СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.923
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/04

Дьоміна Г.А.
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Сидоренко О.Б.
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

РОЛЬ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Стаття присвячена вивченню ролі перфекціонізму у формуванні професійної ідентичності майбутнього психолога. Перфекціонізм, як особлива риса особистості впливає на процес самовизначення та професійного розвитку майбутніх психологів. Розглянуто поняття та типи перфекціонізму, вплив на мотивацію майбутнього психолога, самооцінку професійних навичок, та ставлення до професії психолога.

Зазначено, що перфекціонізм впливає на самооцінку професійних навичок майбутнього психолога через збільшену самокритику, страх помилок та зниження загальної самооцінки, а також може сприяти формуванню ефективних стратегій підтримки та розвитку професійної ідентичності.

У статті представлено результати досліджень, які можуть бути корисними для майбутніх психологів, допомагаючи їм зрозуміти вплив перфекціонізму на їхню професійну ідентичність і знайти ефективні шляхи для подолання перфекціоністичних тенденцій.

Проаналізовано стратегії подолання перфекціоністичних тенденцій та їх вплив на формування професійної ідентичності. Акцентується увага на важливості самоприйняття, гнучкості, а також усвідомленні власних цінностей як ефективних механізмів розвитку психолога і формування стійкої професійної ідентичності.

Охарактеризовано важливість усвідомлення і розуміння особами уникнення надмірного перфекціонізму та розвитку адаптивних стратегій, що сприяють збалансованому професійному зростанню та розвитку здорової професійної самоідентифікації.

Вивчення впливу перфекціонізму на самооцінку професійних навичок майбутнього психолога допоможе покращити знання про формування професійної ідентичності та розвиток впевненості у професійній діяльності. Має практичне значення для психологічної підготовки студентів і становлення якісних фахівців у майбутньому.

Отже, дана стаття є цінним джерелом інформації для тих, хто цікавиться вивченням перфекціонізму та професійної ідентичності у контексті психології. Вона сприяє поглибленню розуміння цих понять, а також надає практичні інструменти для подолання негативних наслідків перфекціоністичних тенденцій і розвитку стійкої та збалансованої професійної ідентичності.

Ключові слова: *перфекціонізм, професійна ідентичність, майбутній психолог, мотивація, самооцінка, самоприйняття, гнучкість, професійні цінності.*

Постановка проблеми. У сучасному світі професія психолога набула особливого значення, оскільки вона пов'язана з допомогою людям у вирішенні їхніх психологічних проблем. Професійна ідентичність майбутнього психолога визначається комплексом факторів, одним з яких є рівень перфекціонізму. Поняття «перфекціонізму» застосовують для опису прагнення особистості до досконалості, а перфекціоністами називають людей, які висувають до себе та своєї діяльності надмірно високі вимоги. Перфекціонізм, як тенденція до дотримання високих

стандартів та пошуку бездоганності, може впливати на формування професійної ідентичності майбутнього психолога.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Перфекціонізм є складним психологічним явищем, яке відображає прагнення до досягнення високих стандартів, бездоганності та відмінності в усіх сферах життя. Перфекціонізм можна охарактеризувати як особливий стиль мислення, емоційну реакцію та поведінку, спрямовані на досягнення непомірно високих стандартів і очікувань. Він виявляється у постійному прагненні до ідеальності, критичному ставленні до власних досягнень, перфекціоністичних очікуваннях від себе та інших людей. Саме таке формулювання перфекціонізму є загально визнаною та широко використовується в психологічній літературі.

Перфекціонізм був предметом досліджень багатьох українських та зарубіжних вчених. Так, вивчення типів перфекціонізму і впровадження концепції «позитивного» та «негативного» перфекціонізму присвячені роботи Хамачека Черрі (Cherry Hamachek); відкриття теорії «мультифакторного» перфекціонізму засновник Фрост Ренді (Randy Frost); вивчення перфекціонізму у контексті навчання та досягнень учнів, розвиток стратегій подолання негативних наслідків перфекціоністичних ставлень присвячені роботи Славіна Роберта (Robert Slavin): впливо перфекціонізму на самопочуття та добробут особистості Стайлз Уоррен (Warren Stiles) [7, с. 119–121; 8, с. 27–33; 9, с. 456–470].

