Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи
(повне найменування інституту/факультету)

кафедра диференціальної і спеціальної психології
(повна назва кафедри)

Д и п л о м н а р о б о т а

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **__Перфекціонізм як умова виникнення залежної поведінки особистості__**
Perfectionism as a condition for the emergence of dependent personality behavior

Виконала: студентка _денної___ форми навчання
спеціальність 053 _Психологія_
Валєєва Аліна Рустемівна

Керівник д.психол.н., проф. Кононенко О.І.

_____
підпис

Рецензент д.психол.н., доц. кафедра дефектології та фізичної реабілітології ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»
Соколова Г.Б.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ _____від _____2020р.

Завідувач кафедри

_____ Родіна Н.В.
(підпис)

Захищено на засіданні ЕК № _
протокол № _ від _____2020 р.
Оцінка_____/___ ___/____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)
Голова ДЕК

_____ Псядло Е.М.
(підпис)

Одеса – 2020

ЗМІСТ

Вступ …… 3

Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК УМОВИ ВИНИКНЕННЯ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ……..... 7

1.1. Теоретичні моделі перфекціонізму особистості у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях……..……... 7

1.2. Залежна поведінка особистості як проблема сучасної психології…….. 12

1.3. Прояви перфекціонізму у особистості з залежною поведінкою.. 19

Висновки до першого розділу……. 27

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКУЦІОНІЗМУ ЯК УМОВИ ВИНИКНЕННЯ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ...…… 29

2.1. Організація дослідження перфекціонізму як умови виникнення залежної поведінки особистості..……. 29

2.2. Методи дослідження перфекціонізму як умови виникнення залежної поведінки особистості …… 30

Висновки до другого розділу…….. 37

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК УМОВИ ВИНИКНЕННЯ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ…… 39

3.1. Результати дослідження складових перфекціонізму та залежної поведінки особистості…….…… 39

3.2. Результати дослідження взаємозв'язку між перфекціонізмом та залежною поведінкою особистості……. 56

3.3. Практичні рекомендації по профілактиці та корекції перфекціоніонізму особистості як умови виникнення залежної поведінки……... 66

Висновки до третього розділу……. 75

ВИСНОВКИ……... 78

СПИСОК ВИКОРИСТАННОЇ ЛІТЕРАТУРИ…… 82

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність дослідження: в умовах сучасних суспільних і соціальних трансформацій значно збільшились різноманітні прояви залежної поведінки такої як, алкоголізація наркотизація, ігроманія, порушення харчової поведінки, трудоголізм та інші.

За статистичними даними 70% населення світу страждає від залежної поведінки. За останні роки різноманітність залежностей значно збільшилось, з'явились такі види залежності, як гемблінг, інтернет-залежність, залежність від телебачення та інші.

У доповіді ООН, що має назву «Всесвітня доповідь про наркотики» відмічається, що майже 5% процентів від усього дорослого населення світу вживають наркотики. За даними ВООЗ, в даний час алкоголізм як причина смерті займає в світі 3-е місце, поступаючись тільки таким хворобам, як злоякісні утворення та серцево- судинні захворювання.

Італійські дослідники R. Milanese, T. Verbitz та G. Nardone відмічають зміну кількості хворих з порушеннями харчової поведінки, яких за останніх п'ять років стало у десять разів більше.

Розглядаючи різні види аддикцій, китайські вчені Y.Liang та C.Chu виділяли медичну та психологічну моделі залежної поведінки. Психологічна модель залежної поведінки передбачає, що зловживання певними формами поведінки відбувається тому, що вони в тій чи іншій формі надають людині певні переваги, такі як: увага до себе, зниження тривожні, зниження фрустрації.

Існують багато умов, що сприяють виникненню залежної поведінки. Так, Г. Олпорт вважає, що до аддиктивної поведінки призводить самотність, фрустрація, відчуженість. Н.М. Якушева вказує на те, що особам з залежною поведінкою притаманні консерватизм, ригідність, хвороблива потреба у постійній увазі та позитивній оцінці зовні, перфекціонізм, надмірна

чутливість до критики, нарцисизм, можуть бути яскраво проявлені маніпулятивні стратегії взаємодії з оточуючими.

