

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

## **Кваліфікаційна робота**

(тип кваліфікаційної роботи)

**Магістр**

(освітній ступінь)

на тему «Особливості взаємозв'язку перфекціонізму з характеристиками міжособистісних стосунків у юнаків та дівчат»

ХАІ.704.7-96П1.21О.053.88-9/20-7 КР

Виконав: здобувач (ка) 6 курсу групи №7-96П1

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»

(найменування)

Гур'єва Л.В.

(прізвище та ініціали здобувача (ки))

Керівник: Жарікова С. Б.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Большакова А. М.

(прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ .....	6
1.1. Перфекціонізм як психологічний феномен .....	6
1.2. Перфекціонізм як предмет емпіричних досліджень у психології.....	20
РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1 Загальна характеристика вибірки та процедури дослідження.....	24
2.2 Характеристика методів дослідження.....	26
РОЗДІЛ 3. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З ХАРАКТЕРИСТИКАМИ МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ .....	31
3.1. Специфіка діалогічності у міжособистісних стосунках та її взаємозв'язки з перфекціонізмом у юнаків та дівчат .....	31
3.2. Специфіка профілю почуттів в міжособистісних стосунках та його взаємозв'язки з перфекціонізмом у юнаків та дівчат .....	37
3.3. Специфіка суб'єктивної оцінки міжособистісних стосунків та її взаємозв'язки з перфекціонізмом у юнаків та дівчат .....	41
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	54

## ВСТУП

В умовах сучасного розвитку суспільства і соціальних трансформацій особистість переживає різноманітні якісні та кількісні зміни, у зв'язку з чим бажання досягати успіху у всіх сферах суспільного життя поступово утверджується в світогляді сучасної людини і створює перспективу для зіставлення власних персональних потреб з вимогами сучасного суспільства, тому такий феномен, як прагнення до самовдосконалення і ідеалізації себе стає особливо досліджуваним.

У науковій літературі явище прагнення до самовдосконалення і ідеалізації себе позначається терміном перфекціонізм.

Проблема перфекціонізму вважається актуальною як серед зарубіжних (М. Холендер, Д. Хамачек, Г. Флетт, Р. Фрост, П. Хьюїтт, Л. Сільверман, Дж. Ешбі, Р. Слені, Дж. Стоєбер, Дж. Хебебрант, А. Хінней, А. Холмогорова, Н. Гаранян, Т. Юдєєва, В. Ясна, І. Грачова, А. Золотарьова), так і вітчизняних науковців (Т. Грубі, І. Гуляс, Л. Данилевич, Т. Завада, Є. Карпенко, О. Кононеко, А. Лазько, О. Лоза, В. Павлова, Г. Чепурна).

Перфекціонізм інтерпретується як феномен, що описує пред'явлення вимог до себе більш високої якості виконання діяльності, ніж того вимагають ситуації (М. Н. Холендер), наявність нереалістичних стандартів і важливість відповідності їм (Р. Фрост), комплекс специфічних настанов особистості (І. Гуляс), завищені стандарти діяльності, домагання, вимоги до інших (А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян), високі особистісні стандарти, що відображають бажання бути досконалим, та поляризацію мислення (О. Лоза); його вважають рисою особистості (Л. Данилевич, К. Ландрєва, Г. Чепурна), інтегративним особистісним утворенням з особистісним, когнітивно-діяльнісним, соціальним компонентами (О. Кононеко).

За думкою дослідників, перфекціонізм поєднує у собі дві сторони, два аспекти, що можуть здійснювати як функціональний вплив на особистість,

так і дисфункціональний, які є нероздільними та взаємопов'язаними між собою.

Важливим питанням є значення перфекціонізму у життєдіяльності особистості, його функціонування в особистісному аспекті, зокрема, у сфері міжособистісних стосунків, що потребує більш детального вивчення.

Об'єкт дослідження – перфекціонізм.

Предмет дослідження – взаємозв'язки перфекціонізму з характеристиками міжособистісних стосунків.

Мета дослідження: встановити особливості взаємозв'язків перфекціонізму з характеристиками міжособистісних стосунків у юнаків та дівчат.

Завдання дослідження:

1. Розглянути стан вивченості проблеми перфекціонізму у сучасній психологічній науці.
2. Виявити специфіку діалогічності у міжособистісних стосунках та її взаємозв'язки з перфекціонізмом у юнаків та дівчат.
3. Визначити специфіку профілю почуттів в міжособистісних стосунках та його взаємозв'язки з перфекціонізмом у юнаків та дівчат.
4. Встановити специфіку суб'єктивної оцінки міжособистісних стосунків та її взаємозв'язки з перфекціонізмом у юнаків та дівчат.

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань використані наступні методи:

1. Теоретичний метод – аналіз наукової літератури, порівняння та узагальнення інформації щодо проблеми дослідження;
2. Психодіагностичний інструментарій: багатовимірний опитувальник перфекціонізму Хьюїтта, Флетта (Multidimensional perfectionism scale, скор. MPS); методика діагностики суб'єктивної оцінки міжособистісних відносин (С. В. Духновський) [18]; опитувальник «Профіль почуттів у відносинах» (Л. В. Куликов) [28]; шкала діалогічності міжособистісних відносин (С. В. Духновський);

3. Математико-статистичні методи обробки результатів:  $t$  – критерій Стьюдента для незалежних груп, та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Вибірку досліджуваних склали 60 осіб. У першу групу увійшли 30 юнаків, у другу - 30 дівчат.

## РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

### 1.1 Перфекціонізм як психологічний феномен

Культ успіху, процвітання, високих досягнень традиційно розглядається як особливість, властива західному світогляду. Проте і багато українських соціальних інститутів можна назвати «сучасною школою нарцисизму». Так, загальноосвітні та спеціалізовані навчальні заклади з ускладненою програмою й атмосферою конкуренції серед учнів сприяють тому, що величезна кількість дітей та підлітків може набути «комплексу неповноцінності», засвоївши при цьому «фіктивну мету особистої переваги».

У площині сучасних теоретичних та емпіричних досліджень проблеми перфекціонізму більшість дослідників розкривають його як багатовимірний особистісний конструкт, одні параметри котрого пов'язані з конструктивним прагненням особистості до досконалості (нормальним адаптивним функціонуванням), а інші – з патологічним прагненням до довершеності, що може провокувати розлади афективного спектру, знижувати продуктивність діяльності (дезадаптивне функціонування). Саме тому вивчення перфекціонізму з його двовекторною спрямованістю набуває у сучасній психології актуального статусу, особливо це стосується питань його психологічного змісту та феноменологічної належності [60].

Проблема перфекціонізму як психологічна категорія є досить новою. Вона досліджується переважно за кордоном. Останнім часом ця тема висвітлювалася у роботах російських науковців (Н. Гаранян, С. Степанов, І. Грачова, С. Єніколопов, О. Соколова, П. Циганкова, А. Холмогорова, Т. Юдєєва, В. Ясная) та вітчизняних учених (І. Гуляс, Л. Данилевич, О. Лоза, Г. Чепурна). Основний доробок у дослідженні перфекціонізму належить зарубіжним ученим (Д. Барнс, С. Блатт, Р. Фрост, П. Х'юїтт, Г. Флетт, Д. Хамачек, Д. Боучер, Л. Девідсон, Р. Слені, Л. Террі-Шорт, Р. Оуенс, П. Слейд) [44].

Поняття перфекціонізму почало з'являтися у науковій літературі у середині ХХ ст. Фактично перфекціонізм як явище психічної спрямованості відзначений набагато раніше: А. Адлером – як компенсаторне прагнення до переваги і досконалості, К. Хорні – як нарцисична патологія. Упродовж 60–80-их рр. у зарубіжній клінічній психології і психотерапії інтенсивно розроблялися теорії уявлень про перфекціонізм. У класичних визначеннях науковців, насамперед, учених-психологів (М. Холендер, Д. Барнс) це поняття включало один параметр – тенденцію особистості встановлювати надмірно високі стандарти і, як наслідок, неможливість отримати задоволення результатами. У 1990-х рр. уявлення про структуру перфекціонізму значно розширились. Лідерами у галузі цих досліджень стали група британських клінічних психологів під керівництвом Р. Фроста та група канадських учених, яку очолював П. Х'юїтт. Обидві групи розвивали уявлення про перфекціонізм як про багатовимірний конструкт, що має складну структуру і включає високі особистісні стандарти та низку когнітивних й інтерперсональних параметрів [58].

Концепція Р. Фроста ґрунтується на шести параметрах перфекціонізму:

- 1) «особистісні стандарти» (схильність висувати надвисокі стандарти в поєднанні з надмірною важливістю відповідати цим стандартам, що породжує коливання самооцінки й хронічну невдоволеність діяльністю);
- 2) «заклопотаність помилками» (негативна реакція на помилки, схильність убачати в помилці невдачу);
- 3) «сумніви у власних діях» (перманентні сумніви щодо якості виконання дій);
- 4) «батьківські очікування» (сприйняття батьків такими, які мають дуже високі очікування);
- 5) «батьківська критика» (сприйняття батьків такими, що надмірно критикують);

б) «організованість» (відображення важливості порядку й організованості) [29].

У концепції Г. Флетта та П. Х'юїтта за основу взято об'єктну спрямованість перфекціонізму. Науковці описали багатовимірну структуру цього конструкту через такі параметри: «Я-адресований», «адресований до інших», «адресований світу», «соціально приписуваний» перфекціонізм.

Я-адресований перфекціонізм (орієнтований на себе) – «широкий особистісний стиль, у якому співіснують афективні, поведінкові та мотиваційні компоненти». Він уміщує виснажливо високі стандарти, постійне самооцінювання й цензурування власної поведінки, а також мотив прагнення до досконалості, який варіює за інтенсивністю в різних людей. Перфекціонізм, адресований до інших людей, – «переконавання і очікування щодо здібностей інших людей», передбачає нереалістичні стандарти для значущих людей із близького оточення, очікування людської досконалості та постійне оцінювання інших. Автори вважають, що він породжує часті звинувачення на адресу інших людей, дефіцит довіри та відчуття ворожості стосовно інших. Соціально приписуваний перфекціонізм «відображає потребу відповідати стандартам й очікуванням значущих інших». Цей параметр перфекціонізму відображає суб'єктивне переконавання в тому, що інші люди нереалістичні у своїх очікуваннях, схильні дуже суворо оцінювати й тиснути на індивіда, щоб змусити бути досконалим. Поряд із цим індивід перекоаний у власній нездатності догодити іншим [19].

У пострадянській психології феноменологія перфекціонізму вперше розкрита у межах клінічного розуміння природи цього явища і висвітлена у концепціях Н. Гаранян, А. Холмогорової, Т. Юдєєвої [38].

Модель, запропонована Н.Г. Гаранян, заснована як на когнітивних, так і на поведінкових моделях і включає наступні компоненти:

1. Підвищений рівень домагань, вимогливість до себе;

2. Поляризація мислення («все або нічого», не приймається середній результат, недосягнення досконалого результату розцінюється як провал);
3. Завищення значення інформації про власні помилки і невдачі, при знеціненні власних досягнень і успіхів;
4. Самоконтроль (в першу чергу, щодо власних почуттів);
5. Навколишні сприймаються як такі, що делегують завищені вимоги;
6. При загальному завищенні стандартів і цілей орієнтація тільки на найкращих, найуспішніших людей;
7. Надмірні вимоги до інших [7].

А. Б. Холмогорова та Н. Г. Гаранян також вважають, що перфекціонізм – це особистісна риса, але така, що має дисфункціональний характер і передбачає встановлення надмірно високих стандартів, що позбавляє людину можливості відчувати задоволення від результатів діяльності. При цьому вказана риса поєднується із хронічним суб'єктивним дискомфортом, ризиком психічних розладів і низькою продуктивністю [6].

Н. Г. Гаранян, окрім орієнтації на високі результати діяльності, до структури перфекціонізму включає такі особливості: надмірна самокритика, поляризоване мислення в аспектах "все або нічого", фіксація на власних помилках, страх невдачі, відкладання справ на "потім" [5].

