

УДК 159.923:17.036.2

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.14>**Олена ПОЛЬОВА**

студентка кафедри психології, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID: 0009-0003-1978-2612

## ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена аналізу індивідуальних відмінностей у перфекціонізмі особистості, що впливають на її психологічний стан, мотивацію та соціальні взаємодії. Розглядаються основні підходи до визначення перфекціонізму, його адаптивні та дезадаптивні прояви, а також зв'язок із рівнем тривожності, самооцінки та успішності. У статті розглянуто три шкали для вимірювання перфекціонізму – багатовимірну шкалу перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта, переглянута шкала перфекціонізму (Almost Perfect Scale–Revised, APS–R), «багатовимірну шкалу перфекціонізму» Frost Multidimensional Perfectionism Scale, або FMPS. У статті подано детальний розгляд шкал, що оцінюють рівень перфекціонізму, їх структуру та практичне застосування в психологічній практиці. Окрім того, розроблено план індивідуальної консультації та корекційно-розвивальну програму, спрямовану на роботу з високим рівнем перфекціонізму. Програма розроблена на основі КПТ-терапії та охоплює такі проблемні ситуації, як прокрастинація, самокритика та емоційне напруження, що виникає через завищені вимоги до себе. Запропоновано ефективні підходи для корекції цих проблем у контексті особистісного розвитку за 8–15 сесій, що складаються з декількох етапів, а саме: діагностики, психоосвіти, власне корекції, підбиття підсумків та завершення терапії. Названо основні техніки та інструменти для роботи як з психологом, так і самостійно. Дослідження базується на аналізі наукових праць і емпіричних даних, отриманих шляхом опитування. Результати вказують на наявність індивідуальних відмінностей у формах перфекціонізму та їх вплив на особистісний розвиток. Отримані висновки можуть бути корисними для психологів, педагогів і консультантів у сфері особистісного розвитку. Таким чином, розуміння природи перфекціонізму та його проявів є важливим кроком у напрямі підтримки психічного здоров'я, підвищення якості життя та гармонізації особистісного функціонування.

**Ключові слова:** перфекціонізм, індивідуальні відмінності, адаптивний перфекціонізм, дезадаптивний перфекціонізм, особистісний розвиток.

## Olena Polova. FEATURES OF INDIVIDUAL DIFFERENCES IN PERSONALITY PERFECTIONISM

The article is devoted to the analysis of individual differences in personal perfectionism that affect one's psychological state, motivation, and social interactions. It discusses the main approaches to defining perfectionism, its adaptive and maladaptive manifestations, as well as its connection with anxiety levels, self-esteem, and achievement. The article reviews three scales used to measure perfectionism: the Multidimensional Perfectionism Scale by P. Hewitt and G. Flett, the Almost Perfect Scale–Revised (APS–R), and the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS). A detailed overview is provided of the scales assessing the level of perfectionism, their structure, and practical application in psychological practice. In addition, an individual consultation plan and a corrective-developmental program aimed at addressing high levels of perfectionism have been developed. The program is based on cognitive-behavioral therapy (CBT) and covers problematic issues such as procrastination, self-criticism, and emotional tension caused by excessive self-demands. Effective approaches are proposed to address these issues within the context of personal development over the course of 8–15 sessions, which consist of several stages: diagnostics, psychoeducation, correction, summing-up, and the completion of therapy. Key techniques and tools are presented for both working with a psychologist and independently. The study is based on the analysis of scientific literature and empirical data obtained through surveys. The results indicate the presence of individual differences in the forms of perfectionism and their impact on personal development. Thus, understanding the nature of perfectionism and its manifestations is an important step toward supporting mental health, improving quality of life, and harmonizing personal functioning.

**Key words:** perfectionism, individual differences, adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, personal development.

**Постановка проблеми.** Перфекціонізм є складним багатовимірним феноменом, що відіграє важливу роль у формуванні особистості, її мотивації, самооцінки та взаємодії із соціальним середовищем. У сучасній психологічній науці спостерігається зростаючий інтерес до вивчення індивідуальних відмінностей перфекціонізму, оскільки він може мати як адаптивні, так і дезадаптивні прояви, впливаючи на психічне здоров'я, професійну діяльність та міжособистісні стосунки.

Дослідження цього питання є важливим як з наукової, так і з практичної точки зору. Наукове значення полягає у необхідності роз-

ширення розуміння механізмів формування перфекціоністських установок та їхнього впливу на особистісний розвиток. Практичне значення полягає у розробці рекомендацій для психологічного консультування, психотерапії та освітньої діяльності, спрямованих на гармонізацію проявів перфекціонізму та мінімізацію його негативних наслідків.

