви задоволення своїми досягненнями та успіхами?*

Так

Ні

Залежить від ситуації

14. Ви вважаєте себе людиною з активною життєвою позицією, яка реалізовує свій потенціал?*

Так

Ні

Щось середнє

15. Чи часто ви сумніваєтесь перед тим, як прийняти остаточне рішення/закінчити справу?*

Так

Ні

Щось середнє

16. Чи часто ви концентруєтесь на власних недоліках, коли щось не виходить?*

Так

Ні

Щось середнє

17. Ви схильні порівнювати свої результати з іншими людьми у негативному ключі стосовно себе?*

Так

Ні

Щось середнє

19. Чи схильні ви критикувати або засуджувати людей (навіть подумки)?*

Так

Ні

Залежить від ситуації

18. Чи відчуваєте ви незадоволеність, якщо дізнаєтесь про успіхи іншої людини у тій справі, яка не вдається вам?*

Так

Ні

Залежить від ситуації

20. Чи турбує вас перевага інших людей над вами у чомусь?*

Так

Ні

Не сильно

Методика діагностики ірраціональних установок А. Елліса [27, 31]

Методика містить 50 питань, які відповідають 6 шкалам, з них 4 шкали – основні та відповідають 4 групам ірраціональних установок мислення, виділеним Еллісом. До них відносяться:

«Катастрофізація» пов'язана з тим, як людина сприймає несприятливі ситуації.

«Повинність щодо інших» — наявність високих вимог до інших.

«Повинність щодо себе» — наявність високих вимог до себе.

«Оціночна установка» — відбиває схильність оцінювати свою особистість та особистості інших у цілому.

Додаткові дві шкали спрямовані на оцінку переносимості фрустрації (шкала «оцінка фрустраційної толерантності особистості») і оцінку загальної раціональності мислення та самооцінку.

Інструкція

Оцініть кожне із тверджень на відповідність Вашому ставленню до цих тверджень та оберіть один із трьох варіантів відповіді.

1. Мати справу з деякими людьми може бути неприємно, але це ніколи не буває жахливо.
2. Коли я в чомусь помиляюся, то часто говорю собі: «Мені не слід було цього робити».
3. Люди, безперечно, повинні жити за законами.
4. Немає нічого такого, чого я не зможу перетерпіти.
5. Якщо мене ігнорують або я почуваюся ніяково на вечірці, то в мене знижується відчуття власної цінності.
6. Деякі ситуації у житті справді абсолютно жахливі.
7. У деяких питаннях я, безумовно, повинен бути більш компетентним.
8. Моїм батькам слід бути більш стриманими у вимогах до мене.
9. Існують речі, які я не можу витримати.

10. Моє почуття «власної цінності» не підвищується, навіть якщо у мене є справді великі успіхи у навчанні чи роботі.
11. Деякі діти поводяться справді жахливо.
12. Я не повинен був робити кілька очевидних помилок у моєму житті.
13. Якщо мої друзі пообіцяли зробити для мене щось важливе, вони не зобов'язані виконувати свої обіцянки.
14. Я не можу мати справу з моїми друзями чи моїми дітьми, якщо вони поводяться безглуздо, дико чи неправильно в тій чи іншій ситуації.
15. Якщо оцінювати людей за тим, що вони роблять, їх можна розділити на «хороших» і «поганих».
16. Бувають такі періоди у житті, коли трапляються справді жахливі речі.
17. У житті немає нічого такого, що я дійсно зобов'язаний робити.
18. Діти повинні зрештою навчитися виконувати свої обов'язки.
19. Іноді я просто не в змозі винести мої низькі досягнення у навчанні та на роботі.
20. Навіть коли я роблю серйозні помилки і чиню біль оточуючим, моя самоповага не змінюється.
21. Було б жахливо, якби я не зміг досягти прихильності людей, яких я люблю.
22. Мені б хотілося краще вчитися або працювати, проте немає жодних підстав вважати, що я повинен домагатися цього.
23. Я переконаний, що люди, безумовно, не повинні погано поводитися в громадських місцях.
24. Я просто не витримую сильного тиску на мене чи стресу.
25. Схвалення чи несхвалення моїх друзів чи членів моєї родини не впливає на те, як я оцінюю себе.
26. Було б шкода, але не жахливо, якби хтось із членів моєї родини мав би серйозні проблеми зі здоров'ям.
27. Якщо я вирішив зробити щось, я обов'язково маю зробити це дуже добре.