Загалом, під перфекціонізмом розуміють прагнення особистості до досконалості. Одні дослідники розглядають перфекціонізм як чинник, що позитивно впливає на формування особистості (О. Артем'єва, С. Волкова, К. Дембровські, І. Малкіна-Пих, О. Савенков, Г. Чепурна), інші – як дисфункціональну особливість (Д. Берн, М. Холлендер, Р. Шафран, О. Соколова, Н. Гаранян, А. Холмогорова, Т. Юдєєва). В залежності від впливу, що здійснюється на людину, прийнято розрізняти нормальний та патологічний (або позитивний і негативний, функціональний і

дисфункціональний, здоровий і хворобливий, нормальний і невротичний) перфекціонізм [27].

Науковцями виділяються особливості нормального перфекціонізму. Д. Хамачек вперше запропонував виділяти різні види перфекціонізму. Як зауважує автор, особи з адаптивним перфекціонізмом встановлюють для себе високі стандарти, і є гнучкими у різних життєвих ситуаціях. Автор вважає, що нормальний перфекціонізм сприяє підвищенню самооцінки та задоволеності результатами діяльності, забезпечує лідерські якості, мотивацію для досягнення цілей, активність, високу працездатність, усвідомлення власних можливостей [24].

Як наслідок, прагнення ідеалу перетворюється в аутодеструктивну поведінку:

- розчарування від невдач сприяє виникненню психічних розладів (депресія, психосоматичні порушення, харчові та сексуальні розлади), зниженню самооцінки;

- надмірна самокритика, почуття провини породжують незадоволення результатами діяльності;

- максималізм, принцип "все або нічого" змушує відмовитись від багатьох справ. Страх невдачі примушує уникати ситуацій, де можуть виникнути помилки;

- втрата часу через надмірну скрупульозність, дріб'язковість, увагу до деталей.

А. Б. Холмогорова та Н. Г. Гаранян виділяють дві форми патологічного перфекціонізму – нарцистичний та obsесивно-компульсивний [49].

При нарцистичному перфекціонізмі домінує мотивація досягнення досконалості, отримання схвалення й захоплення на шкоду всім іншим мотивам. Він являє собою ядро особистості, тому відмова від нього тотожна відмові від власного Я. Нарцистичний перфекціоніст перетворює досягнення і визнання в головний сенс свого життя. Головні ознаки нарцистичного перфекціонізму – відсутність інтересу до змісту діяльності, патологічна

фіксація на її результатах і увазі зі сторони оточення. У мотиваційній сфері переважає один, надцінний мотив. При obsесивно-компульсивному перфекціонізмі (більш простіша форма), ідеалізований образ Я не витісняє настільки всі інші мотиви й інтереси людини, як при нарцистичному. Такі люди зацікавлені не лише в результаті, а й в самій діяльності; акцент на досягненні пов'язаний з цінністю виконуваної роботи, а не лише з нав'язливою потребою викликати захоплення [55].

А. А. Золотарьова виділяє критерії патологічного перфекціонізму: "постійне незадоволення результатами діяльності", "надмірно високі стандарти й домагання", "демонстрація унікаючої поведінки", "концентрація уваги на власних недоліках", "діяльність під впливом страху неуспіху, тривоги, сорому й провини" [21].

Слово «перфекціонізм» прийшло у європейські мови з латинської: perfectus – «абсолютна досконалість». У сучасній психології перфекціонізм тлумачиться як переконаність у тому, що вдосконалення, як власне, так і інших людей, є тією метою, до котрої повинна прагнути людина. Поняття «перфекціонізм» виникло у протестантському середовищі ХІХ ст., пізніше трансформувалося у класичний перфекціонізм І. Канта, Г. Лейбніца, марксистів, і тлумачилося спочатку як внутрішнє вдосконалення моральності, розвиток талантів і дарувань. Ніцшеанська філософія надлюдини також є різновидом філософії перфекціонізму.

На побутовому рівні під перфекціонізмом розуміють надмірне прагнення до досконалості, високу вимогливість людини до самої себе і до всіх, хто її оточує. Можемо зустріти такі синоніми до поняття «перфекціонізм»: «досконалий», «довершений», «бездоганний», «ідеальний», «неперевершений», «взірцевий», «викінчений» тощо. Іноді перфекціонізмом називають «синдром відмінника» – через бажання все у житті робити «на відмінно» [30].

Упродовж порівняно недовгої історії свого вивчення у психології перфекціонізм перетворився на предмет пильного інтересу і численних

емпіричних досліджень та наукових дискусій. В останні десятиліття спостерігається зростання інтересу до феномену перфекціонізму.

У великій оглядовій статті Р. О'Конор відзначає, що з кінця 80-х рр. ХХ ст. кількість публікацій, присвячених перфекціонізму, зростає на триста відсотків. Наукові дослідження перфекціонізму у психології беруть свій початок із 30-х рр. ХХ ст., коли К. Хорні були здійснені перші наукові теоретичні розвідки у цій галузі. Дослідниця вважала, що у процесі прагнення максимально наблизитися до «істинного ідеалу» у людини народжується «здорова» мета та формуються цінності життя. Водночас К. Хорні застерігала, що слід розрізняти поняття «істинного ідеалу» та «невротично ідеалізованого образу себе», справжнє прагнення до самовдосконалення та підмінну потребу «здаватися досконалим» собі та іншим людям. Останній, на відміну від справжніх ідеалів, є статичним. Це – не мета, досягнення котрої прагне людина, а фіксована ідея, котру вона боготворить. Ідеалізований образ стає на заваді до зростання, оскільки заперечує недоліки. Справжні ідеали ведуть до скромності, а ідеалізований образ – до марнославства [16].

У працях А. Адлера відсутнє визначення перфекціонізму, він взагалі не користується цим терміном, хоча водночас одним із основних концептів його широко відомої «індивідуальної психології» є «прагнення до досконалості» чи «прагнення до переваги». Цей концепт, має багато спільного з перфекціонізмом. До конструктивних засобів досягнення переваги А. Адлер відносить прагнення до успіху, до першості у діяльності, якою займається людина, розвиток індивідуальних своїх умінь та здібностей [26]. Отже, прагнення до досконалості вважається А. Адлером природним у тому сенсі, що воно є невід'ємною частиною життя.

М. Холендер одним із перших дав визначення перфекціонізму як «повсякденної практики висування до себе вимог вищої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини». М. Холендер відводив цій рисі

характеру провідну роль у подоланні депресії та різних психологічних захворювань [61].

Д. Барнс виконав глибокий аналіз поняття і визначив перфекціонізм як особливу «мережу когніцій», яка включає очікування, інтерпретації подій, оцінки себе та інших. Згідно з його описами, особи, які страждають на перфекціонізм, «схильні встановлювати нереалістично високі стандарти, прагнути до неможливих цілей і визначати власну цінність виключно в термінах досягнень та продуктивності» [42].

Таке визначення перфекціонізму також сфокусовано на надмірно високих особистісних стандартах, проте автор вносить важливе феноменологічне уточнення, додавши до цього параметру додатковий когнітивний маркер – мислення в межах установки «все або нічого», яке допускає тільки два варіанти виконання діяльності – повна відповідність високим стандартам чи повний крах. У подальших розробках до цих аспектів перфекціонізму додано параметр «вибіркової концентрації на справжніх і минулих помилках». Відзначалася також схильність перфекціоністів до генералізації стандартів у всіх галузях життєдіяльності. На думку А. Пахта, перфекціонізм – широко поширена і надзвичайно важка проблема, пов'язана з безліччю психологічних і фізичних розладів (алкоголізм, особистісні розлади, неврози, депресія тощо). Вона має не тільки клініко-психологічне, але і соціологічне, соціально-психологічне, культурне значення [43].

Природа перфекціоністської самоподачі – це «досконалість напоказ», прагнення створити образ бездоганної людини. Перфекціоністська самоподача – це конструкт, який є супутником перфекціонізму і виступає чинником психологічних і психічних проблем особистості. Зокрема в емпіричних дослідженнях зарубіжних учених показано зв'язок перфекціоністської самоподачі з такими розладами, як депресія, алкоголізм, особистісні розлади, розлади харчової поведінки, сексуальні проблеми та захоплення пластичною хірургією. Аналіз різних поглядів на проблему перфекціонізму засвідчив, що на сьогодні не існує єдиної, загальноприйнятої

відповіді на питання його феноменологічної належності, оскільки перфекціонізм – це складне та багатовимірне явище. У дослідженнях зарубіжних і вітчизняних авторів визначаються позитивні та негативні аспекти досліджуваного конструкту. Серед позитивних характеристик перфекціонізму визначають: активно-позитивне прагнення до досягнень, високі особисті стандарти результативності власної діяльності, високу організованість та працездатність. Основними підходами до дослідження можна назвати: а) перфекціонізм як прагнення самовдосконалення (мотив самовдосконалення); б) перфекціонізм як настанова (установка); в) перфекціонізм як риса особистості [13].

Виокремлюють наступні підходи при дослідженні психологічного феномену перфекціонізму:

- 1) функціонально-дисфункціональний (Н. Гаранян, Л. Данилевич, А. Холмогорова);
- 2) генетичний (С. Блатт, С. Степанов, Д. Хамачек);
- 3) логіко-гносеологічний (К. Талаш);
- 4) структурно-психологічний (Н. Гаранян, А. Холмогорова, П. Х'юїтт, Г. Флетт та ін.);
- 5) соціально-функціональний (К. Ландрева) [12].

Розмаїття існуючих наукових підходів до вивчення феномену перфекціонізму й оцінок його детермінант підкреслює його багатогранність та зумовлює різноманітність емпіричних досліджень цього психологічного феномену.

## 1.2. Перфекціонізм як предмет емпіричних досліджень у психології

Перфекціонізм, будучи досить складним явищем, тривалий час викликає суперечності щодо свого тлумачення [37].

На сьогодні серед науковців ведуться дискусії щодо дихотомічності перфекціонізму. Зокрема, термінологічно виділяють нормальний і невротичний (Д. Хамачек), здоровий і патологічний (Н. Гаранян) перфекціонізм, позитивне честолюбне прагнення й неадаптивне перфекціоністське занепокоєння (Р. Фрост), конструктивний і деструктивний (М. Ларських), перфекціонізм й оптималізм (Тал Бен-Шахар), неадаптивний патологічний й адаптивний (В. Парамонова), функціональний і дисфункціональний (Л. Данилевич) та ін. [29].

Відповідно до існуючих теоретичних підходів та концептуальних поглядів розгортаються і емпіричні дослідження перфекціонізму.

Т. Юдєєва встановила, що перфекціонізм – відносно стабільна риса хворих депресивними розладами, яка може мати місце в структурі різних типів особистості (уникаючого, залежного, обсесивно-компульсивного, пасивно-агресивного, депресивного, параноїдного, шизоїдного, нарцисичного) [59].

Н. Г. Гаранян виявила зв'язки перфекціонізму зі станами емоційної дезадаптації в вибірці здобувачів вищої освіти з високою інтенсивністю навчальних навантажень. Дослідницею було встановлено, що особи з високим рівнем перфекціонізму характеризуються достовірно вищими показниками емоційної дезадаптації у вигляді симптомів депресії, суїцидальних думок, тривоги, екзаменаційної та соціальної тривожності, високого повсякденного стресу. Н. Г. Гаранян були зафіксовані значущі додатні кореляційні зв'язки між загальним показником перфекціонізму, окремими його параметрами та показниками емоційної дезадаптації [5].

В. Парамонова довела, що загострення перфекціонізму пов'язане з нестабільною самооцінкою, спотвореною соціальною перцепцією, прокрастинацією й уникненням досвіду невдач, які блокують будь-яку діяльність суб'єкта [44].

Негативні наслідки перфекціонізму можуть виявлятися в таких сферах життєдіяльності особистості, як продуктивність, міжособистісні

контакти, емоційний стан і мати характер емоційний (наприклад, депресія, переживання невдоволеності собою, тривога, відчуття провини та сорому), соціальний (соціальна ізоляція, конкурентні відносини з людьми через порівнювання себе з ними, заздрощі, ревнощі, недостатність довіри та близьких стосунків), фізичний (безсоння, хронічні болі в попереку та інші тілесні прояви), когнітивний (наприклад, послаблення концентрації) і поведінковий (зокрема, повторна перевірка виконаної роботи, повторне перероблення роботи, неможливість розпочати діяти (procrastination – відкладання на потім) [37].

