

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ТА
ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Вікторія ВОЛЕНЮК

Керівник: к. психол. н., доцентка
Руслана БІЛОУС

Рецензент: к.психол. н., доцент
Тетяна БОРОЗЕНЦЕВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1. Теоретичне аналізування проблеми взаємозв'язку сімейного виховання та перфекціонізму у підлітковому віці.....	6
1.1 Загальна характеристика «перфекціонізму» у психологічних джерелах.....	6
1.2 Дефініція та види сімейного виховання.....	10
1.3 Вплив батьківського виховання на розвиток особистості у підлітковому віці.....	13
Висновки до розділу 1.....	17
Розділ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку сімейного виховання і розвитку перфекціонізму у підлітковому віці.....	19
2.1 Опис методів та процедури емпіричного дослідження.....	19
2.2 Результати емпіричного дослідження взаємозв'язку сімейного виховання і розвитку перфекціонізму у підлітковому віці.....	21
2.2.1 Особливості сімейного виховання та перфекціонізму у підлітковому віці.....	21
2.2.2 Взаємозв'язок сімейного виховання і розвитку перфекціонізму у підлітковому віці.....	28
2.2.3 Порівняння проявів перфекціонізму у підлітковому віці за статтю	31
2.3 Практичні рекомендації щодо корекції та профілактики перфекціонізму у підлітковому віці.....	32
Висновки до розділу 2.....	35
ВИСНОВКИ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41
ДОДАТКИ.....	46

ВСТУП

Актуальність дослідження теми обумовлена низкою факторів, що відображають сучасні соціально-психологічні тенденції у суспільстві. В умовах сьогодення, де спостерігається зростання вимог до особистісного успіху та досягнень, перфекціонізм стає все більш поширеним явищем серед молодого покоління, що часто призводить до психологічних проблем, таких як тривога, депресія та зниження самооцінки.

У свою чергу, сімейне виховання відіграє ключову роль у формуванні тенденції перфекціонізму, оскільки батьківські очікування, критика, авторитарний стиль виховання можуть сприяти розвитку як адаптивних, так і дезадаптивних форм перфекціонізму. Зокрема, високі батьківські стандарти часто призводять до того, що підлітки сприймають їх як власні, що може підвищувати рівень стресу в школі та пов'язаних з ним скарг на здоров'я.

Наявні наукові дослідження свідчать, що перфекціонізм батьків асоціюється з надмірним контролем, що, у свою чергу, негативно впливає на емоційний розвиток молоді, сприяючи формування відчуття самотності, психологічного опору та навіть певних видів залежностей. Вказується, що сімейний клімат, включаючи акцент на досягненнях, моральних нормах та емоційній регуляції, значно корелює з перфекціонізмом серед підлітків, що робить обрану нами тему особливо актуальною для профілактики психологічних розладів.

В Україні та інших країнах пострадянського простору, де традиційно сильний вплив сімейних цінностей поєднується з сучасними викликами глобалізації та цифровізації, вивчення цього взаємозв'язку набуває особливого значення. Недостатня кількість емпіричних досліджень, присвячених саме підлітковому віку, створює прогалину в науковій літературі, тоді як практичне значення полягає у розробці рекомендацій для батьків та психологів з метою гармонійного виховання та запобігання негативним наслідкам перфекціонізму.

Отже, дослідження обраної теми є своєчасним та необхідним для розуміння механізмів формування особистості в умовах сучасного суспільства.

Теоретична база дослідження включає у себе наукові роботи Т. Алексеєнко, О. Анопрієнко, Л. Вербицької, Т. Грубі, В. Кротенко, С. Марчук, Н. Мачинської, М. Миронець, В. Павлової, О. Петрунько, Л. Полівко, О. Поліщук, Л. Цибух, Г. Чепурної та ін.

Зв'язок роботи з науковими програмами та темами. Кваліфікаційне дослідження виконано в межах теми науково-дослідної роботи кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891) Херсонського державного університету.

Об'єкт дослідження: психологічний розвиток особистості у підлітковому віці.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між стилями виховання та розвитком перфекціонізму у підлітків.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити взаємозв'язок сімейного виховання і розвитку перфекціонізму у підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття «перфекціонізм» у психологічних джерелах.
2. Виокремити дефініцію та види сімейного виховання, і зазначити його вплив на розвиток особистості у підлітковому віці.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок сімейного виховання і розвитку перфекціонізму у підлітковому віці.
4. Розробити практичні рекомендації щодо корекції та профілактики перфекціонізму через патерни сімейного виховання.

Теоретичне значення дослідження полягає у збагаченні теорії розвитку особистості в рамках вікової та сімейної психології, розкриваючи механізми трансмісії перфекціонізму від батьків до дітей через моделі виховання.

Практичне значення дослідження: результати можуть бути використані для розробки рекомендацій батькам щодо оптимізації стилів виховання, аби

уникнути розвитку дезадаптивного перфекціонізму, що призводить до залежностей, тривоги та депресії.

Наукова новизна дослідження: системно аналізується взаємозв'язок сімейного виховання з розвитком перфекціонізму у підлітковому віці з урахуванням сучасних соціальних викликів; дослідження розкриває нові аспекти медіації перфекціонізму через якість сімейних відносин.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукової літератури, синтез теоретичних концепцій, порівняльний аналіз та узагальнення), емпіричні (опитувальник стилю батьківського виховання (Parental Authority Questionnaire) Дж. Бурі, шкала оцінки резильєнтності сім'ї (FRAS) М. Сіксбі, шкала «Перфекціонізм» В. Шауфелі з опитувальника «Перевірка на життєздатність», велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі)), статистична обробка даних (коефіцієнт кореляції Пірсона, критерій Ст'юдента для порівняння).

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від 21 травня 2026 року № 13, а також представлені у публікації: «Зв'язок сімейного виховання з формуванням перфекціонізму в підлітковому віці» у збірнику наукових праць за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи» (Україна, м. Житомир, 6 травня 2026 року с. 32–34).

Структура роботи: вступ, два основних розділи дослідження, висновки, список використаних джерел у кількості 40 найменувань, додатки. Загальний обсяг роботи становить 55 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1 Поняття «перфекціонізм» у психологічних джерелах

Термін «перфекціонізм» увійшов у професійну психологічну літературу в середині ХХ століття, зокрема завдяки працям американського клінічного психолога М. Холлендера. Саме він у 1965 році одним із перших систематично описав це явище як рису характеру, що проявляється в повсякденній практиці через пред'явлення до себе або інших значно вищих вимог щодо якості діяльності, ніж того вимагають реальні обставини чи сама природа завдання. За визначенням дослідника, перфекціонізм полягає в постійному прагненні досягати досконалості, ідеалу, оскільки лише це, на думку такої людини, забезпечує справжній розвиток особистості та визнання з боку оточення. Водночас перфекціоніст переконаний, що завжди можливо і необхідно досягати кращого результату, ніж уже наявний, а невпинне самовдосконалення, удосконалення інших людей і світу навколо стає центральним сенсом, головною метою та основним завданням життя [36].

З часом розуміння перфекціонізму в психології значно ускладнилося та розширилося. Сучасні дослідники розглядають його не як монолітну рису, а як багатовимірний феномен, наприклад, В. Павлова виділяє три основні підходи до тлумачення перфекціонізму в психологічній науці: як мотиву поведінки, як установки (атитюду) та як стійкої риси особистості. Такий поділ відображає еволюцію поглядів: на ранніх етапах перфекціонізм частіше трактувався як мотиваційний фактор, що спонукає до дій, згодом – як когнітивно-оціночна установка щодо себе та світу, а в сучасних теоріях він дедалі частіше розглядається саме як глибинна риса характеру, що пронизує різні сфери життя людини [22].

За визначення зарубіжних дослідників, важливим аспектом є складна структура перфекціонізму, як зазначає А. Erozkan, складність як у визначенні, так і в розумінні цього феномена пояснюється тим, що перфекціонізм являє собою інтегральну конструкцію, в якій тісно переплітаються когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Хоча досі не існує єдиного, універсально прийнятого визначення перфекціонізму, більшість дослідників сходяться на ключових характеристиках: це встановлення людиною надзвичайно високих (часто нереалістичних) стандартів власної діяльності та супутнє переживання сильної тривоги, незадоволеності чи самокритики через невідповідність цим стандартам [34].

У сучасній психології набула значної популярності модель, запропонована К. Rice та J. Ashby, яка передбачає класифікацію перфекціонізму на три основні підтипи [37]:

1. Перший – адаптивний (здоровий) перфекціонізм – характеризується високими особистими стандартами, але при цьому супроводжується мінімальним страхом помилок і здатністю отримувати задоволення від досягнень.

2. Другий – дезадаптивний (нездоровий) – поєднує високі стандарти з інтенсивним страхом зробити навіть найменшу помилку, страхом не відповідати очікуванням інших і сильною самокритикою.

3. Третій підтип – не-перфекціоністи – відрізняється низькими особистими стандартами, хоча включення «не-перфекціоністів» у модель перфекціонізму може здаватися дещо суперечливим, воно дозволяє краще диференціювати групи за рівнем прагнення до досконалості та оцінювати відносну адаптивність чи патологічність проявів.

Українські дослідники пропонують власні узагальнення ключових ознак перфекціонізму. Зокрема, Г. Чуйко та Я. Чаплак виділяють такі характерні риси: постановку об'єктивно нереалістичних, майже абстрактних цілей; гострий страх невдачі, що сприймається як тотальний особистий крах; відсутність справжнього задоволення від досягнутого, оскільки завжди «може бути краще» і

удосконалення не має меж; потребу в зовнішньому підтвердженні успіху та визнанні; переконання, що інші мають рівнятися на перфекціоніста, який сам є зразком поведінки [29].

Близьке за змістом визначення дає О. Петрунько, яка розглядає перфекціонізм як психологічну якість, що проявляється як у індивідуальних, так і в колективних суб'єктах, і виражається в прагненні досконалості в особистому та соціальному житті, що включає встановлення високих стандартів до себе й інших, прагнення доводити будь-яку діяльність до ідеалу, а також постійну потребу в розвитку та удосконаленні себе, оточуючих і світу загалом [23;24].

С. Марчук зазначає: «...феномен перфекціонізму у психологічній науці виділяють його як багатовимірний складний конструкт. у свою чергу, ми схилиємося до думки, що перфекціонізм є рисою особистості, що виявляється у прагненні особистості до досконалості, яка може проявлятися у різних аспектах діяльності» [18].

На думку С. Петерса та Л. Сілвермана, перфекціонізм стає вираженням тоді, коли одночасно активуються щонайменше три симптоми [39]:

- стандарти, встановлені самою людиною (або нав'язані іншими), сприймаються як нереалістично високі й практично недосяжні;
- бажання досягти їх настільки сильне, що межує з одержимістю;
- переконання в тому, що будь-який результат, окрім ідеального, є абсолютно неприйнятним.

Г. Дьоміна підкреслює, що перфекціонізм – це складне психологічне явище, яке відображає прагнення до високих стандартів, бездоганності та винятковості в усіх сферах життя. Воно проявляється як особливий стиль мислення, емоційна реакція та поведінка, спрямовані на досягнення непомірно високих очікувань, постійну критичність до власних досягнень і перфекціоністичні вимоги до себе та інших [10].

Серед типологій перфекціонізму особливої уваги заслуговує класифікація, представлена в роботах Д. Хамачек, яка виділяє кілька основних типів [35]:

1. Самокритичний перфекціонізм – характеризується високими стандартами, жорсткою самокритикою та невпинним прагненням до ідеальності; такі особи суворо засуджують себе за будь-які помилки чи недоліки.

2. Соціальний перфекціонізм – фокусується на прагненні бути ідеальними в очах інших, уникати критики, задовольняти очікування оточення та отримувати постійне визнання.

3. Індивідуальний перфекціонізм – орієнтований на внутрішню мотивацію, високі особисті стандарти та самодисципліну, без сильної залежності від зовнішньої оцінки.

4. Функціональний перфекціонізм – раціональний підхід, коли прагнення до ідеальності слугує ефективним інструментом досягнення успіху та стимулює продуктивну діяльність.

На думку Г. Чепурної, перфекціонізм постає як інтегративна особистісна характеристика, що визначає фундаментальне прагнення людини до досконалості. Дана риса проявляється через встановлення надзвичайно високих стандартів виконання будь-якої діяльності, а також через жорсткі вимоги до себе та до оточуючих. Авторка підкреслює, що перфекціонізм не є ізольованою рисою, а тісно пов'язаний із ключовими сферами психічного життя: ціннісно-мотиваційною (де формується спрямованість на ідеал як вищу цінність), когнітивною (через постійне оцінювання себе за жорсткими критеріями), емоційною (з переживанням незадоволеності, тривоги чи гордості залежно від відповідності стандартам) та поведінковою (у вигляді наполегливої, іноді компульсивної активності) [28].