А.Я. Кібанов, В. Столяренко, Л. Столяренко вказують, що одним з проявив залежної поведінки є перфекціонізм.

Перфекціонізм - надзвичайно складне явище, його вплив може торкатися усіх сфер життя особистості. Тож до вивчення самого явища, та чинників які впливають на формування людини - перфекціоніста долучилося багато вчених, таких як: Д. Барнс, П. Гевітт, Р. Фрост, Г. Флетт, Д. Хамачек, П. Х'юїт та інші. Існує і декілька самих визначень терміну перфекціонізм.

В нашому дослідженні ми спираємося на визначення Р. Фроста, який визначає перфекціонізм як поєднання непомірно високих стандартів зі схильністю до надмірно критичних оцінок власної поведінки, що проявляється у підвищеній тривозі, зумовленій помилками та невпевненістю у власних діях та переконаннях.

С. Блатт, Б. Керр, Б. Кларк, Дж. де Лиз, Г. Флетт, Р. Фриман, описують такі наслідки формування різних типів перфекціонізму, як депресії, тривожність, низька самоповага, алкоголізація, наркотизація, порушення харчової поведінки. У сучасному світі ці тривожні прояви мають тенденцію до зростання.

Актуальність нашого дослідження обумовлена соціальною необхідністю встановлення типу перфекціонізму, що призводить до формування залежної поведінки. Аналіз теоретичних джерел виявив недостатність досліджень типів перфекціонізму у осіб з залежною поведінкою, що і обумовлює новизну нашого дослідження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив перфекціонізму на формування залежної поведінки особистості.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз сучасних зарубіжних та вітчизняних досліджень типів перфекціонізму та залежної поведінки.

2. Провести дослідження складових перфекціонізму та особливостей особистості з залежною поведінкою.
3. Вивчити емпіричним шляхом взаємозв'язок між перфекціонізмом та залежною поведінки особистості.
4. Запропонувати практичні рекомендації щодо профілактики та корекції перфекціонізму у осіб з залежною поведінкою.

Об'єкт дослідження: особистість з залежною поведінкою.

Предмет дослідження: перфекціонізм як умова виникнення залежної поведінки особистості.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; опитування; спостереження; методи психолого-діагностичного дослідження з використанням наступних методик: диференціальний тест перфекціонізму (О.А. Золоторьова); шкала для оцінки тривожності (А.Т. Бека); методика діагностики схильності до 13 видів залежностей (Г.В. Лозова); методики «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхана); методика дослідження фрустрації (В.В. Бойко).

Методи математичної та статистичної обробки даних за допомогою комп’ютерних програми: Microsoft Office Excel; IBM SPSS 23.0.0.

Організація і база проведення емпіричної роботи: Дослідження проводилося на базі Міжнародної благодійної організації «Реабілітаційний центр «Сходи» (30 осіб) та на базі Одеського національного університету імені І.І. Мечникова на факультеті психології та соціальної роботи (30 осіб).

Практичне значення роботи: Результати можуть бути використані в практичній роботі психолога для запобігання залежної поведінки та профілактики виникнення перфекціонізму.

Апробації та публікації: Результати дослідження були викладені у статті в фаховому виданні, що відноситься до переліку затвердженому МОН України та обговорювалися на Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні дослідження в соціальній сфері» (18 листопада 2019, ОНПУ,

Одеса) та Науково-практичній студентській конференції ОНУ імені І.І. Мечникова (22 травня 2020 року, Одеса).

Структура роботи: Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку літератури, таблиць, рисунків та додатків. Загальний об'єм – 92 сторінки, з них основного тексту – -81 сторінок, таблиць –9, рисунків -9, списку літератури – 114 джерел.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження перфекціонізму як умови виникнення залежної поведінки особистості, ми дійшли до наступних висновків:

1. В результаті проведення теоретико- методологічного аналізу сучасних зарубіжних та вітчизняних досліджень типів перфекціонізму та залежної поведінки дійшли до наступних висновків. Узагальнюючи різні теорії зарубіжних та вітчизняних вчених, зупиняємося на визначенні перфекціонізму Р. Фроста: перфекціонізм є поєднанням непомірно високих стандартів зі схильністю до надмірно критичних оцінок власної поведінки, що проявляється у підвищеній тривозі, зумовленій помилками та невпевненістю у власних діях та переконаннях.