28. Загалом, я нормально ставлюся до того, що підлітки поведуться інакше, ніж дорослі, наприклад, пізно прокидаються вранці або розкидають книжки чи одяг на підлозі у своїй кімнаті.
29. Я не переношу деяких речей, які роблять мої друзі чи члени моєї родини.
30. Той, хто постійно грішить або приносить зло оточуючим,— погана людина.
31. Було б жахливо, якби хтось із тих, кого я люблю, захворів на психічне захворювання і опинився б у психіатричній лікарні.
32. Я маю бути абсолютно впевненим, що все йде добре в найважливіших сферах мого життя.
33. Якщо для мене це важливо, мої друзі повинні прагнути зробити все, про що я попрошу їх.
34. Я легко переношу неприємні ситуації, в які потрапляю, як і неприємне спілкування зі знайомими.
35. Від того, як мене оцінюють оточуючі (друзі, начальники, вчителі, викладачі), залежить, як я оцінюю самого себе.
36. Це жахливо, коли мої друзі поведуться погано та неправильно у громадських місцях.
37. Я точно не маю робити деякі помилки, які я продовжую робити.
38. Я не вважаю, що члени моєї сім'ї повинні діяти саме так, як мені заманеться.
39. Зовсім нестерпно, коли все йде не так, як мені хочеться.
40. Я часто оцінюю себе за своїми успіхами на роботі та у навчанні або за своїми соціальними досягненнями.
41. Буде жахливо, якщо я зазнаю повного краху в роботі чи навчанні.
42. Я як людина не повинен бути кращим, ніж я є насправді.
43. Безперечно існують деякі речі, які оточуючі люди не повинні робити.
44. Іноді (на роботі або у навчанні) люди роблять вчинки, яких я зовсім не терплю.
45. Якщо у мене виникають серйозні емоційні проблеми або я порушую закони, моє почуття власної цінності знижується.

46. Навіть дуже погані, огидні ситуації, в яких людина зазнає невдачі, втрачає гроші або роботу, не є жахливими.
47. Існує кілька суттєвих причин, чому я не повинен робити помилок у школі чи на роботі.
48. Безсумнівно, що члени моєї сім'ї повинні краще піклуватися про мене, ніж вони це іноді роблять.
49. Навіть якщо мої друзі поведуться інакше, ніж я від них очікую, я продовжую ставитися до них з розумінням та прийняттям.
50. Важливо навчати дітей тому, щоб вони були «хорошими хлопчиками» та «хорошими дівчатками»: старанно навчалися у школі та заробляли схвалення своїх батьків.

Ключ

Повністю згоден — 1 бал, окрім тверджень 1, 4, 13, 17, 20, 22, 25, 26, 28, 34, 38, 42, 46, 49 — для них 3 бали.

Не впевнений — 2 бали.

Повністю не згоден — 3 бали, окрім тверджень 1, 4, 13, 17, 20, 22, 25, 26, 28, 34, 38, 42, 46, 49 — для них 1 бал.

Обробка результатів

Далі підсумовуємо відповіді за кожною шкалою:

Катастрофізація 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46

Повинність щодо себе 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47

Повинність щодо інших 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48

Самооцінка та раціональність мислення 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50

Фрустраційна толерантність 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49

Розшифровка отриманих результатів

Менше 15 балів — яскраво виражена та чітка наявність ірраціональних установок, що ведуть до стресів.

Від 15 до 22 — наявність ірраціональної установки. Середня ймовірність виникнення та розвитку стресу.

Більше 22 — Ірраціональні установки відсутні.

Авторська тренінгова програма «Трансформація перфекціоністських установок»

Мета: сприяння зниженню дезадаптивних проявів перфекціонізму шляхом самопізнання й формування свідомого, підтримуючого ставлення до себе.

Завдання:

1. Сформувати уявлення про негативні наслідки дезадаптивного перфекціонізму та механізми його прояву.
2. Дослідити зв'язок самооцінки, внутрішньої критики та рівня домагань у контексті перфекціонізму.
3. Розвинути навичку самоспівчуття.
4. Навчити учасників відслідковувати ірраціональні переконання та змінювати їх на адаптивні.

Тривалість програми: 2 дні по 4 години (з перервами).

ДЕНЬ 1.

Тема: «Перфекціонізм і самооцінка, шлях до зцілення».

Тривалість: 4 години.

Вступ і оголошення мети.

1. Вправа на знайомство «Інтерв'ю»

Мета: познайомитися, зав'язати контакти.

Тривалість: 6 хвилин на пару для інтерв'ю, 2–3 хвилини на презентацію кожної людини, загальна тривалість — 30 хвилин

Хід роботи.