Подібну ідею про системність і багаторівневність перфекціонізму розвиває Т. Грубі, яка розглядає цей феномен як складний психологічний конструкт. На думку дослідника, перфекціонізм поєднує в собі глибоке прагнення суб'єкта до досконалості з установкою на високі особистісні стандарти та неухильне бажання доводити результати власної діяльності до найвищих можливих рівнів – моральних, естетичних, інтелектуальних тощо. Особливо цінним у концепції Т. Грубі є виділення основних чинників, що впливають на розвиток і прояв

перфекціонізму: макрорівень – включає сімейні чинники (стилі виховання, батьківські очікування, сімейні цінності) та особистісні якості (наприклад, темперамент, рівень самоконтролю, базові переконання про себе та світ); мезорівень – охоплює найближче соціальне оточення поза сім'єю, таке як робочий колектив, навчальна група, однолітки чи професійне середовище; макрорівень – стосується широких соціально-культурних чинників, включаючи вплив засобів масової інформації, культурних стереотипів успіху, ідеалів «ідеальної» особистості, що пропагуються в суспільстві, а також глобальних тенденцій (наприклад, культ досягнень у сучасному цифровому світі) [8].

Отже, перфекціонізм у сучасній психології постає як багатогранне явище, що поєднує в собі як потенційно конструктивні (адаптивні), так і деструктивні (дезадаптивні) аспекти, розуміння якого вимагає врахування не лише когнітивних стандартів, а й емоційних переживань, мотиваційних імпульсів та поведінкових патернів, що робить подальше теоретичне осмислення та емпіричне вивчення цього феномена надзвичайно актуальним.

1.2 Дефініція та види сімейного виховання

Сімейне виховання посідає центральне місце серед факторів, що визначають формування особистості дитини, підлітка, адже саме у родині закладаються основи емоційного, соціального, інтелектуального та морального розвитку, а характер взаємин між батьками та дітьми безпосередньо впливає на те, наскільки гармонійно та впевнено дитина зможе адаптуватися до вимог зовнішнього світу.

Науково-психологічні дослідження Т. Алексєєнко та Л. Вербицької неодноразово підкреслюють багатогранність цього процесу: сімейне виховання не обмежується лише повсякденними взаємодіями, а охоплює весь комплекс впливів – від моральних і етичних орієнтирів до трудового, естетичного, фізичного та громадянського становлення особистості. Воно розглядається як активна, цілеспрямована взаємодія батьків (або інших дорослих членів сім'ї) з

дітьми, спрямована на розвиток їхньої особистості та підготовку до повноцінного життя в суспільстві [1;6].

У психолого-педагогічній літературі сімейне виховання часто визначається як фундаментальний аспект розвитку, що включає систематичне формування ключових якостей особистості. За С. Гончаренком, виховання загалом – це «процес цілеспрямованого, систематичного формування особистості, зумовлений законами суспільного розвитку, дією багатьох об'єктивних і суб'єктивних факторів. Виховання – це вся сума впливів на психіку людини, спрямованих на підготовку її до активної участі у виробничому, громадському і культурному житті суспільства» [7].

М. Боришевський зазначає: «...виховання дитини – це важка, найбільш енергозатратна сфера людської діяльності, успіх якої зумовлюється безліччю чинників різноманітного походження» [5].

Т. Алексеєнко акцентує увагу на тому, що особливості сімейного виховання формуються під впливом цілого комплексу факторів: уявлень батьків про ідеальних дітей і батьків, сімейних цінностей та ціннісних орієнтацій, психологічного клімату в родині, типу сімейного середовища, рівня підготовленості дорослих до виховної ролі, матеріальних можливостей та загальної соціокультурної ситуації в суспільстві [1].

Одним із ключових понять у вивченні сімейного виховання є стиль сімейного виховання. За визначенням О. Замашкіної, це специфічне ставлення батьків до своїх дітей, яке проявляється через використання різноманітних засобів і методів педагогічного впливу, включаючи унікальний підхід до вербального спілкування та загальної взаємодії в родині. Стиль виховання – це не випадковий набір дій, а стійка система поведінки батьків, що визначає емоційний тон, рівень контролю, ступінь підтримки та очікувань щодо дитини [11].

Сучасні дослідники підкреслюють, що сімейне виховання виконує низку важливих завдань, спрямованих на всебічний розвиток особистості. Зокрема, О. Поліщук зазначає, що одним із головних завдань є формування таких якостей, як

ввічливість, доброзичливість і терпіння, що передбачає навчання дітей культурі спілкування, поважному ставленню до інших та вмінню будувати взаємодію в дусі доброти й толерантності. Важливим є виховання гуманного ставлення до людей і навколишнього світу: розвиток емпатії, співчуття, бажання допомагати, турботи про природу та відповідальності за її збереження. Сімейне виховання також збагачує культурний, моральний, естетичний і соціальний розвиток дитини – прищеплює повагу до традицій, мистецтва, етичних норм, розвиває почуття прекрасного та сприяє гармонізації внутрішнього світу [26].

Окремий акцент робиться на формуванні громадянської свідомості та патріотизму: дитина має усвідомлювати себе частиною суспільства та країни, поважати її закони, історію й традиції, відчувати гордість за Батьківщину та бажання брати участь у її розвитку. Не менш важливо прищеплювати чесність, працьовитість і відповідальність – навчати цінувати працю, сумлінно виконувати обов'язки та відповідально ставитися до дорученого.

У контексті класифікації стилів сімейного виховання найпоширенішою та найбільш ґрунтовною вважається модель Д. Баумрінд, розроблена в 1960–1970-х роках і доповнена пізніше іншими дослідниками. Вона базується на двох ключових вимірах: вимогливість/контроль та чуйність/відповідальність. Згідно з цією моделлю, виокремлюють чотири основні стилі [31;32]:

1. Авторитетний – поєднує високий рівень вимогливості з високою чуйністю та теплотою, де батьки встановлюють чіткі, але розумні правила, пояснюють їх, залучають дитину до обговорення, підтримують і заохочують самостійність.

2. Авторитарний – високий контроль і вимогливість поєднуються з низькою чуйністю. Батьки встановлюють жорсткі правила без пояснень, акцентують на послуху та покараннях, часто пригнічують ініціативу дитини, що може призводити до слухняності, але також до низької самооцінки, тривожності чи бунтівної поведінки.

3. Дозвільний – низький контроль при високій чуйності та прийнятті, де батьки дають багато свободи, уникають суворих обмежень, задовольняють

бажання дитини, що сприяє творчості та відкритості, але може призводити до недостатньої дисципліни, імпульсивності та проблем з саморегуляцією.

4. Незалучений/нехтуючий – низька вимогливість і низька чуйність, де батьки мінімально втручаються в життя дитини, надаючи їй повну свободу, але без підтримки чи уваги, що часто асоціюється з найгіршими наслідками для розвитку.

Українські дослідники пропонують власні класифікації, що доповнюють модель Д. Баумрінда, наприклад, Н. Берегова та П. Федорчук акцентують на гіперопіці (надмірній опіці), авторитарному, ліберальному (дозвільному) та демократичному (авторитетному) стилях, а також непослідовному/змішаному, коли батьки чергують підходи, викликаючи в дитини плутанину. Є. Одошевська виділяє критерії: рівень контролю, тиск, емоційність виховання та способи впливу (позитивні чи негативні). Ю. Швецова описує специфічні типи, як статево-нетиповий, гіперопікуючий (дитино-центричний), нейтрально-заперечуваний та гіпергендерний [4;21;30].

Н. Мачинська пропонує класифікацію, близьку до традиційної: диктат (жорсткий контроль), опіка (надмірна турбота), невтручання (велика свобода) та співробітництво (спільне прийняття рішень, взаємоповага) [19].

Отже, дефініція та види сімейного виховання відображають його як динамічний, багатокомпонентний процес, де стиль виховання виступає ключовим механізмом передачі цінностей, норм і психологічних установок.

1.3 Вплив батьківського виховання на розвиток особистості у підлітковому віці

Сім'я виконує одну з найважливіших соціальних функцій – виховання та розвиток дітей, забезпечуючи первинну соціалізацію підростаючого покоління. Виховний потенціал родини не обмежується лише свідомими, цілеспрямованими діями батьків, спрямованими на формування певних якостей у дитини, він значною мірою визначається всім комплексом сімейного мікросередовища:

способом життя родини, її традиціями, стилем взаємин між членами сім'ї, атмосферою любові, розуміння чи, навпаки, напруги та конфліктів [12].

Як зазначає О. Анопрієнко у своїй роботі, діти, які зростають в атмосфері тепла, емоційної підтримки та прийняття, мають значно кращі передумови для гармонійного розвитку. Такий сімейний клімат сприяє формуванню базового відчуття безпеки, довіри до світу та впевненості у власних силах, у результаті чого такі діти рідше стикаються з психосоматичними проблемами здоров'я, легше адаптуються до освітнього середовища, демонструють вищу навчальну мотивацію та здатність до ефективної взаємодії з однолітками. Позитивні дитячо-батьківські відносини також виступають важливим фактором профілактики емоційних розладів, адже дитина має можливість відкрито виражати свої почуття та отримувати підтримку у складних ситуаціях [2].

Натомість порушення емоційного контакту між батьками й дитиною, дефіцит уваги, надмірна критика або авторитарний стиль виховання можуть призводити до формування психологічних комплексів, заниженої самооцінки, підвищеної тривожності та невпевненості в собі. У таких умовах дитина часто відчуває емоційну ізоляцію, що ускладнює її соціальну адаптацію, викликає труднощі у спілкуванні та може сприяти виникненню поведінкових проблем або внутрішніх конфліктів [2].

У підлітковому віці вплив сім'ї набуває особливої значущості, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне становлення особистості, формування світогляду та системи цінностей. Попри зростання ролі однолітків, школи та засобів масової інформації, родина продовжує залишатися ключовим чинником соціалізації. Саме в сім'ї підліток отримує первинні уявлення про моральні норми, соціальні ролі, відповідальність і взаємини між людьми. Родинні традиції, стиль спілкування та поведінкові моделі батьків безпосередньо впливають на формування самооцінки підлітка, його ставлення до себе, інших людей і світу загалом [25].

Як підкреслюють Л. Полівко та Д. Савченко, сім'я є унікальним соціальним простором, у якому відбувається глибинне опрацювання життєво

важливих питань, що не можуть бути повною мірою реалізовані в інших інститутах соціалізації. Зокрема, саме в родині закладаються основи моральності, формується здатність до рефлексії та осмислення власного життєвого досвіду – минулого, теперішнього й майбутнього, де підліток отримує підтримку у процесі самовизначення, зокрема у виборі професійного шляху, формуванні життєвих цілей і ціннісних орієнтацій. Додатково сім'я відіграє ключову роль у розвитку навичок міжособистісної взаємодії, побудові довірливих стосунків, а також у формуванні навчальної мотивації та відповідального ставлення до власного розвитку [25].

Дослідження сучасних психологів переконливо підтверджують, що сім'я має як потужний ресурсний, так і ризиковий потенціал впливу на формування особистості підлітка. Характер цього впливу значною мірою визначається стилем виховання, емоційною атмосферою в родині та особливостями взаємодії між батьками й дитиною. Зокрема, В. Кротенко та І. Заставна у своїй роботі доводять, що саме стиль сімейного виховання безпосередньо пов'язаний із формуванням акцентуацій характеру – загострених рис особистості, які можуть як сприяти адаптації, так і ускладнювати її залежно від умов середовища [15].

За визначенням дослідників гіперпротекція (надмірна опіка та контроль) обмежує самостійність підлітка, позбавляє його можливості набувати власного досвіду прийняття рішень і відповідальності за їх наслідки. У результаті формується залежність від дорослих, інфантильність, схильність уникати відповідальності. Водночас внутрішнє прагнення до автономії, характерне для підліткового віку, може проявлятися у протестній поведінці, дратівливості чи навіть агресивності, що створює передумови для розвитку гіпертимного типу акцентуації, що характеризується підвищеною активністю, імпульсивністю та нестійкістю поведінки [15].

Недостатність вимог і заборон, тобто ліберальний або вседозволяючий стиль виховання, також має свої негативні наслідки. В умовах відсутності чітких меж і правил підліток не засвоює соціально прийнятні норми поведінки, що призводить до труднощів у самоконтролі та регуляції власних дій. Такі діти

можуть демонструвати підвищену агресивність, імпульсивність, схильність до ризикованої поведінки, а також дезорієнтацію в моральних цінностях, що у свою чергу, сприяє формуванню збудливого типу акцентуації, для якого характерні емоційна нестійкість, конфліктність і низький рівень самоконтролю [15].