Встановлено, що існують багато моделей перфекціонізму. Він може розглядатися, як одномірний феномен особистості, або як багатомірний конструкт. Розглянувши психоаналітичні, біхевіоральні та когнітивні моделі, дійшли висновку, що для нашого дослідження найбільш прийнятна когнітивна модель, тому що, вона надає змогу найбільш детально дослідити як нормальні так і патологічні форми перфекціонізму.

Встановлено, що у науковому середовищі існує багато різних поглядів на співвідношення понять «адиктивна поведінка» і «залежність». Ми у своєму дослідженні розділяємо погляди, яких притримуються такі вчені, як А.Е. Войскунський, Е.В. Змановська, С.А. Мінаков та інші, що вважають ці терміни взаємозамінними.

Узагальнюючи науковий матеріал, що стосуються різних типів залежної поведінки можемо, по-перше, розділити їх на соціально-прийнятні та соціально неприйнятні її види, а по-друге, на хімічні та нехімічні, зазначивши, що харчова залежність займає проміжну місце. Встановлено, що

найбільш небезпечні та соціально неприйнятні такі види хімічної залежності як алкоголізм і наркоманія.

Дослідивши вітчизняні та зарубіжні наукові публікації про вплив перфекціонізму на залежну поведінку особистості, можемо констатувати той факт, що перфекціонізм з одного боку є сам одним з різновидів залежності, а з другого боку являється предиктором виникнення залежної поведінки. Незважаючи на тип залежної поведінки - перфекціонізм для неї буде явищем, що сприяє її формуванню та поглиблює її наслідки.

Проаналізувавши існуючий науковий матеріал можемо стверджувати, що залежна поведінка є не тільки суто медичною, а соціальною та культурологічною проблемою сучасного суспільства.

2. Провівши дослідження складових перфекціонізму та особливостей особистості з залежною поведінкою з використанням обраних методик у двох контрастних групах, дійшли до наступних висновків. У результаті проведеного експлораторного аналізу даних доведено, що як досліджені студенти-психологи, так і залежні особи, що перебувають на реабіліьації-знаходяться у стані легкої тривоги. Ознака тривожності у більшому ступені варіює у залежних осіб, що може вказувати на коливання настрою у представників цієї вибірки.

Виявлено, що для студентів є характерним низький рівень фрустрації, а для залежних осіб – стійка тенденція до фрустрації. Доведено, що для студентів характерні нехімічні адикції, а для залежних осіб – переважно хімічні адикції. Показано, що для студентів основною стратегією копінгу є вирішення проблеми, а для залежних осіб – основною стратегією є пошук соціальної підтримки.

Також, в результаті дисперсійного аналізу і у процесі зіставлення із даними експлораторного аналізу було встановлено, що залежні особи характеризувались статистично значуще більш високими рівнем фрустрації, алкогольної залежності, телевізійної залежності, ігрової залежності, залежності від куріння, наркотичної залежності. Вони частіше

використовують копінг-стратегію пошуку соціальної підтримки, тоді як стратегію вирішення проблеми частіше використовують студенти.

Встановлено, що залежність від куріння однаково варіює в обох контрастних групах і є реалізацією соціально-толерантного ставлення до тютюнопаління у суспільстві.

Доведено, що для обох груп значення патологічного перфекціонізму є підвищеним, а нормального перфекціонізму є помірним. Треба зауважити, що у студентів можна спостерігати значну варіабельність патологічного перфекціонізму, що вказує на те, що серед них присутні як особи з високим, так і особи з низьким рівнем патологічного перфекціонізму.

3. Вивчивши емпіричним шляхом взаємозв'язок між перфекціонізмом та залежною поведінкою особистості, дійшли до наступних висновків. У результаті проведеного кореляційного аналізу були виявлені наступні закономірності. Встановлено, що у студентів тривога та фрустрація пов'язані прямою кореляцією ($r = 0,50$; $p < 0,01$) і ці два показники пов'язані додатньо із копінг-стратегією уникнення проблем (для тривоги: $r = 0,42$; $p = 0,02$, та для фрустрації: $r = 0,57$; $p < 0,01$). В свою чергу підвищення тривоги у студентів пов'язане із формуванням залежності від куріння ($r = 0,37$; $p = 0,05$) та телевізійною залежністю ($r = 0,38$; $p = 0,04$), а фрустрації – з харчовою залежністю ($r = 0,39$; $p = 0,04$).Отже, у студентів відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важкі передчуття, труднощі на шляху до досягнення мети і розбіжності реальності з очікуваннями суб'єкта можуть стимулювати зазначені види залежної поведінки.

