

Abstract: The article deals with main stages of genesis of perfectionism on three levels. At the micro-level the author revealed an importance of personal qualities that have an influence on the development of perfectionism. In addition, the author gave the characteristic of family factors and analyzed parental guidance styles. At the meso-level the author described an influence of the nearest society (schools, professional environment) on the development of perfectionism. Macro-level is characterized by the culture and media.

Keywords: perfectionism, genesis, development, personality, family factors, professional environment.

Постановка проблеми, актуалност. В последнее время проблема перфекционизма является предметом внимания многих ученых. Анализ научной литературы зарубежных и отечественных исследователей позволяет утверждать, что на данный момент рассматриваются различные аспекты данного конструкта и активно изучаются сферы, где ярко проявятся стремление быть лучшим.

Исследованием феномена перфекционизма занимались такие зарубежные ученые как: Д. Барнс, С. Блатт, С. Ингрэм, Б. Керр, В. Миссилдин, С. Петерс, Л. Сильверман, Д. Хамачек, М. Холлендер, П. Хьюитт, Р. Фрост; также российские психологи Т. Л. Валуйская, Н. И. Вьюнова, Н. Г. Гаранян, И. И. Грачева, Я. А. Жебрун, А. А. Золотарева, Е. П. Ильин, М. В. Ларских, Т. Л. Миронова, Г. Д. Немцова, С. Л. Рубинштейн, А. Б. Холмогорова, П. В. Цыганкова, Т. Ю. Юдеева; и отечественные исследователи В. В. Грандт, А. Н. Гренингарова, И. А. Гуляс, Т. Ю. Завада, В. А. Караваева, Д. Ю. Колода,

О. И. Кононенко, А. М. Лазько, И. В. Матиешин, В. С. Павлов, А. Л. Чепурна и другие.

Большинство работ, посвящённых проблеме перфекционизма, интенсивно разрабатываются в следующих направлениях:

- феноменологические описания и уточнения понятия (А. Адлер, Дж. Барроу, Д. Барнс, К. Хорни, А. Маслоу, С. Мур, М. Холлендер);

- эмпирические исследования и концептуализация конструкта, развитие представлений о структуре, параметры и виды перфекционизма (М. Аддерхолд-Эллиотт, И. Гуляс, К. Дебровски, В. Паркер, Т. Пиечовский, Л. Сильверман, А. Чепурна);

- операционализация понятия, создание валидных и надежных инструментов, измеряющих перфекционизм (Н. Гаранян, Дж. Эшби, Р. Слейни, Г. Флетт, Р. Фрост, П. Хьюитт);

- исследование положительных и отрицательных аспектов перфекционизма (К. Отто, В. Паркер, Л. Сильверман, Дж. Стоебер, Л. Терри-Шорт, Р. Шафран);

- изучение взаимосвязи перфекционизма с психопатологическими феноменами (Н. Гаранян, А. Холмогорова, Т. Юдеева).

Тем не менее, открытым остается вопрос о генезисе перфекционизма, определение основных его этапов развития.

Поэтому *целью нашего исследования* является теоретический анализ существующих подходов к вопросу о генезисе перфекционизма и построение собственной модели развития основных этапов перфекционизма личности.

Результаты исследований и их обсуждение. Проведенный анализ зарубежной и отечественной научной литературы позволяет утверждать, что на данный момент единого и исчерпывающего определения понятия «перфекционизма» не существует. Термин «перфекционизм» происходит от латинского «perfectus» и означает «абсолютное совершенство». Понятие «перфекционизм» существует с 1657 г., но до 1930-х гг. употреблялось в основном как теологическое значение: “тот, кто верит, что моральное совершенство можно получить в земной жизни” (Лоза 2009). В философии это понятие рассматривается как моральная доктрина, в основе которой – идея совершенствования человека и всего человечества. Вместе с тем, термин,

близкий по значению к перфекционизму в психологии начали изучать довольно давно и, лишь со временем, было выделено понятие «перфекционизм». Современная психология рассматривает перфекционизм как стремление субъекта к совершенству, высокие личные стандарты, стремление человека доводить результаты любой деятельности к самым высоким стандартам (моральным, эстетическим, интеллектуальным), то есть это потребность совершенствовать продукт собственной деятельности.

