ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ЗАЛЕЖНУ ПОВЕДІНКУ ОСОБИСТОСТІ

THE PROBLEM OF THE INFLUENCE OF PERFECTIONISM ON THE DEPENDENT BEHAVIOR OF THE INDIVIDUAL

У статті на основі теоретичного аналізу сучасних досліджень розглядається проблема впливу перфекціонізму на залежну поведінку особистості. Виявлено, що такій проблематиці приділяється надзвичайно висока увага як у зарубіжній, так і у вітчизняній літературі. Виявлено, що за статистичними даними 70% населення світу страждає від залежної поведінки. За останні роки різноманітність залежностей значно збільшилось, з'явилися такі види залежності, як гемблінг, інтернет-залежність, залежність від телебачення та інші. У доповіді ООН, що має назву «Всесвітня доповідь про наркотики», відмічається, що майже 5% процентів від усього дорослого населення світу вживають наркотики. За даними ВООЗ, на цей час алкоголізм як причина смерті займає в світі 3-є місце, поступаючись тільки таким хворобам, як злоякісні утворення та серцево-судинні захворювання. Виявлено, що кількість хворих з порушенням харчової поведінки за останні п'ять років стала у десять разів більше. Є багато умов, що сприяють виникненню залежної поведінки. Н.М. Якушева вказує на те, що особам з залежною поведінкою притаманні консерватизм, ригідність, хвороблива потреба у постійній увазі та позитивній оцінці зовні, перфекціонізм, надмірна чутливість до критики, нарцисизм, можуть бути яскраво проявлені маніпулятивні стратегії взаємодії з оточуючими. А.Я. Кібанов, В. Столяренко, Л. Столяренко вказують, що одним з проявів залежної поведінки є перфекціонізм. У статті розглядаються прояви перфекціонізму у таких типах залежної поведінки, як трудоволізм, залежність від фізичних вправ, харчові залежності, гемблінг, алкогольна залежність та наркотична залежність. Встановлено, що попри тип залежності, перфекціонізм є не тільки предиктором залежної поведінки, а й різновидом залежності. З аналізу сучасних публікацій встановлено, що до залежної поведінки може приводити як позитивний, так і негативний перфекціонізм.

Ключові слова: перфекціонізм, залежна поведінка, трудоволізм, гемблінг, предиктор, фрустрація, тривога.

In the article, based on the theoretical analysis of modern research, the problem of the influence of perfectionism on dependent personality behavior is considered. It is revealed that such problems are given extremely high attention both in foreign and domestic literature. It was revealed that according to statistical data, 70% of the world's population suffers from addictive behavior. In recent years, the variety of addictions has increased significantly, such types of addictions as gambling, Internet addiction, television addiction and others have appeared. A UN report entitled "World Drug Report" notes that almost 5% of the world's adult population use drugs. According to the WHO, at present, alcoholism as the cause of death is in the third place in the world, second only to such diseases as malignant tumors and cardiovascular diseases. It has been found that the number of patients with eating disorders has increased tenfold over the past five years. There are many conditions that contribute to the emergence of addictive behavior. N.M. Yakusheva points out that conservatism, rigidity, a painful need for constant attention and positive assessment from the outside, perfectionism, excessive sensitivity to criticism, narcissism, can be clearly manifested manipulative strategies of interaction with others. I. Kibanova, V. Stolyarenko, L. Stolyarenko indicate that one of the manifested dependent behavior is perfectionism. The article examines the manifestations of perfectionism in such types of addictive behavior as workaholism, addiction to exercise, food addiction, gambling, alcohol addiction and drug addiction. It was found that perfectionism is not only a predictor of addictive behavior, but also a kind of addiction. From the analysis of modern publications, it has been established that both positive and negative perfectionism can lead to addictive behavior.

Key words: Perfectionism, dependent behavior, workaholism, gambling, predictor, frustration, anxiety.

УДК 316.061.213(477.72)
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.15>

Кононенко О.І.

д.психол.н.,
професор кафедри диференціальної
і спеціальної психології
Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

Валєєва А.Р.