Встановлено, що у групі залежних осіб взаємовідносини між тривогою та показником інтернет та комп'ютерної залежності характеризувались додатним коефіцієнтом кореляції ($r = 0,42$; $p = 0,02$). Тобто підвищення тривоги пов'язано з відходом цих осіб до віртуального світу на рівні зловживань.

Показано, що для групи залежних осіб, відсутність кореляцій між тривогою, фрустрацією та іншими показниками залежності може вказувати

на той факт, що інші види залежності стали вже его-сінтонними для цих осіб і, відповідно, як негативні, так і позитивні стимули внутрішнього та зовнішнього середовища не здатні посилювати чи послаблювати ступінь залежною поведінки.

Встановлено, що як у вибірці студентів, так і залежних осіб, нормальний та патологічний типи перфекціонізму виступають як зворотні полюси єдиного конструкту. Показано, що у студентів патерн взаємовідносин між перфекціонізмом та іншими індивідуально-психологічними параметрами характеризується адекватністю – нормальний тип перфекціонізму є протектором від деяких видів залежності, фрустрації та тривоги.

Визначено, що у залежних осіб патерн взаємовідносин між перфекціонізмом та іншими індивідуально-психологічними параметрами характеризується лише частковою адекватністю – зокрема нормальний тип перфекціонізму пов'язаний із копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки, що може сприяти формуванню залежності.

4. Запропоновано практичні рекомендації щодо профілактики та корекції перфекціонізму у осію з залежною поведінкою. У результаті аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури по організації профілактичної та корекційної роботи серед осіб, що схильні до залежної поведінки були зроблені наступні висновки. Встановлено, що для профілактичної та корекційної роботи з проявами перфекціонізму у особистостей з залежною поведінкою можливо використовувати різні психотерапевтичні практики. Найбільший позитивний ефект показують групові заняття, що базуються на когнітивно-поведінкових та гуманістичних підходах.

СПИСОК ВИКОРИСТАННОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айвазова А.Е. Психологические аспекты зависимости. СПб: Речь, 2003. 120 с.
2. Аймедов К.В., Крючков И.В., Пахмурный В.А. Лечение патологической склонности к азартным играм у лиц среднего возраста. Вісник психіатрії та психофармакотерапії. 2008. №. 2 (14). С. 94-99.
3. Барнс Дж. Ікіґай. Дізнайся сенс власного існування. Київ: КМ-БУКС, 2020. 192 с.
4. Белов В.Г., свящ. Григорьев Г., Кулганов В.А., Парфенов Ю.А. Профилактика аддиктивного поведения : учеб. пособие. СПб.: 2013. 260 с.
5. Березин С.В. Психология наркотической зависимости и созависимости : монография. Москва : МПА, 2001. 191 с.
6. Бобров А.Е. Психопатологические аспекты нервной анорексии. Альманах клинической медицины. 2015. №. 1. 1 (1). С. 13-23.
7. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Москва : издательский дом «Филинъ», 1996. 472 с.
8. Вавілова А.С. Особливості невротичних проявів перфекціонізму в ситуації досягнення. Актуальні проблеми психолгії. 2015. Т. 1, №. 42. С.123-127.
9. Валєєва А.Р., Гвоздій С.П. Профілактика емоційного вигорання у допомагаючих професіях. Актуальні дослідження в соціальній сфері: 2019 рік: матеріали Чотирнадцятої Міжнар.наук.-практ.конф., 18 листоп. 2019 р. Одеса : ОНПУ, 2019. С. 37-40.
10. Вальчук О.А. Використання статистичного критерію Колмогорова для обробки результатів психолого-педагогічних експерименті. Збірник

наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. : Педагогічні та психологічні науки. 2013. № 3. С. 46-52.