У міжособистісних контактах можливі конфлікти й розриви через надмірні вимоги й очікування на адресу оточення, конкурентні відносини з людьми через порівнювання себе з ними, заздрощі, ревнощі, недостатність довіри та близьких стосунків, що в остаточному кінцевому вигляді може призвести до соціальної ізоляції [8]. А. Б. Холмогорова та Н. Г. Гаранян підкреслюють, що такі стосунки обтяжуються болісними переживаннями, постійними роздумами – хто і в чому кращий, успішніший – «життя в режимі порівняння» [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Досліджено вплив перфекціонізму на сімейні відносини. У подружніх парах, де один з партнерів має високі показники перфекціонізму, спостерігається гірша адаптація в шлюбі саме здорового з позиції перфекціонізму партнера. Учені дійшли висновку, що в подружніх відносинах страждає саме «мішень» нереалістичних очікувань, а не сам перфекціоніст [4].

М. Ларських у результаті емпіричного дослідження індивідуально-типологічних властивостей перфекціоністів дійшла висновку, що їм притаманний підвищений рівень невротизму й інтроверсії, висока чутливість до оцінок, переважання холеричного й сангвінічного типів темпераменту [32].

А. Холмогорова та П. Тарханова виявили, що загальний перфекціонізм (особливо його дезадаптивна форма – соціально приписуваний перфекціонізм), робить суттєвий внесок у формування незадоволення своїм тілом та інших форм негативної стурбованості своєю зовнішністю [50].

Дослідження зв'язку прокрастинації з перфекціонізмом показали, що не всі перфекціоністи демонструють самоперешкоджуючу поведінку. На думку О. А. Філатової, ця якість супроводжує саме пасивний перфекціонізм, хоча його психологічні детермінанти можуть бути значно ширше. Найбільш цікавою видається теорія, в якій прокрастинація спрямована на зниження напруги, що виникає через тривожності і страхи. Так як при пасивному перфекціонізмі явно виражена тривожність, прокрастинація стає формою подолання зайвої напруги [53].

Т. Бескова вивчала взаємозв'язки перфекціонізму зі способами реагування на успіхи чи неуспіхи оточуючих людей та виявила, що чим вищим стає рівень перфекціонізму, тим більш інтенсивніше суб'єкт реагує на переваги інших людей, і в більшості випадків способи такого реагування є негативними (аморальними). Невдачі Іншого мало тривожать перфекціоніста. Суб'єкт з високим рівнем перфекціонізму сприймає неприємності Іншого в професійній сфері з певною часткою зловтіхи, що само собою виключає будь-яке співчуття і співпереживання [2].

Разом з цим, дослідниками активно вивчаються і конструктивні форми перфекціонізму.

І. І. Грачовою встановлено, що високий рівень перфекціонізму може конструктивно впливати на формування особистості, оскільки підлітки-перфекціоністи більшою мірою, ніж інші підлітки, орієнтовані на збереження таких цінностей як добро, порядність та інтелігентність [9]. Дослідницею визначено, що найбільш продумані, складні й диференційовані уявлення про ідеал в осіб із високим рівнем перфекціонізму («перфекціоністів»). Найменш продумані, відрефлексовані уявлення про

ідеал у досліджуваних із низьким рівнем перфекціонізму – вони описують ідеальні образи, що є більшою мірою результатами різного роду зовнішніх впливів, аніж результатами власних роздумів, самостійного пошуку зразка для наслідування [10].

Л. Данилевич на ґрунті власного емпіричного дослідження доходить до висновку, що функціональний перфекціонізм безпосередньо пов'язаний із проявом академічної обдарованості. «Найвищий рівень академічної обдарованості мають представники функціонального перфекціонізму, найнижчий – протилежного перфекціонізму (нонперфекціонізм); тип із дисфункціональним перфекціонізмом і тип без ознак перфекціонізму – нижчий за середній чи близький до середнього рівня академічної обдарованості» [15].

У працях А. Распопової встановлено, що в підлітковому віці схильність пред'являти високі вимоги до себе більш характерна для дівчаток, що пояснюється тим, що для них більш характерна готовність ставити для себе високі цілі і пред'являти високі вимоги до себе, що є компонентом їх особистісної зрілості [25].

У дослідженні взаємозв'язків перфекціонізму та самоактуалізації особистості, на ґрунті результатів кореляційного аналізу Т. Завада доходить до висновку, що чим вищим стає показник фіксації особистості на власних помилках, та невдачах, тим більш низькими стають показники її автономності та аутосимпатії. Загалом, автономність та аутосимпатія в гуманістичній психології розглядаються як важливі показники психічного здоров'я особистості. Вони відображають незалежність, самостійність у судженнях, зрілість, усвідомлення позитивних сторін "Я-концепції", що забезпечує адекватну самооцінку і сприяє самоактуалізації. Ймовірно, як зазначає авторка, що низка психологічних характеристик негативного змісту, зокрема недостатня особистісна зрілість, унеможливають прийняття особою власних негативних сторін, що може породжувати важкі емоційні переживання, надмірну самокритику, психосоматичні розлади [20].

О. О. Лоза вивчала відмінності у показниках особистісної зрілості в осіб з різними типами перфекціонізму та виявила, що гіперперфекціоністи надмірно прагнуть довершеності, ставлять занадто високі цілі і не задовольняються отриманим результатом. Бажання досягти ідеального образу себе спонукає до надмірного прагнення саморозвитку. При цьому вони досить оптимістично налаштовані та відповідальні. Проте виражена поляризація, яка провокує занадто жорстку оцінку себе і дійсності, знаходить вияв у недостатньо високій самооцінці, нетолерантності та помірній задоволеності життям. Конструктивні перфекціоністи вміють формулювати досяжні цілі та коригувати їх залежно від ситуації, при цьому допускають можливість як успіху, так і не успіху, але зберігають дуже високий рівень оптимізму і позитивного мислення, демонструючи прагнення саморозвитку. Відсутність жорсткої та категоричної оцінки себе і своєї діяльності сприяє високій самооцінці й прояву толерантності, а розвинене прагнення високих стандартів робить представників даного типу найбільш відповідальними та задоволеними життям. Деструктивним перфекціоністам властиві низькі показники високих стандартів та високі показники поляризованого мислення, яке обмежується двома протилежними полюсами – «дуже добре» і «дуже погано». Середніх варіантів даний тип не визнає і не приймає. Натомість система стандартів не є вимогливою, що можна пояснити або відсутністю уявлень про досконале взагалі, або ж наявністю занадто ідеалізованих уявлень, які нівелюють саму думку про можливість їх досягнення, тому будь-який результат апріорно є не досконалим. За таких умов, особа знімає з себе відповідальність, стає абсолютно не толерантною, не прагне зростати особистісно та песимістично сприймає дійсність. Звідси формується низька самооцінка та цілковита незадоволеність життям [36]. Гіпоперфекціоністи за своєю суттю вони є нонперфекціоністами, тобто такими, які взагалі не мають, або мають слабо виражені перфекціоністичні домагання. Це призводить до легковажного ставлення до роботи, наявності помилок та невідповідності отриманих результатів діяльності, а також до

безвідповідальності. Поряд з тим, через досить толерантне ставлення до себе й інших, вони цілком задоволені собою, вважають себе досить розвиненими та демонструють високу самооцінку, вирізняючись позитивним сприйняттям життя [36].

Н. В. Грисенко та К. В. Смолярова, аналізуючи показники особистісної зрілості у юнаків з різними рівнями перфекціонізму, встановили, що рівень особистісної зрілості зростає до певного рівня перфекціонізму, після чого починає знижуватися. Згідно з даними, наведеними у літературі, як зауважують дослідниці, можна припустити, що це відбувається через набуття особистістю невротичних, дезадаптивних якостей при надмірно вираженому прагненні довершеності. Водночас, особам із низьким рівнем перфекціонізму притаманні характеристики, які можуть негативно впливати на динаміку взаємоактивації рис пропріуму. В обох випадках наслідком може виступати зниження рівня та стагнація особистісного розвитку. Середній рівень же перфекціонізму характеризується якостями, що позитивно впливають на розвиток особистісної зрілості, тому група юнаків із середнім рівнем перфекціонізму має більш високі показники рівня особистісної зрілості, ніж юнаки у групах з високим та низьким рівнями перфекціонізму [11].

О. А. Золотарьовою виявлено кореляції між різними типами перфекціонізму й феноменом перфекціоністської самопрезентації. Так, нормальний перфекціонізм демонструє взаємозв'язок з демонстрацією досконалості, що відбиває прагнення здаватися бездоганним в очах оточуючих, викликати своєю досконалістю захоплення й повагу інших. Патологічний перфекціонізм корелює з поведінковим невиявом недосконалості, що проявляється в прагненні вести себе таким чином, щоб приховати власну недосконалість від інших, і вербальним невиявом недосконалості, що виражається в прагненні уникнути визнання власної недосконалості перед іншими. Відповідно, особистість з нормальним перфекціонізмом вдається до активного самопрезентаційного стилю, що дозволяє їй створювати образ людини з видатними здібностями, яка володіє

бездоганною репутацією, соціальної компетентністю й успіхом в соціумі. Навпаки, особистість з патологічним перфекціонізмом воліє уникати самопрезентаційної стратегії, оскільки значною мірою залежна від думки інших і надчутлива до критики, схильна до уникнення ситуацій, в яких її недоліки можуть стати мішенню для громадського обговорення [21].

Чепурна Г. Л. вивчала взаємозв'язок перфекціонізму з суверенністю психологічного простору молоді, кордонами особистостого простору, переживаннями суверенності власного «Я», почуттями впевненості та безпеки. Дослідження особистісної автономії розкриває як специфіку відношення до суб'єкта, так і особливості відношення самого суб'єкта до оточуючих [57]. Авторкою було визначено, що батьківський стиль виховання, який відрізняється дериваційним впливом, відображується у свідомості підлітка, як порушення кордону суверенності психологічного простору та виступає чинником формування інтерперсональних складових перфекціонізму. Найбільший вплив на формування об'єктно-орієнтованого перфекціонізму здійснюють сприйняті в ранньому та дошкільному дитинстві дериваційні впливи на суверенність речей та соціальних зв'язків респондентів. Високий рівень об'єктно-орієнтованого перфекціонізму в дослідженні визначено стратегією захисту таких вимірів психологічної суверенності як "суверенність звичок", "суверенність території", "суверенність речей", шляхом втручання в психологічний простір інших. Соціально-наказовий перфекціонізм формується внаслідок тотального втручання в психологічний простір, здійсненого протягом всіх етапів активного формування особистості. Неможливість особистості протистояти зовнішнім впливам виступає як причиною так і характерною особливістю соціально-наказового перфекціонізму.

В контексті системи відношень (до себе, до інших, інших до себе) можна розглядати й відому модель перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта. Поряд з високими стандартами по відношенню до себе (суб'єктно-орієнтований перфекціонізм), модель містить інтерперсональні параметри –

надмірні вимоги до інших (об'єктно-орієнтований перфекціонізм), а також необхідність відповідати завищеним з точки зору суб'єкта вимогам інших (соціально-наказовий перфекціонізм) [17].

У дослідженні академічної саморегуляції студентів, К. Фоменко та О. Кузнєцов встановили взаємозв'язки між академічною саморегуляцією та перфекціонізмом: перфекціонізм, орієнтований на себе, негативно пов'язаний з ідентифікованим регулюванням і внутрішнім спонуканням; перфекціонізм, орієнтований на інших, позитивно пов'язаний з інтроєктованим перфекціонізмом та негативно – із ідентифікованим регулюванням. За думкою дослідників, таке внутрішнє спонукання як інтерес до навчання суперечить перфекціонізму особистості [54].

А. В. Ульянов встановив, що для сучасного перфекціоніста характерні багато рис, які відносяться до нарцисичних: потреба в постійній увазі і захопленні, схильність маніпулювати в міжособистісних відносинах, сильне почуття заздрості [52]. При цьому спостерігається парадоксальний позитивний зв'язок високого рівня перфекціонізму та емпатії, що, ймовірно, може бути пов'язано зі спрямованістю на пошук власної ідеї, зразка та важливості розуміння думок оточуючих у формуванні уявлень про себе [51].

Існують деякі індивідуально-типологічні умови розвитку перфекціонізму. До них відноситься високий рівень нейротизму. Серед осіб з високим рівнем перфекціонізму переважають холерики і сангвініки [40]. Встановлені також особливості відбитку перфекціонізму на мотиваційну сферу: при конструктивному здійсненні переважають мотиви досягнення успіху та самореалізації, а при неконструктивному перфекціонізмі - мотив уникання невдачі [33].