1. Учасники розподіляються на пари.
2. Вони малюють на папері обриси руки партнера й заповнюють відповідями на питання інтерв'ю: ім'я, вік, брати й сестри, робота, заняття, хобі, щось особисте.
3. Кожен представляє учасникам свого партнера з допомогою листочка з відповідями.

Питання-підказки: «Чого інші учасники ще про тебе не знають?», «Що відрізняє тебе від інших?», «Які твої інтереси чи вподобання?» [7, с. 54].

2. Визначення правил групи

Тривалість 5 хвилин.

3. Виявлення очікувань учасників «Установлення зв'язку з темою».

Мета: ближче знайомство один з одним, обмін інформацією.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція.

Тренер готує картки чи смужки паперу, на яких написані ключові слова, що стосуються змісту навчального курсу (по одному ключовому слову на кожній картці) і розкладає їх на столі. Учасники підходять до столу й обирають по одному слову, яке привернуло їхню увагу. Бажаючи озвучують свої асоціації та очікування,

усі клеять стікери з написом своїх очікувань [7, с. 56].

4. Теоретичний блок.

Мета: ознайомити учасників із причинами проведення такого тренінгу, підведення до наступних вправ, їхнє обґрунтування.

Тривалість: 15 хвилин.

Інформаційне повідомлення має містити пояснення особливостей прояву перфекціонізму та його негативний вплив, розмежування адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму, його зв'язок із самооцінкою та рівнем домагань. Також зазначення основних етапів “зцілення” від перфекціонізму як: 1) прийняття власної вразливості; 2) розвиток самоспівчуття; 3) переоцінка вимог до себе; 4) практика усвідомленості. В чому і буде полягати тренінгова програма [5, 9, 11]. Ознайомлення із поняттям “внутрішнього критика” у контексті опрацювання перфекціоністських установок [13, 15].

Обговорення та відповіді на питання - 10 хвилин.

ПЕРЕРВА - 15 хвилин.

5. Вправа на дослідження себе.

Мета: сформувати в учасників реалістичне уявлення про власні позитивні якості, розпочати дослідження цінності кожного з учасників окремо.

Тривалість 40 хвилин.

Тренер підводить до вправи, пояснюючи важливість знайомства із собою та роботи із самооцінкою.

Інструкція.

Тренер розділяє учасників по парам за принципом того, хто найкраще знає один одного. Потрібен чистий аркуш паперу і ручка, аркуш ділиться по вертикалі на три великих розділи. У першому з них потрібно написати в стовпчик 10 (не менше) імен реальних історичних особистостей, вигаданих персонажів книг, фільмів, мультфільмів, які асоціюються із партнером. У діапазоні від подобається до “я захоплююся”. У другому напишіть у стовпчик (навпроти кожного імені) 2-3 якості, які вас в цьому персонажі особливо приваблюють, захоплюють. У третьому підсумуйте повторювані якості з першого стовпчика і напишіть їх у порядку убутання. Наприклад, якщо слово “мужність” повторювалося три рази, слово “харизма” – п’ять разів, а “терпіння” – тільки один раз, то й записати потрібно в стовпчик: харизма, мужність, терпіння [1, 3].

6. Динамічна розминка «Ідеальний та Достатній»

Мета: Проілюструвати, як надмірна вимогливість та контроль впливають на стан людини, переключити увагу на рухову активність.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: М'ячик або іграшка.

Хід роботи:

«Зараз ми зробимо незвичну руханку, яка складається з двох етапів. Будь-ласка послухайте уважно правила виконання і будьте активні».

Раунд 1 – «Перфекціоніст»: Учасники передають м'яч по колу. Умова: робити це максимально швидко, без жодного звуку, і якщо м'яч падає — група отримує «штраф» (наприклад, 3 присідання) і починає спочатку. Це моделює страх помилки та високі очікування.

Раунд 2 – «Самоспівчуття»: Тепер м'яч передається вільно. Якщо він падає, група дружньо каже: «Це ок, ми вчимося», і продовжує далі. Це моделює безпечну атмосферу та підтримку.

7. Вправа «Корабель у морі».

Мета: через образ корабля дізнатись про рівень домагань та ставлення до себе, прийняти через свій образ свої реальні обмеження.

Тривалість 15 хвилин.

Хід роботи.

Тренер пропонує учасникам намалювати корабель у морі, мета якого досягнути порту. Важливо врахувати, який цей корабель (міцний, старий, швидкий), яке море (штиль чи буря тощо), чи відповідає маршрут можливостям корабля (ресурсам) [6, с. 102-106].