Перфекціонізм як психологічне явище є предметом численних досліджень у галузі особистісної психології, психопатології та педагогічної психології. У сучасній науковій літературі особлива увага приділяється диференціації адаптивного та дезадаптивного

перфекціонізму [3; 16], їхньому впливу на емоційний стан, професійну діяльність і міжособистісні взаємодії [6].

Значна частина досліджень фокусується на негативних аспектах перфекціонізму, таких як його зв'язок із підвищеним рівнем тривожності, депресії та прокрастинації [10; 9]. Інші автори підкреслюють позитивний потенціал перфекціонізму, зокрема його мотиваційну роль у досягненні високих результатів та самореалізації [12].

Попри значний обсяг досліджень, залишається низка невирішених питань. Зокрема, потребує подальшого вивчення індивідуальна варіативність перфекціоністських проявів у різних вікових і соціальних групах, а також механізми їхньої регуляції. Недостатньо дослідженими залишаються питання впливу соціокультурних факторів на формування перфекціонізму, а також стратегій психологічної корекції його дезадаптивних форм.

Означена стаття спрямована на розширення розуміння індивідуальних відмінностей перфекціонізму, зокрема аналіз його варіативності та можливих підходів до гармонізації цього особистісного утворення.

**Метою статті** є дослідження індивідуальних відмінностей перфекціонізму особистості, визначення його адаптивних і дезадаптивних форм, а також аналіз їхнього впливу на психологічний стан, мотивацію та соціальну взаємодію.

Для досягнення цієї мети було поставлено такі завдання:

1. Проаналізувати основні наукові підходи до розуміння феномену перфекціонізму.
2. Виявити індивідуальні відмінності у проявах перфекціонізму та їхній взаємозв'язок із самооцінкою, рівнем тривожності та життєвою ефективністю.
3. Дослідити можливі механізми регуляції перфекціонізму з метою мінімізації його негативних наслідків.
4. Розробити рекомендації щодо гармонізації перфекціоністських установок у контексті особистісного розвитку та психічного благополуччя.

Перфекціонізм – це психологічна риса, що характеризується прагненням до досконалості, самокритикою та страхом невдач. У патологічних формах може призвести до виникнення депресії, тривожних розладів, виснаження.

Можна відвідувати психотерапевта та психотерапевтичні групи у якості профілактики, необхідно працювати над своїми думками, над самооцінкою, впевненістю у своїх силах, прийняттям себе (свого тіла, особливостей,

рис характеру, минулого). Хоча на початкових етапах терапії варто розібратися, чи завдає цей перфекціонізм шкоди якості життя, якщо так, то яким чином, що варто змінити, та як має виглядати результат.

Для профілактики можна виконувати експерименти. Наприклад, вдягнутися у смішний одяг, зробити яскравий макіяж та відвідати громадські місця, щоб навчитися витримувати різні погляди.

Перфекціоніст впевнений у своїй неповноцінності, і що єдиний спосіб стати краще – це зробити ще більше. Перфекціоністи прагнуть досконалості, але їм ніколи її не досягти, бо досконалість – недосяжна.

Також варто більше відкриватись людям, оскільки це допомагає подивитись на свою проблему з іншої сторони. Деякі недосконалості можуть бути цілком нормальними в очах інших.

Для оцінки рівня перфекціонізму візьмемо 3 шкали:

1) Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта;

2) Переглянута шкалу перфекціонізму (Almost Perfect Scale–Revised, APS–R);

3) «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Frost Multidimensional Perfectionism Scale, або FMPS.

Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (Hewitt & Flett Multidimensional Perfectionism Scale, HF-MPS) є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки перфекціонізму. Вона розроблена для вивчення багатовимірного характеру цієї особистісної риси та її впливу на психологічний стан і поведінку. Результати досліджень, проведених із використанням цієї шкали, виявили наступні основні аспекти:

1. Три типи перфекціонізму

HF-MPS виділяє три виміри перфекціонізму:

– Самоорієнтований перфекціонізм (Self-Oriented Perfectionism): прагнення досягти ідеалу та дотримуватися високих стандартів для себе. Цей тип часто асоціюється з самокритикою та високим рівнем стресу.