11. Гиря Ю.В Личностные особенности людей с зависимым поведением: на примере гемблеров и трудоголиковтема.: дисертація. … канд. психол. наук : 19.00.01. Москва.2013. 286с.
12. Головичева Л.И., Борцова Г.А., Комарова Е.В. Методическая разработка занятия для подростков «Фрустрация. Способы преодоления». ГОО «Кузбасский РЦППМС «Здоровье и развитие личности» Отделение Кемеровского городского округа»» URL: https://goo.su/3ewU (дата звернення: 20.11.2020).
13. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188-199.
14. Гусев А.Н. Дисперсионный анализ в экспериментальной психологии. Москва: Учебно-методический коллектор «Психология», 2000. 136 с.
15. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. СПб.: Речь, 2007. 190 с.
16. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов. Москва : МПСИ: Флинта, 2002. 336 с.
17. Злоупотребление психоактивными веществами. *Всемирная организация здравоохранения* : веб-сайт URL: https://goo.su/38FE (дата звернення: 15.01.20).
18. Змановская Е.В. Девиантология: (психология отклоняющегося поведения) : учеб. пособие. Изд.5-е, стер. Москва : Академия, 2008. 287с.
19. Золотарева А.А. Адаптация методики «Шкала перфекционистской самопрезентации» П. Хьюитта. *Психологический журнал*. 2011. Т. 32. № 6. С. 59–66. URL: https://goo.su/3ewt (дата звернення: 04.10.2020).
20. Золотарева А.А. Стандартизация методики «Дифференциальный тест перфекционизма». Известия Волгоградского Государственного Педагогического Университета. 2013. №10 (85). С.142–146.

21. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы : учеб. пособие. СПб. : «Питер», 2000. 512 с.
22. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий СПб.: Питер, 2004. 701с.
23. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Издательский дом «Питер», 2011. 224 с.
24. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб. : Питер, 2001. 752 с.
25. Иншаков С.М. Зарубежная криминология : учеб. пособие для вузов. Москва : ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2003. 383 с.
26. Ігумнова О.Б. Дслідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 4, Т. 2. С. 28- 33. URL: https://goo.su/3B8W (дата звернення: 02.11.2020).
27. Камінська О.В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 194-204.
28. Кильсенбаев Э.Р. Социальные факторы наркомании. *Инновационное развитие.* 2017. №11. С.138-139.
29. Кокер Р.К. Избавление от пищевой зависимости / пер. с англ. Н.Б. Буравова СПб.: ИГ«Весь», 2019 272 с.
30. Кононенко О.И. Теоретические модели изучения перфекционизма личности в зарубежной психологии. *PEM: Psychology. Educology. Medicine.* 2014. № 2. URL: pem.esrae.ru/3-24 (дата звернення: 10.01.2020).
31. Кононенко О.І. Вплив перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2(1). С. 81-85.
32. Кононенко О.И. Перфекционизм личности как фактор социальной тревожности субъекта. URL: https://goo.su/3EWe (дата звернення: 20.09.2020).
33. Кононенко О.І. Перфекціонізм особистості: монографія. Одеса: Удача. 2016. 357 с.

34. Кононенко О.І., Валєєва А.Р. Проблема впливу перфекціонізму на залежну поведінку особистості. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології.* 2020. Вип. 17. С. 84-89.
35. Корнієнко В.В., Іванова А.К. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та копінг-стратегіями у студентів. «Молодий вчени« 2020. №1(77). С. 34- URL: https://goo.su/3Ewt (дата звернення: 02.11.2020).
36. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. Бехтерева. 1991. №1. С. 8–15.
37. Котикович Ю.С. Перфекционизм приводит к развитию пищевых расстройств. Київ: Український медичний часопис. Актуальні питання клінічної практики. 2013. URL: https://goo.su/38F6 (дата звернення: 05.04.2020).
38. Кохут Х. Восстановление самости. Москва : Когито-Центр, 2002. 356 с.
39. Кравцов В.В. Однофакторный дисперсионный анализ для несвязных выборок. Математические методы обработки психологических данных : веб сайт. URL:https://goo.su/3CnG (дата звернення: 20.10.2020).
40. Кривощеков С.Г. Боброва Ю.В. Психофизиология спортивных аддикций. Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2019. URL: https://goo.su/38f9 (дата звернення: 11.05.2020).
41. Кузіна В.Д. Перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності офіцера збройних сил України: дисертація. … канд. психол. наук: 19.00.09. Київ. 2018. 243 с.
42. Купалова Г.І. Теорія економічного аналізу : навч. посіб. Київ : «ЗНАННЯ», 2008. 639 с.
43. Лацпес П.Р. Социальные и клинико-психопатологические факторы, влияющие на формирование зависимого поведения от психоактивных

веществ у молодежи: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед.наук : 14.01.06. Москва, 2012. 25 с.