магістр психології кафедри
диференціальної і спеціальної
психології
Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

Постановка проблеми. В умовах сучасних суспільних та соціальних трансформацій значних змін зазнають базові характеристики особистості. До таких характеристик належить прагнення до самовдосконалення, а також ідеали, прийняті особистістю. Від того, який ідеал, який зразок для наслідування вибирає людина, багато в чому залежать її доля і життєвий шлях. У сучасному світі проблема залежної поведінки є однією з найбільш важких та складних для суспільства. Для кожної держави надзвичайно важливо мати таку спіль-

ноту, яка б складалася з людей розвинених, розумних, таких, що мають цілі і розуміють, як їх досягти. На сьогоднішній день багато вчених висувують припущення, що ці два великі проблеми сучасного суспільства пов'язані між собою. Актуальність нашого аналізу детермінована необхідністю дослідити вплив перфекціонізму на залежну поведінку особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченню проблеми, пов'язаної з впливом перфекціонізму на виникнення і формування залежної поведінки особистості, приділяли

увагу багато вітчизняних та зарубіжних вчених, такі як А.Я. Кібанов, В. Столяренко, Л. Столяренко, С. Блатт, Б. Керр, Б. Кларк, Дж. де Лиз, Г. Флетт, Р. Фриман, S.J. Cockell, P. Hewitt, B. Seal, S. Sherry, E.M. Goldner, G. Flett, L.A. Terry-Short, R.G Owens, P.D. Slade, M.E. Dewey та інші.

Постановка завдання. Мета статті – теоретично дослідити вплив перфекціонізму на формування залежної поведінки особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасному науковому суспільстві існує думка, що однією з найбільш відомих причин і предикторів залежності є перфекціонізм [16; 17].

Щоб зрозуміти цей взаємозв'язок, необхідно розібратися в тому, як слід визначати перфекціонізм та перфекціоністів. Оскільки перфекціоністи – це люди з жорсткими цілями, які прагнуть досягти досконалості, вони частіше піддаються більш високому ризику залежної поведінки. Це пов'язано з високими особистісними стандартами та занепокоєнням через страх потерпіти невдачу в досягненні досконалості.

Люди з високим рівнем перфекціонізму стурбовані гострою потребою уникати невдач і вони не можуть отримати задоволення від своїх досягнень, що призводить до постійного прагнення досягти нереалістичних цілей [17].

Перфекціонізм – це багатовимірна конструкція, яка має як мінімум три різні аспекти.

Перший аспект – це орієнтований на себе перфекціонізм, який характеризується надзвичайно високою самооцінкою людини і вірою в те, що досконалість дуже важлива.

Другий аспект – це соціально приписаний перфекціонізм. Ці люди вважають, що їх досконалість важлива для інших, і що вони повинні відповідати стандартам та очікуванням інших людей.

Третій аспект – перфекціонізм, орієнтований на інших. Перфекціоністи, орієнтовані на інших, пред'являють завищені вимоги до оточуючих та очікують, що інші будуть ідеальними [15].

Існують інші види розподілу перфекціонізму на типи. D. Chaп виділяє позитивний і негативний перфекціонізм. D. Namachek виділяє дезадаптивний і адаптивний перфекціонізм і відмічає, що дезадаптивний найчастіше призводить до виникнення різних видів залежностей. Велику увагу увазі структурі перфекціонізму у своїй роботі «Перфекціонізм особистості» приділив О.І. Кононенко [6].

Так, Sean P. Mackinnon вважає, що перфекціонізм є фактором ризику багатьох психопатологій, особливо тривожності, депресії, розладів харчової поведінки, алкоголізму та наркоманії [19].

Перфекціонізм може служити однією з причин формування трудового голоду як одного

з різновидів залежної поведінки, такої думки дотримується Є.П. Ільїн. Людина, яку обставини примушували до перфекціонізму, ризикує стати трудовим голодом, бо перфекціонізм створює ситуацію, коли людина не перетинає фінішну пряму, а продовжує рухатися далі і далі [5].

Dr. Joachim Stoeber, у своєму дослідженні дійшов висновків, що для деяких працівників стати високо вмотивованим перфекціоністом може здатися атрибутом мрії, та це може мати неприємні наслідки. Вчений вважає, що трудовий голод у орієнтованих на себе перфекціоністів зумовлений тими типами мотивації, які характеризуються особистою важливістю і залученістю Его, а також мотивовані внутрішніми нагородами і покараннями. Та постійна гонитва за найкращими результатами призводить не тільки до погіршення фізичного здоров'я, а до важких форм депресії і навіть до суїцидальних думок [21].

Проблема суїциду серед трудових голодів найбільших масштабів набула у Японії, де працівники не можуть собі дозволити закінчити роботу, не довівши її до найвищого ступеня досконалості. В цій країні навіть з'явився спеціальний термін «яройісатсу» – самогубство на ґрунті стресу на роботі. Японський перфекціонізм навіть отримав спеціальну назву – кодавара – це особистий стандарт, якого неухильно дотримується людина [2].