Серед українських вчених даною проблемою займались наступні науковці, а саме: М.Ш. Меліксетян досліджував перфекціонізм у студентів та професійних групах; О.В. Безпалько вивчав вплив перфекціонізм на психічне здоров'я людини; О.І Заславська досліджувала особливості проявів перфекціонізму у різних сферах життя людини та його зв'язок з депресією; М.В. Шкурат вивчала вплив перфекціонізму на психологічну адаптацію студентів; І.І. Чекман проводила дослідження про взаємозв'язок перфекціонізму з самооцінкою та мотивацією досягнень; Л.М. Карамушка та Т.В. Грубі запропонували об’ємний діагностичний інструментарій щодо вивчення перфекціонізму дорослої особистості; Дяченко В.А., Мунасипова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е. вивчали взаємозв’язок перфекціонізму із задоволеністю життям і психологічним благополуччям в осіб юнацького віку [1, с. 65–73; 2, с. 121–126; 4].

Науковці та практики разом з іншими дослідниками внесли значний внесок у розуміння різних типів перфекціонізму та їх впливу на психологічний стан та поведінку людини.

Існує кілька типів перфекціонізму, які відрізняються за своїми особливостями і проявами, які представлені Хамачек Черрі (Cherry Hamachek) [8, с. 30]:

1. Самокритичний перфекціонізм: цей тип перфекціонізму характеризується високими стандартами, самокритикою та постійним прагненням до досягнення ідеальності. Особи з цим типом перфекціонізму часто суворо осуджують себе за помилки і неуспіхи.

2. Соціальний перфекціонізм: цей тип перфекціонізму відображає прагнення бути ідеальними у взаємодії з іншими людьми. Особи з соціальним перфекціонізмом постійно прагнуть отримати позитивне визнання, уникнути критики та задовольнити очікування оточуючих.

3. Індивідуальний перфекціонізм: цей тип перфекціонізму фокусується на досягненнях та внутрішній мотивації. Особи з індивідуальним перфекціонізмом мають високі стандарти для себе і самодисципліну, але не так сильно піддаються зовнішньому впливу чи оцінці інших.

4. Функціональний перфекціонізм: цей тип перфекціонізму пов'язаний з раціональним підходом до досягнень та поставленими цілями. Особи з функціональним перфекціонізмом використовують свою прагнення до ідеальності як засіб досягнення успіху та стимулюють себе до продуктивної роботи.

В науковій літературі виділяються й інші типи перфекціонізму. Так, відомі канадські науковці Пол Гьюїтт (Paul L. Hewitt) і Гордон Флетт (Gordon L. Flett) [9, с. 461] виділяють не лише самокритичний та соціальний перфекціонізм, а й самонадіяність (цей тип перфекціонізму виявляється у високому рівні самовпевненості і переконання в своїх здібностях. Люди з самонадіяністю перфекціонізму мають потребу в ставленні до себе як до непохитного експерта або професіонала, і вони працюють над досягненням високих результатів, щоб підтвердити свою самооцінку. Він виявляється у тенденції до відмови від просування у власній кар’єрі чи проектах, якщо немає гарантії повного успіху).

