

# ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

**Грубі Т.В.**

*кандидат психологічних наук,*

*старший викладач,*

*Кам'янець-Подільський національний університет*

*імені Івана Огієнка*

## ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЗИТИВНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ПСИХОЛОГІЇ

Останнім часом проблема перфекціонізму є предметом уваги багатьох науковців. Аналіз наукової літератури зарубіжних та вітчизняних вчених дозволяє стверджувати, що на даний момент розглядаються різноманітні аспекти даного явища та активно вивчаються сфери, де яскраво проявляється прагнення бути найкращим. Російські дослідники Н. Гаранян та А. Холмогорова вважають, що перфекціонізм є «хворобою культури» та «важливою характеристикою людини нашого часу» [1]. Адже сучасність сприяє та заохочує культ емоційної стриманості та раціональності, прагнення до досконалості. Крім того, на ринку праці висока конкуренція стимулює фахівця до прагнення відповідати високим стандартам, ставити перед собою важкодосяжні цілі та відшліфувати результати власної діяльності до найвищих еталонів.

Перфекціонізм саме як психологічний термін вперше використано в працях американського вченого М. Холлендера в 1978 р., у яких він розглядався як конструкт з єдиним параметром – «надмірно високі стандарти особистості». Незважаючи на недовгу історію вивчення в психології, перфекціонізм є предметом пильного інтересу багатьох зарубіжних науковців (Д. Барнс, Р. Фрост, П. Х'юїтт, Г. Флетт, Р. Слені, Д. Джонсон, Дж. Ешбі, М. Моблі, К. Райс, Х. Стампф, В. Паркер, Дж. Тріппі), у працях яких, уявлення про цей феномен істотно розширилися. На даний момент в сучасній психології дослідники розглядають перфекціонізм як психологічний конструкт, що поєднує прагнення суб'єкта до досконалості, високі особисті стандарти, прагнення людини доводити результати власної

діяльності до найвищих стандартів. Притому його зміст залишається предметом активного наукового пошуку.

Як відзначають зарубіжні дослідники (С. Інгрем, Г. Флетт П. Х'юїтт, та ін.), за неправильного співвідношення «перфекціоністських» тенденцій, непропорційного їх розвитку, виникає ризик формування так званого «негативного перфекціонізму», за якого жодний результат не здається людині досить досконалим, щоб його прийняти. Глибоко вкорінене почуття неповноцінності й уразливості зтягують її в коло саморуйнівних надзусиль, і будь-яка справа або завдання перетворюються в черговий загрозливий виклик. У роботах М. Аддерхолта-Еліота, Д. Барнса, С. Блатта, Н. Гаранян, К. Дебровські, Б. Керра, Б. Кларка, Н. Ковальнової, С. Конартона, Дж. Де Ліза, Т. Пієчовського, С. Петерса, Р. Фрімана, П. Х'юїтта описані такі наслідки формування деструктивного перфекціонізму як депресія, тривожність, низька самоповага, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин.

Негативному перфекціонізму проставляють позитивний, який характеризується конструктивним прагненням до досягнень, коли людина отримує задоволення від виконуваної роботи, прагне до саморозвитку та покращення результатів з урахуванням своїх можливостей і залишаючись при цьому здатною прийняти факт наявності межі (особистісної чи ситуативної) своєї досконалості (А. Золотарьова, М. Ларських, Р. Слейні, А. Распопова, Р. Фрост).

Попри очевидну доцільність вивчення сутності та чинників позитивного перфекціонізму за результатами теоретичного аналізу наукової літератури можна констатувати, що вивчення цього аспекту перфекціонізму займалося вкрай мало дослідників (О. Кононенко, М. Ларських, Р. Слейні, А. Распопова, Г. Флетт, В. Ясная).

Базуючись на існуючих підходах, ми спробували відокремити особливості позитивного перфекціонізму. Адже досить часто перфекціонізм сприймають негативно, пов'язуючи даний конструкт з «синдромом/комплексом відмінника» педантизмом та трудоголізмом тощо.

Науковці називають позитивний перфекціонізм по-різному (конструктивний, здоровий, адаптивний, нормальний, функціональний тощо) і відповідно негативний перфекціонізм у науковій літературі можна зустріти як деструктивний, невротичний, дезадаптивний, патологічний, дисфункціональний тощо.

Позитивний перфекціонізм – вид перфекціонізму, у випадку якого людина отримує задоволення від роботи, прагне до саморозвитку, досконалості, прагне до високих особистих стандартів, але з урахуванням своїх можливостей, розуміння своєї недосконалості, прийняття своїх недоліків, помилок, як неминучих на шляху до досконалості (М. Ларських, Р. Слейні, А. Распопова).

Негативний перфекціонізм – прагнення до досконалості, доводити результати власної діяльності до найвищих стандартів, за якого жодний результат не здається людині досить досконалим, щоб його прийняти. Особистість вважає себе досконалою чи може стати в найближчому майбутньому, але не приймає можливість недосконалості, помилок, недоліків; переживає невідповідність досконалості, тривожиться, відкладає дію, вороже сприймає критику інших, відсторонюється від оточуючих

При позитивному перфекціонізмі особистість виявляє лідерські якості, високу працездатність, активність, мотивацію до досягнення мети, але при цьому тверезо оцінює власні реальні можливості, тобто має адекватний рівень домагань. Під час роботи така людина може відчувати певне хвилювання та азарт; увага сконцентрована на власних можливостях і на способах досягнення мети. Людина встановлює для себе високі стандарти і важкодосяжкі цілі і при цьому отримує задоволення від рівня таких цілей, а головне – від процесу їх досягнення. І, як наслідок, у людини висока самооцінка [2].