З економічного погляду результат праці перфекціоніста-трудоного голода може ставитися під сумнів, бо безкінечний ряд переробок та удосконалень роблять продукцію неконкурентоспроможною.

Вчені P. Andrew Hill, Samuel J. Robson, Genevieve M. Stamp пишуть у своїй роботі, що залежність від фізичних вправ є шкідливим зразком залежної поведінки яка, як показують їх дослідження, пов'язана із перфекціонізмом. Це дослідження вивчає взаємозв'язок між симптомами залежності від фізичних вправ, типом перфекціонізму (самоорієнтованим, соціально призначеним та орієнтованим на інших) та перфекціоністичними стилями самопрезентації (перфекціоністська самореклама, відсутність недосконалості та приховування недосконалості). Результатом цієї роботи став висновок, що самоорієнтований перфекціонізм був найважливішим унікальним предиктором залежності від фізичних вправ [18].

Ю.В. Боброва та С.Г. Кривошеков у своїй статті «Психофізіологія спортивних аддикцій» вказують, що залежність від фізичних вправ найбільш чітко виявляється на основі виявлення «синдрому відміни» фізичної активності, яка психологічно виявляється симптомами тривоги, депресії, почуття провини, дискомфорту, напруги і занепокоєння [8].

Для перфекціоністів надважливо мати надзвичайно досконалий зовнішній вигляд (досконалий в уявленні самого перфекціоніста), який можливо досягнути, тільки виснажуючи себе на тренуваннях, що і спричиняє нездорову прихильність до вправ. Отже, коли перфекціоніст не має можливості виконувати фізичні вправи, він відчуває вищезазначені симптоми. Дослідження показують, що такі люди повинні тренуватися постійно і надмірно, щоб запобігти симптомам відміни та симптомам психологічного дискомфорту, таким як тривожність і депресія. Тренування таким чином впливають на людину, що вона починає відчувати почуття психологічного комфорту від довершено виконаних вправ, і це сприяє зменшенню рівня тривожності, дає відчуття контролю, що так важливо для перфекціоніста. Тренування супроводжуються ще й так званим «гормональним штурмом» – викидом адреналіну, серотоніну і тестостерону, саме ці гормони викликають лавину емоцій, що стимулює підвищений настрій та почуття ейфорії. Тож людина згодна на все, щоб підтримувати такі відчуття, бо деякі з цих гормонів, зокрема ендоморфінової групи, мають виражений наркотичний ефект і викликають звикання [10].

Особливо схильні до такого типу залежності ті особи, для яких фізичні тренування – це частина програми зі схуднення. Такі люди навантажують себе не тільки виснажливими тренуваннями, а ще й різноманітними дієтами. Залежність від спортивних вправ є частиною більш страшної та набагато шкідливішої для фізичного і психічного здоров'я залежності – залежності від «здорового способу життя». Така залежність у багатьох випадках призводить до невиліковного психічного захворювання – нервової анорексії, що є різновидом харчової залежності.

А.Є. Бобров відмічає, що є окремі особистісні особливості, які роблять індивідуума психологічно підвищено вразливим для формування залежної поведінки. Серед таких особистісних рис, властивих хворим нервовою анорексією, слід назвати перфекціонізм – схильність встановлювати нереалістично завищені стандарти і прагнути їх досягти будь-якою ціною [3].

Такий погляд розділяють багато вчених. Вони вважають перфекціонізм фактором ризику виникнення порушень харчової поведінки. Наприклад, у когнітивній моделі нервової анорексії перфекціонізм і когнітивна ригідність відіграють ключову роль, приводячи до зростання незадоволеності своїм тілом і зниження самооцінки [7].

Дослідження, проведені T.D. Wade, M. Tiggemann, базуються на тому, що незадоволеність тілом є серйозним фактором

ризиком виникнення розладів харчової поведінки і вважається особливо проблематичним за високого рівня перфекціонізму. Метою їхнього дослідження було з'ясувати, які типи перфекціонізму пов'язані з незадоволеністю тілом. Більше тисячі жінок взяли участь в дослідженні. Наявність у них перфекціонізму визначали за допомогою багатовимірної шкали перфекціонізму (Multidimensional Perfectionism Scale – MPS), оцінюючи особистісні стандарти, рівень занепокоєння про можливі помилки, наявність ознак сумніву під час прийняття рішення про вчинення дії, ставлення до очікувань батьків і їх критики, а також рівень самоорганізації. Також дослідники проводили опитування щодо параметрів тіла жінки, які вони вважають для себе ідеальними. Отримані висновки свідчили про наявність як неадаптивного, так і адаптивного перфекціонізму у випадках порушення харчової поведінки. Далі вчені роблять дуже цікаве припущення, що можливо зменшення рівня перфекціонізму у таких людей призведе до зменшення рівня психопатології харчових розладів [24].