Варто відзначити про роль перфекціонізму у формуванні професійної ідентичності майбутнього психолога про що писали Сидоренко О.Б. та Мачульська В.В. у своєму дослідженні [5, с. 15–23]. Високі стандарти та прагнення до бездоганності можуть стимулювати психологічну мотивацію та надавати додаткову мотивацію для

досягнення професійних цілей. Перфекціоністичні особливості можуть сприяти ретельному аналізу і оцінці власних навичок та знань, що сприяє професійному розвитку. Однак, водночас перфекціонізм може становити виклик та ризик для майбутнього психолога, оскільки він може викликати психологічні стреси, перевтому і перевантаження, а також негативно впливати на самооцінку та самопочуття, про що визначала Г.А. Дьоміна [6, с. 78–88]. Перфекціонізм майбутнього психолога може впливати на його самооцінку професійних навичок, мотивацію, ставлення до помилок та власних досягнень.

В руслі самооцінки одним із аспектів перфекціонізму є самоосудження. Перфекціоністи мають тенденцію бути самокритичними та суворими до своїх дій і результатів. Вони часто встановлюють надмірно високі стандарти для себе і, якщо не досягають їх, почуваються розчарованими і незадоволеними. Це може призводити до негативної самооцінки професійних навичок і підірвати впевненість у власних здібностях.

Страх помилок є ще одним аспектом, який впливає на самооцінку професійних навичок майбутнього психолога. Перфекціоністи можуть відчувати великий страх зробити помилку, оскільки вони сприймають її як провал і порушення своїх високих стандартів. Це може призводити до стресу та зниження впевненості у своїх професійних здібностях, що негативно впливає на самооцінку та розвиток професійного потенціалу [5, с. 15–23].

Непереборна критика також може впливати на самооцінку професійних навичок майбутнього психолога. Перфекціоністи мають тенденцію бути дуже самокритичними і сприймати критику від інших як доказ своєї неповноцінності. Це може підривати їхню впевненість у своїх професійних навичках і стимулювати почуття невпевненості та недосконалості. Непереборна критика може створювати перешкоди для розвитку професійної ідентичності та психологічного благополуччя майбутнього психолога [5].

Щодо власних досягнень перфекціоністичні стандарти встановлюють високі очікування щодо успіху, можуть оказувати значний вплив на мотивацію майбутнього психолога [2, с. 123].

Для багатьох перфекціоністів досягнення високих стандартів є головною метою, і вони надають особливе значення своїм професійним досягненням. Це може спонукати їх до високого рівня мотивації та прагнення до стабільних успіхів у професійній сфері. Отримання визнання, виконання завдань на високому рівні та досягнення професійних цілей є важливими джерелами задоволення для перфекціоністів.

Однак, утримання високих перфекціоністичних стандартів може також викликати певні наслідки для мотивації майбутнього психолога. Надмірний стрес, викликаний постійним прагненням до бездоганності, може призвести до вигорання та зниження мотивації [3, с. 32]. Постійна самокритика та невпевненість у власних здібностях можуть перешкоджати формуванню позитивної мотивації та задоволення процесом професійного розвитку.

Дослідження Пола Гьюїтта (Paul L. Hewitt), Гордона Флетта (Gordon L. Flett), Рене Оллайн (Renee Ollin), Джоану Хіллс (Joanna Hill), Лоуренса Хеллінса (Lawrence Helin) та інших показують, що здатність розрізняти між здоровим та нездоровим перфекціонізмом може бути важливою для підтримки мотивації та досягнення успіху в професійній сфері [9, с. 456–470; 10, с. 130–145]. Розвиток гнучкого та конструктивного підходу до перфекціонізму може мати позитивний вплив на мотивацію майбутнього психолога. Наприклад, розуміння того, що інколи помилки та невдачі є невід'ємною частиною професійного розвитку, може допомогти зменшити стрес та підтримати мотивацію під час стикання з труднощами.

Також важливим аспектом, який підтримує мотивацію майбутнього психолога є соціальна підтримки та спілкування з колегами, під час якого відбувається взаєморозуміння та взаємопідтримка. У такому середовищі можна обмінюватись досвідом, отримувати психологічну підтримку та мотивацію від інших, що стимулює професійний розвиток та задоволення від роботи.