– Орієнтований на інших перфекціонізм (Other-Oriented Perfectionism): очікування ідеальності від інших людей. Може призводити до конфліктів у відносинах через надмірні вимоги до оточуючих.

– Соціально зумовлений перфекціонізм (Socially Prescribed Perfectionism): переконання, що інші люди очікують від особи бездоганності. Цей тип найчастіше асоціюється з тривогою, депресією та низькою самооцінкою.

## 2. Вплив на психологічне благополуччя:

– Негативний вплив: соціально зумовлений перфекціонізм вважається найшкідливішим для психічного здоров'я, оскільки часто пов'язаний із розвитком тривожних розладів, депресії, прокрастинації та навіть суїцидальних думок.

– Амбівалентний вплив: самоорієнтований перфекціонізм може мати як позитивний (мотивування досягнень, саморозвиток), так і негативний вплив (перенавантаження, ризик вигорання).

– Соціальні наслідки: орієнтований на інших перфекціонізм може погіршувати якість міжособистісних відносин через незадоволення поведінкою інших.

## 3. Зв'язок із різними сферами життя:

– Професійна сфера: перфекціонізм часто сприяє професійним успіхам, але може також призводити до вигорання через надмірні вимоги до себе.

– Навчання: студенти з високим рівнем соціально зумовленого перфекціонізму схильні до стресу та прокрастинації.

– Фізичне здоров'я: хронічний стрес, пов'язаний із перфекціонізмом, може негативно впливати на фізичне здоров'я, зокрема підвищувати ризик серцево-судинних захворювань.

4. Гендерні та культурні відмінності. Дослідження виявили, що жінки частіше демонструють соціально зумовлений перфекціонізм, тоді як чоловіки більше схильні до самоорієнтованого перфекціонізму. Крім того, рівень перфекціонізму може варіюватися залежно від культурних норм, які задають високі стандарти успіху.

## Практичне застосування

– Терапевтична робота: Шкала використовується для виявлення деструктивного перфекціонізму в терапевтичній практиці.

– Розвиток самосвідомості: Результати можуть допомогти людям

усвідомити свої нереалістичні очікування та знизити їх негативний вплив.

У підсумку, дослідження з використанням HF-MPS демонструють, що перфекціонізм є багатовимірною рисою, яка може мати як адаптивні, так і деструктивні наслідки, залежно від типу та рівня.

Переглянута шкала перфекціонізму (Almost Perfect Scale-Revised, APS-R), розроблена Слані (Slaney) та колегами, використовується для оцінки різних аспектів перфекціонізму. Вона розрізняє адаптивний і дезадаптивний перфекціонізм, дозволяючи детально вивчати цю рису особистості. Результати досліджень, проведених із використанням APS-R, можна підсумувати наступним чином:

1. Структура APS-R складається з трьох основних субшкал:

– Високі стандарти (High Standards): відображає прагнення досягати високих стандартів у різних сферах життя. Ця риса часто вважається адаптивною.

– Невдоволення виконанням (Discrepancy): вимірює ступінь, у якому особа відчуває, що не досягає своїх стандартів. Високий рівень цього аспекту вказує на дезадаптивний перфекціонізм.

– (Order): оцінює схильність до впорядкованості та структурованості. Ця риса є нейтральною або позитивною, якщо не супроводжується надмірним стресом.

## 2. Основні результати досліджень

Адаптивний і дезадаптивний перфекціонізм:

– Адаптивний перфекціонізм: Люди, які мають високі стандарти, але не страждають від постійного невдоволення (низька «Discrepancy»), зазвичай показують:

– вищу мотивацію досягнень.

– краще психологічне благополуччя.

– вищу задоволеність життям.

– Дезадаптивний перфекціонізм: Люди з високими показниками "Discrepancy" (невдоволення собою) схильні до:

– підвищеного рівня стресу, тривоги та депресії.

– зниження самооцінки.

– прокрастинації та вигорання.

Кореляція з психічним здоров'ям

– Високі стандарти без значної «Discrepancy» асоціюються з позитивними результатами, такими як вища продуктивність і задоволення.

– Навпаки, високий рівень «Discrepancy» є сильним предиктором депресивних симптомів і тривоги.

## 3. Групові відмінності:

– Студенти з адаптивним перфекціонізмом мають вищі академічні досягнення.

– Студенти з дезадаптивним перфекціонізмом частіше демонструють прокрастинацію та стрес під час навчання.

4. Гендерні відмінності. Дослідження показують, що жінки частіше мають вищий рівень «Discrepancy», що може бути зумовлено соціальним тиском.

