

12. Реан А.А. Психология подростка. Полное руководство / А.А. Реан. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2008. – 504 с.
13. Семья в психологической консультации / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М.: Педагогика, 1989. – 203 с.
14. Сміт Енн У. Внуки алкоголіків. Проблеми взаємозалежності у сім'ї / Сміт Енн У. [Пер. з англ. В.Д. Москаленко]. – М.: Просвещение, 1991. – 132 с.
15. Соколова Е.Т. Самосознание: самооценка при аномалиях личности / Е.Т. Соколова. – М.: Изд-во МГУ, 1989 – 216 с.
16. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов (комплексная психологическая коррекция) / А.С. Спиваковская. – М.: Изд-во МГУ, 1988. – 200 с.
17. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений / Л.Б. Шнейдер [Курс лекций]. – М.: Апрель-Пресс, 2000. – 512 с.
18. Эйдемиллер Э.Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия / Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков, И.М. Никольская [Учеб. пособие для врачей и психологов]. – СПб.: Речь, 2003. – 336 с.
19. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис. – СПб.: Питер, 1998. – С. 23-56.

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ОГЛЯД ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Лоза О.О.

Проаналізовано та узагальнено основні напрямки теоретико-емпіричних дослідження перфекціонізму у працях зарубіжних та вітчизняних психологів. Розглянуто структурні моделі, параметри, причини, вплив та основні діагностичні інструментарії виявлення перфекціонізму.

Ключові слова: *перфекціонізм, параметри перфекціонізму, причини виникнення перфекціонізму, типи перфекціонізму, вплив перфекціонізму на особистість.*

Дослідження перфекціонізму як, власне, і самої психології має досить довгу передісторію та відносно коротку історію, але не зважаючи на це науковці, передусім, західні психологи [12], [13-21, а також вітчизняні [2], [3], [5], [8-11] провели ґрунтовну теоретичну та емпіричну роботу з вивчення цього феномену. Тому,

метою даної статті є узагальнення існуючих знань про перфекціонізм та висвітлення основних положень, щодо його дослідження. Поняття «perfectionist» існує з 1657 р, але до 1930-х воно мало в основному теологічний смисл: «той, хто вірить, що моральна довершеність може бути набутою у земному житті». Між тим, концепти, подібні за значенням до перфекціонізму у психології почали вивчатися досить давно і лише з часом виокремилися у тлумаченні перфекціонізму як такого. В концепціях вчених інтерперсонального напрямку (А.Аdler, К.Нorney) ще на початку ХХ ст. було розглянуто прагнення до довершеності як один з головних мотивуючих факторів вчинків людини. У роботах А.Аdler можна зустріти такий концепт індивідуальної психології як – «прагнення до переваги», який виступає у якості основного мотиву подолання почуття власної неповноцінності. На нашу думку, він має багато спільного з перфекціонізмом, адже незалежно від міри усвідомленості наявності прагнення до переваги почуття неповноцінності спонукає людину до розвитку і вдосконалювання, а це, у свою чергу, виявляється у підвищенні вимог, очікувань й претензій до себе та інших, а також у постійному порівнюванні себе з іншими. Таке прагнення до переваги, вдосконалення А.Аdler вважав невротичним способом компенсації почуття власної неповноцінності [1]. У свою чергу, К.Нorney у своїй концепції несвідомого виокремила два механізми, які заміняли фрейдиське лібідо, а саме: анксиозність (страх) і прагнення до досконалості (перфекціонізм). Основу мотивації людини вона вбачала в почутті занепокоєння, яке змушує людину прагнути безпеки, і в якому міститься потреба в самореалізації. Анксиозність призводить до невір'я у свої сили, почуття власної неповноцінності, а прагнення до досконалості спонукає до подолання страху й забезпечує волю й упевненість [7]. К.Нorney вважає, що підвищення вимог суспільства до індивіда збільшує прагнення останнього до вдосконалювання, що поступово призводить до формування невротичної потреби досконалості, яке ґрунтується на ідеалізованому образі «Я», тобто уявленні про те, якою має бути особистість, якими рисами повинна володіти. За такої тенденції з часом відбувається відчуження реального «Я» і формується невротик-нарцис (нарцисична патологія характеру), який ідентифікує себе з ідеалізованим «Я» [7]. В гуманістичній психології прагнення до досконалості описується через поняття самоактуалізації (А.Мaslow, С.Рogers) – прагнення людини до найбільш повного виявлення своїх особистісних можливостей.