Отже, розуміння впливу перфекціонізму на мотивацію майбутнього психолога є важливим кроком у формуванні ефективних стратегій підтримки та розвитку професійної ідентичності. Налагодження балансу між високими стандартами й самообізнаністю, гнучкість у ставленні до помилок та невдач, а також активна підтримка соціального середовища можуть сприяти підтримці мотивації, розвитку професійних навичок та досягненню успіху у професійній сфері майбутнього психолога.

Постановка завдання. Вивчення впливу перфекціонізму на самооцінку професійних навичок має важливе значення для розуміння професійного розвитку та самореалізації майбутніх психологів. Результати досліджень можуть сприяти розробці інтервенційних програм та підходів, спрямованих на зниження негативних впливів перфекціонізму

на самооцінку та підтримку позитивного професійного самовизначення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наукові дослідження, що вивчають вплив перфекціонізму на самооцінку професійних навичок майбутнього психолога, надають цінні докази і підтвердження зазначеним зв'язкам. Так, у дослідженні перфекціонізму Гьюїтта П.Л. та Флетта Г.Л. (Hewitt P.L. та Flett G.L.), встановило зв'язок між перфекціонізмом та самооцінкою професійних навичок. Виявлено, що високий рівень перфекціонізму пов'язаний зі зниженою самооцінкою професійних навичок через підвищену самокритику та страх помилок. У дослідженні Райс К.Г., Ешбі Дж.С., Слені Р.Б. (Rice K.G., Ashby J.S., Slaney R.B.) було виявлено, що перфекціонізм має важливий вплив на мотивацію майбутнього психолога щодо професійного розвитку. Високий рівень перфекціонізму був пов'язаний з вищою мірою схильності до самокритики та страху помилок, що знижувало мотивацію до пошуку нових професійних викликів. Дослідження Гьюїтт П.Л., Ньютон Дж., Флетт Г.Л., Калландер Л. (Hewitt P.L., Newton J., Flett G.L., Callander L.) вказують на те, що перфекціонізм може мати негативний вплив на самооцінку професійних навичок майбутнього психолога через зниження загальної самооцінки та ризику розвитку розладів особистості [7; 8; 9; 10].

Вивчення особливостей перфекціонізму та його вплив на професійну ідентичність майбутніх психологів відбувалось за допомогою комплексу психодіагностичних методик [4, с. 23; 8, с. 457]:

1) Тест Будассі на визначення «Самооцінки особистості».

2) Шкала самооцінки/самоповаги М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) давала можливість визначити загальний рівень самооцінки/самоповаги респондентів.

3) Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS) дозволяла оцінити рівень перфекціоністичних орієнтацій, включаючи перфекціоністичні стандарти, самокритику та організацію.

Емпіричне дослідження проводилось серед студентів як денної так і заочної форми навчання на факультеті психології. Вибірка склала 50 осіб, вік респондентів від 18 до 40 років.

За даними методики Будассі, 40% майбутніх психологів демонструють адекватну самооцінку. Це може свідчити про їхню здатність реалістично оцінювати свої можливості та досягнення без надмірної самокритики або заниження. 30% мають завищену самооцінку, що може бути пов'язано з перфекціоністськими тенденціями. Ці особи можуть мати схильність до ставлення перед собою надмірно високих стандартів та очікувань, що може призводити до переоцінки своїх досягнень.

Щодо 30% майбутніх психологів з заниженою самооцінкою, вони можуть відображати поєднання низького рівня перфекціонізму та негативного сприйняття власних можливостей. Ці люди можуть мати схильність до недооцінки себе та своїх досягнень, що може впливати на їхню мотивацію та впевненість у собі.

За Шкалою самооцінки/самоповаги М. Розенберга: адекватну самооцінку та рівень поваги мають 45% респондентів, високий рівень поваги – 25%. 30% респондентів характеризуються частими змінами настрою та самооцінкою, які залежать від результатів їх діяльності. Їх самооцінка постійно коливається від почуття самоповаги до самознищення. У разі успіху, вони відчувають радість, вірять у себе та свої сили, ставлять перед собою нові цілі. Але невдачі, навпаки, сприяють формуванню негативних думок про власні можливості.