Представители психосоциального подхода Н. Гаранян и А. Холмогорова считают, что необходимо распределить факторы на три уровня: микросоциальный, семейный и индивидуальный. Представители же психоаналитических и когнитивных концепций перфекционизма (А. Бек, Д. Бернс, С. Блатт, А. Пахт, К. Хорни, Д. Хамачек) особое внимание уделяют семейным факторам развития данной черты личности.

Что касается вопроса о факторах и условиях возникновения перфекционизма, то большинство ученых (Дж. Бароу, А. Бек, Р. Блатт, Д. Барнс, И. Грачева, Л. Данилевич, Р. Дрискулл, Б. Соененс, С. Степанов, Р. Фрост, Д. Хамачек, К. Хорни, М. Холлендер, А. Холмогорова и др.) придерживаются мнения, что семейные факторы (семья, стиль воспитания, авторитарность одного из родителей и т.д.) являются первопричиной возникновения перфекционизма (Груби 2016).

Украинский исследователь В.В. Грандт в своих работах определяет, что генезис перфекционизма можно проследить на четырех уровнях (Грандт 2014): внутрличностный уровень; уровень микросоциума; уровень ближайшего социального окружения; уровень макросоциума.

Анализ научной литературы зарубежных и украинских ученых позволяет нам выдвинуть предположение, что развитие перфекционизма можно условно разделить на три уровня:

- *микроруровень* (личностные качества, семья);
- *мезоруровень* (учебные заведения, организация, коллектив коллег);
- *макроруровень* (культура, средства массовой информации, культ успеха и совершенства).

Перейдем к более детальному рассмотрению каждого уровня.

На *микроуровне*, согласно нашей концепции, находятся индивидуально-психологические особенности личности и внутриличностные конфликты, которые могут выступать фактором появления перфекционистские тенденций, а также семейные факторы.

Ссылаясь на результаты теоретического анализа литературы зарубежных и отечественных ученых мы обобщили личностные черты, которые могут быть присущи перфекционистам. К данному перечню можно отнести: педантизм, обязательность, ответственность, совесть, ревность, аккуратность, исполнительность, упорство, тревожность, повышенную требовательность к себе, склонность к «самокопанию», трудности в принятии решений, отсутствие радости при достижении успехов, чувство постоянной неудовлетворенности, желание окончить все начатые дела, чувство вины, угрызения совести по поводу допущенных ошибок в прошлом (Юдеева 2008).

К субъектным свойствам личности как ресурсу поддержки позитивного перфекционизма относят такие параметры: самооценка, автономный стиль саморегуляции, внутренняя мотивация. Кроме того, исходя из теории самодетерминации Е.Л. Деси и Р.М. Райана (Горская 2013) к субъектным характеристикам можно отнести показатели удовлетворенности базовых потребностей (потребности в независимости, в компетентности, вовлеченности в межличностные отношения).

Украинский ученый В.В. Грандт считает, что стыд является одним из источников возникновения перфекционизма (Грандт 2014). Особенность этого эмоционального состояния проявляется в осуждение человеком своего поведения, неудовлетворенность собой, сожаление о совершенном поступке, но при условии обнародования ее действий (Цыганкова 2012). Б. Килборн выделяет два вида стыда, а именно нормальный и токсический (Килборн 2007). Нормальный стыд напоминает человеку о его человеческой уязвимости и недостатках и выступает источником укрепления межличностных связей, является источником гуманизации. Данный вид стыда создает условия для развития социальности и внимательного отношения к людям [19]. Токсический стыд является деструктивным и связан с чувством полного провала и самокритикой, приходит появление чувства беспомощности и бессильного гнева. Таким образом, первичная

форма стыда – это реакция, связанная с неудачной попыткой получить одобрение и взаимность от значимого субъекта, передать послание и получить заветный опыт. Суть перфекционистской самопрезентации заключается в парадоксальном выражении надежды сохранить важных людей и их принятие, но при этом отказавшись от себя или от части себя [19].