44. Лоза О.О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19. 00. 00. Київ, 2015. 43 с.
45. Лозовая Г.В. Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей. 2013. URL: http://psycabi.net/testy/485 (дата звернення: 10.10.2019).
46. Лозовая Г.В. Методика диагностики склонности к различным зависимостям *Психологические основы педагогической деятельности* : материалы 34-й науч. конф. кафедры психологии СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : СПбГУФК, 2007. С. 121–124.
47. Льюис М. Биология желания. Зависимость - не болезнь. Спб. : Питер, 2019. 384 с.
48. Мандель Б.Р. Психология зависимостей: учеб. пособие. Москва: ИНФРА-М, 2013. 320 с.
49. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения: учеб. пособие. Москва: МЕДпресс, 2001. 432 с.
50. Москаленко В.Д. Зависимость. Семейная болезнь. В семье зависимость от алкоголя или наркотиков. Москва: Институт консультирования и системных решений, 2018. 352 с.
51. Организационная психология : учебник для бакалавров / под ред. А.В. Карпова Москва: Издательство Юрайт, 2012. 570 с.
52. Парамонова В.В. Перфекционизм при тревожных и депрессивных расстройствах: автореф. дис. на соискание канд. психол.наук : 19.00.04. Москва, 2011. 33 с.
53. Перфекционизм и здоровье. Psychological and sociocultural determinants of health: колективна монографія, Raleigh, North Carolina, USA: Lulu Press, 2015. 177 p.

54. Пономарева Л.Г. Современные представления о расстройствах пищевого поведения. Молодой ученый. 2010. №. 10 (21). С. 274-276.
55. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой. — Москва : Институт психотерапии, 2000. 256 с.
56. Проскурня А.С. Типологічні особливості перфекціонізму як детермінанти виникнення афективних розладів : дис. ...канд. психол. наук (доктора філософії) : 19.00.04 / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2019. 210 с.
57. Психология и лечение зависимого поведения / под ред. С. Даулинга / пер. с англ. Р.Р. Муртазина.. Москва: Независимая фирма «Класс», 2000. 240 с.
58. Пшук Н.Г., Коваленко М.В., Коваленко І.В. Актуальні дослідження феномену перфекціонізму у студентів медичного ВНЗ. Архів психіатрії. 2013. - Т. 19, № 3. С. 121-121. URL : https://goo.su/38FF (дата звернення: 20.10.2020).
59. Сельченок К.В. Психология зависимости. Хрестоматия. Минск : Харвест, 2007. 592 с.
60. Симонов С.М., Симонова Д.Л. Аддиктивное поведение: факторы риска и условия формирования. Вестник ТГУ. 2011. Вып.1, №.16, С.300-303.
61. Соколова Е.Т. Нарциссизм как клинический и социокультурный феномен. Вопросы психологии. 2009, № 1. С. 67–80.
62. Трухачева Н.В. Математическая статистика в медико-биологических исследованиях с применением пакета Statistica. Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013. 379 с.
63. Уильямс М., Тисдэйл Дж., Сигал З., Дж. Кабат-Зинн. Выход из депрессии. Спасение из болота хронических неудач. Спб: «Питер», 2020. 275 с.
64. Филлипова Е.В. Детская и подростковая психотерапия. Москва : Юрайт, 2016. 430 с.

