

15. Зейгарник Б. В. Патопсихология / Б. В. Зейгарник. – М. : Изд-во Моск унта, 1986. – 287 с.

Статья посвящена анализу соотношения личностной и интеллектуальной сфер в смысловой регуляции личности. Обосновывается роль интеллектуальной составляющей психики в реализации личностных задач. Основным предметом анализа является взаимосвязь процессов смысловой динамики и «особого аппарата» - социального мышления (К.А.Абульханова - Славская). Социальное мышление рассматривается в качестве фактора, определяющего особенности смыслообразования личностных ценностей как высшего уровня смысловой структуры личности. Основной процедурой социального мышления указывается проблематизация. Анализируются интеллектуальные, в первую очередь по способу проблематизации социальной действительности, ограничения связаны с определенным характером представлений, в которых преобладает не когнитивное, а эмоциональное начало.

The article is devoted to the analysis of correlation between personal and intellectual spheres in conceptual regulation of personality. The role of intellectual component of psychic in achievement of personal goals is given ground. The main subject of the analysis is the relationship processes semantic dynamics and "special machinery" - social thinking (K. A. Abulkhanova - Slavske). Social thinking is considered as a factor which determines the quality of meaning-making of personal values as the highest level of personality conceptual structure. Basic process of social thinking is specified problematization. Intelligent, primarily by way problematization of social reality, restrictions are connected with the specific character of views that prevails cognitive and emotional beginning.

Статтю подано до друку 21.05.2014.

©2014 р.

І. П. Шевякова (м. Луганськ)

ДВА ПОЛЮСИ ПРАГНЕННЯ ДО ДОСКОНАЛОСТІ

Постановка та обґрунтування актуальності теми. Не дивлячись на те, що перфекціонізм як психологічне явище достатньо широко представлений у сучасних емпіричних дослідженнях, його теоретичне розуміння залишається відкритим, як і його статус відносно питання “норма та патологія”. Існуючі публікації на дану тему відображають плюралістичність підходів і відсутність єдиного погляду на перфекціонізм, що зайвий раз підкреслює багатогранність цього явища і доводить обмеженість позиції його однобічного розгляду. Результати досліджень свідчать про те, що перфекціонізм може виконувати як позитивні завдання самовдосконалення й особистісного зростання, так і призводити до негативних наслідків та служити симптомом психічних розладів. Ця обставина не лише спонукає до розгляду питання про співвідношення позитивної та негативної сторін прагнення до досконалості, але й ставить питання про їх загальне підґрунтя. Відсутність спільних поглядів відносно єдиної структури перфекціонізму, складнощі при розгляді феномену в площині типологій, термінологічна невизначеність даного феномену (“перфекціонізм”, “здоровий перфекціонізм”, “невротичний перфекціонізм”, “прагнення до досконалості”) на сьогоднішній день є актуальними проблемами, пов’язаними, перш за все, з необхідністю теоретичних уточнень і прикладними запитам психологічної практики.

Аналіз досліджень і публікацій. Наявність подвійності в розумінні перфекціонізму — в широкому, загальноживаному значенні як "прагнення бути досконалим" (Р. Хьюїтт Г. Флет) і як "результат завищених стандартів діяльності, які пред'являє собі особистість, що аномально прагне до досконалості" (Є. Талаш) у вузькому — ставить питання про його природу,

характеристики та правомірність ототожнення перфекціонізму в суворому клінічному розумінні з прагненням до досконалості в широкому сенсі.

Традиція вбачати в перфекціонізмі негативний сенс виходить з численних фактів його зв'язку з різними діагностичними нозологіями, наприклад, тривогою (А. Холмогорова, Т. Юдєєва, Н. Гаранян та ін.), депресією (Г. Флетт, В. Парамонова, Т. Юдєєва, Н. Гаранян та ін.), суїцидальними нахилами (П. Циганкова, П. Хьюїтт, К. Едкінс, У. Паркер, Rasmussen, O'Connor, Brodie та ін.), obsesивно-компульсивним розладом (Дж. Ешбі, Р. Фрост, К. Оранж та ін.) тощо, виявленими в зарубіжних і вітчизняних клінічних дослідженнях. У такому контексті перфекціонізм виступає як прояв глибокої дезадаптації та великих емоційних проблем людини.