Особливо несприятливим є ігнорування базових потреб дитини, емоційна холодність або відкидання з боку батьків. У такому середовищі підліток не отримує необхідної підтримки, визнання та почуття значущості, що є критично важливими для формування позитивної самооцінки. Внаслідок цього виникає відчуття самотності, непотрібності, формується внутрішня невпевненість і схильність до самозвинувачення, що може призводити до розвитку дистимного типу акцентуації, який проявляється у пригніченому настрої, песимістичному сприйнятті дійсності, зниженій активності та труднощах у соціальній взаємодії [15].

М. Миронець у своїх дослідженнях показала, що стиль сімейного виховання разом з іншими чинниками може суттєво впливати на виникнення почуття самотності в підлітків. О. Анопрієнко виявила, що саме сімейне середовище є ключовим фактором, який визначає рівень тривожності, впевненість у собі, загальний психоемоційний стан та успішність адаптації підлітка до зовнішнього середовища [20].

У перехідному віці, коли відбувається інтенсивне становлення ідентичності та професійного самовизначення, роль сім'ї залишається визначальною. Л. Вербицька наголошує на кількох ключових аспектах: сім'я виступає первинним і найпотужнішим агентом соціалізації, що передає культурні цінності, норми, переконання та моделі поведінки; на дитину впливає не лише свідоме виховання, а й уся родинна атмосфера – соціальний статус, рівень освіти, матеріальне становище, ціннісні орієнтації членів сім'ї. Будь-яка деформація сімейної структури (конфлікти, розлучення, емоційна холодність) може призводити до негативних наслідків у розвитку особистості [6].

Негармонійні стилі виховання посилюють вікові акцентуації, а в поєднанні з типовими для підліткового віку реакціями (емансипація від батьків, групування

з однолітками, хобі-реакції, імітація, сексуальний потяг тощо) можуть провокувати деструктивну поведінку, кризові стани чи навіть девіантні прояви. Водночас гармонійна сім'я, де панує взаємна любов, підтримка та розуміння, стає основною запорукою запобігання таким кризам і сприяє здоровому психологічному розвитку [3;17; 27].

Отже, у підлітковому віці сімейне виховання не просто супроводжує розвиток – воно активно формує особистісні структури, впливає на самооцінку, мотивацію досягнень, емоційну стабільність і здатність до соціальної адаптації. Саме тому, на нашу думку, аналіз взаємозв'язку стилів сімейного виховання з розвитком таких рис, як перфекціонізм, набуває особливого значення: батьківські очікування, контроль, критика чи, навпаки, безумовна підтримка можуть стати вирішальними в тому, чи набуде перфекціонізм адаптивної форми (як стимул до зростання), чи перетвориться на дезадаптивну рису, що ускладнює життя молодій людині.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У розділі проведено теоретичний аналіз ключових понять і підходів до розуміння перфекціонізму та сімейного виховання як факторів, що впливають на розвиток особистості в підлітковому віці.

Перфекціонізм визначається як складна, багатокомпонентна психологічна риса, що поєднує когнітивні (високі стандарти), емоційні (страх помилок, незадоволеність), мотиваційні (прагнення до досконалості) та поведінкові (компульсивне вдосконалення) аспекти. У сучасній психології переважає диференціація на адаптивний (здоровий, що стимулює досягнення) та не адаптивний (дезадаптивний, пов'язаний із самокритикою, тривогою та депресивними тенденціями) перфекціонізм.

Теоретичні моделі та емпіричні дані вказують на те, що перфекціонізм є не лише внутрішньою рисою, а й продуктом взаємодії особистості з мікро-, мезо- та макросередовищем, де сімейне виховання відіграє провідну роль.

Сімейне виховання розглядається як первинний і найпотужніший агент соціалізації, що формує базові цінності, самооцінку, мотивацію досягнень та емоційну стабільність. Воно охоплює не лише свідомі педагогічні впливи, а й усю атмосферу родини – психологічний клімат, традиції, спосіб життя, матеріальний та соціальний статус. Найпоширенішою та найбільш обґрунтованою є класифікація стилів за Д. Баумрінд (авторитетний, авторитарний, дозвільний, незалучений), доповнена українськими авторами іншими типами (гіперопіка, диктат, опіка, співробітництво, непослідовний тощо).

У підлітковому віці вплив сім'ї залишається визначальним, переважаючи над іншими агентами соціалізації, адже саме батьківські стратегії, очікування, критика, емоційна теплота чи холодність створюють передумови для формування перфекціоністичних тенденцій. Позитивний вплив (авторитетний стиль, підтримка, розумні стандарти) сприяє адаптивному перфекціонізму, тоді як негативний (авторитарний контроль, гіперопіка, емоційне відкидання, надмірна критика) часто провокує дезадаптивні форми – самокритику, страх невдачі, почуття невідповідності, тривожність, самотність та акцентуації характеру (гіпертимний, збудливий, дистимний тощо).

Теоретичний аналіз свідчить, що перфекціонізм у підлітковому віці особливо залежить від впливу сімейних чинників, адже даний період відзначається активним формуванням ідентичності, процесами самовизначення, підвищеною чутливістю до оцінювання з боку оточення, а також становленням стійких уявлень про успіх і самореалізацію.

Отримані теоретичні положення створюють надійну основу для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку стилів сімейного виховання та розвитку перфекціонізму саме в підлітковому віці, а також для обґрунтування практичних рекомендацій щодо профілактики не адаптивних форм цієї риси.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ І РОЗВИТКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1 Опис методів та процедури емпіричного дослідження

Емпірична частина дослідження була спланована та проведена з метою виявлення конкретних взаємозв'язків між тим, як підлітки сприймають стилі виховання своїх батьків, і тим, наскільки виражені в них різні аспекти перфекціонізму. Всі етапи відповідали етичним стандартам психологічних досліджень: участь була виключно добровільною, кожен респондент (або його законний представник) отримував повну інформацію про мету, процедуру та права, підписував інформовану згоду, анонімність даних забезпечувалася на всіх рівнях, а респонденти могли відмовитися від участі в будь-який момент без наслідків.

Для проведення дослідження була сформована вибірка з 50 осіб віком від 15 до 17 років, адже саме такий діапазон охоплює підлітковий вік, що є сензитивним періодом для формування стійких особистісних рис, зокрема перфекціонізму. У вибірці 25 осіб належали до чоловічої статі та 25 – до жіночої. Всі учасники були учнями загальноосвітніх шкіл, ліцеїв, гімназій або студентами перших курсів коледжів та університетів обласних центрів України. Вибірка формувалася за принципом доступності, однак з урахуванням необхідності рівномірного представлення обох статей. Всі респонденти проживали в сім'ях (повних або неповних), що дало змогу оцінювати сприйняття виховних стратегій як матері, так і батька.

Для збору даних було використано чотири стандартизовані психодіагностичні інструменти, кожен з яких мав чітке теоретичне обґрунтування та достатній рівень психометричної надійності:

1. Першим інструментом став опитувальник стилю батьківського виховання (Parental Authority Questionnaire, PAQ), розроблений Дж. Бурі, що

призначений для оцінки трьох основних стилів батьківського авторитету, що відповідають класичній типології Д. Баумрінда: авторитетного, авторитарного та дозвільного. Опитувальник складається з 30 тверджень, по 10 на кожну шкалу. Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою Лікерта. Важливою особливістю є те, що інструмент представлено в двох незалежних версіях: одна для оцінки стилю матері, інша – для оцінки стилю батька [33].

Такий підхід дозволяє диференційовано аналізувати сприйняття виховних стратегій кожного з батьків, що є особливо цінним у контексті вивчення перфекціонізму, оскільки різні батьки часто демонструють різні стилі, а їхній вплив може бути неоднаковим для формування самокритики чи високих стандартів.

2. Другим інструментом стала шкала оцінки резильєнтності сім'ї (Family Resilience Assessment Scale, FRAS), розроблена М. Сіксбі на основі моделі сімейної резильєнтності Дж. Волш. Респонденти оцінювали 67 тверджень, які стосувалися різних аспектів функціонування їхньої родини, за чотирибальною шкалою: «Повністю згоден», «Згоден», «Не згоден», «Категорично не згоден». Шкала охоплює вісім субшкал: сімейне спілкування та вирішення проблем, використання соціальних та економічних ресурсів, збереження позитивного світогляду, сімейні зв'язки, сімейна духовність, здатність осмислювати труднощі, гнучкість та загальна резильєнтність [16].

Подібний інструмент дозволив оцінити не лише стилі виховання, а й ширший контекст сімейної стійкості, що може виступати модеруючим або медіаторним фактором у зв'язку між вихованням і перфекціонізмом.

3. Третім інструментом була шкала «Перфекціонізм» з опитувальника «Перевірка на життєздатність», розроблена нідерландським дослідником В. Шауфелі. Дана шкала складається з 10 тверджень, які фокусуються на бажанні виконувати все якнайкраще, прагненні до високої якості діяльності та внутрішній мотивації до досконалості. Вона вимірює переважно адаптивний аспект перфекціонізму в контексті життєздатності та стійкості до труднощів.

Оригінальний англомовний інструмент був адаптований на українській вибірці, що забезпечило його культурну валідність для досліджуваної групи [13;14;38].

4. Четвертим інструментом для вимірювання перфекціонізму стала Велика тривимірна шкала перфекціонізму (Big Three Perfectionism Scale, BTPS), розроблена М. Сміттом, Д. Саклофскі, Й. Стоєбером та С. Шеррі, в адаптації Т. Грубі. Такий інструмент містить 44 твердження і дозволяє оцінити як загальний рівень перфекціонізму, так і його три основні типи: жорсткий перфекціонізм (висока вимогливість до себе, прагнення уникати будь-яких помилок), самокритичний перфекціонізм (постійна самокритика, сумніви у власних діях, сильне переживання невдач) та нарцисичний перфекціонізм (претензійність, критика та високі вимоги до інших, елементи грандіозності). Адаптація Т. Грубі враховує специфіку пострадянського культурного контексту, що робить її особливо доречною для української вибірки [9;40].

Статистична обробка здійснювалася за допомогою програмного забезпечення Jamovi. Було розраховано описові статистичні показники (середні значення, стандартні відхилення, медіани, частоти). Для виявлення взаємозв'язків між стилями виховання, резильєнтністю сім'ї та компонентами перфекціонізму застосовувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Для порівняння рівня проявів перфекціонізму між хлопчиками та дівчатами використовувався t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок.

Отримані емпіричні дані дозволяють перейти до аналізу конкретних взаємозв'язків між сприйнятими стилями батьківського виховання, ресурсами сімейної резильєнтності та різними аспектами перфекціонізму в досліджуваній віковій групі.

2.2 Результати емпіричного дослідження взаємозв'язку сімейного виховання і розвитку перфекціонізму у підлітковому віці

2.2.1 Особливості сімейного виховання та перфекціонізму у підлітковому віці

Першочергово було проаналізовано результати за опитувальником стилю батьківського виховання Дж. Бурі (рис. 2.1).

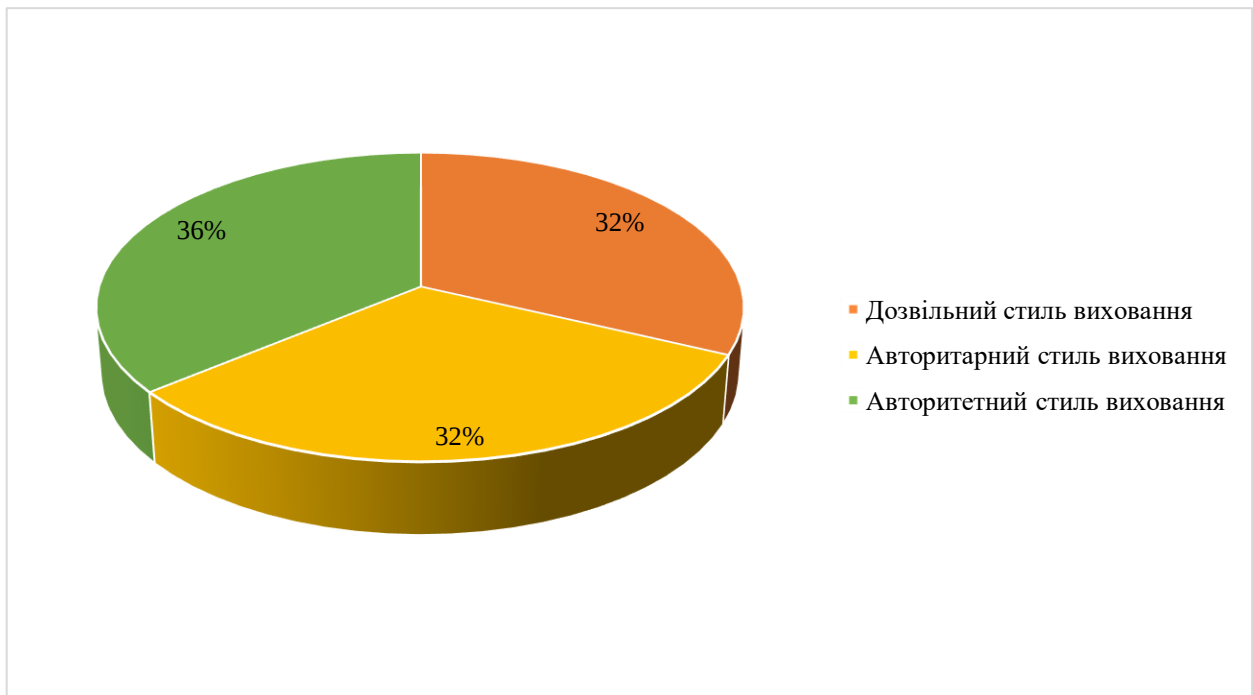


Рис. 2.1. Показники стилів сімейного виховання

Визначено, що переважання авторитетного стилю виховання (36%) свідчить про те, що значна частина батьків поєднує вимогливість із підтримкою та емоційною теплотою. Такий стиль характеризується встановленням чітких правил, водночас батьки враховують думку дитини, підтримують її самостійність і сприяють розвитку відповідальності. У контексті формування перфекціонізму цей стиль здебільшого пов'язаний із адаптивним (здоровим) перфекціонізмом, коли підліток прагне досягати високих результатів, але водночас зберігає психологічний комфорт і адекватну самооцінку.