А. Maslow (1970) вважає, що прагнення досконалості, активне самовдосконалення – є показником особистісного здоров'я, адже досягнення довершеності знімає напругу постійного порівнювання з іншими, дозволяє людині творити без оглядки на зовнішні, не пов'язані з творчістю фактори – визнання, оцінку, славу [6].

Таким чином, до середини ХХ ст. поняття «перфекціонізм» не мало наукового вжитку у психології, проте описувалися категорії, які подібні до перфекціонізму за значенням, але позначалися іншими поняттями. Лише у 1965 р. М. Hollender вперше застосував термін «перфекціонізм» для позначення такої особистісної риси, яка проявляється у повсякденній практиці пред'явлення до себе та інших вимог більш високої якості виконання діяльності, ніж того потребують обставини, а також у прагненні до бездоганного виконання завдання. Невідповідність людей і виконаної роботи встановленим стандартам приводить перфекціоніста до невдоволеності і втрати задоволення від соціальних контактів. При чому, на думку М. Hollender, одним з головних проявів перфекціонізму є надання занадто великого значення пунктуальності, порядку й організованості. Таку особливість він назвав культом акуратності – «усьому своє місце» [3]. Слідом за ним, D. Burns (1989), розвиваючи погляди щодо ірраціональних переконань, детально проаналізував поняття перфекціонізму і визначив його як «мережу когніцій», яка включає очікування, інтерпретації подій, оцінки себе й інших. Відповідно до його опису, особи, які страждають перфекціонізмом, схильні встановлювати нереалістично високі стандарти, компульсивно прагнути досягнення неможливих цілей і визначати власну цінність винятково у термінах досягнень і продуктивності, для них характерно мислення у термінах «все або нічого», яке передбачає полярну оцінку своєї діяльності: успіх або неуспіх. Окрім цього, D. Burns на основі ірраціональної думки «я завжди повинен бути досконалим» виокремив такі різновиди перфекціонізму: моралістичний перфекціонізм; перфекціонізм у роботі; перфекціонізм ідентичності; емоційний перфекціонізм; романтичний перфекціонізм; перфекціонізм відносин; сексуальний перфекціонізм; перфекціонізм зовнішності [14.С.121].

В. Sorotzkin (1985) також розглядає перфекціонізм як прагнення до неіснуючої досконалості, яке постійно тримає людину в напрузі й пов'язане з безліччю особистісних проблем, психосоматичних проявів, психопатологій різного ступеня важкості: мігреню, депресіями, анорексією і булімією, спробами суїциду й ін.

[20]. У дослідженнях А.Р.Рачт (1984) перфекціонізм описується як завжди руйнівна риса, яка є свого роду психопатологією. Вона пов'язана з прагненням досягти недосяжної мети [15].