До особливостей позитивного перфекціонізму можна віднести: здатність відчувати задоволення та радість від виконаної роботи; зміна стандартів, зважаючи на ситуацію; досяжні стандарти та цілі; високі стандарти підлаштовані до обмежень і сил особистості; прагнення до успіху; акцент на те, щоб все робити правильно; спокійне, але ретельне й детальне ставлення до завдань; адекватна відповідність між якістю виконання діяльності та стандартами; відчуття незалежності власного Я від виконання діяльності; своєчасне виконання запланованої діяльності; наявність мотивації досягнення; цілі досягаються задля блага суспільства; невдача пов'язана з розчаруванням і новими зусиллями; врівноважене мислення; стійке бажання досягти досконалості; поміркована впевненість у власних діях тощо [3; 4].

Негативний перфекціонізм з'являється зі страхом невдачі чи поразки. За такого виду перфекціонізму бажання стати ще краще стає ідеєю фікс, тому людина завжди незадоволена, адже їй

здається, що вона приклала недостатньо зусиль, могла зробити це краще. Перфекціоніст-невротик, для того щоб продемонструвати, що він заслуговує на любов і загальну повагу, бере за зразок певний еталон, який не відповідає його потенціалу.

До особливостей негативного перфекціонізму можна віднести: нездатність відчувати задоволення від виконаної роботи; жорсткі високі стандарти; нереалістичні або занадто високі та важкодосяжні стандарти; надлишкове продукування високих стандартів; страх неуспіху та поразки; акцент на уникнення помилки; напружене та тривожне ставлення до поставлених завдань; невідповідність між виконанням діяльності та встановленими стандартами; відчуття залежності значущості власного Я від результату виконання діяльності; відтягування дій; наявність мотивації уникнення негативних наслідків; цілі досягаються задля збільшення власної значущості; неуспіх призводить до жорсткої та непомірної самокритики; мислення в категоріях «або все, або нічого»; переконаність людини в тому, що вона змушена досягти досконалості та найвищих результатів; компульсивні тенденції і сумнів тощо [3; 4].

Варто зазначити, що не всі вчені погоджуються з поділом перфекціонізму на позитивний (конструктивний, здоровий, адаптивний, нормальний, функціональний) та негативний (деструктивний, невротичний, дезадаптивний, патологічний, дисфункціональний). Наприклад, Т. Грінспун у своїх працях піддав критиці уявлення Д. Хамачека, при цьому стверджуючи, що «нормальний», тобто позитивний перфекціонізм – це помилкове вживання терміну і що існує лише два типи особистостей – перфекціоністи та, відповідно, неперфекціоністи [2; 5; 6]. Перші прагнуть до досконалості, а другі – ні. Що ж стосується перфекціонізму, то це явище може проявлятися в більшій чи меншій мірі вираженості [5].

Відмінність між позитивним перфекціонізмом від негативного полягає в тому, що якщо позитивний перфекціонізм полягає в переконанні, що найкращого результату можна та потрібно досягти, то при негативному перфекціонізмі виникає переконання, що недосконалий результат роботи недопустимий. Невротичний перфекціоніст встановлює для себе свідомо нездійсненні цілі і стандарти і рухається до них не із задоволенням або амбіціями, а через страх невдачі і поразки. І, як наслідок, гонитва за ідеалом перетворюється в самокатування.

### **Список використаних джерел:**

1. Гаранян Н. Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4. – С. 18-48.
2. Ильин Е. П. Перфекционизм здоровый и невротический: как развить первый и избавиться от второго [Электронный ресурс] / Е. П. Ильин (Электронный ресурс. Режим доступа: [http://www.elitarium.ru/perfekcionizm\\_zdorovuyj\\_nevroticheskij/](http://www.elitarium.ru/perfekcionizm_zdorovuyj_nevroticheskij/))
3. Ясная В. А. Современные модели перфекционизма / В. А. Ясная, С.Н. Ениколопов // Психологические исследования. – 2013. – № 6(29). (Электронный ресурс. Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n29/826-yasnaya29.html>)
4. Ясная В. А. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В. А. Ясная, С. Н. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 147-158.
5. Greenspun T. "Healthy perfectionism" in an oxymoron! / T. Greenspun // Journal of Second. Gifted Education, 2000, v. XI, N 4, p. 197–208.
6. Hamachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. E. Hamachek // Psychology, 1978, v. 15, p. 27–33.

### **Колонтаєвська І.О.**

*викладач,*

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

## **УПРАВЛІНСЬКА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ГАРМОНІЙНОГО ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ-ІНЖЕНЕРА**

Інженерна підготовка базується на вимогах майбутньої професійної діяльності, що визначається соціальними вимогами до професійної компетенції фахівця. Головним у цьому процесі залишається структурування знань через презентацію навчального матеріалу. Це пов'язано із тим, що фундаментальні дисципліни (математика, фізика, етика, соціологія, педагогіка, психологія та ін.) практично не відображають специфіку конкретної інженерної підготовки.

Пошук оптимальної моделі побудови навчального процесу студентів, що отримують психолого-педагогічну та управлінську підготовку у непедагогічних вищих навчальних закладах при обмеженій кількості годин, як зазначає автор роботи [1, с. 38], може