65. Философия: энциклопедический словарь / под ред. А. А. Ивина. Москва: Гардарики, 2004. 1072 с.
66. Фурманов И.А., Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Профилактика нарушений поваедения в учреждениях образования : Учебно-методическое пособие. Минск : РИВШ, 2011. 250 с.
67. Хорни К. Невроз и личностный рост. СПб : Питер, 2016. 400 с.
68. Чорнобровкін В.М. Психологія прийняття педагогічних рішень : монографія. Луганськ : ДЗ ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2010. 447 с.
69. Шарма Р. Монах, который продал свой «феррари». Москва: АСТ, 2017. 200 с.
70. Энтони М.М., Свинсон Р.П. Не пытайтесь сделать все идеально: стратегии борьбы с перфекционизмом. Спб: ИГ «Весь», 2018. 352 с.
71. Юдеева Т.Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 / Московский научно-исследовательский институт психиатрии. Москва, 2007. 275 с.
72. Якимова Т.В. Феномен познавательной аддикции в развитии интеллектуально одаренных подростков. Консультативная психология и психотерапия. 2010. Том. 18, № 1. С. 121–136. URL: https://goo.su/3Ews (дата звернення: 17.07.2020).
73. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Современные модели перфекционизма *Психологические исследования*. 2013. Т.6 №29. URL: http: //www.psystudy.ru/index.php/num/2013v6n291896-yasnaya29. (дата звернення: 20.11.2019).
74. Al-Naggar R.A., Bobryshev Y.V., Alabsi M. Perfectionism and social anxiety among university students in Malaysia. *Asean Journal Of Psychiatry*. 2013. № 14(1). P. 51-58.
75. Amirkhan J. A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol.59, № 5. P. 1066-1074.

76. Arana F.G., Furlan L. Groups of perfectionists, test anxiety, and pre-exam coping in Argentine students. *Personality and Individual Differences*. 2016.Vol. 90. P. 69-173.
77. Beck A.T., Epstein N., Brown G., Steer R.A. An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988. Vol. 56(6). P. 893–897. URL: https://goo.su/38FN (Last accessed: 30.09.2020).
78. Beck A.T., Ward C.H., Mendelson M., Mock J., Erbaugh J. An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*. 1961. Vol. 4, №. 6. P. 561– 571.
79. Blankstein K.R., Dunkley D. Evaluative concerns, self-critical and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy. Perfectionism: Theory, research and treatment, American Psychological Association. 2002. P. 285-315.
80. Burns D.D. The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*.1980. №11. P. 34-52.
81. Cockell S. J., Hewitt P. L., Seal B., Sherry S., Goldner E.M., Flett G. Trait and self-presentational dimensions of perfectionism among women with anorexia Nervosa. *Cognitive Therapy and Research*. 2002. №. 26(6). P. 745–758.
82. Flett G.L., Greene A., Hewitt P.L. Dimensions of Perfectionism and Anxiety Sensitivity. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 2004. №. 22(1). P. 39-57.
83. Frost R.O., Heimberg R.G, Holl C.S., Mattie J.I., Numberg A.L Measurements of Perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 1984. № 14. P. 119 -126.
84. Frost R.O., Marten P., Lahart C., & Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. № 14(5). P. 449–468.

85. Gulker M.G., Laskis T.A., Kuba, S.A. Do excessive exercisers have a higher rate of obsessive compulsive symptomatology?. *Psychology, Health and Medicine*. 2001. №.6. P. 387-398.
86. Hall H.K., Hill A. P., Appleton P.R., Kozub S.A. Psychology of Sport and Exercise. 2009. №. 10. P. 35-44.
87. Haraldsen H.M., Halvari H., Solstad B.E., Ivarsson A., Abrahamsen F.E. Change in basic need frustration in relation to perfectionism, anxiety, and performance in elite junior performers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2020.* Vol. 30, № 4. P. 754-765.
88. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psycholog*y. 1991. Vol. 60. № 3.– P. 456-470.
89. Hidden. A Connection: Addiction & Perfectionism. URL: https://goo.su/38fi (Last accessed: 28.07.2020).
90. Hill P.A., Robson J. S., Stamp G.M. The predictive ability of perfectionistic traits and self-presentational styles in relation to exercise dependence. *Personality and Individual Differences*. 2015. №.86. P.176-183
91. Hillary R. Say Sayonara to Perfectionism. Infinite Art, 2013. 123 p.
92. Julian L.J. Measures of Anxiety. *Arthritis Care & Research.* 2011. P. 467–472.
93. Keng S., Smoski M., Robins C. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*. 2011. Vol. 31. P. 1041- 1056.
94. Klibert J.J., Langhinrischen-Rohling J., Saito M. Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. J*ournal of College Student Development*. 2005. Vol.46, № 2. P. 141-156.
95. Koellhover T.T. Character education: Dealing with frustrationand anger. N.Y.: Infobase publishing, 2009. P. 16-17.