За умови такого розуміння використання терміну "перфекціонізм" набуває обрисів патології та приписує його носію широкий спектр клінічних характеристик, являючись, по суті, ярликом. Однак наш повсякденний досвід, численні приклади успішних людей в історії, політиці, мистецтві вказують на наявність позитивних характеристик перфекціонізму. У зв'язку з цим у сучасній психології збільшується кількість досліджень, присвячених прагненню до досконалості як позитивному перфекціонізму. З позицій акмеології, естетики та соціології прагнення до досконалості є не тільки прийнятним у соціальному плані, а й соціально схвалюваним феноменом, який може виконувати завдання особистісного зростання і суспільного блага. Позитивний аспект феномену перфекціонізму розкривається, в основному, в дослідженнях обдарованих людей або професіоналізму (К. Debrowski, П. Шуллер, Л. Сільверман, У. Паркер, К. Едкінс, М. Ларських, І. Гуляс, Л. Данилевич та ін.).

Ідея про існування позитивного і негативного полюсів перфекціонізму, ядром якого виступає мотиваційно-ціннісне утворення — прагнення до досконалості, активно вивчалася зарубіжними й вітчизняними дослідниками, що знайшло відображення в появі різноманітних антонімічних понять, в яких відображається диференціація варіантів перфекціонізму. Наприклад, "здоровий - невротичний" (Д. Хамачек), перфекціонізм у формі "позитивного прагнення до досягнень" або, навпаки, "неадаптивної заклопотаності оцінюванням" (Р. Фрост), "здоровий — патологічний" (Н. Гаранян), "нормальний — патологічний" (А. Золотарьова), "адаптивний — неадаптивний" (Р. Слені, Дж. Ешбі), "позитивний — негативний" (П. Слейд, Г. Оуенс), "активний — пасивний" (К. Едкінс та У. Паркер), "функціональний — дисфункціональний" (Л. Данилевич, А. Лазько) тощо.

Виділення невирішених аспектів проблеми. У зв'язку з неоднозначністю функцій перфекціонізму виникає питання уточнення його позитивної і негативної сторін, визначення загальних підстав для даних двох полюсів, а також прояснення невизначеності щодо використання терміна "перфекціонізм", який поряд з клінічним використанням вживається для характеристики людей, схильних до саморозвитку і самореалізації.

У контексті проведеного нами теоретичного дослідження представляється виправданим розгляд існуючих уявлень про перфекціонізм крізь призму аналізу різних видів прагнення до досконалості. На наш погляд, такий підхід здатний внести ясність у термінологічну плутанину навколо поняття "перфекціонізм".

Метою даної статті є розглянути існуючі характеристики позитивного й негативного полюсів перфекціонізму як прагнення до досконалості та проаналізувати, з чим пов'язане таке розмежування на дані типи.

Основний виклад матеріалу. Еволюція наукових уявлень про перфекціонізм як прагнення до досконалості простежується в поступовому ускладненні його феноменологічного опису. На сьогоднішній день існуючі теоретичні моделі перфекціонізму в якості його основних складових виділяють: особистісні стандарти; заклопотаність помилками, сумніви щодо дій; батьківські очікування та критика; організованість; розбіжності між невдачами і бажанням

відповідати стандартам; сприйняття інших людей як осіб, що делегують високі очікування; завищені домагання й вимоги як до себе, так і до інших; персоналізація; негативне селектування інформації; поляризоване мислення (Н. Гаранян, Р. Фрост, П. Хьюїтт, Г. Флетт, Дж. Ешбі та ін.) [6]. Можна зауважити, що параметри, у виділенні яких простежується позиція авторів щодо позитивної або негативної природи, стверджують перфекціонізм як феноменологічно смне явище.

Використання слова "перфекціонізм" в буденній, повсякденній мові більше набуває рис ярлика зі шлейфом негативних характеристик. Багато дослідників, що працюють над вивченням позитивних аспектів перфекціонізму, які мало придатні до опису перфекціонізму в суворому клінічному розумінні, все ж використовують словосполучення "здоровий перфекціонізм", "нормальний" тощо. На думку Т. Greenspan, використання терміну "здоровий перфекціонізм" є неправомірним через суперечливість значення [12]. До числа дослідників, що не підтримують ідею існування здорового перфекціонізму, також можна віднести А. Пахта, Р. Шафрана, З. Купера, К. Дж. Фейберна, для яких перфекціонізм фігурує виключно в клінічних аспектах. Явище здорового прагнення до досконалості поза рамками клінічного розуміння, на їх думку, не повинно мати в термінологічному формулюванні слова "перфекціонізм" і може виступати лише як "нормальні високі стандарти" або "здорове прагнення до досконалості" [11].