5. Культурні відмінності. У суспільствах із високими колективістськими цінностями соціальні очікування можуть впливати на формування дезадаптивного перфекціонізму.

## 6. Практичне застосування APS-R

– Індивідуальна терапія: Допомагає ідентифікувати аспекти перфекціонізму, які спричиняють стрес і депресію.

– Освітнє середовище: Використовується для виявлення студентів, які ризикують через надмірні вимоги до себе.

– Розвиток самосвідомості: Людина може краще розуміти власні прагнення та їхній вплив на психічне здоров'я.

6. Типові результати опитування

На основі аналізу відповідей респонденти можуть бути класифіковані в одну з трьох груп:

1. Адаптивні перфекціоністи: високі стандарти, низька «Discrepancy».

2. Деадаптивні перфекціоністи: високі стандарти, висока «Discrepancy».

3. Неперфекціоністи: середні або низькі стандарти, низька «Discrepancy».

**Висновки.** Результати досліджень із використанням APS-R демонструють, що перфекціонізм не є однозначно позитивною чи негативною рисою. Його вплив залежить від балансу між прагненням до високих стандартів і здатністю приймати власні недоліки. Шкала APS-R допомагає краще зрозуміти цей баланс і працювати над зменшенням негативного впливу перфекціонізму.

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» Frost Multidimensional Perfectionism Scale, або FMPS.

Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS) є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки перфекціонізму. Ця шкала вивчає перфекціонізм як багатовимірну рису, що складається з кількох аспектів, які можуть по-різному впливати на психологічне благополуччя. Ось основні результати досліджень, проведених за допомогою FMPS:

1. Структура FMPS

Шкала включає 6 основних факторів (підшкал), які характеризують різні аспекти перфекціонізму:

1. Особисті стандарти (Personal Standards):

– Прагнення до встановлення високих стандартів для себе.

– Може бути адаптивним, якщо не супроводжується сильним стресом.

2. Сумніви в діях (Doubts About Actions):

– Постійне невдоволення прийнятими рішеннями чи виконаними завданнями.

– Зазвичай пов'язане з тривожністю та прокрастинацією.

3. Організованість (Organization):

– Схильність до порядку та структурованості.

– Найчастіше розглядається як адаптивний аспект перфекціонізму.

4. Батьківські очікування (Parental Expectations):

– Відчуття, що батьки очікують від дитини досконалості.

– Часто асоціюється з соціально зумовленим перфекціонізмом.

5. Батьківська критика (Parental Criticism):

– Переживання через критику з боку батьків.

– Може сприяти формуванню дезадаптивного перфекціонізму.

6. Турбота про помилки (Concern Over Mistakes):

– Надмірне занепокоєння через помилки та їхній вплив на оточення.

– Найбільш дезадаптивний аспект, пов'язаний із тривогою, депресією та низькою самооцінкою.

2. Основні результати досліджень

Адаптивний і дезадаптивний перфекціонізм

– Адаптивні аспекти:

– Високі особисті стандарти та організованість часто пов'язуються з позитивними наслідками, такими як:

– Вища продуктивність.

– Підвищена мотивація до досягнень.

– Краще самоконтроль і управління часом.

– Деадаптивні аспекти:

Турбота про помилки, сумніви в діях, батьківська критика та високі батьківські очікування пов'язані з:

– Високим рівнем стресу.

– Депресією, тривожністю.

– Прокрастинацією.

– Схильністю до вигорання.

Кореляція з психічним здоров'ям. Турбота про помилки є найбільшим предиктором психопатологій, таких як депресія, соціальна тривога та низька самооцінка. Високі батьківські очікування та критика часто сприяють формуванню негативного образу себе, особливо у підлітків і молоді.

Прокрастинація. Деадаптивний перфекціонізм (особливо турбота про помилки та сумніви в діях) є однією з основних причин прокрастинації, оскільки люди уникають починати або завершувати завдання через страх зробити щось недостатньо добре.

3. Групові відмінності

– Гендерні відмінності:

– Жінки частіше демонструють вищі рівні турботи про помилки та сумнівів у діях, що може бути пов'язано з соціальними очікуваннями.

– Чоловіки більше орієнтовані на особисті стандарти, які мають адаптивний характер.

– Культурні відмінності:

– У колективістських культурах батьківські очікування та критика мають значно більший вплив, ніж у індивідуалістичних культурах.

– У західних країнах особисті стандарти частіше асоціюються з адаптивним перфекціонізмом.