І. Гуляс вивчала перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів та виявила, що перфекціонізм виступає як готовність до самовдосконалення, самовиховання й розвитку професійних досягнень. Перфекціоністські настанови розвиваються унаслідок закріплення мотивації досягнення як діалектичної єдності прагнень

до афіліації та до влади на рівні стійкої особистісної риси (перфекціонізму), що проявляється в повсякчасній готовності прагнути успіху й добиватися досконалості в значущих сферах діяльності» [13].

Як зауважує Т. Ю. Петровська, для юнацького віку характерні підвищені вимоги до себе. Юнаки вважають, що оточуючі схильні висувати їм надлишкові вимоги, в той час як самі вони менш вимогливо відносяться до інших [45].

Отже, в емпіричних дослідженнях у галузі психології перфекціонізм вивчається у різноманітних ракурсах. Разом з цим, слід зауважити, що специфіка даного психологічного феномену в контексті міжособистісних стосунків залишається недостатньо висвітленою.

Отже, перфекціонізм уявляє особистісну рису, що полягає у прагненні до досконалості, пред'явленні до себе високих вимог і нереалістичних стандартів. Відповідність високим стандартам схвалюється і культивується сучасним суспільством, що являє собою конструктивну форму перфекціонізму. У той же час, постійне і надмірне прагнення до досконалості, яке відбивається у неконструктивному перфекціонізмі, сприяє емоційному виснаженню, когнітивним спотворенням та соціальній дезадаптивності. Перфекціонізм виступає актуальним предметом в психологічних дослідженнях, які розгортаються у різних наукових напрямках, але специфіка цього психологічного феномену в контексті міжособистісних стосунків у сучасній психології вивчена недостатньо.

## РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Загальна характеристика вибірки та процедури дослідження

Мета дослідження: встановити взаємозв'язки перфекціонізму з характеристиками міжособистісних стосунків у юнаків та дівчат.

Для досягнення означеної мети було сформульовано наступні завдання:

1. Виявити специфіку діалогічності у міжособистісних стосунках та її взаємозв'язки з перфекціонізмом у юнаків та дівчат.
2. Визначити специфіку профілю почуттів в міжособистісних стосунках та його взаємозв'язки з перфекціонізмом у юнаків та дівчат.
3. Встановити специфіку суб'єктивної оцінки міжособистісних стосунків та її взаємозв'язки з перфекціонізмом у юнаків та дівчат.

У дослідженні взяли участь 60 осіб. Учасники були обрані серед учнів Харківської спеціалізованої школи I-III ступенів №155. У першу групу увійшли 30 юнаків, у другу – 30 дівчат.

Для більш детального опису вибірки було порівняно прояви перфекціонізму у досліджуваних групах (табл.2.1).

Таблиця 2.1

#### Показники перфекціонізму у юнаків та дівчат

(M ±m)

Шкали	юнаки	дівчата	t	p
ПОС – перфекціонізм, орієнтований на себе	86,80±0,53	65,47±1,63	12,44	0,001
ПОД – перфекціонізм, орієнтований на інших	41,33±1,27	50,53±1,36	4,94	0,01
СПП – соціально приписаний перфекціонізм	57,07±1,05	51,80±1,52	2,85	0,05

За шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на себе» у групі юнаків визначено вірогідно більший показник порівняно з групою дівчат ( $86,80 \pm 0,53$  та  $65,47 \pm 1,63$  відповідно), при  $t = 12,44$ ,  $p \leq 0,001$ .

Це свідчить про те, що юнакам більш притаманною є схильність пред'являти надмірно високі вимоги до себе, посилення значущості особистісних еталонів, бажання самостверджуватися.

За шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на інших» у групі юнаків визначено вірогідно менший показник порівняно з групою дівчат ( $41,33 \pm 1,27$  та  $50,53 \pm 1,36$  відповідно), при  $t = 4,94$ ,  $p \leq 0,01$ .

Отже, дівчата характеризуються більш вираженою схильністю пред'являти надмірно високі вимоги до оточуючих.

За шкалою «Соціально приписаний перфекціонізм» у групі юнаків визначено вірогідно більший показник порівняно з групою дівчат ( $57,07 \pm 1,05$  та  $51,80 \pm 1,52$  відповідно), при  $t = 2,85$ ,  $p \leq 0,05$ .

Це свідчить про те, що юнаки, порівняно з дівчатами, відрізняються більшою схильністю розцінювати вимоги, що пред'являють до них оточуючі як завищені та нереалістичні.

Таким чином, було встановлено, що прояви перфекціонізму демонструють гендерну специфіку: у юнаків більш вираженим є перфекціонізм, орієнтований на себе, та соціально приписуваний перфекціонізм, у дівчат – перфекціонізм, орієнтований на інших.

Запропоновані опитувальники були представлені в електронному та друкованому варіантах, їх проходження було добровільне, учасники дослідження були проінформовані, на що направлені тести. Інструкція та запитання до кожної методики були розміщені у бланку.

Спочатку опитування проводилося у школі під час позаурочних заходів, а потім через карантинні заходи опитування відбувалося, здебільшого, за допомогою програм для відео конференцій, таких як Zoom та Skype. За бажанням, респонденти отримували докладну інтерпретацію за своїми результатами.

## 2.2 Характеристика методів дослідження

Для дослідження взаємозв'язків перфекціонізму з характеристиками міжособистісних стосунків у юнаків та дівчат було використано психодіагностичний метод.

Учасники дослідження пройшли ряд психологічних методик: багатовимірний опитувальник перфекціонізму Хьюїтта, Флетта (Multidimensional perfectionism scale, скор. MPS); методика діагностики суб'єктивної оцінки міжособистісних відносин (С. В. Духновський) [18]; опитувальник «Профіль почуттів у відносинах» (Л. В. Куликов) [28]; шкала діалогічності міжособистісних відносин (С. В. Духновський);

1. Багатовимірний опитувальник перфекціонізму Хьюїтта та Флетта. Багатовимірна шкала перфекціонізму (Multidimensional perfectionism scale, скор. MPS), який дозволяє визначити структуру перфекціонізму як багатовимірного явища.

П.Хьюїтт та Г.Флетт вважають, що перфекціонізм – це прагнення бути бездоганим в усьому, перфекціонізм визначає величину особистих стандартів індивіда, незалежно від здатності досягати їх. Опитувальник складається з 45 питань та трьох шкал, кожна з яких вимірює ступінь вираженості однієї зі складових перфекціонізму. Сума балів за трьома шкалами відображає загальний рівень перфекціонізму. Ці три шкали співвідносяться із концепцією П. Хьюїтта та Г. Флетта, яка описує перфекціонізм крізь призму його соціальних аспектів, а за основу взята об'єктна спрямованість перфекціонізму: «перфекціонізм, орієнтований на себе», «перфекціонізм, орієнтований на інших» та «соціально-приписаний перфекціонізм» [23].

Опитувальник П. Хьюїтта та Г. Флетта позиціонується як багатовимірний, але, по суті, спирається лише на один параметр – «високі стандарти», які мають різну орієнтацію – «Я», «Інші», «Інші стосовно мене». На сьогодні методика MPS – показала максимальне підтвердження валідності

серед клінічної та неклінічної вибірки. Цей опитувальник доцільно використовувати, коли необхідно діагностувати саме спрямованість перфекціонізму [36]. Адаптація опитувальника представлена І. І. Грачовою [9].

2. Шкала діалогічності міжособистісних відносин (С. В. Духновський).

Методика складається із 16 питань, які розподілені за наступними шкалами:

- «До - діалогічність відносин». Високі оцінки припускають гармонійну дистанцію в міжособистісних відносинах. Суб'єкти відносин відчують суб'єктивне благополуччя, задоволеність тим, як складаються їх відносини. Відносини характеризуються високою самоцінністю і конструктивністю. У них переважає прагнення до співпраці, дружелюбність, готовність допомагати і співпереживати іншим людям. Відносини носять відкритий, природний характер. Низькі оцінки - нетерплячість до критики, відособленість позиції в групі, можливо почуття самовдоволення і відчуття переваги над оточуючими. Як правило, відносини носять нестабільний, дисгармонійний характер. У них присутнє суперництво, прагнення зайняти домінуючу позицію, незалежно від ситуації міжособистісної взаємодії і бажання свого партнера.

- «Ко - конструктивність відносин». Високі оцінки показують готовність до подолання труднощів в реалізації своїх здібностей; таким людям властива м'якість, доброта до себе та інших. Практичність у справах. Вкрай високі оцінки властиві людям, задоволеним життям, його ходом, процесом реалізації, здатні брати на себе відповідальність, здійснюючи власний вибір, мають високу оцінку особистісної успішності. Низькі оцінки характерні для незалежних, самодостатніх людей, які за власною ініціативою не шукають контактів з оточуючими; їм складно адаптуватися в корпоративній або управлінській ієрархії. Вкрай низькі оцінки свідчать про

розчарування життям, відхід до сумніву, який дозволяє ухилитися від необхідності здійснювати свій життєвий вибір.

- «Со - самоцінність відносин». Високі оцінки показують оптимістичне ставлення до життєвої ситуації, життєрадісність, готовність до подолання перешкод. Вкрай високі оцінки свідчать про впевненість в своїх силах, можливостях, емоційну зрілість і стійкість, успішну пристосовність. Низькі оцінки говорять про серйозність в підході до життя, ригідність, підозрілість. Вкрай низькі оцінки характерні для людей зі зниженою емоційною стійкістю, з переважаючим негативним емоційним тоном, з почуттям безпорадності [17].

3. Методика «Профіль почуттів у стосунках» ( Л. В. Куліков) [28].  
Спрямованість методики «Профіль почуттів у відносинах» – виявлення чуттєвого тону стосунків опитуваного суб'єкта до іншої людини (інших людей). Методика складається з 5 шкал:

1. Вираженість гедоністичних почуттів (G);
2. Вираженість астенічних почуттів (A);
3. Вираженість меланхолічних почуттів (M);
4. Вираженість зближуючих почуттів (S);
5. Вираженість відокремлюючих почуттів (U) [17].

Методика дозволяє скласти уявлення про почуття, які переживає особистість в ситуаціях міжособистісної взаємодії, спілкування зі значущими людьми, про те, які почуття усвідомлює опитуваний суб'єкт, аналізуючи своє ставлення до іншої людини.

4. Методика «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (Духновський С. В.). Методика складається з 40 питань, які розподілені за наступними шкалами: Напруженість відносин (Н), Відчуженість у відносинах (О), Конфліктність у відносинах (К), Агресія у відносинах (А) [18].

Призначення методики - визначення характеристик дисгармонії міжособистісних відносин за допомогою самооцінок обстежуваного. Предмет даної методики - напруженість, відчуженість, конфліктність і

агресивність у відносинах між людьми, які виступають індикаторами їх дисгармонійної взаємодії.

- Напруженість міжособистісних відносин. Високі значення за шкалою означають зайву зосередженість, захопленість думками про відносини, підвищену заклопотаність відносинами, які є нестійкими, приносять занепокоєння і дискомфорт. Напруженість у відносинах може супроводжуватись почуттям сум'яття, емоційною нестійкістю, підвищеною стомлюваністю, гнітючими почуттями. При вкрай високих значеннях людина дистанціюється від інших людей, може проявляти різкість і грубість по відношенню до інших людей. Низькі значення - можна сказати, що людина не замислюється про те, як складаються її відносини; можливо, вона не помічає справжнього ставлення до неї інших людей. Низькі значення можуть свідчити про велику кількість соціальних контактів, яким не притаманна достатня глибина і значущість, стосунки носять переважно поверхневий характер.

- Відчуженість між суб'єктами відносин. Високі значення - виражено прагнення дистанціюватися від інших людей. У відносинах має місце відсутність довіри, розуміння, близькості. Відносини не викликають почуття комфорту. Може мати місце прояв обережності у встановленні близьких відносин і виборі осіб, з якими створюють більш глибокі емоційні відносини. При крайніх значеннях можлива наявність переживання самотності, ізолюваності, незважаючи на те, що людина знаходиться серед інших людей. Низькі значення - можливо демонстрація залежності, конформності з метою уникнути самотності і непотрібності. Можливо прагнення підкреслити свою причетність до інтересів більшості.