Важливо відзначити, що сучасні дослідники явно або приховано наслідують традиції Д. Хамачека використовувати термінологію "здорового" або "невротичного" перфекціонізму.

Аналіз публікацій [1; 2; 3; 4; 5; 6; 11; 12; 13] дозволяє нам систематизувати характеристики перфекціонізму, співвідносячи їх з двома полюсами в залежності від негативних або позитивних проявів.

Здоровий перфекціонізм відрізняється, в першу чергу, сильним бажанням досягти досконалості, а не її необхідністю (О. Кашина), при цьому такі люди "дозволяють собі помилятися і бути недосконалими" (К. Оранж). Їх ставлення до помилок є лояльним, що робить можливим визнання своєї недосконалості (П. Шуллер) і використання досвіду невдач в цілях самовдосконалення. Стандарти таких людей реалістично високі й можуть змінюватися у відповідності з ситуацією "позитивного прагнення до досягнень" (Р. Фрост). Вони сподіваються на успіх, легко втягуються в починання (Д. Хамачек), відчують задоволення від процесу та результату (W. H. Missildine), сумлінні (У. Паркер), організовані (П. Хьюїтт, Г. Флетт, Л. Данилевич). Таких перфекціоністів відрізняє наявність зрілих когнітивних схем (І. Малкіна-Пих, Н. Гаранян) і розвинене самоврядування (А. Золотарьова). Цілі ними досягаються задля блага суспільства (А. Адлер, К. Хорні, А. Маслоу), вони прагнуть до істинного морального ідеалу (К. Хорні). Компенсація почуття неповноцінності досягається шляхом розвитку знань, умінь, навичок (А. Лазько). Є бажання наблизитися до стимулу, а не уникати його, підтримуючи конструктивну напругу (П. Слейд і Г. Оуенс). У складних ситуаціях вони використовують адаптивні копінг-стратегії (А. Золотарьова, Н. Гаранян). Їх прагнення до досконалості не виявляє зв'язок з суїцидом (К. Едкінс та У. Паркер), а навпаки, співвідноситься з психологічним благополуччям.

На відміну від здорових перфекціоністів, у невротичних існує переконаність у тому, що вони *повинні* досягти досконалості (О. Кашина), наявні жорсткі, надмірно високі стандарти (Д. Бернс, О. Кашина, Н. Гаранян, А. Нізовцева, J. Stroeber і K. Otto, Р. Слейні, Р. Фрост), їм притаманні надмірна заклопотаність і концентрація на помилках (J. Stroeber і K. Otto, Д. Хамачек, Р. Фрост, М. Холлендер, Т. Юдєєва, Н. Гаранян) та ігнорування успіхів (М. Холлендер, Т. Юдєєва, Н. Гаранян), неадаптивна стурбованість оцінюванням (Р. Фрост, П. Хьюїтт, Г. Флетт, Dunkley та ін.). Такі люди живуть майбутніми успіхами, відчують виражений конфлікт досягнень – страх перед невдачею та надія на успіх (Н. Гаранян,

А. Нізовцева). Невротичні перфекціоністи приймають себе через грандіозні досягнення (Д. Бернс), акцентують увагу на результатах і, разом з тим, відчувають перманентне незадоволення ними (Д. Хамачек). Для них характерна надзалежність самооцінки (Р. Шафран, З. Купер, К. Дж. Фейберна) від досягнення заданих самому собі важкодосяжних стандартів (якщо ж вимоги, цілі, стандарти легко досяжні, значить, вони недостатньо "вимогливі" – так званий "безвиграшний сценарій" (А. Пахт)). Їх цілі настільки завищені, що приречені на провал. Не допустити такого несприятливого результату допомагають уникаючі форми поведінки, зокрема, прокрастинація (Н. Мак-Вільямс, Н. Гаранян, А. Нізовцева, А. Пахт). У невротичних перфекціоністів спостерігаються дисфункціональні когнітивні схеми (Н. Гаранян); генералізація, довільні міркування, дихотомізм – "все або нічого" (А. Бек, А. Елліс, Н. Мак-Вільямс).