Б. Килборн дает характеристику людям с нарциссической патологией и яркими проявлениями перфекционизма как особо склонных именно к токсическому стыду [12]. Перфекционист стремится к идентификации с всемогущей «частью» собственного «Я», преследуя престиж, имидж, статус и другие внешние атрибуты совершенства, но одновременно рождается мучительное недовольство, потеря уверенности в собственных силах, сомнения в оправданности собственного существования. Требование неограниченного совершенства, которое невозможно достичь в реальности, как внутренний императив, в качестве обратной стороны несет глубокие разочарования, которые перерастают в постоянную самокритику и переживания токсического стыда.

Требовательность, перфекционизм и самодовольство можно рассматривать как средства маскировки стыда. Данная трактовка согласуется с описанными А. Адлером невротическими попытками компенсировать истинный или надуманный дефект, вызванный комплексом неполноценности [1].

К. Хорни утверждала, что перфекционизм является неотъемлемой частью «идеализированного образа». Пытаясь компенсировать чувство неполноценности и по многим другим причинам, личность подменяет реальное представление о себе на собранный ею идеал. Имея представление о себе, как о собственном идеале, личность начинает безжалостно критиковать себя, когда находит что-то, что противоречит составленному идеалу. Она также становится сверхчувствительной к критике и начинает бояться, старается избегать всего, что способно показать ей, что она не соответствует своему идеалу, что может разрушить иллюзию о себе [18].

Одним из ракурсов рассмотрения перфекционизма, с точки зрения психоанализа, является структурная теория психического аппарата, в частности, понятие «Супер-Эго». К компонентам Супер-

Эго можно отнести желание, идеальные образы, нормы поведения и ценностные суждения, идентификацию или подражание [19]. Супер-Эго выступает в качестве проводника морали, поддерживает образы Эго-идеала и заглушает те импульсы, которые не суждено удовлетворить, оберегая, таким образом, человека от чрезмерных лишений и фрустраций. Характеристики Супер-Эго непосредственно связаны с феноменологией перфекционизма. Отношения между «Я» и «Сверх-Я» играют решающую роль в регуляции чувства собственной ценности, поскольку напряжение между обеими структурами создает не только чувство вины, но и может вызвать чувство неполноценности. И, наоборот, оно может также повысить самооценку, если «Я» будет способно приблизиться к идеалам и ценностям «Сверх-Я» [19].

По мнению К.-Г. Юнга, присутствие в сознании символа «самости» способствует формированию перфекционизма [13]. Представление о совершенстве имеет связь с архетипом, поскольку совершенство безусловно относится к числу феноменов, которые с большой силой воздействуют на человеческое сознание и имеет власть над человеком. образу совершенства присущи черты законченности, самодостаточности и целостности. Эти черты сознание обнаруживает в образах, которые создаются под влиянием архетипа «самости». Стремление к совершенству является врожденным свойством человека, одним из наиболее мощных корней цивилизации [14].

Большинство исследователей (С. Воликова, Н. Гаранян, С. Мелтснер, А. Холмогорова, М. Эллиотт, Т. Юдеева и др.) считают, что перфекционистская ориентация изначально имеет социально-приписанный характер и решающую роль в ее возникновении играют факторы семейного воспитания.

Большинство родителей-перфекционистов стремятся создать «ребенка шедевр» («childrearing»), возлагают на отпрыска большие надежды и ребенку следует приложить максимум усилий, чтобы оправдать родительские надежды, приумножить родительские достижения и избежать их промахов [16]. В 1995 г. С. Блатт опубликовал обзор имеющихся исследований перфекционизма, в котором есть данные о влиянии родительского перфекционизма на развитие депрессивных расстройств у их потомков. Кроме того, исследования состояний эмоциональной дезадаптации школьников свидетельст-

вуют о том, что симптомы детской депрессии связаны с показателями родительского перфекционизма [16].