Впродовж 80-х років типовим було визначення перфекціонізму як тенденції встановлювати надмірно високі стандарти для себе і неможливість відчути задоволеність від виконаної роботи, однак, дещо пізніше було внесено феноменологічні уточнення і до виокремлених параметрів додалися наступні: мислення у термінах «все або нічого», схильність до генералізації стандартів в усіх сферах життєдіяльності та до вибіркої концентрації на помилках [3]. Таким чином, попередній розгляд перфекціонізму як одномірного конструкту, було змінено шляхом емпіричних досліджень на розгляд його у якості багатомірного конструкту, який має складну структуру й включає, поряд з високими особистісними стандартами, ряд когнітивних і інтерперсональних параметрів, які породжують істотні труднощі адаптації. Подальше вивчення перфекціонізму потребувало повноцінного діагностичного інструментарію, адже існуючі на той час опитувальники (Шкала дисфункціональних установок А.Вейсман, А.Бек, Шкала перфекціонізму D. Burns) не дозволяли всебічно дослідити феномен, тому R.O.Frost (1990) і його колеги запропонували своє бачення перфекціонізму і розробили для його діагностування – Багатомірну шкалу перфекціонізму (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-F). В основу тесту лягло визначення перфекціонізму як такого, який включає наступні параметри (відповідно, підшкали інструмента) [3]: *особистісні стандарти* – схильність висувати надмірно високі стандарти у сполученні з надмірною важливістю відповідності цим стандартам; *заклопотаність помилками* – негативна реакція на помилки, схильність вбачати у помилці невдачу; *сумніви у власних діях* – перманентні сумніви щодо якості виконання діяльності; *батьківські очікування* – сприйняття батьків як таких, що мають дуже високі очікування; *батьківська критика* – сприйняття батьків як таких, що надмірно критикують; *організованість* – важливість порядку й організованості. Слідом Р.Л.Хьюїт і Г.Л.Флетт (1991), які започаткували дослідження перфекціонізму як багатовимірного явища, розробили опитувальник – Багатовимірну шкалу перфекціонізму (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) та виокремили наступні параметри досліджуваного нами феномена: *я-адресований перфекціонізм* (перфекціонізм, орієнтований на себе), – передбачає існування високих стандартів, постійного са-

мооцінювання й цензурування власної поведінки, а також виражений мотив прагнення до досконалості, який варіюється за інтенсивністю у різних людей; *перфекціонізм, адресований іншим людям* (перфекціонізм, орієнтований на інших), – передбачає нереалістичні стандарти для значимих людей із близького оточення, очікування досконалості й постійне оцінювання інших; *соціально приписаний перфекціонізм* – характеризує суб'єктивне переконання в тому, що люди у своїх нереалістичних очікуваннях схильні занадто суворо оцінювати індивіда й тиснути на нього з метою примусити бути більш досконалим; *перфекціонізм, адресований до світу в цілому*, – передбачає переконаність у тім, що у світі все має бути акуратно, правильно, причому всі людські й загальносвітові проблеми повинні отримати правильне й своєчасне рішення. Підшкала, яка тестувала цей параметр, виявилася недостатньо надійною, тому остаточний варіант опитувальника не включає даний аспект перфекціонізму [3]. Таким чином, вчені продемонстрували, що їхній інструмент-опитувальник має трьохфакторну структуру, яка відповідає передбачуваним параметрам перфекціоністської поведінки. Американськими дослідниками R.B.Slaneу та J.S.Ashby в якості основних параметрів перфекціонізму виокремлено: високі стандарти; схильність до порядку; тривога; прокрастинація; проблеми у інтерперсональних відносинах. Ними було розроблено опитувальник – Шкала «Недосягнутої довершеності» (Almost Perfect Scale, APS), яка пізніше була модифікована (APS-r) і тестувала три параметри перфекціонізму: *стандарти; схильність до ризику; розходження*. В якості базисного параметру вони вбачали – «розходження» – суб'єктивне сприйняття особистістю постійних невдач у прагненні відповідати власним стандартам [23]. Запропоновані багатомірні моделі містять у собі певні недоліки та суперечки, подолати які спробували вітчизняні дослідниці Н.Г. Гаранян та А.Б.Холмгорова. Вони розробили опитувальник – Опитувальник перфекціонізма Н.Г. Гаранян та А.Б.Холмгоровой, який містить 29 пунктів, та виокремили наступні складові перфекціонізму: *завищені, у порівнянні з індивідуальними можливостями, стандарти діяльності; надмірні вимоги до інших і завищені очікування від них; сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування; постійне порівняння себе з іншими людьми з орієнтацією на самих успішних; дихотомічна оцінка результату діяльності і планування її за принципом «всі або нічого» (поляризоване мислення); селектування інформації про власні невдачі й помилки (негативне селектування).*