До найчастіших емоційних станів невротичних перфекціоністів відносяться сором, провина, страх невдачі, тривога з приводу результатів, їх невідповідності вимогам, розчарування, жаль (А. Бек, Д. Хамачек). Характерними виступають самокритика (Р. Фрост, П. Хьюїтт, Г. Флетт) та самопокарання (Д. Бернс).

Цілі невротичними перфекціоністами досягаються для збільшення власної значущості (О. Кашина), людина наслідує не істинний ідеал, а намагається ригідно втілити ідеалізований образ себе (К. Хорні). Ставлення до інших пов'язане з вимогами досконалості, вираженими у вигляді зобов'язань та повинностей; у взаєминах присутні коливання "ідеалізація - знецінення" (А. Бек, А. Елліс, Н. Мак-Вільямс). У складних ситуаціях частим є уникнення лякаючого результату, використання неадаптивних видів копінга (А. Золотарьова), існує ризик суїциду (К. Едкінс, У. Паркер, П. Циганкова). Невротичний перфекціонізм виявляє зв'язки з різними розладами (А. Пахт, Д. Хамачек, Н. Гаранян, Т. Юдєєва, А. Холмогорова).

В результаті аналізу ми можемо відзначити, що "негативний" полюс перфекціонізму характеризує його, насамперед, як патологічне явище зі спектром клінічних проявів. В даному випадку перфекціонізм виступає як неадаптивне прагнення до досконалості, при якому надмірно завищені стандарти як до себе, так і до світу поєднуються з хворобливим сприйняттям помилок і страхом невдач, самокритикою, нереалістичною оцінкою власних можливостей, нездатністю отримувати задоволення від процесу тощо. Невротичний варіант такого прагнення представляється як сукупність дисфункціональних схем, робота яких призводить до дезадаптації та може виступати фактором розладів (Т. Юдєєва, Н. Гаранян, В. Парамонова та ін.).

Характеристики полюса здорового перфекціонізму відображають його адаптивність і вказують на психологічне благополуччя. При такому здоровому прагненні до досконалості людина керується високими особистісними стандартами, намірами зробити все можливе, на що вона здатна в конкретній ситуації, допускаючи можливість невдач, має реалістичні домагання й отримує задоволення від процесу. Її розвинута система цінностей, образ Я, самоврядування не дозволяють йти на повідку в "тиранії *треба*"; як говорив Р. Олпорт, "переживання заборон, страхів та повинностей поступається місцем переживанню вподобань, самоповаги та зобов'язання" [7, с.203].

Перфекціонізм як прагнення до досконалості може вплітатися в канву патологічної лінії розвитку, однак сам по собі не є діагнозом (про це, зокрема, свідчить відсутність його як нозологічної одиниці в загальновідомих класифікаторах хвороб). Як зазначав Т. Greenspan, "безперервне прагнення до досконалості може бути виявом невротичного рівня, але при цьому самі перфекціоністи можуть не кваліфікуватися як невротичні. Можна бути відмінником і психологічно здоровим у багатьох відношеннях, але при цьому — бути перфекціоністом. Сам по собі перфекціонізм — нездоровий прояв. Деякі перфекціоністи всеж є успішними, незважаючи на їх перфекціонізм" [12, с. 8]. З нашої точки зору, мова йде про існування феномену прагнення

людини до досконалості, яке приймає більш-менш виражені форми та має різні наслідки для людини, в основі чого можуть лежати різні ціннісно-сміслові відтінки відношення особистості до ідеалу. Питання про негативні наслідки перфекціонізму виникає тоді, коли прагнення до досконалості впливає на рівень адаптованості особистості, відносини з іншими людьми і, відповідно, на ставлення до самої себе. Риси перфекціонізму в цьому випадку набувають яскравого дисфункціонального забарвлення, однак провести чітку межу між функціональним і дисфункціональним прагненням до досконалості дуже складно.

У більшості існуючих моделей перфекціонізму його неодмінним атрибутом виступають високі особистісні стандарти (Р. Слейні, Дж. Ешбі, Р. Фрост, П. Хьюїтт і Г. Флетт, Н. Гаранян, А. Холмогорова та ін). Згідно теорії перфекціонізму "перфекціонізм/прийняття", визначальним у переході до того чи іншого полюсу є ставлення до недосконалості. Високі стандарти можуть бути адаптивні за умови прийняття недосконалості та дезадаптивні, якщо людина не припускає можливість недосконалості, помилок, невдач [11]. Таким чином, погляд на досконалість і недосконалість, особистісні смисли, які існують у людини, багато в чому обумовлюють подальший вплив на адаптивність людини.