Д. Хамачек утверждает, что источником невротического перфекционизма выступает детский опыт взаимодействия с родителями, которые не проявляют одобрения или вообще проявляют лишь неодобрение и их любовь зависит от результатов деятельности ребенка [23]. То есть, родители не проявляют любви к своему ребенку, а могут демонстрировать схожие чувства, при условии выполнения ребенком определенных функций (выполнение домашнего задания на «отлично», хорошее поведение и т.д.), что затрагивает область самоидентичности. Ребенок чувствует, что нужна его функция, а не он и это затрагивает его внутреннюю целостность, ставит в символическом смысле под вопрос возможность его физического и душевного существования в мире. И на бессознательном уровне такой ребенок ищет выход в безупречном выполнении отведенных ему функций и проявления перфекционистских тенденций.

Стиль воспитания является одним из важным элементом семейного воспитания, которые способствует появлению перфекционизма. Авторитарный стиль воспитания – главным провоцирующий фактор, который сочетает в себе высокие требования, жесткий дисциплинарный режим и недостаточную эмоциональную поддержку, и участие. В таких условиях на ребенка возлагаются большие надежды: необходимость оправдать родительские надежды, приумножить родительские достижения и избежать их промахов [11].

Возникновение перфекционизма, по мнению Дж. Стоебера и Дж. Джордана, социально детерминировано [24]. Причиной его появления могут быть особенности родительского воспитания: эмоциональное отвержение, гипоопека, жестокое воспитание, в результате чего ребенок стремится быть «лучшим», для того, чтобы заслужить одобрение и принятие. В то же время, ребенок становится эмоционально зависимым от других людей и их одобрения.

Л. Вознесенская считает, что для адекватного формирования уровня притязаний наиболее благоприятным выступает авторитетный стиль с эмоционально теплым отношением и умеренным контролем успешности. М. Ларских, ссылаясь на работы С. Блатта и К. Шмитца, утверждает, что в формировании конструктивных

перфекционистских тенденций важна поддержка детей в их стремлении к высоким стандартам, но с правом на ошибку и воспитанием терпимости к своим недостаткам [15].

Анализ современной психологической литературы показал, что определены четыре типа родительского поведения, которые влияют на формирование перфекционистского мышления ребенка [6]:

1. Чрезмерно критические и требовательные родители. Дети, которые воспитываются в таких семьях имеют постоянное, в основном негативное, подкрепление своих поступков. Страх получить очередной упрек заставляет ребенка формировать собственного «внутреннего критика» и проходить внутреннюю самопроверку и самооценку плана действий и доводить результаты деятельности до приближенных к совершенству, прежде чем представить их на суд внешнему миру.

2. Чрезмерно высокие ожидания и стандарты родителей, а также косвенная критика с их стороны. Характерно для детей из обеспеченных семей, которым были предоставлены условия и средства для развития, которыми ребенок либо не воспользовалась, или использовал ненадлежащим образом. Во взрослой жизни такой человек испытывает необходимость соответствовать ожиданиям и бессознательно стремится оправдать вложенные в него средства и усилия, что приводит к появлению желания быть первым и совершенным.

3. Родительское одобрение, или отсутствует, или не последовательное, условное. Ребенок будет стараться проявить себя более ярко и заметно, делать что-то более совершенно и быть более требовательным к себе для того, чтобы привлечь внимание родителей. Этот вариант наименее типичный, но тоже может стать причиной перфекционизма.

4. Родители-перфекционисты являются моделью для подражания, для обучения перфекционистским установкам и формам поведения. Данный тип способствует формированию интроекты, неосознанно ребенок начинает копировать паттерны поведения родителей и подражать им. Формирование идеалов идет параллельно с формированием интроекты, имеет неосознанный характер и является присвоением себе родительских идеалов.

Ученые, исследуя природу перфекционизма (К. Хорни, Д. Хамачек), утверждают, что взаимоотношения с родителями на ранних этапах жизни ребенка играют решающую роль в его развитии и отмечают, что перфекционистская ориентация начинает формироваться в младшем школьном возрасте, а порой даже раньше [3–4]. Хотя большинство исследователей считают, что именно юношеский возраст является наиболее сенситивным для закрепления перфекционистских тенденций [3; 7; 8; 22]. Ведь именно в этом возрасте актуализируется потребность самопознания, саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации, и, прежде всего, самореализации, что придает личности возможность осуществления потенциала собственного «Я».