Окрім суперечок у питанні структури перфекціонізму та описанні його моделі, виникає багато дискусій щодо форм та типів перфекціонізму. D.E.Namachek був першим, хто запропонував розглядати *нормальний* (адаптивний) та *невротичний* (деадаптивний) перфекціонізм. Він виокремив шість ознак, які відрізняють нормальний і невротичний перфекціонізм: депресія, переконання «я повинен», відчуття сорому і почуття провини, поведінка, направлену на захист свого престижу, сором'язливість й зволікання та самоосудження. Він вважав, що нормальний перфекціонізм передбачає встановлення досяжних стандартів, здатність відчувати задоволення або задоволеність від виконаної роботи, можливість зміни еталонів відповідно до ситуації, прагнення до успіху та у разі не успіху відчуття, пов'язані з розчаруванням і докладання нових зусиль. Особливістю останнього виду перфекціонізму, на відміну від першого, є встановлення для себе занадто високих стандартів, які не залишають можливості допускати помилки, нездатність відчувати задоволення від роботи, мотивація уникнення помилки, а у разі поразки – жорстока самокритика, компульсивні тенденції [3]. J.Stoeber та K.Otto пропонують розрізняти *здоровий перфекціонізм* (високий рівень перфекціоністських прагнень (стандартів), та низький рівень перфекціоністських проблем (невідповідності), який відповідає нормальному перфекціонізму згідно D.E.Namachek, *нездоровий перфекціонізм* (високий рівень перфекціоністських прагнень (стандартів) та високий рівень перфекціоністських проблем (невідповідності), який за D.E.Namachek відповідає невротичному перфекціонізму, і *нон-перфекціонізм* (низький рівень перфекціоністських прагнень (стандартів) [21]. У свою чергу W.D.Parker, також виокремив *здоровий* (пов'язаний із «сумлінністю» за моделлю «Великої п'ятірки») і *нездоровий* (пов'язаний з низькою самооцінкою) типи перфекціонізму [16]. Пізніше у співавторстві з K.K.Adkins W.D.Parker розрізнили *пасивний перфекціонізм*, який створює перешкоди діяльності (бездія), яка виникає через надмірну заклопотаність помилками, сумнівами, тенденціями відтягувати дію і сполучений з високим ризиком суїцидальної поведінки, і *активний*, який стимулює до досягнень і не пов'язаний із суїцидальними намірами [16]. R.Slaney та J.Ashby також виокремили *адаптивний* і *неадаптивний* типи перфекціонізму [24], а P.Slade разом з G.Owens у своїй біхевіоральній моделі «двоїстого процесу» (dual-process model) говорять про *позитивний перфекціонізм*, який виконує функцію позитивного

підкріплення, і *негативний перфекціонізм*, який виконує функцію негативного підкріплення [25].

Важливе місце у дослідженні перфекціонізму присвячено вивченню причин його виникнення. Так, L.K. Silverman (1990) вважає, що перфекціонізм є вродженим і прагнення до досконалості йде від самої дитини [17]. Однак інші дослідники (M.Elliott, S.Meltsner, Н.Г.Гаранян, А.Б.Холмогорова, С.В.Волікова, Т.Ю. Юдеева) вважають, що перфекціоністська орієнтація первісно має соціально-приписаний характер і вирішальну роль у її виникненні відіграють фактори сімейного виховання. Батьки перфекціоністи прагнуть створити «childrearing» – «дитину шедевр», коли на неї покладають великі надії і їй слід виправдати батьківські надії, примножити батьківські досягнення й уникнути їхніх промахів У 1995 р. S.J.Blatt опублікував фундаментальний огляд наявних досліджень перфекціонізма, в якому містяться дані про вплив батьківського перфекціонізма на розвиток депресивних розладів у їхніх нащадків. Дослідження станів емоційної дезадаптації у московських школярів показали, що симптоми дитячої депресії пов'язані з показниками батьківського перфекціонізма, а результати D.Elkind (1981) свідчать, що вранішнє академічне навчання новонароджених також може призвести до розвитку перфекціонізму. J.C.Barrow і С.А.Моore (1983) відзначають, що причиною можуть бути й зовнішні фактори: реклама, масова культура, ЗМІ (пропаганда певного способу життя), поп-психологічні керівництва («Як виховати мільйонера», «Ваш шлях до вершини»), тиск вчителів.