За методикою П. Хьюїтта та Г. Флетта перфекціонізм складається з таких частин:

– орієнтований на себе перфекціонізм (також відомий як я-адресований перфекціонізм) проявляється у тенденції людини ставити перед собою надзвичайно високі стандарти і вимоги, постійному самооцінюванні своєї поведінки та вираженому мотиві досягнення досконалості. Інтенсивність цього мотиву може варіюватися у різних людей. Це було виявлено у 55% досліджуваних;

– орієнтований на інших перфекціонізм було виявлено у 10% майбутніх психологів (також відомий як перфекціонізм, адресований іншим людям) проявляється у встановленні нереалістично високих вимог та стандартів для значних осіб у близькому оточенні, в постійному очікуванні досконалості і постійному оцінюванні інших;

– соціально приписаний перфекціонізм (у 35% досліджуваних респондентів) відзначається особистим переконанням, що люди, утримуючись від своїх нереалістичних очікувань, мають тенденцію докладати надмірних зусиль для суворої оцінки та натискати на індивіда з метою змусити його бути більш досконалим.

Узагальнюючи наші дослідження за методикою П. Хьюїтта та Г. Флетта, ми дослідили, що у 50% майбутніх психологів спостерігається середній рівень перфекціонізму, 20% низький рівень

і 30 % високий рівень перфекціонізму. Це означає, що деякі з них реалістично оцінюють себе, усвідомлюючи свої сильні та слабкі сторони, тоді як інші мають надмірно високі або занижені вимоги до себе.

Половина досліджуваних майбутніх психологів має реалістичну оцінку себе, вони усвідомлюють свої сильні та слабкі сторони. Вони можуть встановлювати вимоги до себе, але не на надмірно високому рівні, що дозволяє їм здорово розвиватися і працювати над своїм професійним розвитком. Третина досліджуваних мають надмірно високі вимоги до себе. Вони можуть ставити надмірно високі стандарти і мати низьку толерантність до помилок. Це може призвести до перфекціоністичних тенденцій, які можуть бути стресовими та впливати на їхню самооцінку та добробут. І найменша кількість досліджуваних мають низькі вимоги до себе. Вони можуть мати менш реалістичну оцінку своїх можливостей та досягнень. Це може вплинути на їхню мотивацію та самодисципліну, і вони можуть потребувати підтримки і стимулювання для досягнення успіху.

Отже, результати досліджень свідчать про різні рівні перфекціонізму серед майбутніх психологів, включаючи середній, низький і високий рівні. Це означає, що у групи майбутніх психологів є різний спосіб прояву перфекціонізму. Ті, хто має середній рівень перфекціонізму, ймовірно, мають здатність реалістично оцінювати себе, бути самокритичними, але при цьому не ставити перед собою надмірно високі стандарти. Це може сприяти їхньому професійному розвитку і забезпечити баланс у прагненні до досягнень і самозадоволення.

Майбутні психологи з низьким рівнем перфекціонізму, ймовірно, мають нижчі вимоги до себе та менш реалістичну оцінку своїх можливостей. Це може впливати на їхню мотивацію та самодисципліну, і вони можуть потребувати підтримки та стимулювання для досягнення успіху.

Ті, хто має високий рівень перфекціонізму, схильні ставити надмірно високі стандарти для себе та мати низьку толерантність до помилок. Це може призводити до стресу та впливати на їхню самооцінку та добробут. Вони можуть потребувати розвитку стратегій керування стресом і працювати над підвищенням толерантності до недосконалості.