Тренер обговорює з учасниками, чи витримає корабель такі умови, чи не занадто бурне море, що треба укріпити в кораблі, що кожен зрозумів про себе.

ОБІДНЯ ПЕРЕРВА - 30 хвилин.

8. Вправа «Портрет внутрішнього критика» та «Турботлива частина».

Мета: опрацювання внутрішньої критикуючої частини і формування внутрішньої фігури підтримки для самодопомоги.

Тривалість 30 хвилин.

Хід роботи:

Тренер пропонує учасникам уявити образ свого внутрішнього критика: який він, яка у нього форма, текстура тощо? На кого чи що він схожий? Учасники мають спробувати намалювати його і дати йому ім'я. Обговорення того, він чого захищає «критик», чого він насправді хоче і на яких умовах можна з ним домовитись.

Після цього тренер просить учасників згадати найтепліші слова підтримки, які вони чули від оточення протягом всього життя. І по аналогії із попереднім етапом намалювати поруч образ підтримуючої фігури, написати слова, які вона може казати. Також спонукається обговорення своїх підтримуючих часток, із висновком, що турботлива частина тепер завжди поруч [3].

9. Вправа на завершення «Я подарунок для людства».

Мета: закріпити позитивне ставлення до себе та уявлення про власні унікальні якості.

Тривалість 15 хвилин

Інструкція.

Кожен з учасників має змогу подумати пару хвилин і кожен по черзі закінчує фразу «Я подарунок для людства, тому що я....» [8, с. 153].

ДЕНЬ 2.

Тема: «Ірраціональні установки, через які ми стаємо перфекціоністами, мистецтво усвідомленості».

Тривалість - 4 години.

1. Вправа «Поговоримо про день вчорашній».

Мета:

Тривалість - 20 хвилин.

Група сідає колом, і всі, хто бажає, по черзі висловлюють свої враження про це заняття. Що сподобалося? Що ні? Що допомагало в роботі над собою? Що так і не вийшло? У чому причини? Які претензії є до членів групи, до ведучого? Чи усе зрозуміло правилам, за якими працює група? Можливо, є пропозиції щодо їх зміни і доповнення? Що хотілося б зробити сьогодні по-іншому [8, с. 169]?

2. Вправа на дослідження ірраціональних установок і з'ясування очікувань.

Мета: у інтерактивній формі дослідити проявленість ірраціональних установок в учасників та їхні очікування.

Тривалість 30 хвилин.

Хід роботи.

Тренер показує учасникам заготовлений опис ірраціональних установок (написаний на дошці за заздалегідь або намальований на фліпчарті тощо). Кожен з учасників має обрати, який опис найбільш притаманний їм і запам'ятати про себе. Наприкінці тренер просить учасників на стікерах написати очікування від тренінгу та приклеїти його на місце опису «своїх» установок.

3. Теоретичний блок.

Мета: сформувати в учасників уявлення про ірраціональні установки та їхній вплив на емоції та поведінку, розповісти про принципи усвідомленості.

Тривалість 20 хвилин.

Ознайомлення із поняттям “ірраціональна установка”, механізмами прояву та причинами закріплення таких установок, психоедукація стосовно різновидів та впливу [10, 14]. Ознайомлення з техніками усвідомленості та їх застосуванням [12].

4. Вправа «Водоспад».

Мета: релаксація учасників.

Тривалість 5 хвилин.

Інструкція.

Тренер проговорює релаксаційну вправу, наведену на 176 сторінці посібника Федорчука В. М. «Тренінг особистісного зростання» [8].

ОБІДНЯ ПЕРЕРВА - 30 хвилин.

5. Застосування моделі «АВС» для навчання роботі з ірраціональними установками.

Мета: показати шлях до зміни ірраціональних установок та відпрацювати його.

Тривалість 40 хвилин.

Хід роботи.

Для першого етапу учасники згадують нещодавню стресову ситуацію і заповнюють три колонки: А – подія або ситуація, після якої були негативні переживання; В – думки, які виникли в моменті; С – наслідки, тобто емоції та реакції. На другому етапі тренер ділить групу по парам і просить у парах поділитись своєю ситуацією, думками щодо неї та наслідками. Другий партнер має допомогти знайти альтернативну інтерпретацію думці та допомогти зробити формулювання установки більш гнучким, загалом дати позитивний зворотній зв'язок [10, 14].

6. Вправа «Сканування тіла».