Представители когнитивной психотерапии делают акцент на иррациональных убеждениях перфекционистов, которые обусловленных семейными дисфункциями (А. Бек, С. Блатт Д. Хамачек и др.). Например, Д. Хамачек отмечает, что из-за убеждения, что «только безупречное выполнение работы делает человека ценным», перфекционист стремится к совершенству не для того, чтобы избежать неодобрения других, а для принятия самого себя [23]. А. Бек также приводит примеры иррациональных убеждений перфекционистов, сформированных семейными факторами: «существуют правильные и неправильные поступки и эмоции», «я должен избегать ошибок», «совершить ошибку значит потерпеть неудачу», «совершить ошибку значит заслужить критику» [2].

Подытоживая вышесказанное, можно выделить следующие дисфункциональные семейные установки: чрезмерно высокие родительские ожидания и стандарты, чрезмерный критицизм родителей; родительское одобрение вообще отсутствует или непоследовательное и условное; гиперопека в одних случаях и гипоопека в других, подавление автономии ребенка и т.д. [13].

К *мезоуровню*, согласно нашей концепции, относится социальное окружение в учебных заведениях, организациях, рабочих коллективах в которых трудится и проводит большую часть своего времени индивид.

В отличие от предыдущего уровня, который является самым стабильным в жизни человека, условия социального окружения

меняются в течении его жизни. Со сменой сферы жизнедеятельности в нашей жизни постоянно появляются новые люди, начиная с детского сада и заканчивая профессиональной сферой.

Итак, факторы формирования и направленности перфекционистских тенденций не ограничиваются родительским влиянием. Они предусматривают также влияния расширенной семьи, школьного окружения, сверстников. В частности, установлено, что высокие требования к обучению в школах с углубленной программой, способствуют формированию деструктивных перфекционистских тенденций [20].

С. Степанов утверждает, что с поступлением в школу успехи ребенка четко формализуются в виде школьных оценок. Только статус «круглого отличника», первого ученика в классе, победителя конкурсов и олимпиад, а впоследствии – золотого медалиста позволяет ребенку почувствовать свою значимость, получить столь необходимое ей одобрение и участие со стороны родных людей. Природные осложнения в достижении этого статуса фрустрируют ребенка, порождают постоянный стресс. Такой ученик переживает неудачи крайне болезненно, вплоть до суицидальных попыток [17].

Появление перфекционизма возможно и в более взрослой жизни. Это можно объяснить тем, что влияние профессиональной среды отображается в фундаментальном принципе психологии – неразрывного единства сознания, личности и деятельности. Так как профессиональная деятельность формирует личность и накладывает свой отпечаток на ее особенности [10].

Перфекционизм формируются в соответствии со спецификой профессиональной деятельности. Например, у работников могут быть сформированы перфекционистские тенденции под влиянием специфики профессиональной деятельности.

На мезоуровне перфекционизм может быть сформирован в соответствии со спецификой профессиональной деятельности и профессионального окружения и повлиять на личностные свойства целостной индивидуальности профессионала.

Макроуровень характеризуется культурой, средствами массовой информации, культом успеха и совершенства.

П.В. Цыганкова называет современную культуру «культурой деперсонализации» или культурой «псевдореальность» [19]. Средства массовой информации осуществляют функцию трансляции культурных императивов, часто носят нарциссический и перфекционистский характер. Примером выступает пропаганда идеальных модельных стандартов женственности и атлетических форм мужчин, а также вечной молодости человека. Кроме стандартов внешности, навязывается модель счастливого человека с элементами гедонистического образа жизни. К тому же, счастье должно быть с доказательствами и видимыми критериями в виде материальных ценностей, семейного статуса и карьерного роста, то есть к чему должен стремиться каждый человек [19].

Дж. Берроу и С. Мур отмечают, что причиной могут быть и внешние факторы: реклама, массовая культура, СМИ (пропаганда определенного образа жизни), поп-психологические руководства (например «Как воспитать миллионера», «Ваш путь к вершине»), давление учителей [16].