- Конфліктність у відносинах. Високі значення вказують на наявність протиріч, протистояння, протиборства між людьми. Почуття, що у стосунках кожен орієнтується на свої інтереси, прагне нав'язати переважне для себе рішення, відкрито бореться за реалізацію своїх інтересів. можлива наявність установи що «життя - боротьба проти всіх». Низькі значення -

компромісна поведінка, нестриманість в зісланнях дружелюбності, нерішучість, уникнення конфронтації між людьми, можливо, з страху бути відкинутим.

- Агресія у відносинах. Високі значення - тенденція (прагнення) підпорядкувати собі інших, домінувати над ними, експлуатувати їх. прагнення знайти контроль, владу над іншими людьми. Можливі прояви різкості, грубості у відносинах (як у вербальній, так і в невербальній формі), непрямой агресії. Низькі значення - демонстрація м'якосердя, альтруїзму, гіперсоціальності. Агресивні наміри можуть ретельно ховатися або контролюватися.

Математична обробка результатів проводилася за допомогою методів математичної статистики:  $t$  – критерій Стюдента для незалежних груп та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Використання  $t$  - критерію Стюдента спрямовано на оцінку відмінностей величин середніх двох вибірок, які розподілені за нормальним законом. Перевага даного критерію у тому, що отримані дані про те, які середні показники у групі з ознаками, що нас цікавлять, та які за рівнями вираженості даної ознаки розрізняють дослідницькі групи. Даний критерій є надійним і дозволяє порівнювати вибірки з різною кількістю досліджуваних [35].

Рангова кореляція Спірмена - це спосіб визначення міри зв'язку між факторами. Цей коефіцієнт є непараметричною мірою статистичної залежності між двома змінними. Назва методу свідчить про те, що зв'язок визначають між рангами, тобто рядами одержаних кількісних значень, ранжованих у порядку зниження або зростання [57].

### РОЗДІЛ 3. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З ХАРАКТЕРИСТИКАМИ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ

#### 3.1 Специфіка діалогічності у міжособистісних стосунках та її взаємозв'язки з перфекціонізмом у юнаків та дівчат

Діалог у психології розглядається як міжсуб'єктний процес, у якому відбувається взаємодія якісно різних інтелектуально-ціннісних позицій з ціллю їх з'ясування, при якому необхідність встати на позицію іншого не означає відречення від власних переконань і принципів. Діалог – це складний психологічний феномен, затребуваний у багатьох сферах реальної дійсності. У більшості наукових джерел він розглядається як форма, метод і засіб здійснення соціальних контактів, котрий реалізується особистістю у суб'єкт-суб'єктній взаємодії і детермінований системою взаємодії «особистість – соціальний світ» [40].

Діалогічність міжособистісних відносин – це така їх характеристика, в якій реалізується прагнення враховувати унікальність свого партнера. Діалогічність припускає цінність і значимість стосунків взаємодіючих суб'єктів. Діалогічна орієнтація – вільний обмін думками, ідеями між суб'єктами, заснований на їх взаємному прийнятті та розумінні [3].

В. Степіхова, підкреслюючи специфічну роль діалогу, зазначає, що діалог – це справжній і єдиний спосіб саморозвитку людини [46].

Діалогічні стосунки, вказує Ж. В. Сидоренко, є передумовою оновлення ідей, перегляду особистісних цінностей, настанов, визрівання нових життєвих домагань і постановки життєвих завдань... Це підводить нас до необхідності вважати діалогічність суттєвою передумовою конструктивного проектування молоддю свого майбутнього [48].

Результати вивчення діалогічності міжособистісних стосунків у юнаків та дівчат надано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Показники діалогічності міжособистісних стосунків у юнаків та дівчат  
( $M \pm m$ )

Шкали	Юнаки	Дівчата	t	p
<b>Со</b> - самоцінність відносин	42.10±0,95	36.50±0,72	4.70	0.01
<b>Ко</b> - конструктивність відносин	46.20±0,60	44.00±1,03	1.85	-
<b>До</b> - діалогічність відносин	86.20±0,84	75.90±0,94	8.17	0.01

За шкалою «Со - самоцінність відносин» показник у групі юнаків склав 42.10±0,95, у групі дівчат цей показник дорівнював 36.50±0,72. Математико-статистичний аналіз виявив вірогідно більший показник у групі юнаків, при  $t = 4,7$ ,  $p \leq 0,01$ .

З урахуванням довірчих інтервалів, слід вказати, що у першій групі показники знаходяться на середньому рівні, а у другій групі показники можуть бути віднесені до низького рівня. Такими чином, можна зробити висновок, що юнакам властивим є вірогідно більш виражене усвідомлення вимог дійсності, відсутність приховування своїх недоліків, у той час як у групі дівчат показники говорять про більшу серйозність в підході до життя, ригідність, підозрілість.

За шкалою «Ко - конструктивність відносин» показник у групі юнаків склав 46.20±0,60, у групі дівчат цей показник дорівнював 44.00±1,03. Математико-статистичний аналіз не виявив вірогідних відмінностей між групами.

Разом з цим, слід зауважити, що з урахуванням довірчих інтервалів, в обох групах показники знаходяться на середньому рівні. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що для представників обох груп характерна орієнтація на думку групи; потреба в підтримці, схвалення і рада з боку

оточуючих; організованість; здатність ефективно планувати своє життя, турбота про свою громадську репутацію.

За шкалою «До - діалогічність відносин» показник у групі юнаків склав  $86.20 \pm 0,84$ , у групі дівчат показник за цією шкалою дорівнював  $75.90 \pm 0,94$ . Математико-статистичний аналіз виявив вірогідно більш високий показник у юнаків, при  $t = 8,17$ ,  $p \leq 0,01$ .

Урахування довірчих інтервалів дозволяє зазначити, що у першій групі показники знаходяться на середньому рівні, а у другій групі показники можуть бути віднесені до низького рівня.

Таким чином, юнакам характерною є більша здатність ефективно планувати своє життя, розважливий підхід до життя і своїх відносин; турбота про свою громадську репутацію. Подібні відносини властиві людям, які добре усвідомлюють вимоги дійсності, вони вважають за краще не руйнувати усталені способи дії, не мають сильного бажання протистояти поширеним поглядам і звичкам. Міжособистісні відносини носять також досить гармонійний характер. Однак у порівнянні з високими значеннями для них характерна менша гнучкість.

Дівчатам більш притаманна нетерплячість до критики, відособленість позиції в групі, можливе почуття самовдоволення і відчуття переваги над оточуючими. Міжособистісні відносини можуть мати нестабільний, дисгармонійний характер. Для них є притаманним суперництво, прагнення зайняти домінуючу позицію, незалежно від ситуації міжособистісної взаємодії і бажання свого партнера.

Таким чином, встановлено, що юнакам, на відміну від дівчат, притаманними є більша самоцінність та діалогічність міжособистісних відносин.

Результати дослідження взаємозв'язків діалогічності у міжособистісних стосунках з перфекціонізмом у юнаків наведено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Взаємозв'язки діалогічності міжособистісних стосунків з перфекціонізмом у юнаків (r)

Шкали	Перфекціонізм, орієнтований на себе	Перфекціонізм, орієнтований на інших	Соціально предписаний перфекціонізм
<b>Со</b> - самоцінність відносин	0,113	-0,221	0,315*
<b>Ко</b> - конструктивність відносин	0,611*	0,139	-0,066
<b>До</b> - діалогічність відносин	0,125	-0,024	0,231

Примітка: \* - рівень значущості 0,05

У групі юнаків встановлено значущий додатний взаємозв'язок між шкалою «Соціально предписаний перфекціонізм» та шкалою «Со - самоцінність відносин» ( $r = 0,315$ ).

Таким чином, у цій групі разом з посиленням схильності розцінювати вимоги, що пред'являють до них оточуючі як завищені та нереалістичні, відбувається збільшення усвідомлення вимог дійсності, спостерігається відсутність приховування своїх недоліків.

Крім того, у цій групі встановлено значущий додатний взаємозв'язок між шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на себе» та шкалою «Ко - конструктивність відносин» ( $r = 0,611$ ).

Отже, у юнаків зі зростанням схильності пред'являти надмірно високі вимоги до себе, посиленням значущості особистісних еталонів, бажанням самостверджуватися, більшої вираженості набуває орієнтація на думку групи; потреба в підтримці, схваленнях і радах з боку оточуючих; організованість; здатність ефективно планувати своє життя; турбота про свою громадську репутацію.

Результати дослідження взаємозв'язків діалогічності у міжособистісних стосунках з перфекціонізмом у дівчат наведено у таблиці 3.3.

У групі дівчат встановлено значущий додатний взаємозв'язок між шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на себе» та шкалою «Ко - конструктивність відносин» ( $r = 0,340$ ).

Отже, у дівчат зі зростанням схильності пред'являти надмірно високі вимоги до себе, посиленням значущості особистісних еталонів, бажанням самостверджуватися, більшої вираженості набуває орієнтація на думку групи; потреба в підтримці, схваленнях і радах з боку оточуючих; організованість; здатність ефективно планувати своє життя; турбота про свою громадську репутацію.

Таблиця 3.3

Взаємозв'язки діалогічності міжособистісних стосунків з перфекціонізмом у дівчат ( $r$ )

Шкали	Перфекціонізм, орієнтований на себе	Перфекціонізм, орієнтований на інших	Соціально предписаний перфекціонізм
<b>Со</b> - самоцінність відносин	-0,184	-0,289	-0,339*
<b>Ко</b> - конструктивність відносин	0,340*	0,447*	-0,024
<b>До</b> - діалогічність відносин	0,186	-0,331*	-0,063

Примітка : \* - рівень значущості 0,05

У цій групі між шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на інших» значущий взаємозв'язок додатного характеру встановлено зі шкалою «Ко - конструктивність відносин» ( $r = 0,447$ ), та від'ємного характеру - зі шкалою «До - діалогічність відносин» ( $r = - 0,331$ ).

Зміст виявлених взаємозв'язків свідчить про те, що у дівчат зі збільшенням схильності пред'являти надмірно високі вимоги до оточуючих відбувається наступне:

- більшої вираженості набуває орієнтація на думку групи; потреба в підтримці, схваленнях і радах з боку оточуючих; організованість; здатність ефективно планувати своє життя; турбота про свою громадську репутацію;

- менш вираженою стає здатність ефективно планувати своє життя, розважливий підхід до життя і своїх відносин; турбота про свою громадську репутацію.

У групі дівчат встановлено значущий від'ємний взаємозв'язок між шкалою «Соціально предписаний перфекціонізм» та шкалою «Со - самоцінність відносин» ( $r = - 0,339$ ).

Таким чином, у цій групі разом із посиленням схильності розцінювати вимоги, що пред'являють до них оточуючі як завищені та нереалістичні, відбувається зменшення усвідомлення вимог дійсності, відсутність приховування своїх недоліків.

Отже, за шкалами «Со - самоцінність відносин» та «До - діалогічність відносин» вірогідно більший показник визначено у групі юнаків.

Крім того, в обох групах встановлено значущі додатні взаємозв'язки між шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на себе» та шкалою «Ко - конструктивність відносин».

У групі юнаків встановлено значущий додатний взаємозв'язок між шкалою «Соціально предписаний перфекціонізм» та шкалою «Со - самоцінність відносин», тоді як у групі дівчат він від'ємний.

У групі дівчат між шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на інших» значущий взаємозв'язок додатного характеру встановлено зі шкалою «Ко - конструктивність відносин», та від'ємного характеру - зі шкалою «До - діалогічність відносин».

### 3.2. Специфіка профілю почуттів в міжособистісних стосунках та його взаємозв'язки з перфекціонізмом у юнаків та дівчат

Почуття - найважливіша складова системи відносин особистості до світу людей, до себе, до світу живої і неживої природи. В них відображена значимість явищ і об'єктів дійсності, пов'язаних з потребами і мотивами особистості. В них також, в тій чи іншій мірі, відображена можливість задоволення потреб. Почуття і емоції виконують регулятивні та оціночні функції (прийняття або неприйняття людей, об'єктів, подій...) [28].

Складність системи відносин особистості знаходить своє відображення у великому і суперечливому різноманітті почуттів. Злиття різних почуттів утворює чуттєвий тон відношення до будь-якої значущої події, людини, групи, об'єкту. Чуттєвий тон - невід'ємна частина всього внутрішнього світу особистості і одночасно - складова актуального і домінуючого психічного стану [17].