Л. Террі-Шорт зі співавторами розглядають модель позитивного і негативного перфекціонізму щодо розладів харчування у спортсменів, яка заснована на принципах позитивного та негативного підкріплення [23].

Виокремлюють особистісний та соціальний типи перфекціонізму, за складниками розділені на позитивний, як результат зв'язку позитивного підкріплення з попередньою перфекціоністською поведінкою, та негативний – як результат негативного підкріплення [9].

Більшість вчених вважає, що схильність до перфекціонізму, залежність від схвалення оточуючих впливає з нестійких і / або негативних відносин з батьками, проблеми з відділенням від них, що призводять до нестійкості самооцінки і труднощів під час формування зрілої, дорослої особистості. Це все і провокує значною мірою порушення харчової поведінки [12].

Як ще один приклад впливу перфекціонізму на залежну поведінку особистості розглянемо таку проблему, як ігromанія або геймблінг.

Геймблінг (патологічна схильність до азартних ігор) складається з регульованих повторюваних епізодів участі в азартних іграх, що стають домінуючими в житті особистості і призводять до зниження соціальних, професійних, матеріальних та сімейних цінностей [10].

Є така точка зору, згідно з якою є деяка фізіологічна схильність до виникнення залежної поведінки. Наприклад, помічено,

що у азартних гравців навіть змінюється в клітинах мозку кількість активних речовин, що виражається виникненням переключених, патологічних емоцій [4]. Наприклад, у всіх людей наближення небезпеки викликає страх, жах, паніку, а гравці відчують при цьому наснагу, блаженство, інакше кажучи, кайфують. У гемблерів, наприклад, в тканинах нервової системи відбувається значне зниження дофаміну, що відповідає за відчуття радості і задоволення.

Ризик такого типу залежності зростає у фрустрованої особистості, яка має на меті послабити фрустрацію шляхом формування індивідуально-гедоністичної направленості. Виникає порочне коло поступового руйнування механізмів саморегуляції, соціальної адаптації з наступним руйнуванням особистості [1].

Nassim Tabri, Kaitlyn M. Werner, Marina Milyavskaya, Michael J. A. Wohl припустили, що гравці з перфекціоністськими нахилами можуть встановити для себе високі стандарти в сфері фінансового успіху, що проявиться в більш серйозних симптомах розладу, пов'язаного з азартними іграми. Автори також висунули гіпотезу про те, що самооцінка, орієнтована на фінансовий успіх, опосередковує зв'язок між перфекціоністськими тенденціями і серйозністю азартної гри [22].

Розглядаючи вплив перфекціонізму на алкогольну залежність, треба у передусім розглядати її як хімічну залежність, яка має цілий ряд суттєвих відмінностей. Однією з таких специфічних особливостей є тісний зв'язок між двома її аспектами – медичним та психосоціальним. Тож цей тип залежності потрібно розглядати як комплекс психосоціальних проблем, що спричиняє своєю чергою зростаючі фізико-хімічні зміни організму.

У своїй книзі «Зависимость. Семейная болезнь» В.Д. Москаленко пише, що алкоголіки досить часто бувають перфекціоністами. Якщо алкоголік задумав щось зробити, то проект повинен бути виконаний найкращим чином, а не як-небудь. Якщо не можна виконати найкращим чином, алкоголік може відмовитися взагалі його виконувати. Перфекціонізм, з'єднаний з низькою толерантністю фрустрації, може бути використаний алкоголіком як виправдання для своєї поведінки [11].

Американські вчені J.A. Patock-Peckham, W.R. Corbin дійшли висновку, що материнське авторитарне виховання може впливати на розвиток у дітей перфекціонізму і алкогольної залежності в майбутньому. У своєму дослідженні вони вивчили непрямий вплив батьківства на проблеми, пов'язані з алко-

лем і кількістю його вживання та рівнем перфекціонізму. Це стосувалося насамперед тих осіб, у яких була авторитарна мати, і такі матері сприяли розвитку перфекціонізму у своїх дітей. Аналіз результатів дослідження виявив непрямий зв'язок між авторитарним вихованням матері та проблемами, пов'язаними з алкоголем, що виникають через невідповідність перфекціонізму. Більш високі рівні авторитарного виховання з материнського боку були пов'язані з більшими розбіжностями в перфекціонізмі, що сприяло підвищенню рівня депресії, а також більшої кількості проблем, пов'язаних з алкоголем [20].