Разом з тим, 32% опитаних вказали на авторитарний стиль виховання, який характеризується високим рівнем контролю з боку батьків, жорсткими правилами та недостатнім урахуванням потреб і думки дитини. За таких умов підлітки можуть відчувати сильний тиск щодо досягнення високих результатів і відповідності очікуванням батьків, що може сприяти формуванню дезадаптивного перфекціонізму, що проявляється у страху помилок, надмірній самокритиці та тривожності.

32% респондентів відзначили дозвільний стиль виховання, який характеризується високим рівнем емоційної підтримки, але недостатньою вимогливістю та контролем з боку батьків. У таких сім'ях підлітки мають значну свободу у прийнятті рішень, проте можуть відчувати нестачу чітких орієнтирів і вимог. У контексті перфекціонізму це може призводити або до слабо виражених прагнень до високих досягнень, або до формування внутрішнього тиску, коли підліток самостійно встановлює для себе надмірно високі стандарти.

Отже, отримані результати демонструють відносно збалансований розподіл стилів сімейного виховання, хоча незначну перевагу має авторитетний стиль, що може свідчити про поступове поширення більш демократичних підходів до виховання підлітків.

Далі було проаналізовано результати за шкалою оцінки резильєнтності сім'ї (табл. 2.1 і рис. 2.2).

Таблиця 2.1

Середні значення компонентів резильєнтності сім'ї

Шкала	Середнє значення
Сімейне спілкування та вирішення проблем	44,6
Використання соціальних та економічних ресурсів	38,12
Збереження позитивного світогляду	15,66
Сімейні зв'язки	14,38
Сімейна духовність	10,3
Здатність осмислювати труднощі	21
Гнучкість	11,56

На основі даних табл. 2.1 побудуємо рис. 2.2., що відображає загальний рівень резильєнтності у сім'ях підлітків.

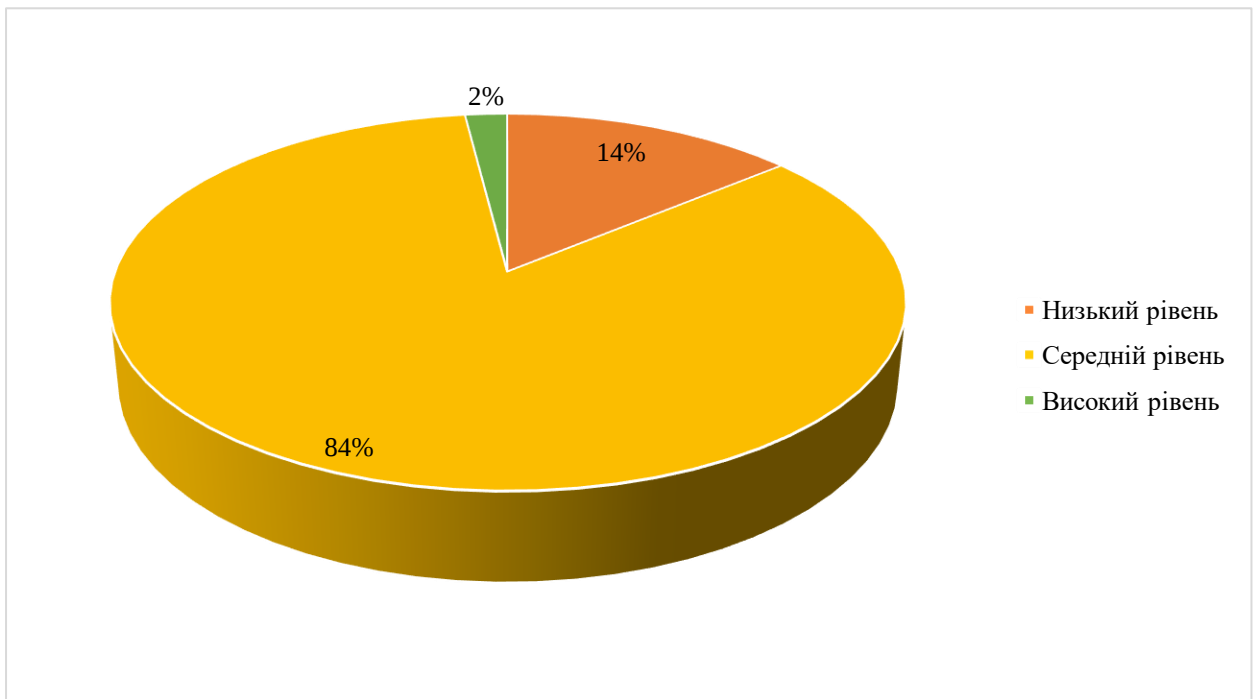


Рис. 2.2. Показники рівня резильєнтності сім'ї

Переважаючий середній рівень резильєнтності (84%) свідчить про те, що більшість сімей респондентів загалом здатні адаптуватися до життєвих труднощів, підтримувати один одного та знаходити способи подолання проблемних ситуацій. Однак ця здатність не завжди є стабільною або достатньо розвиненою, тому в умовах серйозних стресових подій сім'ї можуть потребувати додаткових ресурсів підтримки. У контексті розвитку підлітків та формування перфекціоністських установок така сімейна атмосфера може створювати відносно сприятливі умови, хоча інколи підлітки можуть відчувати нестачу емоційної підтримки або чітких стратегій подолання труднощів.

Низький рівень резильєнтності (14%) характерний для сімей, які можуть мати труднощі з ефективним реагуванням на стресові або кризові ситуації. У таких родинах можуть спостерігатися недостатня згуртованість, слабка комунікація між членами сім'ї або обмежені ресурси підтримки. Для підлітків це може створювати додаткове психологічне навантаження, що іноді сприяє розвитку дезадаптивного перфекціонізму, коли прагнення до безпомилковості виступає способом компенсувати нестабільність або невизначеність у сімейному середовищі.

Водночас високий рівень резильєнтності було виявлено лише у 2% сімей, що свідчить про незначну частку родин, які демонструють високий рівень згуртованості, ефективної комунікації, взаємної підтримки та здатності конструктивно долати життєві труднощі. У таких сім'ях підлітки, як правило, отримують достатній рівень емоційної підтримки та впевненості, що сприяє формуванню більш адаптивного ставлення до власних досягнень і помилок.

Отже, результати дослідження свідчать, що більшість сімей мають середній рівень резильєнтності, що загалом забезпечує базову здатність до подолання труднощів, проте лише незначна частина родин характеризується високою стійкістю.

Наступним кроком було аналізування результатів за шкалою «Перфекціонізм» опитувальника «Перевірка на життєздатність», розроблена нідерландським дослідником В. Шауфелі (рис. 2.3).

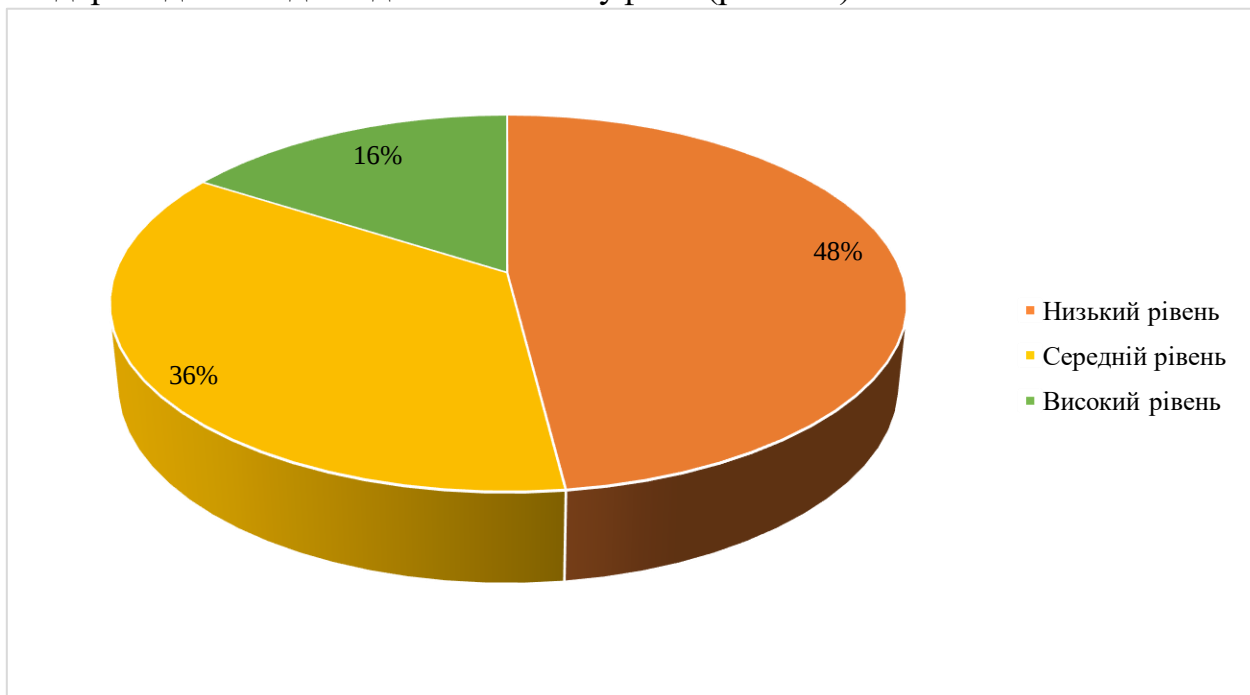


Рис. 2.3. Показники рівня перфекціонізму

Найбільшу частку становлять підлітки з низьким рівнем перфекціонізму (48%), що може свідчити про те, що майже половина респондентів не схильна встановлювати для себе надмірно високі вимоги або надто критично оцінювати власні результати. Такі підлітки, як правило, більш спокійно ставляться до помилок і невдач, що може позитивно впливати на їхній емоційний стан.

Водночас занадто низький рівень перфекціонізму іноді може проявлятися у зниженій мотивації до досягнення високих результатів або недостатньому прагненні до самовдосконалення.

Середній рівень перфекціонізму (36%) свідчить про наявність у підлітків помірного прагнення до досягнення високих результатів і дотримання певних стандартів якості. Такий рівень зазвичай розглядається як найбільш адаптивний, оскільки поєднує прагнення до розвитку та самореалізації з відносно адекватним ставленням до власних помилок. Підлітки з таким рівнем перфекціонізму здатні ставити перед собою цілі, але водночас не схильні до надмірної самокритики.

Водночас високий рівень перфекціонізму було виявлено у 16% респондентів, що свідчить про те, що певна частина підлітків характеризується підвищеною вимогливістю до себе, прагненням до ідеального результату та високими стандартами діяльності. У деяких випадках такий рівень перфекціонізму може мати адаптивний характер і сприяти досягненню успіхів. Проте за несприятливих умов він може супроводжуватися страхом помилок, підвищеною тривожністю, невдоволенням власними результатами та постійним прагненням відповідати високим очікуванням.

Отже, отримані результати демонструють, що у більшості підлітків переважає низький та середній рівень перфекціонізму, тоді як високий рівень спостерігається у відносно невеликої частини респондентів.