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Анализ теоретической литературы зарубежной и украинских ученых позволил нам исследовать генезис перфекционизма. В статье нами была предпринята попытка распределить имеющуюся информацию на три уровня. К микроуровню мы отнесли личностные качества и семейные факторы, родительские стили воспитания. Мезоуровень характеризуется влиянием ближайшего социума (учебных заведений, профессионального окружения). Макроуровень (культура, СМИ, культ успеха и совершенства) мало представлен в литературе ввиду сложности подбора выборки и опроса, подбора

психодиагностического инструментария и т.д. Перспективой наших дальнейших исследований является более детальное изучение мезоуровня, а именно влияние организационных факторов и результата профессиональной деятельности на формирование позитивного перфекционизма профессионала.

ЛИТЕРАТУРА
LITERATURA

1. **Адлер А.** Практика и теория индивидуальной психологии / Адлер А. – М. : Прогресс, 1995. – 292 с. // **Adler A.** Praktika i teorija individual'noj psihologii / Adler A. – М. : Progress, 1995. – 292 s.
2. **Бек А.** Когнитивная психотерапия расстройств личности / А. Бек, А. Фримен. – СПб.: Питер, 2002. – 544 с. // **Bek A.** Kognitivnaja psihoterapija rasstrojstv lichnosti / A. Bek, A. Frimen. — SPb.: Piter, 2002. – 544 s.
3. **Гаранян Н. Г.** Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) / Н. Г. Гаранян // *Терапия психических расстройств.* – 2006. – № 1. – С. 23–31. // **Garanjan N. G.** Perfekcionizm i psihicheskie rasstrojstva (obzor zarubezhnyh jempi richeskikh issledovanij) / N. G. Garanjan // *Terapija psihicheskikh rasstrojstv.* – 2006. – № 1. – S. 23–31.
4. **Гаранян Н. Г.** Психологические модели перфекционизма / Н. Г. Гаранян // *Вопросы психологии.* – 2009. – № 5. – С. 74–84. // **Garanjan N. G.** Psihologicheskie modeli perfekcionizma / N. G. Garanjan // *Voprosy psihologii.* – 2009. – № 5. – S. 74–84.
5. **Горская Г. Б.** Личностные факторы конструктивности проявлений перфекционизма у старшеклассников / Г.Б.Горская, Е.В. Мантачка // *Теория и практика общественного развития.* – 2013. – № 8. – С. 123–126. // **Gorskaja G. B.** Lichnostnye faktory konstruktivnosti projavlenij perfekcionizma u starsheklassnikov / G. B. Gorskaja, E. V. Mantachka // *Teorija i praktika obshhestvennogo razvitija.* – 2013. – № 8. – S. 12–126.
6. **Грандт В. В.** Генезис перфекціонізму: теоретична експлікація проблеми / В.В.Грандт // *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу “Запорізький національний університет” та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич.* – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – № 1 (5). – С. 30–35. // **Grandt V. V.** Genezis perfekcionizmu: teoretichna eksplikacija problemi / V.V.Grandt // *Problemi suchasnoj psihologii: zbirnik naukovih prac' Derzhavnogo vishhogo navchal'nogo zakladu “Zaporiz'kij nacional'nij universitet” ta Institutu psihologii imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukraini / Za red. S.D. Maksimenka, N.F. Shevchenko, M.G. Tkalich.* – Zaporizhzhja: ZNU, 2014. – № 1 (5). – S. 30–35. // **Gracheva I. I.** Uroven' perfekcionizma i sodержanie idealov podrostkov / I. I. Gracheva // *Psihologicheskie issledovanija lichnosti : sb. rabot molodih uchenih / otv. redaktor E. A. Chudina.* – М. : Izd-vo IP RAN, 2005. – S. 16–36.

7. **Грачева И. И.** Уровень перфекционизма и содержание идеалов подростков / И. И. Грачева // Психологические исследования личности : сб. работ молодых ученых / отв. ре-дактор Е. А. Чудина. – М. : Изд-во ИП РАН, 2005. – С. 16–36. // **Gracheva I. I.** Uroven' perfekcionizma i sodержanie idealov podrostkov / I. I. Gracheva // Psihologicheskie issledovanija lichnosti : sb. rabot molodih uchenih / отв. redaktor Е. А. Chudina. – М. : Изд-во IP RAN, 2005. – С. 16–36.