Дослідники вважають, що для запобігання депресії та розвитку алкогольної залежності потрібно навчитися знижувати вимоги до себе, тобто знижувати рівень перфекціонізму.

У журналі «Journal of Research» надруковано дослідження канадських вчених під керівництвом Sean P. Mackinnon, в якому також стверджується, що перфекціонізм є фактором ризику виникнення алкогольної залежності. У дослідженні взяли участь 263 особи у віці від 18 до 25 років, що вживають алкоголь. Усі вони щодня заповнювали анкети для оцінки емоційного стану, мотивів вживання алкоголю та проблем, пов'язаних з алкоголем: бійки, нехтування обов'язками, руйнування особистих відносин. Дослідники виявили зв'язок між аспектами перфекціонізму та проблемами з алкоголем. Попри те, що перфекціоністи не так часто випивають, у них виникає більше проблем, коли вони все ж таки вживають надмірну кількість алкоголю (наприклад, втрата свідомості, пропуск роботи, конфлікт у стані алкогольного сп'яніння). Sean P. Mackinnon зазначає, що коли люди відчують, що їм потрібно приховувати недоліки від інших, вони зазвичай відчують посилення негативних емоцій (наприклад, смуток, сором, гнів). В результаті вони піддаються бажанню випити, щоб впоратися з цими емоціями і відповідати очікуванням оточуючим (щоб звести до мінімуму соціальне неприйняття) [19].

Ще для одного з видів хімічної залежності – наркотичної – перфекціонізм може бути предиктором. Треба відмітити, що для суспільства наркоманія є однією з форм девіантної поведінки, такої, що відхиляється від загальної прийнятих морально-етичних норм [10].

Зловживання наркотичними речовинами може довести людину до стану, який не є досконалим. Насправді зловживання наркотиками окреслює спосіб життя, який дуже далекий від досконалості, і фактично підтримує дуже недосконалий спосіб життя, який межує зі смертю та саморуйнуванням.

Коли хтось є перфекціоністом, а потім стає залежним від наркотиків та алкоголю, ефект може бути досить руйнівним. Перфекціоніст прагне бути і діяти ідеально у всьому. Перфекціоніст намагається досягти абсолютної досконалості, найвищих здібностей та навичок, які є в наявності. Перфекціоніст справді намагається зробити так, щоб це йшло якнайкраще, як тільки можна собі уявити. Але коли наркоманія та перфекціонізм поєднуються, це не зовсім можливо. Коли людина стає наркоманом, то досить часто виявляють, що вона покладала нереальні сподівання на себе, на близьких людей та на події у своєму житті. Оскільки перфекціоністи в активній залежності часто виявляють, що біль від недосконалості більший за радість від досконалості – вони здаються і перевіряють життя, вживаючи наркотики або алкоголь. Цей процес руйнації особистості підтримується високим рівнем перфекціонізму [13].

Дослідження S.J. Cockell, P. Hewitt, B. Seal, S. Sherry, E.M. Goldner, G. Flett та інші показали, що перфекціонізм є постійним джерелом стресу, який часто викликає у людини відчуття невдачі. Перфекціоністи очікують від себе бездоганності. Ці постійні очікування вважаються джерелом стресу. Стресові ситуації, крім того, що створюють різні емоційні реакції, такі як лют, тривога та депресія, можуть також сприяти прийняттю ризикованих форм поведінки, таких як зловживання алкоголем та наркотиками, куріння [14].

Продовжуючи дослідження, вчені дійшли висновку, що перфекціонізм є одним з найнебезпечніших факторів формування наркотичної залежності.

Таким чином, розглянувши вітчизняні та зарубіжні дослідження про вплив перфекціонізму на залежну поведінку особистості, можемо констатувати той факт, що попри тип залежності, перфекціонізм є для неї предиктором.

Висновки з проведеного дослідження.