Інструкцію до методики тренер читає за посиланням:
https://ggia.berkeley.edu/practice/body_scan_meditation

Мета: прокинутися до відчуттів, які є в тілі, привнести розслаблення в тіло через дихання і сфокусувати свій розум.

Тривалість 20 хвилин.

7. Вправа «Детектив думок»

Мета: опрацювання внутрішньої критикуючої частини і формування внутрішньої фігури підтримки для самодопомоги на прикладі загальних ситуацій.

Тривалість 40 хвилин.

Хід роботи.

Тренер ділить учасників на 5 команд і пояснює, що кожен зараз отримає ситуацію, яку групи мають розібрати за наступною схемою «Протокола детектива». Тренер спонукає учасників формулювати раціональну заміну таким чином, щоб вийшла та підтримка, яку хотілося б отримати самому на місці героя ситуації [2].

Доказ злочину (думка критика): Яку ірраціональну установку ми тут бачимо?

Допит підозрюваного: Що відчуває людина в цій ситуації (тривога, провина, сором)?

Основне завдання детектива: що необхідно замінити у даній ситуації?

Вирок (раціональна заміна): Як переформулювати цю думку на раціональну, щоб стало легше?

Ситуації для опрацювання мають містити такі теми відповідно до кожної ірраціональної установки за А. Еллісом: «Неуспіх у соцмережах», «Помилка в навчальному завданні», «Мовчання партнера», «Публічний виступ», «Високі очікування від себе».

8. Завершальна вправа «Нова внутрішня формула»

Мета: Закріпити раціональні альтернативи установкам.

Тривалість 20 хвилин.

Хід роботи.

Кожен учасник завершує фрази: «Коли я помічаю, що думаю ... (моя типова установка), я буду нагадувати собі ... (раціональна альтернатива).»; «Моя нова внутрішня фраза підтримки: ...»

9. Вправа рефлексію та підбиття підсумків «ДРІД».

Мета: підсумки та рефлексія.

Тривалість 20 хвилин.

Хід роботи.

Тренер пропонує підбити підсумки за всю тренінгову програму і поділитись враженнями за допомогою методу «ДРІД»: Д – дії (Що робили? Що пам'ятаєте?); Р – рефлексія (Які відчуття, реакція?); І – інформація (Яку інформацію одержали? Які висновки зробили?); Д – дії (Як ви будете діяти в майбутньому?) [2, с. 13].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ У ТРЕНІНГУ

1. Бреус Ю., Калюжна І., Лебідь Н., Якименко А. Тренінг самопізнання : методичний посібник / за наук. Ред. В. Р. Міляєвої. – Київ : Альфа-Реклама, 2015. – 82 с.
2. Броваренко О. М. Цикл тренінгових занять для педагогів «Розвиток навичок стресостійкості й психологічного відновлення». Бровари : ЗЗСО І-ІІ ступенів – ліцей «Гармонія», 2020. 26 с.
3. Гаркавець О. В. Арт-терапія: практичний посібник. Харків : Вид-во ГАРКАВЕЦЬ О. В., 2017. 160 с.
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/nvkhp_2017_3%282%29__31
5. Лебідь Н. К. Рівень домагань як психологічна детермінанта формування цілеспрямованої активності особистості. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2014. № 21. С. 102–106. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Potip_2014_21_21
6. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / З. Г. Кісарчук та ін. ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Логос, 2016. 207 с.
7. Урдзе Т. Посібник для фахівців з освіти дорослих. — Київ : ТОВ «Золоті Ворота», 2013. — 84 с.

8. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 250 с.
9. Целюк Т. Поняття перфекціонізму: позитивний та негативний аспекти. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць. 2015.
10. David, A., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2016). Rational and irrational beliefs. New York: Oxford University Press. 320 p.
11. Hewitt, P., & Flett, G. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
12. James, K., & Rimes, K. A. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy versus pure cognitive behavioural self-help for perfectionism: A pilot randomised study. *Mindfulness*, 9(3), 801–814. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0817-0>
13. James, K., Verplanken, B., & Rimes, K. (2015). Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences*, 79. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.030>
14. King, A. M., Plateau, C. R., Turner, M. J., Young, P., & Barker, J. B. (2024). A systematic review of the nature and efficacy of Rational Emotive Behaviour Therapy interventions. *PLOS ONE*, 19(7), e0306835. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306835>
15. Šoková, B., Greškovičová, K., Halamová, J., & Baránková, M. (2025). Breaking the vicious cycles of self-criticism: A qualitative study on the best practices of overcoming one's inner critic. *BMC Psychology*, 13(1), Article 266. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02250-2>