8. **Грисенко Н.В.** Характер зв'язку перфекціонізму та особистісної зрілості в юнацькому віці / Н.В. Грисенко, К.В.Смолярова // Вісник Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара. Серія Педагогіка і психологія. – 2012. – Вип. 18. – Т. 20. – № 9/1. – С. 65–73. // **Grisenko N.V.** Karakter zv'jazku perfekcionizmu ta osobistisnoj zrilosti v junac'komu vici / N.V. Grisenko, K.V. Smoljarova // Visnik Dnipropetrovs'kogo nacional'nogo universitetu imeni Olesja Gonchara. Serija Pedagogika i psihologija. – 2012. – Vyp. 18. – T. 20. – № 9/1. – S. 65–73.

9. **Грубі Т.В.** Сімейні чинники, що впливають на розвиток перфекціонізму особистості / Т.В. Грубі // Київський науково-педагогічний вісник, 2016. – № 7 (07). – С. 43–50. // **Grubi T.V.** Simejni chinniki, shho vplivajut' na rozvitok perfekcionizmu osobistosti / T.V. Grubi // Kiivs'kij naukovo-pedagogichnij visnik, 2016. – № 7 (07). – С. 43–50.

10. **Дружилов С. А.** Профессионалы и профессионализм в новой реальности: психологические механизмы и проблемы формирования / С. А. Дружилов // Сибирь. Философия. Образование : альманах СО РАО, ИПК. – 2001. – Вып. 5. – С. 46–56. // **Druzhilov S. A.** Professionaly i professionalizm v novej real'nosti: psihologicheskie mehanizmy i problemy formirovanija / S. A. Druzhilov // Sibir'. Filosofija. Obrazovanie : al'manah SO RAO, IPK. – 2001. – Vyp. 5. – S. 46–56.

11. **Ильин Е.П.** Перфекционизм здоровый и невротический: как развить первый и избавиться от второго [Электронный ресурс] / Е.П. Ильин (Электронный ресурс. Режим доступа: http://www.elitarium.ru/perfekcionizm_zdorovyj_nevroticheskij/) // **Il'in E.P.** Perfekcionizm zdorovyj i nevroticheskij: kak razvit' pervyj i izbavitsja ot vtorogo [Jelektronnyj resurs] / E.P. Il'in (Elektronnij resurs. Rezhim dostupu: http://www.elitarium.ru/perfekcionizm_zdorovyj_nevroticheskij/)

12. **Килборн Б.** Исчезающие люди: стыд и внешний облик / Килборн Б. – М. : Когито-Центр, 2007. – 269 с. // **Kilborn B.** Ischezajushhie ljudi: styd i vneshnij oblik / Kilborn B. – М. : Kogito-Centr, 2007. – 269 с.

13. **Кононенко О.І.** Психологічні аспекти впливу сімейного фактору на формування перфекціонізму особистості / О.І. Кононенко // Вісник ОНУ

ім. І.І.Мечникова. Психологія. – 2015. – Том 20. – № 1. – С. 64–71. // **Kononenko O.I.** Psihologichni aspekti vplivu simejnogo faktoru na formuvannja perfekcionizmu osobistosti / O.I. Kononenko // Visnik ONU im. I.I.Mechnikova. Psihologija. – 2015. – Том 20. – № 1. – С. 64–71.

14. **Кононенко О. І.** Психоаналітичні традиції дослідження перфекціонізму особистості [Електронний ресурс] / О. І. Кононенко (Електронний ресурс. Режим доступу: <http://www.inforum.in.ua/conferences/12/1/4> // **Kononenko O. I.** Psihoanalitichni tradicii doslidzhennja perfekcionizmu osobistosti [Jelektronnyj resurs] / O. I. Kononenko (Elektronnij resurs. Rezhim dostupu: <http://www.inforum.in.ua/conferences/12/1/4>

15. **Ларских М. В.** Формирование конструктивного перфекционизма педагога: дис... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Ларских Марина Владимировна. — В., 2011. — 194 с. // **Larskih M. V.** Formirovanie konstruktivnogo perfekcionizma pedagoga: dis... kand. psihol. nauk: spec. 19.00.07 «Pedagogicheseskaja psihologija» / Larskih Marina Vladimirovna. — V., 2011. — 194 s.