– Студенти:

– У студентів часто спостерігаються високі рівні турботи про помилки, що пов'язано з академічним стресом.

– Високі батьківські очікування та критика виявлені серед студентів, які зазнають труднощів з психічним здоров'ям.

#### 4. Практичне застосування FMPS

– Діагностика: FMPS використовується для виявлення дезадаптивного перфекціонізму, який сприяє виникненню психічних проблем.

– Терапія: Психотерапевти застосовують результати опитування для роботи з джерелами стресу, такими як страх помилок і високі очікування.

– Освіта: У навчальних закладах FMPS допомагає визначити студентів, які страждають через академічний перфекціонізм.

#### 5. Типові результати опитувань

Результати опитування дозволяють розділити респондентів на три групи:

1. Адаптивні перфекціоністи: високі стандарти та організованість, низький рівень турботи про помилки.

2. Дезадаптивні перфекціоністи: високі рівні турботи про помилки, сумнівів у діях, батьківської критики.

3. Неперфекціоністи: середні або низькі показники за всіма підшкалами.

**Висновки.** Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста є цінним інструментом для виявлення як позитивних, так і негативних аспектів перфекціонізму. Дослідження підтверджують, що адаптивний перфекціонізм сприяє успіху та задоволенню життям, тоді як дезадаптивний значно погіршує психологічний стан і якість життя.

Нижче подано план індивідуальної консультації та корекційно-розвивальну програму для високого рівня перфекціонізму.

**Проблематика:** Високий рівень перфекціонізму, прокрастинація, самокритика, емоційне напруження через завищені вимоги до себе.

**Мета програми:**

1. Зниження негативного впливу перфекціонізму на емоційний стан.

2. Формування гнучкішого ставлення до себе та результатів своєї діяльності.

3. Розвиток навичок самоусвідомлення, самоприйняття та реалістичної оцінки своїх можливостей.

**Завдання програми**

1. Навчити клієнта ідентифікувати думки й установки, які посилюють перфекціонізм.

2. Допомогти клієнту розпізнавати та регулювати емоції, пов'язані з невдачами або недосягненням ідеальних результатів.

3. Формувати навички постановки досяжних цілей.

4. Працювати з почуттям власної цінності незалежно від досягнень.

5. Розвивати навички релаксації та стрес-менеджменту.

Роботу необхідно розподілити на декілька сесій.

#### 1. Діагностичний етап (1-2 сесії)

Виконується, щоб виявити основні установки клієнта, характер прояву перфекціонізму, рівень стресу.

Для цього використовуються наступні методи:

– Спостереження.

– Бесіда з клієнтом.

– Аналіз типових ситуацій із життя клієнта.

#### 2. Психосвітний етап (1–2 сесії)

Необхідний, щоб надати клієнту розуміння природи перфекціонізму, його впливу на життя та методів роботи з ним. Для цього можна обговорити наступні теми:

– Що таке перфекціонізм: позитивні й негативні сторони.

– Різниця між «здоровими» цілями та деструктивним прагненням до ідеалу.

– Як нереалістичні очікування створюють стрес.

Можна використовувати:

– метафори та приклади;

– інфографіки, техніку «колеса балансу».

#### 3. Корекційний етап (5–8 сесій)

На даному етапі можна переходити до змін установок клієнта, що провокують перфекціонізм та сформувати нові навички. Для цього можна використовувати:

#### 1. Когнітивно-поведінкову терапію (КПТ):

– Ідентифікація автоматичних думок («Я маю бути ідеальним», «Помилка = провал»).

– Робота з когнітивними спотвореннями (чорно-біле мислення, катастрофізація).

– Формування нових реалістичних переконань.

#### 2. Техніки самоприйняття:

– Практики «гуманної» самокритики (як би клієнт підтримав друга в схожій ситуації).

– Щоденник успіхів (фіксація невеликих досягнень без самооцінювання).

3. Робота з почуттям провини та страхом невдачі:

– Вправи з уявленням найгірших сценаріїв і пошуком способів їх прийняття.

– Техніка «дозволити собі помилку» (навмисно робити невеликі недоліки у виконанні завдань).