Результати вивчення профілю почуттів в міжособистісних стосунках у юнаків та дівчат надано у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Показники профілю почуттів в міжособистісних стосунках у юнаків та дівчат  
( $M \pm m$ )

Шкали	Юнаки	Дівчата	t	p
<b>G</b> – гедоністичні почуття	50.40±1.34	58.40±1.01	4.77	0.01
<b>B</b> – астеничні почуття	15.70±0.70	13.80±0.60	2.06	0,05
<b>M</b> – меланхолічні почуття	20.30±0.75	13.30±0.70	6.34	0,01
<b>S</b> – зближуючі почуття	44.40±1.51	46.70±0.67	1.39	-
<b>U</b> – відокремлюючі почуття	22.90±0.66	15.30±0.55	8.85	0,01

За шкалою «Гедоністичні почуття» у групі дівчат встановлено вірогідно більш високий показник порівняно з групою юнаків ( $58.40 \pm 1.01$  та  $50.40 \pm 1.34$  відповідно), при  $t = 4,77$ ,  $p \leq 0,01$ .

Отже, дівчатам, на відміну від юнаків, у міжособистісних стосунках з близькими людьми більш притаманними є приємні почуття або почуття задоволення.

За шкалою «Астенічні почуття» у групі хлопців встановлено вірогідно більш високий показник, ніж у дівчат ( $15.70 \pm 0.70$  та  $13.80 \pm 0.60$  відповідно), при  $t = 2.06$ ,  $p \leq 0,05$ .

Таким чином, юнакам, порівняно з дівчатами, у міжособистісних стосунках з близькими людьми більш притаманними є почуття, що характеризуються слабкістю, підвищеною стомлюваністю, емоційною нестійкістю, підвищеною чутливістю.

За шкалою «Меланхолічні почуття» у групі хлопців встановлено вірогідно більш високий показник, ніж у дівчат ( $20.30 \pm 0.75$  та  $13.30 \pm 0.70$  відповідно), при  $t = 6,34$ ,  $p = 0,01$ .

Отримані відмінності свідчать про те, що юнакам, порівняно з дівчатами, притаманна більша вираженість почуттів, що характеризуються дистимічністю у міжособистісних стосунках з близькими людьми.

Показник за шкалою «Зближуючі почуття» у групі юнаків склав  $44.40 \pm 1.51$ , у групі дівчат -  $46.70 \pm 0.67$ . Вірогідні відмінності у показниках за цією шкалою встановлені не були.

Тобто, як юнакам, так і дівчатам, однаково притаманними є почуття позитивного характеру, котрі регулюють міжособистісну дистанцію: прийняття іншої людини і прагнення зблизитися (зменшити міжособистісну дистанцію).

За шкалою «Відокремлюючі почуття» у групі хлопців також зафіксовано вірогідно більший показник ( $22.90 \pm 0.66$ ) на відміну від групи дівчат ( $15.30 \pm 0.55$ ), при  $t = 8,85$ ,  $p = 0,01$ .

Таким чином, юнаки, порівняно з дівчатами, у міжособистісних стосунках з близькими людьми характеризуються більшою вираженістю почуттів негативного характеру, що регулюють міжособистісну дистанцію: неприйняття і прагнення піти від іншої людини (збільшити міжособистісну дистанцію).

Результати дослідження взаємозв'язків профілю почуттів у міжособистісних стосунках з перфекціонізмом у юнаків наведено у таблиці 3.5.

У групі юнаків виявлено значущий додатний взаємозв'язок між шкалами «Перфекціонізм орієнтований на себе» та «Зближуючі почуття» ( $r = 0,416$ ).

Таблиця 3.5

Взаємозв'язки складових профілю почуттів в міжособистісних стосунках з перфекціонізмом у юнаків ( $r$ )

Шкали	Перфекціонізм, орієнтований на себе	Перфекціонізм, орієнтований на інших	Соціально предписаний перфекціонізм
<b>G</b> – гедоністичні почуття	-0,156	0,184	0,146
<b>B</b> – астеничні почуття	-0,197	-0,004	-0,260
<b>M</b> – меланхолічні почуття	-0,209	-0,059	0,110
<b>S</b> – зближуючі почуття	0,416*	-0,288	-0,184
<b>U</b> – відокремлюючі почуття	-0,551*	0,287	0,018

Примітка: \* - рівень значущості 0,05

Отже, у юнаків з посиленням схильності пред'являти надмірно високі вимоги до себе, зростанням значущості особистісних еталонів та бажання самостверджуватися, більшої вираженості набувають почуття позитивного

характеру, котрі регулюють міжособистісну дистанцію: прийняття іншої людини і прагнення зблизитися (зменшити міжособистісну дистанцію).

Також у групі юнаків встановлено значущий від'ємний взаємозв'язок між шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на себе» та шкалою «Відокремлюючі почуття» ( $r = - 0,551$ ).

Таким чином виявлено, що у юнаків зростання перфекціонізму, орієнтованого на себе, супроводжується зменшенням вираженості почуттів негативного характеру, що регулюють міжособистісну дистанцію: неприйняття і прагнення піти від іншої людини (збільшити міжособистісну дистанцію).

Результати дослідження взаємозв'язків профілю почуттів в міжособистісних стосунках з перфекціонізмом у дівчат наведено у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Взаємозв'язки профілю почуттів в міжособистісних стосунках з перфекціонізмом у дівчат ( $r$ )

Шкали	Перфекціонізм, орієнтований на себе	Перфекціонізм, орієнтований на інших	Соціально предписаний перфекціонізм
<b>G</b> – гедоністичні почуття	0,223	0,185	-0,033
<b>B</b> – астеничні почуття	0,123	0,112	0,300
<b>M</b> – меланхолічні почуття	-0,203	-0,120	0,607*
<b>S</b> – зближуючі почуття	-0,259	-0,199	0,108
<b>U</b> – відокремлюючі почуття	-0,043	-0,241	-0,278

Примітка: \* - рівень значущості 0,05

У групі дівчат виявлено значний додатний взаємозв'язок між шкалами «Соціально предписаний перфекціонізм» та «Меланхолічні почуття»,  $r = 0.607$ .

Таким чином, у цій групі разом з посиленням схильності розцінювати вимоги, що пред'являють до них оточуючі, як завищені та нереалістичні, відбувається збільшення дистимічності почуттів у міжособистісних стосунках з близькими людьми, серйозності і зосередженості на похмурих, сумних сторонах життя в набагато більшому ступені, ніж на радісних.

Отже, за шкалою «Гедоністичні почуття» у групі дівчат, на відміну від юнаків, встановлено вірогідно більш високий показник, тоді як за шкалами «Астенічні почуття», «Меланхолічні почуття», «Відокремлюючі почуття» показники є вірогідно більшими у групі юнаків.

У групі юнаків виявлено значущий додатний взаємозв'язок між шкалами «Перфекціонізм, орієнтований на себе» та «Зближуючі почуття» та зворотній зв'язок зі шкалою «Відокремлюючі почуття». У групі дівчат встановлено значущий взаємозв'язок додатного характеру між шкалами «Соціально предписаний перфекціонізм» та «Меланхолічні почуття».

### 3.3. Специфіка суб'єктивної оцінки міжособистісних стосунків та її взаємозв'язки з перфекціонізмом у юнаків та дівчат

Аналіз сутності поняття «міжособистісні стосунки» у контексті: системи ставлень людини до навколишнього світу й до самої себе; розуміння людини як соціальної істоти; діяльнісного підходу і розгляду міжособистісних стосунків як сукупності взаємодії між індивідами, включаючи процес спільної діяльності, дозволяє зазначити, що міжособистісні стосунки будуються на основі ставлень і емоційних оцінок людей стосовно один одного. Таким чином, соціальне становлення особистості відбувається через її діяльність, взаємодію і спілкування з іншими людьми, у процесі чого не лише набувається соціальний досвід, а й створюється власна система цінних для особистості міжособистісних і суспільних взаємозв'язків з оточуючим світом [47].

Міжособистісні стосунки - це багатогранна та відносно стійка система вибіркового, осмислених та емоційних зв'язків між членами контактної групи. Ці зв'язки визначаються в основному спільною діяльністю та ціннісними орієнтаціями. Вони знаходяться в процесі розвитку та виражаються в спілкуванні, спільній діяльності, вчинках та взаємооцінках членів групи [1].

Міжособистісні стосунки, за визначенням С. В. Духновського, можуть набувати як гармонійного, так і дисгармонійного характеру. Індикаторами дисгармонічності відносин виступають напруженість, відчуженість, конфліктність і агресивність у відносинах між людьми. Гармонійні стосунки - стабільні, такі, що передбачають тривале збереження взаємодії в парі, яке викликає позитивні почуття, комфорт і задоволеність у обох партнерів. Дисгармонія міжособистісних відносин пов'язана переважно з буттям особистості в соціальному просторі. Однак переживання дисгармонії включає в себе всі сфери людського буття; це суб'єктивне відчуття неблагополуччя в основних життєвих сферах - сімейній, професійній, суспільній, в сфері навчання і освіти [17].

К. В. Некрасова визначає гармонійні відносини як взаємодії, які передбачають взаємність суб'єктів відносин і формуються на підставі єдності інтересів, спрямувань і цінностей партнерів у відносинах. Протилежним гармонійному типу є поняття дисгармонійних відносин [41].

Результати вивчення суб'єктивної оцінки міжособистісних стосунків у юнаків та дівчат надано у таблиці 3.7.

За шкалою «Напруженість у відносинах» показник в групі юнаків склав  $37.80 \pm 2.04$ , показник в групі дівчат дорівнював  $40.70 \pm 2.19$ . Вірогідні відмінності між групами отримані не були.

У той же час, з урахуванням довірчих інтервалів, можна сказати, що в обох групах значення знаходяться у межах середнього рівня та відбивають помірно виражену напруженість, необхідну для підтримки інтенсивності відносин. Такий рівень показника дозволяє людині відчувати суб'єктивне емоційне благополуччя, комфорт у відносинах. Серйозні (нерозв'язні)

труднощі і проблеми в відносинах відсутні або успішно вирішуються. Відповідно до цього, досліджувані задоволені тим, як складаються їх стосунки з іншими людьми.

Таблиця 3.7

Показники суб'єктивної оцінки міжособистісних стосунків у юнаків та дівчат ( $M \pm m$ )

Шкали	Юнаки	Дівчата	t	P
Напруженість у відносинах	37.80±2.04	40.70±2.19	0.97	-
Відчуженість у відносинах	44.70±2.08	44.00±1.11	0.30	-
Конфліктність у відносинах	32.80±2.46	34.50±2.12	0.52	-
Агресія у відносинах	40.50±1.49	41.70±1.24	0.62	-

За шкалою «Відчуженість у відносинах» показник в групі юнаків склав 44.70±2.08, а показник у групі дівчат склав 44.00±1.11. За цією шкалою також не було визначено вірогідних відмінностей між групами.

Разом з цим, слід відзначити, з урахуванням довірчих інтервалів, що у першій та другій групах досліджувані показники знаходяться у межах середнього рівня, тобто свідчать про те, що ці досліджувані відчувають себе добре серед людей, прагнуть встановлювати близькі, чуттєві, довірчі відносини з іншими людьми. Вони відчувають, що їх розуміють або намагаються зрозуміти, відчувають наявність симпатії і тяжіння до іншої людини (групи), вважають, що беруться до уваги їх упередження і слабкості. У представників обох груп немає відчуття самоти і ізольованості від інших людей.

За шкалою «Конфліктність у відносинах» показник у групі юнаків склав 32.80±2.46, у групі дівчат показник за цією шкалою дорівнював 34.50±2.12. Не було визначено вірогідних відмінностей між групами за цією шкалою.

З урахуванням довірчих інтервалів можна сказати, що показники обох груп знаходяться у межах середнього рівня, таким чином, досліджуваним як першої, так і другої групи, притаманною є середня вираженість конфліктності у міжособистісних стосунках, яка відбиває або відсутність протистояння, нерозв'язних протиріч між суб'єктами відносин, або ті труднощі і протиріччя, що виникають, конструктивно вирішуються, виходячи з того, що досліджувані орієнтовані на спільний пошук рішення, що задовольняє інтереси всіх сторін.

За шкалою «Агресія у відносинах» показник у групі юнаків склав  $40.50 \pm 1.49$ , у групі дівчат -  $40.50 \pm 1.49$ . Не було визначено вірогідних відмінностей між групами за цією шкалою.