Далі було проаналізовано результати за великою тривимірною шкалою перфекціонізму, розроблена М. Сміттом, Д. Саклофскі, Й. Стоєбером та С. Шеррі, в адаптації Т. Грубі (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Показники визначення типів та рівня перфекціонізму

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Перфекціонізм орієнтований на себе	66%	24%	10%
Проблеми з самооцінкою	58%	24%	18%
Жорсткий перфекціонізм	72%	26%	2%
Стурбованість помилками	42%	30%	28%
Сумніви у власних діях	30%	28%	42%
Самокритика	56%	24%	20%

Продовження таблиці 2.2

Соціально-приписаний перфекціонізм	30%	46%	24%
Самокритичний перфекціонізм	34%	48%	18%
Перфекціонізм орієнтований на інших	46%	24%	30%
Гіперкритика	32%	30%	38%
Упевненість у тому, що мені усі щось винні	18%	46%	36%
Претензійність	28%	42%	30%
Нарцисичний перфекціонізм	12%	58%	30%
Загальний рівень перфекціонізму	52%	34%	14%

Отримані результати показали, що за шкалою жорсткого перфекціонізму переважає низький рівень – 72%, тоді як середній рівень становить 26%, а високий – лише 2%. Жорсткий перфекціонізм характеризується прагненням до бездоганності, встановленням дуже високих стандартів та наполегливим бажанням виконувати будь-яку діяльність ідеально. Невелика частка підлітків із високим рівнем цього показника може свідчити про те, що більшість респондентів не схильна до надмірно жорстких вимог до власних досягнень.

За шкалою самокритичного перфекціонізму результати розподілилися таким чином: низький рівень – 34%, середній – 48%, високий – 18%. Самокритичний перфекціонізм пов'язаний із підвищеною чутливістю до власних помилок, схильністю до самозвинувачення та переживанням невідповідності власним або чужим очікуванням. Переважання середнього рівня може свідчити про те, що значна частина підлітків іноді схильна критично оцінювати власні результати, проте ця риса не має надмірно вираженого характеру.

Стосовно нарцисичного перфекціонізму, було отримано такі показники: низький рівень – 12%, середній – 58%, високий – 30%. Даний тип перфекціонізму характеризується тенденцією висувати високі вимоги до інших людей, очікувати від оточення бездоганної поведінки та прагнути до підтвердження власної значущості. Відносно високий відсоток підлітків із високим рівнем цього показника може свідчити про особливості підліткового віку, для якого характерне прагнення до самоствердження та підвищена чутливість до оцінки з боку інших.

Аналіз загального рівня перфекціонізму показав, що низький рівень спостерігається у 52% респондентів, середній – у 34%, а високий – у 14% підлітків, що свідчить про те, що в більшості досліджуваних перфекціоністські тенденції не є надмірно вираженими, хоча у певної частини підлітків вони проявляються більш інтенсивно.

Отже, результати дослідження демонструють, що найменш вираженим серед підлітків є жорсткий перфекціонізм, тоді як самокритичний та нарцисичний перфекціонізм мають більш поширений характер на середньому рівні.

2.2.2 Взаємозв'язок сімейного виховання і розвитку перфекціонізму у підлітковому віці

Для визначення взаємозв'язку сімейного виховання і розвитку перфекціонізму у підлітковому віці нами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Показники кореляційного аналізу взаємозв'язку сімейного виховання і розвитку перфекціонізму

	Дозвільний стиль виховання	Авторитарний стиль виховання	Авторитетний стиль виховання	Резильєнтність сім'ї
Жорсткий перфекціонізм	-0,301*			-0,413**
Самокритичний перфекціонізм		0,311*		
Нарцисичний перфекціонізм			0,419**	-0,341*
Загальний рівень перфекціонізму			-0,321*	

Примітка: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Одним із сильніших негативних зв'язків виявився зв'язок між дозвільним стилем виховання та жорстким перфекціонізмом ($r = -0,301$, $p < 0,05$), що

свідчить про те, що чим частіше респонденти сприймають своїх батьків як тих, хто надає велику свободу, рідко встановлює жорсткі правила та обмеження, тим нижчий у них рівень жорсткого перфекціонізму – тобто прагнення до надмірно високих, ригідних стандартів і повного неприйняття будь-яких помилок у власній діяльності. Дозвільний стиль, з його акцентом на прийняття та емоційну підтримку без надмірного контролю, ймовірно, знижує внутрішній тиск на досягнення ідеалу, дозволяючи молоді формувати більш гнучкі та реалістичні особисті стандарти.

Найсильніший негативний зв'язок зафіксовано між загальною резильєнтністю сім'ї та жорстким перфекціонізмом ($r = -0,413$, $p < 0,01$). Чим вищий рівень сімейної стійкості (ефективне спілкування, гнучкість, використання ресурсів, позитивний світогляд, міцні зв'язки тощо), тим нижчий у респондентів рівень жорстких, нереалістичних вимог до себе, що підтверджує гіпотезу про захисну роль резильєнтної сімейної системи: коли родина здатна адаптуватися до труднощів, підтримувати один одного та знаходити сенс у складних ситуаціях, підлітки менше схильні до формування ригідних перфекціоністичних установок, які часто є механізмом компенсації сімейної нестабільності чи браку емоційної безпеки.

Позитивний зв'язок встановлено між авторитарним стилем виховання та самокритичним перфекціонізмом ($r = 0,311$, $p < 0,05$). Чим частіше респонденти описують батьків як тих, хто встановлює жорсткі правила, вимагає беззаперечного послуху, активно контролює та критикує, тим вищий у них рівень постійної самокритики, сумнівів у власних діях, страху невідповідності стандартам і сильного переживання невдач. Авторитарний стиль, з його низькою чуйністю та високим тиском на відповідність очікуванням, ймовірно, сприяє інтерналізації критичного ставлення до себе, перетворюючи зовнішню критику на внутрішню самокритику – один із найбільш деструктивних компонентів перфекціонізму.

Найсильніший позитивний кореляційний зв'язок виявлено між авторитетним стилем виховання та нарцисичним перфекціонізмом ($r = 0,419$, $p <$

0,01). Чим частіше респонденти сприймають батьків як авторитетних (високі вимоги поєднуються з теплотою, підтримкою та поясненнями), тим вищий у них рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших: претензійність, гіперкритика до оточуючих, переконання, що інші «щось винні» або повинні відповідати високим стандартам. Такий зв'язок є досить несподіваним на перший погляд, однак його можна пояснити тим, що авторитетний стиль часто супроводжується високими очікуваннями успіху та досягнень, які підлітки інтерналізують не лише щодо себе, а й проєктують на інших. У поєднанні з віковим максималізмом і потребою в соціальному визнанні це може посилювати нарцисичні тенденції перфекціонізму.

Водночас зафіксовано негативний зв'язок між резильєнтністю сім'ї та нарцисичним перфекціонізмом ($r = -0,341$, $p < 0,05$). Чим вищий рівень сімейної стійкості та адаптивності, тим нижчий рівень претензійності, гіперкритики до інших і віри в те, що оточуючі зобов'язані відповідати високим стандартам. Резильєнтна сім'я, ймовірно, формує більш реалістичне сприйняття себе та інших, знижуючи потребу в зовнішніх порівняннях і критиці як механізмах самозахисту.

Додатково виявлено негативний зв'язок між авторитетним стилем виховання та загальним рівнем перфекціонізму ($r = -0,321$, $p < 0,05$), що означає, що чим частіше сприймається батьківський стиль як авторитетний, тим нижчий загальний рівень перфекціонізму в респондентів. Авторитетний стиль, поєднуючи чіткі вимоги з емоційною підтримкою та відкритістю до діалогу, ймовірно, сприяє формуванню здорових, реалістичних стандартів і знижує ризик розвитку як надмірної самокритики, так і нарцисичних тенденцій.

Отримані кореляції дозволяють зробити висновок, що сімейне виховання та резильєнтність сім'ї відіграють диференційовану роль у формуванні перфекціонізму: дозвільний стиль і висока резильєнтність захищають від жорстких і ригідних форм, авторитарний стиль посилює самокритичність, а авторитетний стиль, хоча й сприяє зниженню загального рівня перфекціонізму, може парадоксально посилювати нарцисичні тенденції через високі очікування

успіху. Вказані дані підтверджують гіпотезу про ключову роль сімейного середовища в етіології як адаптивних, так і дезадаптивних форм перфекціонізму в підлітковому віці.

2.2.3 Порівняння проявів перфекціонізму у підлітковому віці за статтю

Для порівняння проявів перфекціонізму у підлітковому віці нами було використано критерій Ст'юдента, де група 1 – це особи жіночої статі, група 2 – чоловічої (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Показники порівняння проявів перфекціонізму у підлітковому віці за статтю

	Середнє значення		$t_{\text{емп.}}$	$t_{\text{кр.}}$
	Група 1	Група 2		
Жорсткий перфекціонізм	22,28	25,48	-1,64399	$t_{0,01} = 2,6822$ $t_{0,05} = 2,0106$
Самокритичний перфекціонізм	48,6	46,44	0,69858	
Нарцисичний перфекціонізм	47,88	42,92	1,56738	
Загальний рівень перфекціонізму	118,76	114,84	0,78737	
Перфекціонізм за шкалою Шауфелі	26,92	25,24	0,55406	

Аналіз отриманих результатів показав, що за показником жорсткого перфекціонізму середнє значення у групі дівчат становить 22,28, тоді як у групі хлопців – 25,48. Емпіричне значення t-критерію становить $t = -1,64399$. Оскільки модуль отриманого значення є меншим за критичні показники ($t < 2,0106$), статистично значущих відмінностей між групами не виявлено, що свідчить про те, що рівень жорсткого перфекціонізму у підлітків різної статі суттєво не відрізняється, хоча у хлопців він дещо вищий у середньому значенні.

За шкалою самокритичного перфекціонізму середній показник у дівчат становить 48,6, тоді як у хлопців – 46,44. Емпіричне значення t-критерію дорівнює 0,69858, що також є меншим за критичне значення. Отже, статистично

значущих відмінностей між групами не виявлено, хоча можна відзначити незначну тенденцію до більш вираженої самокритичності у дівчат.

Аналіз результатів за шкалою нарцисичного перфекціонізму показав, що середній показник у дівчат становить 47,88, а у хлопців – 42,92. Емпіричне значення $t = 1,56738$, що також не перевищує критичний рівень значущості, отже, гендерні відмінності за цим показником статистично не підтверджені, хоча середній рівень у дівчат дещо вищий.

Стосовно загального рівня перфекціонізму, середні значення становлять 118,76 у групі дівчат та 114,84 у групі хлопців. Отримане значення $t = 0,78737$ також не перевищує критичного значення, що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між підлітками різної статі за загальним рівнем перфекціонізму.

Аналогічна ситуація спостерігається і за показником перфекціонізму за шкалою Шауфелі, де середні значення становлять 26,92 у дівчат та 25,24 у хлопців, а емпіричне значення $t = 0,55406$ також не досягає критичного рівня.

Отже, результати статистичного аналізу показали, що за жодною із досліджуваних шкал перфекціонізму не було виявлено статистично значущих гендерних відмінностей, оскільки всі емпіричні значення t -критерію є меншими за критичні значення при рівнях значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$, що дозволяє зробити висновок, що рівень прояву перфекціонізму у підлітковому віці загалом не залежить від статі, хоча окремі тенденції можуть свідчити про дещо вищі показники окремих форм перфекціонізму у дівчат.

2.3 Практичні рекомендації щодо корекції та профілактики перфекціонізму у підлітковому віці

Результати емпіричного дослідження дають підстави для розробки цілеспрямованих практичних рекомендацій, які допоможуть батькам, шкільним психологам і фахівцям з сімейного консультування зменшити ризик формування дезадаптивних форм перфекціонізму в підлітків. Основний акцент робиться на зміні патернів сімейного виховання, оскільки саме вони виявилися ключовим

фактором, що впливає на самокритичний, жорсткий і нарцисичний аспекти перфекціонізму.

Найважливішим напрямком профілактики є поступовий перехід від авторитарного стилю виховання до авторитетного. Авторитарний підхід, з його жорстким контролем, беззаперечними вимогами та низькою емоційною підтримкою, безпосередньо пов'язаний із посиленням самокритичного перфекціонізму. Батьки, які звикли вимагати ідеальної відповідності своїм очікуванням і карати за відхилення від «правильного» результату, часто неусвідомлено перетворюють зовнішню критику на внутрішній голос самокритики дитини. Замість цього варто формувати авторитетний стиль, де чіткі правила та розумні стандарти поєднуються з теплотою, відкритим діалогом і безумовним прийняттям особистості дитини незалежно від її досягнень. Батьки можуть почати з того, щоб замість категоричних наказів і покарань використовувати пояснення сенсу правил, спільне обговорення наслідків дій і вираження віри в можливості дитини навіть після невдачі.