96. Komorowski M., Marshall D.C., Salciccioli, J.D., Crutain Y. Exploratory Data Analysis. *Secondary Analysis of Electronic Health Records* / MIT Critical Data. 2016. P. 185-203.

97. Kuyken W., Watkins E., Holden E. et al. How does mindfulness-based cognitive therapy work?. *Behaviour Research and Therapy*. 2010. Vol. 48, № 11. P. 1105- 1112.

98. Mackinnon S.P., Ray C.M., Firth S.M., O'Connor R. M. Perfectionism, Negative Motives for Drinking, and Alcohol-Related Problems: A 21-day Diary Study. *Journal of Research in Personality*. 2018. №.78. P. 177–188.

99. Mangal S.K. Abnormal Psychology. New Delhi : Sterling Publishers Pvt.LtdSterling Publishers Pvt.Ltd, 2008. 267 p.

100. Marlatt G. A., Baer J. S., Donovan D.M., Kivlahan D.R. Addictive Behaviors: Etiology and Treatment. *Annual Review of Psychology*. 1988. Vol. 39. P.223-252. https://goo.su/38fM (Last accessed: 15.01.2020).

101. Patock-Peckham J.A., Corbin W.R. Perfectionism and self-medication as mediators of the links between parenting styles and drinking outcomes. Addictive Behaviors Reports. 2019. №. 10. URL: https://goo.su/38fj (Last accessed: 24.06.2020).

102. Shabahang R., Nayebi A. Role of Perfectionism and Coping Styles in Predicting Frustration Tolerance. The 5th International Conference on Psychology, Education and life style. 2018. URL: https://goo.su/3B8N (Last accessed: 03.11.2020).

103. Slaney R.B., Pincus A.L., Uliaszek A.A., Wang K.T. Conceptions of perfectionism and interpersonal problems: evaluating groups using the structural summary method for circumplex data. *Assessment*. 2006. Vol. 13. №. 2. P. 138-153.

104. Sorotzkin, B. The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training. 1985. Vol 22, №. 3. P. 564–571.

105. Stoeber. J, Davis C.R., Townley J. Perfectionism and workaholism in employees: The role of work motivation. *Personality and Individual Differences*. 2013. №. 55 (7). P. 733-738.

106. Tabri N., Werner K.M., Milyavskaya M., Wohl M. J. A. Perfectionism Predicts Disordered Gambling Via Financially Focused Self-Concept. *Journal of Gambling Issues*. 2018. №. 38. P. 252-267.

107. Teasdale J.D., Segal Z.V., Williams J.M., Ridgeway V.A., Soulsby J.M., Lau M.A. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psych*ology. 2000. Vol. 68, №4. P. 615-623.

108. Terry-Short L.A., Owens R.G., Slade P.D., Dewey M.E. Positive and negative perfectionism. Personality and Individual Differences. 1995. №. 18(5). P. 663–668.

109. The dangers of perfectionism in early recovery. Segue Recovery. : web site. URL: https://goo.su/3G5n (Last accessed: 07.11.2020).

110. Wade T.D., Tiggemann M. The role of perfectionism in body dissatisfaction. Journal of Eating Disorders. 2013. URL: https://goo.su/38fl (Last accessed: 28.07.2020).

111. West S.G., Finch J.F., Curran P.J. Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), Structural equation modeling: *Concepts, issues, and applications*. 1995. P. 56-75.

112. What Is Mindfulness Meditation? : web site. URL: https://goo.su/3EWU (Last accessed: 12.11.2020).

113. Wheeler H.A., Blankstein K.R., Antony M.M., McCabe R.E. Perfectionism in Anxiety and Depression: Comparisons across Disorders, Relations with Symptom Severity, and Role of Comorbidity. *International Journal of Cognitive Therapy*. 2011. Vol. 4, №1. P. 66-91.

114. Wilkinson D. Perfectionism: The different types of perfectionist and how they cope. URL: https://goo.su/3eWu (Last accessed: 07.11.2020).