З урахуванням довірчих інтервалів можна сказати, що показники обох груп знаходяться у межах середнього рівня, таким чином, досліджуваним як першої, так і другої групи, притаманною є середня вираженість агресії у міжособистісних стосунках, що свідчить про відсутність протистояння, нерозв'язних протиріч між суб'єктами відносин, або конструктивне вирішення тих труднощів і протиріч, що виникають.

Отже, в дослідженні суб'єктивної оцінки міжособистісних стосунків у юнаків та дівчат не були встановлені вірогідні відмінності між групами, які виявляють середній рівень досліджуваних показників.

Результати дослідження взаємозв'язків суб'єктивної оцінки міжособистісних стосунків з перфекціонізмом у юнаків наведено у таблиці 3.8.

У групі юнаків встановлено значущий додатний взаємозв'язок за шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на інших» та шкалами «Напруженість у відносинах» ( $r = 0,606$ ), «Конфліктність у відносинах» ( $r = 0,588$ ) і «Агресія у відносинах» ( $r = 0,481$ ).

Взаємозв'язки суб'єктивної оцінки міжособистісних стосунків з  
перфекціонізмом у юнаків (г)

Шкали	Перфекціонізм, орієнтований на себе	Перфекціонізм, орієнтований на інших	Соціально предписаний перфекціонізм
Напруженість у відносинах	-0,258	0,606*	-0,137
Відчуженість у відносинах	0,028	0,227	0,007
Конфліктність у відносинах	0,137	0,588*	0,526*
Агресія у відносинах	-0,145	0,481*	0,020

Примітка: \* - рівень значущості 0,05

Отже, у даній групі досліджуваних зі зростанням схильності пред'являти надмірно високі вимоги до оточуючих, постійно оцінювати інших, а також, з підвищенням рівня очікування людської довершеності, більшої враженості набувають:

- зайва зосередженість, захопленість думками про відносини, підвищена заклопотаність відносинами, які є нестійкими та приносять занепокоєння і дискомфорт, що супроводжується почуттям сум'яття, емоційною нестійкістю, підвищеною стомлюваністю, гнітючими почуттями, різкістю по відношенню до інших людей;

- схильність до протиріч, протистояння, протиборства з іншими, почуття, що у стосунках кожен орієнтується на свої інтереси, прагне нав'язати переважне для себе рішення, відкрито бореться за реалізацію своїх інтересів;

- прагнення підпорядкувати собі інших, домінувати над ними, експлуатувати їх, знайти контроль, владу над іншими людьми, прояви різкості, грубості у відносинах (як у вербальній, так і в невербальній формі), непрямой агресії.

На нашу думку, це пояснюється тим, що посилення переконання у тому, що оточуючі у своїх нереалістичних очікуваннях схильні занадто суворо оцінювати досліджуваних й тиснути на них з метою примусити бути більш досконаліми, збільшує психічну напруженість, що перевищує межу корисності, виникає перенапруженість (перенапруження), яка, чим більше перейдено межу, тим більш негативно відбивається на успішності діяльності та її результатах. Це виявляється, перш за все, у втраті гнучкості та здатності діяти строго по обстановці: багато нюансів ситуації перестають помічатися, не отримують належної оцінки, дії стають шаблонними.

Крім того, у групі юнаків визначено значущий додатний зв'язок між шкалами «Соціально предписаний перфекціонізм» та «Конфліктність у відносинах», ( $r = 0,526$ ).

Таким чином, у юнаків з посиленням схильності розцінювати вимоги, що пред'являють до них оточуючі як завищені та нереалістичні, актуалізується тенденція до протиріч, протистояння, протиборства з іншими, почуття, що у стосунках кожен орієнтується на свої інтереси, прагне нав'язати переважне для себе рішення, відкрито бореться за реалізацію своїх інтересів.

Результати дослідження взаємозв'язків суб'єктивної оцінки міжособистісних стосунків з перфекціонізмом у дівчат наведено у таблиці 3.9.

У групі дівчат встановлено значущий від'ємний взаємозв'язок між шкалами «Перфекціонізм, орієнтований на себе» та «Конфліктність у відносинах» ( $r = - 0,569$ ).

Таблиця 3.9

Взаємозв'язки суб'єктивної оцінки міжособистісних стосунків з  
перфекціонізмом у дівчат (r)

Шкали	Перфекціонізм, орієнтований на себе	Перфекціонізм, орієнтований на інших	Соціально предписаний перфекціонізм
Напруженість у відносинах	0,022	-0,130	0,475*
Відчуженість відносинах	-0,070	0,500*	0,037
Конфліктність у відносинах	-0,569*	0,169	0,370*
Агресія у відносинах	0,038	-0,017	-0,022

Примітка: \* - рівень значущості 0,05

Отже, у дівчат з посиленням схильності пред'являти надмірно високі вимоги до себе та підвищенням рівня значущості особистісних еталонів, бажання самостверджуватися, менш вираженими стають схильність до пропротиріч, протистояння, протиборства з іншими, почуття, що у стосунках кожен орієнтується на свої інтереси, прагне нав'язати переважне для себе рішення, відкрито бореться за реалізацію своїх інтересів.

Можемо припустити, що при існуванні високих стандартів, постійного самооцінювання й цензурування власної поведінки, а також вираженого мотива прагнення до досконалості, який варіюється за інтенсивністю у різних людей, зменшується зіткнення несумісних, протилежно спрямованих тенденцій у свідомості людини, в міжособистісних чи міжгрупових відносинах, пов'язане з гострими негативними переживаннями.

Також у дівчат встановлено значущий додатний взаємозв'язок між шкалами «Перфекціонізм, орієнтований на інших» «Відчуженість у відносинах» ( $r = 0,500$ ).

Тобто, у даній групі досліджуваних з актуалізацією схильності пред'являти надмірно високі вимоги до оточуючих, постійно оцінювати інших, а також, зі зростанням рівня очікування людської довершеності, більшої вираженості набувають прагнення дистанціюватися від інших людей, прояви обережності у встановленні близьких відносин і виборі осіб, з якими створюють більш глибокі емоційні відносини, зростає відсутність довіри, розуміння, близькості у відносинах, які не викликають почуття комфорту.

У групі дівчат шкала «Соціально предписаний перфекціонізм» виявляє значущі додатні взаємозв'язки зі шкалами «Напруженість у відносинах» ( $r = 0,475$ ) та «Конфліктність у відносинах» ( $r = 0,370$ ).

Отже, у цій групі з посиленням схильності розцінювати вимоги, що пред'являють до них оточуючі як завищені та нереалістичні, більш вираженими стають:

- зайва зосередженість, захопленість думками про відносини, підвищена заклопотаність відносинами, які є нестійкими, приносять занепокоєння і дискомфорт, що супроводжується почуттям сум'яття, емоційною нестійкістю, підвищеною стомлюваністю, гнітючими почуттями, різкістю по відношенню до інших людей;

- тенденція до пропротиріч, протистояння, протиборства з іншими, почуття, що у стосунках кожен орієнтується на свої інтереси, прагне нав'язати переважне для себе рішення, відкрито бореться за реалізацію своїх інтересів.

Таким чином, юнаки та дівчата не виявляють відмінностей у суб'єктивній оцінці міжособистісних стосунків. Разом з цим, досліджувані групи виявляють відмінності у взаємозв'язках перфекціонізму та компонентів суб'єктивної оцінки міжособистісних стосунків.

У групі юнаків встановлено значущі додатні взаємозв'язки між шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на інших» та шкалами «Напруженість у відносинах», «Конфліктність у відносинах» і «Агресія у відносинах»; між

шкалами «Соціально предписаний перфекціонізм» та «Конфліктність у відносинах».

У групі дівчат значущий від'ємний взаємозв'язок встановлено між шкалами «Перфекціонізм, орієнтований на себе» та «Конфліктність у відносинах»; а також, значущі додатні взаємозв'язки між шкалами «Перфекціонізм, орієнтований на інших» та «Відчуженість у відносинах»; між шкалою «Соціально предписаний перфекціонізм» та шкалами «Напруженість у відносинах» та «Конфліктність у відносинах».

Таким чином встановлено, що:

1. Юнакам більш притаманними є схильність пред'являти надмірно високі вимоги до себе, посилення значущості особистісних еталонів, бажання самостверджуватися, а також, схильність розцінювати вимоги, що пред'являють до них оточуючі як завищені та нереалістичні. Дівчата характеризуються більш вираженою схильністю пред'являти надмірно високі вимоги до оточуючих.

2. Юнакам властивими є більш виражені усвідомлення самоцінності відносин, вимог дійсності, відсутність приховування своїх недоліків; діалогічність відносин, здатність ефективно планувати своє життя, розважливий підхід до життя і своїх відносин, турбота про свою громадську репутацію, але недостатня гнучкість. Дівчатам більш притаманні більша серйозність в підході до життя, певна ригідність та підозрілість; нетерплячість до критики, відособленість позиції в групі, почуття самовдоволення і відчуття переваги над оточуючими, прагнення зайняти домінуючу позицію, незалежно від ситуації міжособистісної взаємодії і бажання свого партнера. Представники обох груп характеризуються подібністю у проявах конструктивності відносин.

3. З посиленням схильності розцінювати вимоги, що пред'являють до них оточуючі як завищені та нереалістичні, у групі юнаків зростає самоцінність відносин, тоді як у групі дівчат вона зменшується.

В обох групах зі зростанням схильності пред'являти надмірно високі вимоги до себе, посиленням значущості особистісних еталонів, бажання самостверджуватися, більш вираженою стає конструктивність відносин.

У групі дівчат зі збільшенням схильності пред'являти надмірно високі вимоги до оточуючих набуває більшої вираженості конструктивність відносин, але, разом з цим, менш вираженою стає їх діалогічність.

4. У дослідженні профілю почуттів в міжособистісних стосунках встановлено, що дівчатам у міжособистісних стосунках з близькими людьми більш притаманними є приємні почуття або почуття задоволення. Юнакам у міжособистісних стосунках з близькими людьми більш притаманними є почуття, що характеризуються слабкістю, підвищеною стомлюваністю, емоційною нестійкістю, підвищеною чутливістю; дистимічністю почуттів у міжособистісних стосунках з близькими людьми; а також, почуття негативного характеру, що регулюють міжособистісну дистанцію: неприйняття і прагнення піти від іншої людини (збільшити міжособистісну дистанцію). Представникам обох груп однаково притаманними є почуття позитивного характеру, котрі регулюють міжособистісну дистанцію: прийняття іншої людини і прагнення зблизитися (зменшити міжособистісну дистанцію).

5. У юнаків з посиленням схильності пред'являти надмірно високі вимоги до себе, відчуття значущості особистісних еталонів та бажання самостверджуватися, більшої вираженості набувають почуття позитивного характеру, котрі регулюють міжособистісну дистанцію: прийняття іншої людини і прагнення зблизитися (зменшити міжособистісну дистанцію), тоді як почуття негативного характеру, що регулюють міжособистісну дистанцію: неприйняття і прагнення піти від іншої людини (збільшити міжособистісну дистанцію) стають менш вираженими. У групі дівчат з посиленням схильності розцінювати вимоги, що пред'являють до них оточуючі як завищені та нереалістичні, відбувається збільшення дистимічності почуттів у міжособистісних стосунках з близькими людьми, серйозності і

зосередженості на похмурих, сумних сторонах життя в набагато більшому ступені, ніж на радісних.

6. Юнаки та дівчата не виявляють відмінностей у суб'єктивній оцінці міжособистісних стосунків.

7. У групі юнаків зі зростанням схильності пред'являти надмірно високі вимоги до оточуючих, постійно оцінювати інших, а також, зі зростанням рівня очікування людської довершеності, більшої вираженості набувають напруженість, конфліктність та агресія у відносинах. Конфліктність у відносинах у юнаків зростає з посиленням схильності розцінювати вимоги, що пред'являють до них оточуючі як завищені та нереалістичні, у дівчат же, з посиленням схильності пред'являти надмірно високі вимоги до себе та зростанням значущості особистісних еталонів, бажання самостверджуватися, конфліктність зменшується.