Наступним кроком ми провели дослідження з метою визначення, чи існує статистично значущий зв'язок між рівнем перфекціонізму та самооцінкою майбутніх психологів. За результатами наших досліджень було виявлено, що є негативний кореляційний зв'язок між перфекціонізмом та самооцінкою особистості $r = -0{,}3751$, при статистично достовірних результатах $p \leq 0{,}01$. Виявлено, що особи з вищим рівнем перфекціонізму мали значно меншу самооцінку, ніж ті, хто мав нижчий рівень цього показника. Це свідчить про те, що перфекціонізм може негативно впливати на сприйняття власної компетентності та цінності професійних навичок майбутніх психологів. Розуміння взаємозв'язку між перфекціонізмом та формуванням професійної ідентичності допоможе студентам психології впоратися з викликами та розвинути здоровий підхід до своєї професійної кар'єри.

Отже, отримані результати підтверджують, що перфекціонізм може впливати на самооцінку професійних навичок майбутнього психолога через збільшену самокритику, страх помилок та зниження загальної самооцінки. Результати цих досліджень підкреслюють важливість розуміння взаємозв'язку між перфекціонізмом та самооцінкою професійних навичок у контексті психологічного формування майбутнього психолога та його професійної ідентичності.

Для підтримки та професійного розвитку майбутніх психологів бажано впроваджувати інтервенційні програми, які бути спрямовані на зменшення перфекціоністичних стандартів, розвиток самосприйняття та зміцнення позитивної самооцінки професійних навичок.

Перфекціонізм може становити перешкоду для розвитку та самореалізації у професійній сфері, тому важливо розглянути шляхи подолання цих тенденцій. Одним із аспектів, який розглядається, є розвиток гнучкості. Гнучкість включає здатність адаптуватися до нових ситуацій, змінювати підходи та стратегії, а також розуміння того, що іноді помилки та невдачі є невід'ємною частиною навчання та професійного зростання. Розвиток гнучкості допомагає майбутнім психологам впоратися з перфекціоністичними стандартами, які можуть бути нереалістичними та демотивуючими.

Немалозначущу роль відіграє самоприйняття, яке передбачає прийняття себе з усіма своїми перевагами і недоліками. Перфекціоністи часто мають високі вимоги до себе та відчувають нестачу власної цінності, коли не досягають поставлених стандартів. Розвиток самоприйняття дозволяє психологам у навчанні бачити свою унікальність і цінність, незалежно від досягнень або помилок.

Усвідомлення власних цінностей також відіграє важливу роль у формуванні професійної ідентичності. Визначення основних цінностей у роботі та професійному житті допомагає майбутнім психологам зорієнтуватися на важливі аспекти своєї професії, встановити мету і напрямок своєї роботи. Коли особа усвідомлює свої цінності і розуміє, що працює відповідно до них, вона знаходить більше задоволення та задоволення в своїй професійній діяльності.

Для подолання перфекціоністичних тенденцій і формування стабільної та збалансованої професійної ідентичності, також можуть бути корисні інші підходи і методи. Наприклад, практика мінімізації самооцінки, яка полягає у зменшенні прагнення постійно оцінювати себе і свої досягнення. Вона дозволяє психологам звільнитися від непотрібного стресу і фокусуватися на самому процесі роботи та взаємодії з клієнтами.

Також важливо практикувати гнучкість у встановленні мети та очікувань. Замість прагнення до бездоганності і досконалості, психологи можуть намагатися розвиватися, навчатися на помилках та оцінювати свої досягнення в контексті особистого росту і професійного розвитку.

Усі ці підходи та методи спрямовані на те, щоб допомогти майбутнім психологам побороти перфекціоністичні тенденції та сформувати здорову, стійку та задоволену професійну ідентичність. Вони дозволять психологам ефективніше виконувати свої обов'язки та надавати підтримку своїм клієнтам.