Значення, яке вкладає людина в поняття "досконалість" і "недосконалість", може бути не тільки ключем до пояснення характеристик двох його полюсів, а й до розв'язання термінологічної плутанини навколо терміна "здоровий перфекціонізм".

На наш погляд, саме різні значення зумовлюють існуючу дихотомію і пояснюють можливість синонімічного використання понять "прагнення до досконалості" і "перфекціонізм" ("здоровий перфекціонізм"), однак лише за умови, що прагнення до досконалості є загальним для цих понять, а "досконалість" приймає різні смислові значення.

Людина прагне до досконалості з самого початку. Як казав Р. Олпорт, "в природі Я прагне (не завжди успішно) до більш високого ступеня досконалості, ніж той, який існує зараз. Навіть найслабше життя виявляє базову тенденцію до збагачення, до руху, до успіху за нинішніми межами. Напрямок, що задається цією метою, – ідеал досконалої людини, яким його уявляє собі індивід" [7, с. 212]. Але при цьому важливо враховувати, що для людини є досконалість, що вона вважає недосконалим і який сенс вкладає в досягнення досконалості.

У першому випадку відчайдушне прагнення до досягнення ідеалу, перфекціонізм в строгому сенсі цього слова, спирається на уявлення про досконалість як про те, "в чому відсутні недоліки". У реальному житті під тягарем соціальних стереотипів і, наприклад, ситуації умовного прийняття, виникає різниця між тим, що є, і тим, як *повинно бути*, призводить до формування ригідної позиції поділу всього на досконале і "нікчемне", властивої дисфункціональним перфекціоністам (спотворений когнітивний стиль). У такому разі у досконалості вбачається необхідний зразок абсолютної досконалості, яка передбачає наявність всіх її частин, тобто без будь-якої деталі досконалість немислима; ідеальним мислиться тільки те, що вільне від будь-яких недоліків.

У другому ж випадку мова йде про досконалість як повноту людського існування, з усіма перевагами й недоліками, при цьому шлях здорового прагнення до неї відображено в словах Ф. Фенелона: "Доказом досконалості є відсутність претензії на те, щоб бути досконалим (у силу неможливості бути абсолютною досконалістю)" (цит. за [9, с. 346]). В даному випадку мова йде про бажання досягти кращого і, разом з тим, готовність прийняти недосконалість.

Таким чином, у разі перфекціонізму, який у свідомості більшості асоціюється з невротичним перфекціонізмом, має місце розуміння досконалості як відсутності недоліків, абсолютної досконалості. У разі здорового перфекціонізму (більше представленого як здорове прагнення до досконалості) мова йде про значення досконалості як визнання недосконалості або відносної досконалості. Людина, мотивація якої ґрунтується на такому уявленні про

досконалість, використовуючи порівняння Д. Хамачека, представляється як майстер, який робить все від нього залежне з задоволенням і при цьому не ставить за мету створити ідеал.

Опис здорового перфекціонізму, мотиваційною основою якого виступає прагнення до досконалості за умови можливості прийняття слабкостей, помилок, невдач, узгоджується з ідеями більшості психологічних концепцій, практичною метою яких є ідеал гармонійно функціонуючої особистості, що відображає прагнення людини до досконалості в широкому сенсі. В цьому випадку воно передбачає реалізацію конструктивних функцій і може розглядатися в руслі самореалізації та самоактуалізації. В такому аспекті прагнення до досконалості схоже, наприклад, з поняттям тенденції актуалізувати себе у К. Роджерса, прагненням до перевершення А. Адлера. Деякі сучасні дослідники вказують на кореляційний зв'язок "адаптивного перфекціонізму" з поняттям "самоактуалізація особистості" (Ashby, Rahotep, Martin) (цит. за [11; 3]).