Теоретичний аналіз сучасних та зарубіжних наукових досліджень щодо впливу перфекціонізму на залежну поведінку особистості дозволив констатувати той факт, що перфекціонізм, з одного боку, є сам одним з різновидів залежності, а з іншого – є предиктором виникнення залежної поведінки. Попри тип залежної поведінки, перфекціонізм для неї буде явищем, що сприяє її формуванню та поглиблює її наслідки. Отже, корекція рівня перфекціонізму впливає на залежну поведінку особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аймедов К.В., Крючков И.В., Пахмурный В.А. Лечение патологической склонности к азартным играм у лиц среднего возраста. *Вісник*

психіатрії та психофармакотерапії. 2008. No. 2 (14). С. 94–99.

2. Барнс Дж. Ікіґай. Дізнайся сенс власного існування. Київ : КМ-БУКС, 2020. 192 с.

3. Бобров А.Е. Психопатологические аспекты нервной анорексии. *Альманах клинической медицины*. 2015. No. 1. 1 (1). С. 13–23.

4. Гиря Ю.В. Личностные особенности людей с зависимым поведением: на примере гемблеров и трудоголиков : диссертация. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва. 2013. 286с.

5. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. Санкт-Петербург : Издательский дом «Питер», 2011. 224 с.

6. Кононенко О.І. Перфекціонізм особистості : монографія. Одеса : Удача. 2016. 357 с.

7. Котикович Ю.С. Перфекционизм приводит к развитию пищевых расстройств. Київ: *Український медичний часопис. Актуальні питання клінічної практики*. 2013. URL: <https://www.umj.com.ua/article/50177/perfekcionizm-privodit-k-razvitiyu-pishhevyyh-rasstrojstv> (дата звернення: 05.04.2020).

8. Кривошеков С.Г. Боброва Ю.В. Психопсихология спортивных аддикций. *Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум»*. 2019. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologiya-sportivnyh-addiktsiy> (дата звернення: 11.05.2020).

9. Кузіна В.Д. Перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності офіцера збройних сил України : дисертація. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ. 2018. 243 с.

10. Мандель Б.Р. Психология зависимостей: учебное пособие. Москва : Издательство ИНФРА-М, 2013. 320 с.

11. Москаленко В.Д. Зависимость. Семейная болезнь. В семье зависимость от алкоголя или наркотиков. Москва : Институт консультирования и системных решений, 2018. 352 с.

12. Пономарева Л.Г. Современные представления о расстройствах пищевого поведения. *Молодой ученый*. 2010. No. 10 (21). С. 274–276.

13. A Hidden Connection: Addiction & Perfectionism. URL: <https://vertavahealth.com/blog/a-hidden-connection-addiction-perfectionism> (дата звернення: 28.07.2020).

14. Cockell S J, Hewitt P, Seal B, Sherry S, Goldner EM, Flett G, et al. Trait and self-presentational dimensions of perfectionism among women with anorexia Nervosa. *Cognitive Therapy and Research*. 2002. No. 26(6). Pp. 745–758.

15. Flett G.L., Greene A., Hewitt P. L. Dimensions of Perfectionism and Anxiety Sensitivity. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 2004. No. 22(1). Pp. 39–57.

16. Gulker M.G., Laskis T.A., Kuba, S.A. Do excessive exercisers have a higher rate of obsessive compulsive symptomatology?. *Psychology, Health and Medicine*. 2001. No.6. Pp. 387-398.

17. Hall H.K., Hill A. P., Appleton P.R., Kozub S.A. Psychology of Sport and Exercise. 2009. No. 10. Pp. 35–44.

18. Hill P. A., Robson J. Samuel, Stamp Genevieve M. The predictive ability of perfectionistic traits

and self-presentational styles in relation to exercise dependence. *Personality and Individual Differences*. 2015 No. 86. Pp. 176–183.

19. Mackinnon Sean P., Ray Cassandra M., Firth Samantha M., O'Connor Roisin Perfectionism, Negative Motives for Drinking, and Alcohol-Related Problems: A 21-day Diary Study. *Journal of Research in Personality*. 2018. No.78. Pp. 177–188.

20. Patock-Peckham J.A., Corbin W.R. Perfectionism and self-medication as mediators of the links between parenting styles and drinking outcomes. *Addictive Behaviors Reports*. 2019. No. 10. URL: https://www.researchgate.net/publication/335695267_Perfectionism_and_self-medication_as_mediators_of_the_links_between_parenting_styles_and_drinking_outcomes (дата звернення: 24.06.2020).

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

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

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

24. Wade T.D., Tiggemann M. The role of perfectionism in body dissatisfaction. *Journal of Eating Disorders*. 2013. URL: <https://vertavahealth.com/blog/a-hidden-connection-addiction-perfectionism/> (дата звернення: 28.07.2020).