Висновки. У цій статті було розглянуто роль перфекціонізму у формуванні професійної ідентичності майбутнього психолога. Виявлено, що перфекціонізм може впливати на мотивацію, самооцінку та ставлення до професії психолога. Значимість самоприйняття, гнучкості та усвідомлення власних цінностей були виділені як стратегії для подолання перфекціоністичних тенденцій та формування професійної ідентичності.

Список літератури:

1. Грисенко Н.В., Смолярова К.В. Характер зв'язку перфекціонізму та особистісної зрілості в юнацькому віці. *Вісник ДНУ. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 65–73.

2. Дяченко В.А., Мунасипова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е. Взаємозв'язок перфекціонізму із задоволеністю життям і психологічним благополуччям в осіб юнацького віку. *Науковий журнал з соціології та психології Габітус*. 2020. вип.12. С. 121–126.

3. Дьоміна Г.А., Мельничук О.Б. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки Таврійського національного університету (ТНУ) імені В.І. Вернадського*. Серія Психологія. 2021. Том 32 (71). № 4. С. 28–34.

4. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський. 2018. 64 с.

5. Сидоренко О.Б., Мачульська В.В. Особливості формування професійної ідентичності у студентів психологів. *New Horizons in Academic Research: Conference Proceedings of the 1st International Conference*, February 17–19. 2021.Caracas, Venezuela, Primedia elaunch LLC. 2021. P. 15–23.

6. Domina G. Conflicts as a cause of post-traumatic stress. *European Humanities Studies: State and Society*. Europejskie Studia Humanistyczne: Państwo i Społeczeństwo. Poland-Ukraine. 2018. Issue 1(I). P. 78–88.

7. Frost R., Heinberg R., Holt C., Mattia J., Neubauer A.A. Comparison of two measures of perfectionism. Pers. Individ. Differences. 1993. P. 119–121.

8. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology. 1978. V. 15. P. 27–33.

9. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assessement and association with psychopathology. Social Psychology. 1991. V. 60. № 3. P. 456–470.

10. Slaney, R.B. The Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development.* 2001. V. 34. № 3. P. 130–145.

Domina H.A., Sydorenko O.B. THE ROLE OF PERFECTIONISM IN THE FORMATION OF FUTURE PSYCHOLOGIST'S PROFESSIONAL IDENTITY

The article is dedicated to studying the role of perfectionism in the formation of a future psychologist's professional identity. Perfectionism, as a distinctive personality trait, influences the process of self-definition and professional development of future psychologists. The concept and types of perfectionism are examined, as well as their impact on the motivation, self-esteem of professional skills, and attitude towards the psychology profession.

It is noted that perfectionism affects the self-evaluation of a future psychologist's professional skills through increased self-criticism, fear of mistakes, and reduced overall self-esteem. However, it can also contribute to the formation of effective support strategies and the development of professional identity.

The article presents research findings that can be beneficial for future psychologists, helping them understand the influence of perfectionism on their professional identity and find effective ways to overcome perfectionistic tendencies. Strategies for coping with perfectionistic tendencies and their impact on the formation of professional identity are analyzed. Emphasis is placed on the importance of self-acceptance, flexibility, as well as awareness of personal values as effective mechanisms for the psychologist's development and the formation of a stable professional identity.

The importance of awareness and understanding the need to avoid excessive perfectionism and develop adaptive strategies that promote balanced professional growth and the development of a healthy professional self-identification is also characterized.

Studying the impact of perfectionism on the self-evaluation of a future psychologist's professional skills will help improve knowledge about the formation of professional identity and the development of confidence in professional activities. It has practical significance for the psychological training of students and the formation of high-quality professionals in the future.

Therefore, this article serves as a valuable source of information for those interested in the study of perfectionism and professional identity in the context of psychology. It contributes to a deeper understanding of these concepts and provides practical tools for overcoming the negative consequences of perfectionistic tendencies and developing a stable and balanced professional identity.

Key words: *Perfectionism, professional identity, future psychologist, motivation, self-esteem, self-acceptance, flexibility, professional values.*