Шлях досягнення людиною ідеалу ґрунтується на усвідомленні можливості кращого і реалізації своїх здібностей. Про здатність розрізнити істинне прагнення до досконалості і самовдосконалення, продиктоване самою людською природою, і невротичне прагнення до ідеалу багато говорили психологи, не залишаючи осторонь моральні аспекти даного питання. Так, наприклад, К. Хорні виділяла здорове прагнення до досконалості, реалізація якого зводилася до морального ідеалу на противагу перфекціонізму як прагненню втілити свій ідеалізований образ. Я. А. Адлер звертав увагу на можливість повноцінного життя при розвиненому соціальному інтересі як турботі про інших та внеску в суспільство, в чому полягало прагнення до подолання в сенсі цілісності та завершеності, а не прагнення до перевершення як переваги. А. Маслоу акцентував прагнення до реалізації свого потенціалу як найвищої метамотиваційної потреби на противагу безглузду, безцільності та нестачі цінностей. Р. Олпорт виділяв прагнення до ідеалів як проприативне існування, засноване на цінностях і принципах, що роблять життя осмисленим, на відміну від опортуністичного, яке зводиться до біологічного виживання. К. Юнг акцентував увагу на самоздійсненні та повній диференціації, гармонії та єдності. Всі ці концепції об'єднує прийняття людиною себе як повноцінної істоти, автентичної та конгруентної, яка не ставить своєю метою бути вище інших, бути виключною та особливою за рахунок прагнення до ідеалу. При здоровому прагненні, на відміну від його деструктивних форм, відсутня конкурентна боротьба за визнання і прийняття, люди не сприймаються як "нарцисичне розширення", а ідеалізація не виконує роль інструмента щодо створення кумирів.

Таким чином, "здорових перфекціоністів" швидше можна описати як суб'єктів, що самореалізуються й самоактуалізуються, для яких досконалість полягає в самому недосконалості житті, що відкриває можливості для нових звершень, тим самим сприяючи реалізації людської природи.

Висновки. Отже, перфекціонізм як прагнення людини до досконалості може поєднуватися з різним рівнем адаптованості особистості та психологічного благополуччя. Деструктивні й конструктивні прояви перфекціонізму дають підставу для диференціації здорового, адаптивного прагнення до досконалості й невротичного, дезадаптивного, що розглядається в більш або менш виражених формах. Виділення двох типів приводить до проблеми термінології, пов'язаної, з одного боку, з вживанням терміна в клінічному контексті, а з іншого – з виділенням конструктивних проявів цього явища. Питання про те, наскільки правомірно використання терміну "здоровий перфекціонізм", піднімається в роботах різних учених. На наш погляд, розгляд перфекціонізму з точки зору здорового і невротичного, а також використання такої термінології пов'язані з різними значеннями, особистісними смислами, що вкладаються в поняття "досконалість". В одному випадку - прагнення до досконалості як ідеалу без недоліків і слабкостей, що узгоджується з клінічним вживанням і рядом невротичних описів.

В іншому - прагнення до досконалості як найкращого зразка, що допускає можливість недоліків. Людина, що керується таким уявленням про довершеність і прагне до саморозвитку та самореалізації, описується психологами як ідеал повноцінно функціонуючої особистості. Таким чином, прагнення до досконалості є синонімічним поняттям перфекціонізму, а в основі диференціації видів прагнення до досконалості лежать ціннісно-сміслові відмінності, значення, що вкладаються людиною в поняття досконалості й недосконалості.

Перспективи подальших досліджень. У перспективах подальших досліджень актуальним є емпіричне вивчення ціннісно-сміслові сфери людей, які прагнуть до досконалості, та розкриття смислових одиниць, які лежать в основі цього прагнення.

Література

1. Воликова С.В. Современные исследования детского перфекционизма / С. В. Воликова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2012. – №2. – С. 94-100.
2. Гаранян Н. Г. Типологический подход к изучению перфекционизма / Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 2009. – № 6. – С.52–60.
3. Золотарева А. А. Методика дифференциальной диагностики перфекционизма / А. А. Золотарева // Психология XXI века : Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции молодых ученых. – СПб., 2010. – Т.1. – С.23-27.
4. Кашина О. П. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе / О. П. Кашина // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Сер. «Социальные науки». – 2010. – №2 (18). – С. 41-46.
5. Лазько А. М. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденцій дослідження / А. М. Лазько // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України . – 2012. – Вип.16. – С.665-675
6. Лоза О. О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики / О. О. Лоза // Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля. Сер. «Педагогіка і психологія». – 2011. – № 1 (1). – С. 122-125.
7. Олпорт Г. Становление личности : Избранные труды / Гордон Олпорт. – М. : Смысл, 2002. – 462 с.
8. Талаш Е. Ф. Отражение феномена перфекционизма в российских научных публикациях / Е. Ф. Талаш // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – 2012. – Вып. 11. – С. 79—87.
9. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека / Владислав Татаркевич ; [пер. с польск. Л. В. Коновалова]. – М. : Прогресс, 1981. – 367с.
10. Федулеева А. Г. Особенности проявления перфекционизма у лиц с различными соматическими заболеваниями / А.Г.Федулеева // Вестник Пермского университета. – 2013. – Вып.1 (13). – С.108-115.
11. Цыганкова П.В. Перфекционный стиль личности пациентов с нарушением адаптации и суицидальным поведением : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / Цыганкова Полина Васильевна. – М., 2012. – 196 с.
12. Greenspan Thomas S. "Healthy Perfectionism" is an Oxymoron! / Thomas S. Greenspan // Journal of Secondary Gifted Education. – 2000. – Vol. 11, № 4. – P. 197–209.
13. Silverman Linda K. Perfectionism: The Crucible of Giftedness / Linda K. Silverman // Advanced Development. – 1999. – № 8. – P. 47-61.