Ефективним профілактичним механізмом є посилення елементів дозвільного стилю виховання, особливо в поєднанні з мінімально необхідною структурою. Дозвільний підхід, який характеризується високою свободою, прийняттям і низьким контролем, виявив негативний зв'язок із жорстким перфекціонізмом. Коли підліток відчуває, що батьки не тиснуть на нього постійними вимогами до ідеальності, у нього рідше формуються ригідні, нереалістичні стандарти, які не допускають жодної помилки. Водночас повна відсутність меж може призводити до безвідповідальності, тому оптимальним є дозвільний стиль з елементами структури: батьки надають свободу в багатьох сферах життя (вибір хобі, розпорядок дня, стиль одягу, коло спілкування), але чітко позначають небезпечні або неприпустимі межі (безпека, шкільні обов'язки, повага до інших членів сім'ї). Важливо заохочувати спроби та експерименти, навіть якщо вони закінчуються невдачею, і акцентувати увагу не на результаті, а на зусиллях, процесі та творчому підході.

Окремий напрямок роботи стосується нарцисичного перфекціонізму, який у дослідженні мав найвищі показники та несподівано позитивно корелював з авторитетним стилем, що пояснюється тим, що високі батьківські очікування успіху та досягнень, навіть коли вони супроводжуються підтримкою, можуть проектуватися дитиною не лише на себе, а й на інших людей. Підлітки починають вважати, що оточуючі також зобов'язані відповідати високим стандартам, що призводить до гіперкритики, претензійності та переконання, що «всім щось винні». Для профілактики та корекції цього аспекту батькам варто свідомо уникати порівнянь дитини з іншими, натомість постійно підкреслювати індивідуальний прогрес і унікальність кожної людини. Корисними є сімейні розмови про цінність різноманітності, де обговорюється, що кожен має свої сильні та слабкі сторони, і це нормально. Батьки можуть демонструвати власне самоприйняття, відкрито розповідаючи про свої помилки та недоліки, а також залучати підлітка до спільної допомоги іншим (волонтерство, підтримка родичів, друзів), щоб формувати емпатію та розуміння, що люди не існують для того, щоб відповідати чийсь ідеальним уявленням.

Значну роль у профілактиці відіграє підвищення загальної резильєнтності сім'ї, оскільки високий рівень сімейної стійкості мав сильні негативні кореляції як із жорстким, так і з нарцисичним перфекціонізмом. Резильєнтна сім'я, де ефективно спілкуються, гнучко реагують на труднощі, використовують ресурси та зберігають позитивний світогляд, створює безпечне середовище, в якому дитині не потрібно компенсувати нестабільність надмірними вимогами до себе чи інших. Батькам рекомендується регулярно проводити сімейні зустрічі, де кожен може вільно висловити свої почуття та проблеми без страху осуду, спільно вирішувати сімейні питання, залучаючи підлітка до прийняття рішень, розвивати гнучкість у поглядах і не фіксуватися на єдиному «правильному» шляху.

Для тих підлітків, у яких уже сформувалися виражені дезадаптивні форми перфекціонізму, необхідна індивідуальна та групова корекційна робота. Ефективними є когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на фіксацію та переформулювання автоматичних думок, ведення щоденника вдячності за власні

сильні сторони та маленькі досягнення, вправи на самоспівчуття та прийняття себе. Групові заняття для підлітків з темами «Помилки як можливість зростання», «Реалістичні стандарти», «Емпатія до себе та інших» допомагають нормалізувати переживання невдач і знизити самокритику.

На рівні освітніх закладів рекомендується впроваджувати програми профілактики перфекціонізму для учнів 7-11 класів, навчати вчителів розпізнавати ознаки дезадаптивного перфекціонізму (надмірна тривога перед контрольними, відмова від завдань через страх невдачі, перфекціоністичні скарги) та створювати безпечне навчальне середовище, де помилки сприймаються як природна частина процесу навчання.

Практичні рекомендації доцільно доповнити конкретними вправами, які можуть використовувати як психологи, так і батьки у щоденній взаємодії з підлітками (Додаток Д).

Запропоновані рекомендації ґрунтуються безпосередньо на виявлених у дослідженні кореляціях і спрямовані на створення сімейного середовища, де високі стандарти поєднуються з безумовним прийняттям, гнучкістю, емоційною підтримкою та реалістичним сприйняттям себе й інших. Їхнє системне впровадження здатне суттєво знизити ризик розвитку деструктивних форм перфекціонізму та сприяти формуванню здорової, адаптивної мотивації до саморозвитку й досягнень у підлітковому віці.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити низку суттєвих закономірностей у взаємозв'язку сприйнятих підлітками стилів сімейного виховання, рівня резильєнтності сім'ї та проявів перфекціонізму.

Аналіз результатів за опитувальником стилю батьківського виховання показав, що у досліджуваній вибірці дещо переважає авторитетний стиль виховання, тоді як авторитарний та дозвільний стилі представлені однаковою мірою, що свідчить про відносно збалансований розподіл стилів сімейного виховання, де поряд із демократичними підходами до виховання зберігаються

також більш жорсткі або, навпаки, надмірно ліберальні моделі взаємодії батьків з підлітками.

Результати дослідження резильєнтності сім'ї засвідчили, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем сімейної стійкості, тоді як низький рівень виявлено у 14%, а високий – лише у 2% опитаних, що свідчить про те, що більшість сімей мають базову здатність до адаптації та подолання труднощів, проте лише незначна частина характеризується високим рівнем психологічної стійкості.

Аналіз результатів за шкалою перфекціонізму показав, що у підлітків переважає низький рівень перфекціонізму, тоді як середній рівень становить 36%, а високий – 16%, що свідчить про те, що для більшості респондентів перфекціоністські тенденції не є надмірно вираженими, хоча певна частина підлітків характеризується підвищеними вимогами до себе та прагненням до бездоганного результату.

Результати, отримані за великою тривимірною шкалою перфекціонізму, показали, що найменш вираженим є жорсткий перфекціонізм, тоді як самокритичний та нарцисичний перфекціонізм переважно мають середній рівень прояву. Загалом для більшості підлітків характерний низький загальний рівень перфекціонізму, що свідчить про помірну вираженість перфекціоністських установок у досліджуваній вибірці.

Кореляційний аналіз підтвердив диференційований вплив сімейних факторів: дозвільний стиль виховання та висока резильєнтність сім'ї негативно пов'язані з жорстким перфекціонізмом, що свідчить про їх захисну роль. Авторитарний стиль позитивно корелює з самокритичним перфекціонізмом, тоді як авторитетний стиль, хоча й знижує загальний рівень перфекціонізму, парадоксально посилює нарцисичний його компонент. Резильєнтність сім'ї також негативно пов'язана з нарцисичним перфекціонізмом.

Порівняльний аналіз показників перфекціонізму між підлітками жіночої та чоловічої статі за допомогою t-критерію Ст'юдента показав відсутність статистично значущих відмінностей за всіма досліджуваними шкалами. Всі

емпіричні значення t не перевищують критичних значень при рівнях значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$, що свідчить про відсутність суттєвого впливу статі на рівень прояву перфекціонізму у підлітковому віці.

Отже, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що прояви перфекціонізму у підлітків мають різний ступінь вираженості та можуть формуватися під впливом особливостей сімейного середовища, стилю батьківського виховання та рівня сімейної стійкості.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати проблему взаємозв'язку сімейного виховання та розвитку перфекціонізму у підлітковому віці, охопивши теоретичні, емпіричні та практичні аспекти.

1. Аналіз поняття «перфекціонізм» у психологічних джерелах показав, що перфекціонізм є багатокompонентним психологічним феноменом, який поєднує когнітивні (високі стандарти), емоційні (страх помилок, незадоволеність), мотиваційні (прагнення до досконалості) та поведінкові (компульсивне вдосконалення) аспекти. У сучасній психології переважає диференціація на адаптивний (здоровий, що стимулює досягнення та зростання) та мал адаптивний (дезадаптивний, пов'язаний із самокритикою, тривогою, депресивними тенденціями) перфекціонізм. Виділено ключові типи: самокритичний, соціально орієнтований, індивідуальний, функціональний, жорсткий, нарцисичний. Найбільш впливові моделі підкреслюють багаторівневий характер перфекціонізму та його залежність від взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів, серед яких сімейне виховання відіграє провідну роль.

2. Дефініція та види сімейного виховання розкривають його як первинний і найпотужніший агент соціалізації, що охоплює не лише свідомі педагогічні впливи, а й усю атмосферу родини – психологічний клімат, традиції, спосіб життя, цінності та соціальний статус. Найобґрунтованішою та найбільш поширеною є класифікація Д. Баумрінда, яка виділяє авторитетний, авторитарний, дозвільний та незалучений стилі. Українські дослідники доповнюють її типами гіперопіки, диктату, опіки, співробітництва, непослідовного виховання та специфічними гендерними варіаціями. Вплив батьківського виховання на розвиток особистості у підлітковому віці є визначальним і переважає над іншими агентами соціалізації. Сім'я формує базові цінності, самооцінку, мотивацію досягнень, емоційну стабільність та здатність до адаптації. Позитивні стилі (авторитетний, дозвільний з елементами

структури) сприяють гармонійному розвитку, високій самооцінці та адаптивним механізмам подолання труднощів. Негативні стилі (авторитарний, гіперопіка, емоційне відкидання, непослідовність) посилюють акцентуації характеру, тривожність, самотність, агресивність, безвідповідальність та інші проблеми. У підлітковому віці, коли відбувається становлення ідентичності, самовизначення та професійних орієнтацій, сімейні патерни стають вирішальними для формування стійких установок щодо успіху, невдач і самореалізації.

3. Емпіричне дослідження взаємозв'язку сімейного виховання і розвитку перфекціонізму у підлітковому віці виявило, що прояви перфекціонізму мають різну вираженість і залежать від особливостей сімейного виховання та рівня сімейної резильєнтності. Переважає помірний, адаптивний перфекціонізм, тоді як надмірний або дезадаптивний прояв є менш поширеним. Найбільш вираженими є самокритичний та нарцисичний типи перфекціонізму, тоді як жорсткий перфекціонізм менш характерний. Кореляційний аналіз показав, що дозвільний стиль та резильєнтність негативно пов'язані з жорстким перфекціонізмом; авторитарний стиль позитивно корелює з самокритичним; авторитетний стиль знижує загальний рівень перфекціонізму, але посилює нарцисичний. Статевих відмінностей між особливостями перфекціонізму не виявлено. Загалом результати свідчать про важливу роль сімейного середовища у формуванні прагнення підлітків досягати високих стандартів та їхнього ставлення до власних помилок і досягнень.

4. Розроблені практичні рекомендації щодо корекції та профілактики перфекціонізму через патерни сімейного виховання передбачають перехід від авторитарного до авторитетного стилю з акцентом на безумовне прийняття, пояснення правил та спільне обговорення; посилення дозвільного стилю з мінімальною структурою для зниження жорсткості стандартів; роботу з нарцисичним перфекціонізмом через уникнення порівнянь, розвиток емпатії та демонстрацію самоприйняття; підвищення резильєнтності сім'ї шляхом регулярного спілкування, спільного вирішення проблем та гнучкості; індивідуальну та групову корекційну роботу з підлітками (когнітивно-

поведінкові техніки, самоспівчуття, групові заняття); впровадження профілактичних програм в освітніх закладах.

Отже, дослідження підтвердило, що сімейне виховання є ключовим механізмом формування як адаптивних, так і мал адаптивних форм перфекціонізму в підлітковому віці. Оптимізація батьківських патернів у напрямку авторитетності, емоційної підтримки, реалістичних очікувань та підвищення резильєнтності сім'ї може суттєво знизити ризик розвитку деструктивних перфекціоністичних тенденцій і сприяти гармонійному психологічному розвитку молоді. Отримані теоретичні положення та емпіричні дані створюють наукову основу для подальших досліджень і розробки ефективних профілактично-корекційних програм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т. Ф. Гендерний концепт сімейного виховання особистості як наукова і соціально-педагогічна проблема. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. пр. Ін-т проблем виховання НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2015. Вип.19, кн.1. С. 24-35.
2. Анопрієнко О.В. Сім'я як чинник виникнення психоемоційних порушень підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12. 2012. № 37(61). С. 171-174.
3. Безлюдний О. Сучасна українська сім'я як чинник соціального розвитку особистості дитини. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи* : зб. наук. пр. Уманського держ. пед. ун-ту імені Павла Тичини. К. : Міленіум, 2006. Вип. 16. С. 105-110.
4. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. №6. 2020. С. 10-15.
5. Боришевський М. Й. Сімейне виховання як гарант морального становлення особистості. *Початкова школа*. №4. 1995. С. 4-5.
6. Вербицька Л. Ф. Родинне виховання як основа виникнення та запобігання кризових станів в ранній юності. *Вісник Національного університету оборони України*. №6. 2011. С. 149-152.
7. Гончаренко С. Український педагогічний словник. К.: Либідь, 1997. 376 с.
8. Грубі Т. В. Генезис перфекціонізму. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 128-138.
9. Грубі Т.В. Адаптація психодіагностичної методики «велика тривимірна шкала перфекціонізму». *Організаційна психологія. Економічна психологія. Науковий журнал*. за наук. ред. С.Д.Максименка та Л.М.Карамушки. К. : Логос, 2018. № 2 (13). С. 24-34.