У групі дівчат зі збільшенням схильності пред'являти надмірно високі вимоги до оточуючих, постійно оцінювати інших, а також зі зростанням очікування людської довершеності, більшої враженості набуває відчуженість у відносинах; з посиленням схильності розцінювати вимоги, що пред'являють до них оточуючі як завищені та нереалістичні, зростають напруженість та конфліктність у відносинах.

## ВИСНОВКИ

1. Перфекціонізм є особистісною рисою, що виражається у прагненні досягати досконалості в різних сферах життєдіяльності і може виявлятися як у конструктивних, так і в деструктивних формах. Перфекціонізм обумовлює високі особистісні стандарти, що відображають бажання бути досконалим, та поляризацію мислення, що характеризує жорстке ставлення до помилок. Відповідність високим стандартам схвалюється і культивується сучасним суспільством, що являє собою конструктивну форму перфекціонізму. У той же час, постійне і надмірне прагнення до досконалості, яке відбивається у неконструктивному перфекціонізмі, сприяє емоційному виснаженню, когнітивним спотворенням та соціальній дезадаптивності. Незважаючи на те, що перфекціонізм виступає актуальним предметом в психологічних дослідженнях, які розгортаються у різних напрямках, специфіка цього психологічного феномену в контексті міжособистісних стосунків залишається у сучасній психології недостатньо висвітленою.

2. Юнакам, на відміну від дівчат, притаманними є більша самоцінність та діалогічність міжособистісних відносин. З посиленням схильності розцінювати вимоги, що пред'являють до них оточуючі як завищені та нереалістичні, у групі юнаків самоцінність відносин зростає, тоді як у групі дівчат – зменшується. Як у юнаків, так і у дівчат, зі зростанням схильності пред'являти надмірно високі вимоги до себе, посиленням значущості особистісних еталонів, бажання самостверджуватися, більшої вираженості набуває конструктивність відносин. У дівчат, зі збільшенням схильності пред'являти надмірно високі вимоги до оточуючих, набуває більшої вираженості конструктивність відносин, але, разом з цим, менш вираженою стає їх діалогічність.

3. Дівчатам у міжособистісних стосунках з близькими людьми більш притаманними є приємні почуття або почуття задоволення. Юнаки у

міжособистісних стосунках з близькими людьми характеризуються більшою вираженістю почуттів негативного характеру, що регулюють міжособистісну дистанцію: неприйняття і прагнення піти від іншої людини (збільшити міжособистісну дистанцію). У юнаків, з посиленням схильності пред'являти надмірно високі вимоги до себе та зростанням значущості особистісних еталонів, більшої вираженості набувають почуття позитивного характеру, котрі спрямовані на зменшення міжособистісної дистанції, тоді як почуття негативного характеру, що обумовлюють збільшення міжособистісної дистанції стають менш вираженими. У групі дівчат з посиленням схильності розцінювати вимоги, що пред'являють до них оточуючі як завищені та нереалістичні, відбувається посилення меланхолічних почуттів у міжособистісних стосунках з близькими людьми, зростання зосередженості на сумних сторонах життя.

4. У суб'єктивній оцінці міжособистісних стосунків юнаки та дівчата не виявляють відмінностей. Зі зростанням схильності пред'являти надмірно високі вимоги до оточуючих, у юнаків більшої вираженості набувають напруженість, конфліктність та агресія у відносинах; у дівчат - зростає відчуженість у відносинах. З посиленням схильності розцінювати вимоги, що пред'являють до них оточуючі як завищені та нереалістичні, в обох групах зростає конфліктність, яка у дівчат зменшується з посиленням схильності пред'являти надмірно високі вимоги до себе та зростанням значущості особистісних еталонів. Крім того, у дівчат з актуалізацією соціально предписаного перфекціонізму зростає напруженість у відносинах.

Проведене дослідження не вичерпує всієї глибини означеної проблеми. Перспективним слід вважати не тільки вивчення інших складових міжособистісних стосунків в контексті перфекціонізму, але й залучення в якості досліджуваних представників інших вікових груп.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Асадулова О. О. Проблема міжособистісних стосунків у підлітків із затримкою психічного розвитку в малій групі. [Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2010. Вип. 1. С. 21-26.](#)
2. Бескова Т. В. Взаимосвязь перфекционизма со способами реагирования на успех и неудачу другого. Современные проблемы науки и образования. 2012. №2. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=6046> (дата звернення 28.08.2021)
3. Власова-Чмерук О. М. Психологічні особливості прояву конкурентної поведінки серед студентів внз. *Вісник Чернігівського національного університету*. 2014. №121. С. 60 – 63.
4. Гаранян Н. Г. Психологические модели перфекционизма. *Вопросы психологии*. 2009. №5. С. 74 – 83.
5. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы психических расстройств: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.04. М., 2011. 429 с.
6. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований). *Терапия психических расстройств*. 2006. Т. 1. С. 23-31.
7. Гаранян Н.Г., Васильева М.Н. Перфекционизм как прогностический признак неблагоприятного течения депрессивных расстройств. *Психологический журнал*. 2014. Т. 35, №5. С.51 – 61.
8. Гаранян Н. Г., Андрусенко Д.А., Хломов И.Д. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации. *Психологическая наука и образование*. 2009. №1. С. 72 – 82.
9. Грачева И. И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов подростков. *Психологические исследования личности: сборник работ молодых ученых / Отв. редактор Е. А. Чудина*. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.С. 16 – 36.

10. Грачева И. И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. М, 2006. 25 с.
11. Грисенко Н.В., Смолярова К.В. Характер зв'язку перфекціонізму та особистісної зрілості в юнацькому віці. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія.* 2012. Вип.18, №20. С.65-73.
12. Грубі Т.В. Сучасні моделі перфекціонізму. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т. 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, вип. 43. С. 8-15.
13. Гуляс І. А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2007. 21 с.
14. Гуляс І. А. Психологія перфекціонізму : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. Чернівці : Прут, 2010. 272 с.
15. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : автореф. дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.01. К., 2010. 20 с.
16. Данилевич Л.А. Структура перфекціонізму як особистісної риси. *Наук. записки Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України.* 2006. Вип. 28. С. 398-409.
17. Духновский С. В. Диагностика межличностных отношений. СПб .: Речь, 2010. 141 с.
18. Духновский С. В. Субъективная оценка межличностных отношений: описание методики. *Вестник Курганского университета. Серия «Физиология, психофизиология, психология и медицина»* . 2006. Вип. 2. С. 84 – 90.
19. Завада Т. Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Львів, 2017. 212 с.

20. Завада Т. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та самоактуалізації особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2014. №2. С.31-34.
21. Золотарева А. А. Диагностика индивидуальных различий перфекционизма личности: дис. . канд. психол. наук: 19.00.01. М., 2012. 115 с.
22. Золотарева А. А. Дифференциальная диагностика перфекционизма. *Психологический журнал*. 2013. Том 34, № 2. С. 117 – 128.
23. Карамушка Л. М., Грубі Т. В., Бондарчук О.І. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. 80 с.
24. Карпенко Є.В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 1, т. 1. С. 30– 37.
25. Кононенко О. І. Гендерні особливості проявів перфекціонізму особистості. *Вісник Одеського національного університету*. 2016. Т.20, №2 (36). С.99-105.
26. Кононенко О. Специфіка сучасних психологічних методів та організації дослідження перфекціонізму особистості. *Психологія та соціальна робота*. 2020. №. 1 (51). С. 127-138.
27. Кузіна В. Д. Сучасні підходи до розвитку конструктивного перфекціонізму та професійної ідентичності офіцера. *Молодий вчений*. 2018. Т. 54, №. 2. С.43 – 48.
28. Куликов Л. В. Руководство к методикам диагностики личностных свойств. СПб., 2003. 49 с.
29. Лазько А. М. Конструктивний перфекціонізм як чинник професійно-психологічної адаптованості майбутнього медичного працівника: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Луцьк, 2016. 207с.

30. Лазько А. М. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденцій дослідження. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 16. С. 665 – 675.
31. Ландрева К. С. Перфекционистская самопрезентация образа «Я» в общении. *Современная психология* : материалы междунар. заоч. науч. конф., г. Пермь, июнь 2012 г. Пермь : Меркурий, 2012. С. 51–55.
32. Ларских М. В. Индивидуально-типологические детерминанты перфекционизма студента. *Известия ВГПУ*. 2015. № 2 (267). С. 227-231.
33. Ларских М.В., Ларских С.В. Потребности и мотивы перфекционистов. *Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья*. 2015. № 59. С 67–78.
34. Ларских М. В. Формирование конструктивного перфекционизма педагога: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Воронеж, 2011. 162 с.
35. Літнарівч Р. М. Основи математичної статистики у психології. Част. 3. навчальний посібник. МЕНУ, Рівне, 2006. 49 с.
36. Лоза О.О. Диференціація типів прояву перфекціонізму. *Научные труды SWorld*. 2013. Т.23, №3. С.28-35.
37. Лоза О. О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2015. 206с.
38. Лящ О. П., Марчук С. В. Перфекціонізм як предмет психологічних досліджень. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 146 — 149.
39. Марчук С. Теоретичний аналіз психологічних особливостей перфекціонізму у юнацькому віці. *Психологічні перспективи*. 2021. №. 37. С. 141–154.
40. Михайлюк І. В. Феномен діалогу: теоретичний аналіз традиційних і сучасних тенденцій дослідження. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 26. С. 428-441.

41. Некрасова Е. В. Взаємозв'язок дисгармонії міжособистісних відносин і ціннісно-сміслової сфери особистості старшокласників: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Самара, 2012. 22 с.
42. Павлова В. С. Генетичний підхід до проблеми перфекціонізму. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2013. № 18, вип. 4. С. 243-250.
43. Павлова В. С. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки*. 2013. №. 2, вип. 10. С. 242-246.
44. Парамонова В. В. Перфекционизм при тревожных и депрессивных расстройствах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. М, 2011. 25 с.
45. Петрунько О. В. Амбівалентний дискурс перфекціонізму. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2020. №. 4 (60). С. 233-247.
46. Проценко І. І. Теоретико-методологічні засади формування діалогової культури майбутніх учителів гуманітарних дисциплін. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 5 (49). С.355 – 363.
47. Руденко Л. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Наукові записки УКУ. Педагогіка. Психологія*. 2014. Вип. 1. С. 198-207.
48. Сидоренко Ж. В. Особливості міжособистісних стосунків студентської молоді як передумова постановки життєвих завдань із психологічного здоров'я. *Вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип.6, т.2. С 155 – 159.
49. Талаш Е. Ф. Отражение феномена перфекционизма в российских научных публикациях. *Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта*. 2012. № 11. С. 79—87.
50. Тарханова П. М., Холмогорова А. Б. Социальные и

психологические факторы физического перфекционизма и неудовлетворенности своим телом. *Психологическая наука и образование*. 2011. № 5. С. 52–60.

51. Ульянов А. В. Исследование взаимосвязи эмпатии с перфекционизмом и нарциссизмом. *СМАЛЬТА*. 2014. № 1. С. 34–36.

52. Ульянов А. В. Феномен перфекционизма в современном мире. *Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения*. 2014. № 31. С. 195–203.

53. Филатова Е. А. Психологические особенности идеального Я личности при пассивном перфекционизме: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Москва, 2016. 146с.

54. Фоменко К. І., Кузнецов О. І Мотиваційні особливості академічної саморегуляції студентів. *Проблеми сучасної психології*. 2014. №25. С. 582 – 596.

55. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Нарцисизм, перфекционизм и депрессия. *Московский психотерапевтический журнал*. 2004. №1 (40). С. 18 – 35.

56. Чепур С. С. Біометрія: Методичний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2015. 40 с.

57. Чепурна Г. Л. Взаємозв'язок перфекціонізму з суверенністю психологічного простору молоді. [Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки](#). 2013. Вип. 114. С. 199-203.

58. Шалабанова А. А. Теоретические аспекты становления феномена перфекционизма в зарубежной психологии. *Инновационные технологии в науке нового времени: сб. статей Международной научно-практической конф.* / Отв. ред. А. А. Суакисян. Уфа: ООО «Аэтерна», 2017. С. 214-218.

59. Юдеева Т. Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04. М., 2011. 275 с.

60. Южакова И. О., Желонкина Ю.Н., Басалаева Н.В. Перфекционизм: признаки и способы преодоления. *Инновационная наука*. 2017. №. 12. С. 192-195.

61. Ясная В. А., Енколопов С.Е. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы. *Вопросы психологии*. 2007. № 4. С. 157—167.