В статье автор рассматривает перфекционизм как стремление к совершенству в его конструктивных и деструктивных формах. На основании анализа источников описан портрет здорового и невротического перфекциониста. Акцентируется внимание на том, что дифференциация видов стремления к совершенству связана с разными значениями, вкладываемыми в понятие "совершенства". Автор также касается проблемы терминологической путаницы вокруг термина "перфекционизм", в частности, "здоровый перфекционизм".

Author considers "perfectionism" as striving for excellence in its constructive and destructive forms. On the basis of analysis different sources described portrait of healthy and neurotic perfectionist. Attention is drawn to the fact that the differentiation of excellence types associated with different values embedded in the notion of "perfection". Author considers the problem of terminological confusion around the term "perfectionism", in particular "healthy perfectionism".

Статтю подано до друку 21.05.2014.

©2014 р.

О. І. Афоніна (м. Луганськ)

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З РОЗВИТКУ ТА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ДОРОСЛОСТІ

Постановка проблеми. Емоційна зрілість дорослої людини є необхідною умовою для здійснення ефективної професійної діяльності, для побудови гармонійних міжособистісних відносин, для підтримки психо- емоційного та соматичного здоров'я. Незважаючи на широке використання терміну "емоційна зрілість" в науковій психологічній, педагогічній літературі, розмитість тлумачень самого поняття, широке коло характеризують ознак, відсутність чітких концептуальних уявлень, які розкривають механізми й зміст цього явища, свідчать про його недостатню вивченість. Відсутність цілісного наукового уявлення про суть цього феномена тягне за собою проблему прикладного характеру – розробку валідних і надійних методів діагностики та розробку комплексних психологічних заходів з формування і розвитку емоційної зрілості особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми емоційної зрілості особистості різною мірою розглядалися зарубіжними та вітчизняними вченими-психологами, психотерапевтами (О.С. Алборова, І.О. Кирилов, О.Я. Чебикін, О.А. Чудіна, А.Е. Ellis, W.C. Menninger, J. Murray та ін.).

У психологічній та педагогічній науковій літературі частіше зустрічаються роботи з розвитку емоційної зрілості дошкільника у контексті готовності дитини до шкільного навчання (І.В. Дубровіна, Н.І. Гуткіна, М.В. Єрмолаєва, О.Є. Захарова та ін.). Під емоційною зрілістю розуміється вміння дитини розпізнавати свої та чужі емоції (по міміці, інтонації, жестах, у різних ситуаціях), а також уміння їх регулювати; вміння адекватним чином реагувати на емоції інших людей, власний неуспіх; вміння коригувати свою поведінку; вміння встановлювати соціальні контакти. Тобто, емоційна зрілість дошкільника – це відповідність його психічного (емоційного) розвитку віковим нормам і вимогам соціальної ситуації. Психолого- педагогічні заходи з розвитку та формуванню емоційної зрілості дошкільника здійснюються у формі групової ігрової діяльності, спираючись на специфіку провідної діяльності дошкільного віку (О. Барчук, М.Р. Бітянова, Н.І Гуткіна та ін.). Нарівні з методами арт-терапії, казкотерапії, одним з методів корекції та розвитку емоційної сфери у дошкільному віці є імітація дітьми різних емоційних станів (психогімнастика). Він допомагає їм грамотніше орієнтуватися у власних емоційних