10. Дьоміна Г. А., Сидоренко О. Б. Роль перфекціонізму у формуванні професійної ідентичності майбутнього психолога. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Том 34 (73). № 3. 2023. С. 19-25.
11. Замашкіна О. Д. Педагогіка сімейного виховання: навч. посібник. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2016. 400 с.
12. Калаур С., Волошенко М. Вплив складу батьківської сім'ї на сформованість у підлітків та молоді образу майбутньої сім'ї. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Серія: педагогіка. №1.2. 2021. С. 154-161.
13. Карамушка Л. М. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України : монографія / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. К. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2015. 254 с.
14. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64 с.
15. Кротенко В. І., Заставна І. С. Вплив стилю сімейного виховання на формування акцентуацій характеру у підлітків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2014. Вип. 28. С. 290-293.
16. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.
17. Літвінова О. В. Проблема впливу батьків на процес психологічної сепарації в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». №2.3. 2018. С. 144-150.
18. Марчук С. В. Теоретичний аналіз психологічної структури перфекціонізму. *Вісник Донецького національного університету імені Василя*

Стуса. Серія Психологічні науки. 2023, С. 9-14. [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1\(2\).1](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1(2).1)

19. Мачинська Н. І., Бохонкова Ю. О. Перфекціонізм як особистісна характеристика науково-педагогічного працівника. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. №1. 2025. С. 45-51.

20. Миронець М.Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. № 1/2. С. 66-68.

21. Одошевська Є. С. Пріоритет впливу стилю сімейного виховання на формування особистості дитини. *Наука майбутнього : збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених*. Мукачево : РВВ МДУ, 2022. №1(9). С. 116-120.

22. Павлова В. С. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Науковий Вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки, №2(10), 2013. С. 242-246. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_10_48

23. Петрунько О. В. Амбівалентний дискурс перфекціонізму. *Вчені записки Університету «КРОК»*. №4 (60). 2020. С. 233-247.

24. Петрунько О. Реляційний підхід як перспективний напрямок дослідження та корекції перфекційної мотивації. *Вчені записки Університету «КРОК»*. №1 (77). 2025. С. 432-440.

25. Полівко Л. Ю., Савченко Д. С. Вплив сімейного виховання на розвиток особистості підлітка. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції (11-12 березня 2022 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба*. – Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2022. С. 57-60.

26. Поліщук О. Сучасні проблеми сімейного виховання та шляхи їх подолання. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. №4. 2022. С. 106-112.

27. Цибух Л. М. Вплив стилю сімейного виховання на розвиток особистісних якостей підлітків. *Габітус*. № 15. 2020. С. 202-207.
28. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді: дис. канд. псих. наук: 19.00.05. Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. К., 2013. 242 с.
29. Чуйко Г., Чаплак Я. Проблема перфекціонізму в психології. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. № 24 (лютий, 2023). 2023. С. 640-646.
30. Швецова Ю. Г. Взаємозв'язок стилів батьківського виховання та становлення андрогінної особистості. *Методи і технології загальної і соціальної психології та психотерапії в умовах сучасного суспільства. Матеріали IV науково-практичної конференції з міжнародною участю* (21 травня 2020 року, м. Київ). Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2020. С. 229-231.
31. Baumrind D. Parental disciplinary patterns and social competence in children. *Youth & Society*. №9.3. 1978. Pp. 239-267.
32. Baumrind D. Patterns of parental authority and adolescent autonomy. *New directions for child and adolescent development*. №108. 2005. Pp. 61-69.
33. Buri J. R. Parental Authority Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, №57(1), 1991. Pp. 110-119.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_13
34. Erozkán A. Understanding the Role of Dimensions of Perfectionism on Anxiety Sensitivity. *Universal Journal of Educational Research*, №4(7), 2016. Pp. 1652–1659. <https://doi.org/10.13189/ujer.2016.040717>.
35. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. V. 15. Pp. 27-33.
36. Hollender M. Perfectionism. *Compr. Psychiatry*, 1965. V. 6. Pp. 94-103
37. Rice K. G., Ashby J. S. An Efficient Method for Classifying Perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, №54, 2007. Pp. 72–85.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.72>

38. Schaufell W. B. Measurement of burnout: A review. In Professional Burnout: Recent Development in Theory and Reserch. Washington, DC : Taylor&Francisp, 2005. Pp. 199-215.
39. Silverman L.K. A developmental model for counseling the gifted II Counseling the gifted and talented. Denver,1993. PP.14-30.
40. The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism. M. M. Smith, D. H. Saklofske, J. Stoeber, S. B. Sherry. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2016.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник стилю батьківського виховання (Parental Authority Questionnaire) Дж. Бурі

Про матір

Інструкція: для кожного з наступних тверджень оберіть номер 5-бальної шкали (1 = абсолютно не згоден, 5 = повністю згоден), який найкраще описує, як це твердження стосується вас і вашої матері під час вашого дорослішання вдома. Немає правильних чи неправильних відповідей, тому не витрачайте багато часу на один пункт. 1 – повністю не згоден/на 2 – не згоден/на 3 – важко визначитися 4 – згоден/на 5 – повністю згоден/на

1. У дитинстві моя мати вважала, що в упорядкованому домі діти можуть робити щось по-своєму так само часто, як і їхні батьки
2. Навіть якщо її діти не погоджувалися з нею, моя мати вважала, що це для нашого ж блага, якщо нас змушують підкорятися тому, що вона вважає правильним.
3. У дитинстві, щоразу, як моя мати казала мені щось зробити, вона очікувала, що я зроблю це негайно, не ставлячи жодних питань.
4. У дитинстві моя мати обговорювала з дітьми причини встановлених сімейних правил.
5. Моя мати заохочувала мене до взаємних поступок, якщо я вважав(ла), що сімейні правила та обмеження є необґрунтованими.
6. Моя мама завжди вважала, що її діти мають вільно вирішувати і робити те, що вони хочуть, навіть якщо це не узгоджується з тим, чого хочуть їхні батьки.
7. У дитинстві моя мати не дозволяла мені сумніватися в ухвалених нею рішеннях.
8. У дитинстві моя мати керувала діяльністю та рішеннями дітей у сім'ї за допомогою аргументації та дисципліни
9. Моя мати завжди відчувала, що батьки повинні застосовувати більше сили, щоб змусити своїх дітей поводитися так, як вони повинні.
10. У дитинстві, моя мати не вважала, що я повинен(на) дотримуватися правил і норм поведінки лише тому, що їх встановив хтось при владі.
11. У дитинстві я знав(ла), що в моїй сім'ї мати очікує від мене, але я також відчував(ла) свободу обговорювати ці очікування з матір'ю, коли вважав(ла), що вони необґрунтовані.
12. Моя мама вважала, що мудрі батьки повинні рано вчити своїх дітей, хто в домі господар.
13. У дитинстві моя мати рідко висловлювала очікування та давала вказівки щодо моєї поведінки.
14. У дитинстві моя мати, ухвалюючи сімейні рішення, робила те, що хотіли діти.
15. У дитинстві мати постійно давала мені настанови раціональним та об'єктивним способами.
16. У дитинстві моя мати дуже засмучувалася, якщо я намагався(лась) з нею не погоджуватися.

17. Моя мама вважає, що більшість проблем у суспільстві було б вирішено, якби батьки не обмежували діяльність, рішення та бажання своїх дітей, коли вони ростуть.
18. У дитинстві мама давала мені зрозуміти, яку поведінку вона очікує від мене, і якщо я не відповідав(ла) цим очікуванням, вона карала мене.
19. У дитинстві моя мати дозволяла мені вирішувати більшість речей самостійно без її вказівок.
20. У дитинстві моя мама враховувала думку дітей, ухвалюючи сімейні рішення, але вона не вирішувала щось просто тому, що цього хотіли діти.
21. У дитинстві моя мати не вважала себе відповідальною за контроль моєї поведінки.
22. У дитинстві моя мати мала чіткі стандарти поведінки дітей у нашому домі, але вона була готова пристосувати ці стандарти до потреб кожної окремої дитини в сім'ї.
23. У дитинстві моя мати давала мені вказівки щодо моєї поведінки та діяльності, і вона очікувала, що я буду слідувати її вказівкам, але вона завжди була готова вислухати мої занепокоєння та обговорити ці вказівки зі мною.
24. У дитинстві моя мати дозволяла мені сформулювати власну точку зору щодо сімейних питань, і загалом вона дозволяла мені самому/самій вирішувати що я збираюся робити.
25. Моя мати завжди вважала, що більшість проблем у суспільстві було б вирішено, якби ми змогли змусити батьків суворо й примусово поводитися зі своїми дітьми, коли вони у дитинстві не роблять того, що від них вимагається.
26. У дитинстві моя мати часто казала мені, що саме вона хоче, щоб я зробив(ла), і як вона очікує від мене це зробити.
27. У дитинстві мама давала мені чіткі вказівки щодо моєї поведінки та діяльності, але вона також з розумінням ставилася до мене тоді, коли я з нею не погоджувався(лася)
28. У дитинстві моя мати не контролювала поведінку, діяльність та бажання своїх дітей у сім'ї.
29. У дитинстві я знав(ла), що моя мати очікує від мене в сім'ї, і вона наполягла на тому, щоб я відповідав(ла) цим очікуванням просто з поваги до її авторитету.
30. У дитинстві, якщо моя мати ухвалювала в сім'ї якесь рішення, яке шкодило мені, вона була готова обговорити це рішення зі мною та визнати, якщо зробила помилку.

Про батька

Інструкція: для кожного з наступних тверджень оберіть номер 5-бальної шкали (1 = абсолютно не згоден, 5 = повністю згоден), який найкраще описує, як це твердження стосується вас і вашого батька під час вашого дорослішання вдома. Немає правильних чи неправильних відповідей, тому не витрачайте багато часу на один пункт. 1 – повністю не згоден/на 2 – не згоден/на 3 – важко визначитися 4 – згоден/на 5 – повністю згоден/на

1. У дитинстві мій батько вважав, що в упорядкованому домі діти можуть робити щось по-своєму так само часто, як і їхні батьки.

2. Навіть якщо його діти не погоджувалися з ним, мій батько вважав, що це для нашого ж блага, якщо мене змушують підкорятися тому, що він вважає правильним.
3. У дитинстві, щоразу, як мій батько казав мені щось зробити, він очікував, що я зроблю це негайно, не ставлячи жодних питань.
4. У дитинстві мій батько обговорювала з дітьми причини встановлених сімейних правил.
5. Мій батько заохочувала мене до взаємних поступок, якщо я вважав(ла), що сімейні правила та обмеження є необґрунтованими.
6. Мій батько завжди вважав, що його діти мають вільно вирішувати і робити те, що вони хочуть, навіть якщо це не узгоджується з тим, чого хочуть їхні батьки.
7. У дитинстві мій батько не дозволяв мені сумніватися в ухвалених ним рішеннях.
8. У дитинстві мій батько керував діяльністю та рішеннями дітей у сім'ї за допомогою аргументації та дисципліни.
9. Мій батько завжди відчував, що батьки повинні застосовувати більше сили, щоб змусити своїх дітей поводитися так, як вони повинні.
10. У дитинстві, мій батько не вважав, що я повинен(на) дотримуватися правил і норм поведінки лише тому, що їх встановив хтось при владі.
11. У дитинстві я знав(ла), що в моїй сім'ї батько очікує від мене, але я також відчував(ла) свободу обговорювати ці очікування з батьком, коли вважав(ла), що вони необґрунтовані.
12. Мій батько вважав, що мудрі батьки повинні рано вчити своїх дітей, хто в домі господар.
13. У дитинстві мій батько рідко висловлював очікування та давав вказівки щодо моєї поведінки.
14. У дитинстві мій батько, ухвалюючи сімейні рішення, робив те, що хотіли діти.
15. У дитинстві батько постійно давав мені настанови раціональним та об'єктивним способами.
16. У дитинстві мій батько дуже засмучувався, якщо я намагався(лась) з ним не погоджуватися.
17. Мій батько вважає, що більшість проблем у суспільстві було б вирішено, якби батьки не обмежували діяльність, рішення та бажання своїх дітей, коли вони ростуть.
18. У дитинстві батько давав мені зрозуміти, яку поведінку він очікує від мене, і якщо я не відповідав(ла) цим очікуванням, він карав мене.
19. У дитинстві мій батько дозволяв мені вирішувати більшість речей самостійно без його вказівок.
20. У дитинстві мій батько враховував думку дітей, ухвалюючи сімейні рішення, але він не вирішував щось просто тому, що цього хотіли діти.
21. У дитинстві мій батько не вважав себе відповідальним за контроль моєї поведінки.