4. Емоційна регуляція:
  - Дихальні практики.
  - Вправи на релаксацію та усвідомленість (медитація, тілесна релаксація).
5. Техніки роботи з цілями:
  - Встановлення SMART-цілей (конкретних, вимірюваних, досяжних, реалістичних, обмежених у часі).
  - Техніка «достатньо добре» (визначення рівня виконання завдання, якого достатньо для успіху).
4. Закріплення результатів (—2 сесії)  
Для того, щоб сформувати довготривалу мотивацію до змін, необхідно:
  - виконувати вправи на рефлексію прогресу (аналіз змін, досягнень).
  - створити «пам'ятку для себе» (список технік, які клієнт може використовувати в майбутньому).
  - спланувати подальші кроки без психолога.
5. Завершальний етап (1 сесія)
  - Підсумкова розмова.
  - Оцінка змін і досягнення цілей програми.
  - Емоційне завершення роботи.
- Очікувані результати
1. Зниження інтенсивності установок.

2. Формування звички оцінювати свою діяльність реалістично.
  3. Поліпшення емоційного стану клієнта (менше тривожності та самокритики).
  4. Підвищення гнучкості у досягненні цілей і прийняття помилок як частини розвитку.
  5. Зростання рівня задоволення від життя.
- Інструменти для самостійної роботи
- Щоденник емоцій і думок.
- Отже, перфекціонізм є багатовимірним феноменом, який має як позитивні (адаптивні), так і негативні (дезадаптивні) аспекти. Індивідуальні відмінності в перфекціонізмі залежать від особистісних характеристик, рівня самооцінки, мотивації досягнень, а також соціального оточення.
- Надмірний (дезадаптивний) перфекціонізм може призводити до підвищеного рівня стресу, тривожності та емоційного вигорання, тоді як помірний (адаптивний) перфекціонізм сприяє особистісному розвитку. На основі отриманих даних сформульовано рекомендації щодо роботи з людьми, які мають схильність до деструктивного перфекціонізму, зокрема методи когнітивно-поведінкової терапії, саморефлексії та техніки зниження тривожності.

### Література:

1. Flett G. L., Hewitt P. L. The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 2020. 29 (2), 117–122. DOI: 10.1177/0963721420905005
2. Flett G. L., Nepon T., Hewitt P. L. Perfectionism, worry, and rumination in health and mental health: A review and a conceptual framework for a cognitive theory of perfectionism. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2022. 40 (1), 1–28. DOI: 10.1007/s10942-021-00393-0
3. Frost R. O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 1990. 14 (5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
4. Harari G. M., Whiteman K. L., Whittaker K. Perfectionism in the digital age: A systematic review of perfectionism across social media platforms. *Computers in Human Behavior*, 2021. 120, 106759. DOI: 10.1016/j.chb.2021.106759
5. Hill A. P., Curran T. Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 2016. 20 (3), 269–288. DOI: 10.1177/1088868315596286
6. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991. 60 (3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
7. Limburg K., Watson H. J., Hagger M. S., Egan S. J. The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 2017. 73 (10), 1301–1326. DOI: 10.1002/jclp.22435
8. Molnar D. S., Sadava S. W., Flett G. L., Colautti J. Perfectionism and health: A mediational analysis of the roles of stress, social support, and health-related behaviors. *Psychology & Health*, 2012. 27 (7), 846–864. DOI: 10.1080/08870446.2011.630466
9. Rice K. G., Ashby J. S. An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 2007. 54 (1), 72–85.
10. Shafran R., Cooper Z., Fairburn C. G. Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 2002. 40 (7), 773–791.
11. Sirois F. M., Molnar D. S. Perfectionism and maladaptive coping styles in health and well-being. *Current Psychology*, 2017. 36 (2), 338–346. DOI: 10.1007/s12144-016-9425-0
12. Slade P. D., Owens R. G. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behaviour Modification*, 1998. 22 (3), 372–390. <https://doi.org/10.1177/01454455980223010>

13. Smith M. M., Sherry S. B., Chen S., Saklofske D. H., Flett G. L. Perfectionism and depression: A meta-analytic review. *Journal of Counseling Psychology*, 2022. 69 (1), 1–20. DOI: 10.1037/cou0000571
14. Stoeber J., Corr P. J. Perfectionism, personality, and affect: A revised Reinforcement Sensitivity Theory perspective. *Personality and Individual Differences*, 2016. 95, 54–59. DOI: 10.1016/j.paid.2016.02.090.
15. Stoeber J., Gaudreau P. The advantages of partialling perfectionistic strivings and perfectionistic concerns: Critical issues and recommendations. *Personality and Individual Differences*, 2017. 104, 379–386. DOI: 10.1016/j.paid.2016.08.039
16. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 2006. 10 (4), 295–319. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2)