16. **Лоза О.О.** Перфекціонізм як предмет наукового дослідження: огляд теоретико-емпіричних досліджень / О.О.Лоза // Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України Том. X. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / За ред. С.Д. Максименка. – К.: Главник, 2009. – Вип 15. – С. 296–308. // **Loza O.O.** Perfekcionizm jak predmet naukovogo doslidzhennja: ogljad teoretiko-empirichnih doslidzen' / O.O.Loza // Aktual'ni problemi psihologii. Zb. nauk. prac' Institutu psihologii im. G.S. Kostjuka APN Ukraini Tom. X. Psihologija navchannja. Genetichna psihologija. Medichna psihologija / Za red. S.D. Maksimenka. – K.: Glavnik, 2009. – Vip 15. – S. 296-308.

17. **Степанов С. С.** Популярная психологическая энциклопедия / С. С. Степанов. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 672 с. // **Stepanov S. S.** Populjarnaja psihologicheseskaja jenciklopedija / S. S. Stepanov. – M.: Izd-vo Jeksmo, 2005. – 672 s.

18. **Хорни К.** Невроз и рост личности. Борьба за самопрезентацию [Текст] : [пер. с англ.] / Хорни К. – М. : Академический Проект, 2008. – 400 с. // **Horni K.** Nevroz i rost lichnosti. Bor'ba za samoprezentaciju [Tekst] : [per. s angl.] / Horni K. – M. : Akademicheskij Proekt, 2008. – 400 s.

19. **Цыганкова П. В.** Перфекционный стиль личности пациентов с нарушением адаптации и суицидальным поведением : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.04. «Медицинская психология (психологические науки)» / П.В. Цыганкова. – М., 2012. – 32 с. // **Cygankova P. V.** Perfekcionnyj stil' lichnosti pacientov s narusheniem adaptacii

i suicidal'nym povedeniem : avtoref. dis. na soiskanie nauch. stepeni kand. psihol. nauk: spec. 19.00.04. «Medicinskaja psihologija (psihologicheskie nauki)» / P.V. Cygankova. – M., 2012. – 32 s.

20. **Чепурна Г.Л.** Социально-психологічні особливості перфекціонізму молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / Чепурна Г.Л. – К.: Ін-т соц. та політ психології НАПН Укр., 2013. – 20 с. // **Чепурна G.L.** Social'no-psihologichni osoblivosti perfekcionizmu molodi: avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja kand. psihol. nauk : spec. 19.00.05 «Social'na psihologija; psihologija social'noї roboti» / Chepurna G.L. – K.: In-t soc. ta polit psihologii NAPN Ukr., 2013. – 20 s.

21. **Юдеева Т. Ю.** Перфекционизм в структуре разных личностных типов / Т. Ю. Юдеева // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – № 49. – С. 409–414. // **Judeeva T. Ju.** Perfekcionizm v strukture raznyh lichnostnyh tipov / **T. Ju. Judeeva** // Izvestija Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gercena. – 2008. – № 49. – S. 409–414.

22. **Ясная В. А.** Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В. А. Ясная, С. Е. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 157–167. // **Jasnaja V. A.** Perfekcionizm: istorija izuchenija i sovremennoe sostojanie problemy / V. A. Jasnaja, S. E. Enikolopov // Voprosy psihologii. – 2007. – № 4. – S. 157–167.

23. **Hamachek D. E.** Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / Hamachek D. E. // Psychology. – 1978. – Vol. 15. – P. 27–33. // **Hamachek D. E.** Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / Hamachek D. E. // Psychology. – 1978. – Vol. 15. – P. 27–33.

24. **Stober J.** Worry Procrastination and perfectionism: Differentiation amount of worry, Pathological Worry. Anxiety and Depression [Text] / J. Stober, J. Joorman // Cognitive therapy and research. – 2001. – V.I. – P. 45–60. // **Stober J.** Worry Procrastination and perfectionism: Differentiation amount of worry, Pathological Worry. Anxiety and Depression [Text] / J. Stober, J. Joorman // Cognitive therapy and research. – 2001. – V.I. – P. 45 60.