22. У дитинстві мій батько мав чіткі стандарти поведінки дітей у нашому домі, але він був готовий пристосувати ці стандарти до потреб кожної окремої дитини в сім'ї.
23. У дитинстві мій батько давав мені вказівки щодо моєї поведінки та діяльності, і він очікував, що я буду слідувати його вказівкам, але він завжди був готовий вислухати мої занепокоєння та обговорити ці вказівки зі мною.
24. У дитинстві мій батько дозволяв мені сформулювати власну точку зору щодо сімейних питань, і загалом він дозволяв мені самому/самій вирішувати що я збираюся робити.
25. Мій батько завжди вважав, що більшість проблем у суспільстві було б вирішено, якби ми змогли змусити батьків суворо й примусово поводитися зі своїми дітьми, коли вони у дитинстві не роблять того, що від них вимагається.
26. У дитинстві мій батько часто казав мені, що саме він хоче, щоб я зробив(ла), і як він очікує від мене це зробити.
27. У дитинстві батько давав мені чіткі вказівки щодо моєї поведінки та діяльності, але він також з розумінням ставився до мене тоді, коли я з ним не погоджувався(лася).
28. У дитинстві мій батько не контролював поведінку, діяльність та бажання своїх дітей у сім'ї.
29. У дитинстві я знав(ла), що мій батько очікує від мене в сім'ї, і він наполягав на тому, щоб я відповідав(ла) цим очікуванням просто з поваги до його авторитету.
30. У дитинстві, якщо мій батько ухвалював в сім'ї якесь рішення, яке шкодило мені, він був готовий обговорити це рішення зі мною та визнати, якщо зробив помилку.

Шкала оцінки резильєнтності сім'ї (FRAS, M. Sixbey)

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне з цих тверджень можна застосувати до вашої родини. Варіанти відповідей: • Повністю згоден • згоден • не згоден • категорично не згоден.

1. У кожній сім'ї є проблеми
2. Все, через що ми проходимо як сім'я, відбувається з певних причин
3. Наша сімейна структура є гнучкою, щоб мати справу з несподіваними ситуаціями
4. Наші друзі є частиною повсякденної діяльності
5. Наші друзі цінують нас і те, ким ми є
6. Правила в нашій сім'ї не чітко сформульовані
7. Правила в нашій сім'ї змінюються відповідно до потреб сім'ї
8. Те, що ми робимо одне для одного, змушує нас відчувати себе частиною сім'ї
9. Ми сприймаємо стресові події як частину життя
10. Ми приймаємо, що проблеми виникають несподівано
11. Ми всі беремо участь у прийнятті важливих сімейних рішень
12. Ми здатні працювати крізь біль і прийти до порозуміння
13. Ми здатні пристосовуватися до вимог, які ставляться до нас як до сім'ї
14. Ми уважно ставимося до того, як багато ми робимо для друзів
15. Ми обережні, що ми говоримо один одному
16. Ми відкриті до нових способів взаємодії в нашій сім'ї
17. Нас розуміють інші члени сім'ї
18. Просимо сусідів про допомогу
19. Ми відвідуємо служби в церкві/синагозі/мечеті
20. Ми віримо, що друзі можуть скористатися нашою допомогою
21. Ми віримо, що можемо впоратися з нашими проблемами
22. Ми можемо попросити роз'яснення, якщо не розуміємо один одного
23. Ми можемо бути чесними та прямими один з одним у нашій родині
24. Ми можемо випустити пар вдома, нікого не засмучивши
25. Ми можемо піти на компроміс, коли виникають проблеми
26. Ми можемо впоратися з сімейними розбіжностями, прийнявши втрату
27. Ми можемо покладатися на людей
28. Ми можемо сумніватися в значенні повідомлень у нашій родині
29. Ми можемо вирішити великі проблеми
30. Ми можемо вижити, якщо виникне серйозна проблема
31. Ми можемо говорити про те, як ми спілкуємося в нашій сім'ї
32. Ми можемо долати труднощі як сім'я
33. Ми радимося один з одним щодо рішень
34. Ми визначаємо проблеми позитивно, щоб вирішити їх
35. Ми обговорюємо проблеми та відчуваємо задоволення від рішень
36. Ми обговорюємо речі, поки не досягнемо рішення
37. Ми займаємося волонтерською діяльністю в громаді
38. Ми відчуваємо себе вільними висловлювати свою думку

39. Ми відчуваємо себе добре, приділяючи час і енергію своїй сім'ї
40. Ми відчуваємо, що люди в цій спільноті готові допомогти в надзвичайних ситуаціях
41. Ми відчуваємо себе в безпеці, живучи в цій спільноті
42. Члени родини сприймають нас як належне (-)
43. Ми відчуваємо, що ми сильні в протистоянні великим проблемам
44. Ми засмучуємося, якщо хтось скаржиться в нашій родині
45. У нас є близькі друзі, про яких ми дуже дбаємо
46. Ми віримо у вищу силу
47. У нас є сили вирішити наші проблеми
48. Ми тримаємо свої почуття при собі (-)
49. Ми знаємо, що є допомога громади, якщо виникнуть проблеми
50. Ми знаємо, що ми важливі для наших друзів
51. Ми вчимося на помилках один одного
52. Ми маємо на увазі те, що ми говоримо одне одному в нашій сім'ї
53. Ми беремо участь у заходах, які стосуються нашої ситуації
54. Ми беремо участь у церковних заходах
55. Ми отримуємо подарунки та послуги від сусідів
56. Ми звертаємося за порадою до священиків
57. Ми рідко прислухаємося до занепокоєнь або проблем членів сім'ї (-)
58. Ми ділимо відповідальність у сім'ї
59. Ми виявляємо любов і прихильність до членів сім'ї
60. Ми говоримо один одному, як ми дбаємо про одного
61. Ми вважаємо, що це хороша спільнота для виховання дітей
62. Ми вважаємо, що нам не слід надто зв'язуватися з людьми в цій спільноті (-)
63. Ми віримо, що все вийде навіть у важкі часи
64. Ми пробуємо нові способи роботи з проблемами
65. Ми розуміємо спілкування інших членів сім'ї
66. Ми працюємо над тим, щоб члени сім'ї не постраждали емоційно чи фізично
67. Чи є щось інше, що допомогло вашій родині подолати цю несприятливу подію, що не було описано або обговорено?

Шкала «Перфекціонізм» в. Шауфелі з опитувальника «Перевірка на життєздатність»

Інструкція для учасників дослідження: Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, обведіть «1», якщо Ви ставитеся нейтрально, обведіть «3», якщо повністю погоджуєтеся, обведіть «5».

1 бал Повністю не згоден

2 бали Не згоден

3 бали Ставлюсь нейтрально

4 бали Згоден

5 балів Повністю згоден

1. Я – вимоглива людина.

2. В роботі не може бути все ідеальним.

3. Я ненавиджу недбалих колег.

4. Я часто виправляю помилки в роботі моїх колег.

5. Дані мною вказівки повинні виконуватися саме так як я сказав.

6. Озираючись назад, я часто думаю: «Це могло бути краще».

7. У роботі увага має приділятися також і деталям.

8. Я зобов'язаний виконувати мою роботу якнайкраще.

9. Іноді я роблю свою роботу дуже добре.

10. Мені нелегко задовольнитися результатами власної роботи.

**Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й.
Стоєбер, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі)**

Інструкція для учасників дослідження: Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, обведіть «1», якщо Вам важко визначитися, обведіть «3», якщо повністю погоджуєтеся, обведіть «5».

1 бал Повністю не згоден

2 бали Не згоден

3 бали Важко визначитися

4 бали Згоден

5 балів Повністю згоден

Я намагаюся бути настільки досконалим, наскільки це можливо.

Для себе я ніколи не погоджуюся на менше, ніж досконале.

Я роблю справу ідеально, або не роблю взагалі.

Для мене важливо бути досконалим в усьому, що я розпочинаю. Мені завжди потрібно прагнути до ідеалу для того, щоб відчувати свою правоту.

Я не зможу себе поважати, якщо припиню прагнути досконалості.

Моя самооцінка залежить від можливості бути досконалим.

Прагнення вдосконалюватись, наскільки це можливо, дає мені відчуття потреби.

Моя самооцінка пов'язана з можливістю бути досконалим.

Коли я помиляюсь, то відчуваю себе невдахою.

Я відчуваю тривогу через можливість зробити помилку.

Мене лякає сама навіть думка про помилку.

Коли я помічаю, що зробив помилку, мені соромно.

Я засмучуюсь, зробивши навіть незначну помилку.

Я сумніваюсь у більшості своїх вчинків.

Я відчуваю невпевненість щодо більшості справ, які я роблю.

Я маю сумніви щодо всього, що б я не робив.

Я завжди невпевнений у правильності своїх вчинків/рішень.

Я схильний сумніватися у правильності своїх дій/вчинків.

Я ставлюсь до себе критично, коли роблю щось недосконало.

Коли мій виступ недосконалий, зазвичай, я злюся на себе.

Я почуваюся розчарованим в собі, коли не роблю щось досить добре.

Мені важко собі пробачити, коли моя робота недосконала.

Люди занадто багато очікують від мене.

Люди розчаровуються в мені, коли я роблю щось недосконало.

Оточуючі занадто багато вимагають від мене.

Усі вважають, що я маю бути найкращим.

Я вимагаю досконалості від моєї родини та друзів.

Все, що роблять інші, має бути бездоганним.

Я очікую, що близькі мені люди повинні бути досконалими.

Люди скаржаться, що я очікую занадто багато від них.

Для мене важливо, щоб оточуючі робили свою справу бездоганно.
Я схильний критикувати недоліки інших людей.
Я розчаровуюсь, коли інші люди припускаються помилок.
Я незадоволений людьми, навіть якщо вони зробили все, що могли.
Я одразу вказую на недоліки іншим людям.
Я заслуговую на особливе ставлення до себе.
Я вважаю, що оточуючі повинні порушувати правила заради мене.
Мене бентежить, коли інші люди не помічають мою досконалість.
Я заслуговую на те, щоб завжди все було по-моєму.
Я найкращий в тому, що я роблю.
Я знаю, що я досконалий.
Інші люди таємно заздять моїй досконалості.
Інші люди визнають мою перевагу над ними.

Приклади практичних вправ

Однією з базових є вправа «Щоденник реалістичних досягнень». Підлітку пропонується щодня записувати 3-5 ситуацій, у яких він доклав зусиль або зробив щось корисне, незалежно від ідеальності результату. Важливо акцентувати увагу не на досягненні «найкращого» результату, а на процесі, стараннях і навіть частковому прогресі, що сприяє зниженню самокритики та формуванню більш гнучкого мислення.

Ефективною є вправа «Помилка як ресурс». Підліток обирає ситуацію, у якій припустився помилки, і відповідає на три запитання: «Що я зробив?», «Що я з цього зрозумів?», «Як це допоможе мені в майбутньому?». Такий підхід дозволяє змінити ставлення до помилок – від джерела сорому до можливості навчання.

Для роботи із самокритичним перфекціонізмом доцільно використовувати вправу «Внутрішній критик і внутрішній друг». Підліток записує типові самокритичні думки (наприклад, «Я зробив недостатньо добре») і поруч формулює альтернативну підтримувальну відповідь (наприклад, «Я зробив це настільки добре, наскільки міг у цій ситуації»), що допомагає поступово змінювати внутрішній діалог.

Для розвитку самоприйняття ефективною є вправа «Лист самому собі». Підлітку пропонується написати лист підтримки самому собі так, ніби він звертається до близького друга, який переживає невдачу. Така техніка сприяє формуванню самоспівчуття та зменшенню жорсткості до себе.

У контексті роботи з нарцисичним перфекціонізмом корисною є вправа «Різні – не гірші». Підлітку пропонується описати трьох різних людей (друзів, знайомих) і визначити їхні сильні сторони, навіть якщо вони відрізняються від його власних стандартів, що допомагає розвивати прийняття різноманітності та знижує тенденцію до гіперкритики інших.

Для сімейного використання доцільною є вправа «Сімейне коло підтримки». Раз на тиждень члени родини збираються та кожен висловлює: 1) за що він вдячний іншим, 2) що було складним, 3) яку підтримку хотів би отримати. Це зміцнює емоційний контакт і формує безпечне середовище без страху осуду.

Також ефективною є вправа «Дозвіл на недосконалість». Батьки разом із підлітком свідомо виконують певну діяльність (наприклад, малювання, приготування їжі) без орієнтації на ідеальний результат, а потім обговорюють відчуття від процесу, що допомагає знизити страх помилок і розвинути толерантність до недосконалості.