Слід сказати, що від початку дослідження перфекціонізму, а надто після конструювання діагностичного інструментарію, почалося різностороннє дослідження негативних аспектів його прояву. R. Shafran (2002) пише, що негативні наслідки перфекціонізму можуть бути емоційними (наприклад, депресія), соціальними (наприклад, соціальна ізоляція), фізичними (наприклад, безсоння, хронічні болі у попереку та інші тілесні прояви), пізнавальними (наприклад, послаблення концентрації), або поведінковими (наприклад, повторна перевірка виконаної роботи, повторене перероблення роботи, прокрастинація). Загалом, негативні наслідки перфекціонізму виявляються у таких сферах як продуктивність, емоційний стан, міжособистісні контакти. Для продуктивності вони виражаються у вигляді поведінки уникання, неможливості розпочати діяти (procrastination – відкладання на потім), зниженні продуктивності та хронічному перевтомленні. (J. Burka, LYuen, G.

Flett, P.Hewitt, T.Martin, J. J. Walsh). У міжособових контактах можливі конфлікти й розриви через надмірні вимоги й очікування на адресу оточуючих, конкурентні відносини з людьми через порівнювання себе з ними, заздрощі, ревності, недостатність довіри та близьких стосунків. А.Холмогорова та Н.Гаранян пишуть, що такі стосунки обтяжуються болісними переживанням, постійними підрахунками – хто і в чому кращий, успішніший, везучіший – «життя в режимі порівняння» [10. С.30]. Наслідки для емоційного стану – це переживання невдоволеності собою, тривога, відчуття провини та сорому. Що стосується порушень клінічного характеру, то перфекціонізм значимо корелює з депресією (а саме – я-адресований і соціально приписаний перфекціонізм) (P.L.Hewitt, G.L.Flett, R.O.Frost, S.Blatt, A.Beck, Холмогорова А.Б), порушеннями харчової поведінки (А.Hinney, Н.Remtschmidt, J.Hebebrand, S.E.Cassin), суїцидальною поведінкою (P.L.Hewitt, G.L.Flett, K.K.Adkins, W.D.Parker).

Тривалий час у систематичних дослідженнях [3], [4] багато зусиль було сконцентровано на розгляді перфекціонізму, як певного невротичного стилю або складової патологічної особистості, яка входить до переліку симптомів obsесивно-компульсивного розладу особистості (ОКРО). Перфекціонізм розглядають як стрижневу характеристику obsесивно-компульсивного та нарцисичного типів особистості [11]. Існує збіг діагностичних ознак ОКРО і феноменології перфекціонізму. R.Shafran і W.Mansell пишуть про те, що перфекціонізм слугує ризику цього розладу [19]. Багато пацієнтів ОКРО повідомляють про те, що погяг до безпомилкового, точного, потребують визначеності і досконалості, що характерно й для перфекціонізму. Не дивлячись на численну кількість публікацій, які свідчать про негативний вплив на наслідки перфекціонізму і трактують його як дисфункціональне для особистості явище, окремі дослідники, свідчать і про суттєве його значення у розвитку особистості (W.D.Parker, L.A.Thery-Short, J.Stoeber, K.Otto). Вчені (А.Maslow, K.Dabrowski, А.Adler) розглядають прагнення, яке пізніше стали називати перфекціонізмом, як здорове й навіть необхідне для розвитку. Прагнення до довершеності має у своїй основі позитивну стратегію, направлену на подолання проблем інтерперсональних відносин. З цієї точки зору, лише надмірно розвинене прагнення бути довершеним, призводить до несприятливих для особистості наслідків, наприклад, у вигляді депресії. Було отримано підтвердження, що встановлення

високих норм та прагнення до них відображає позитивний погляд на життя і саме по собі не є патологічним. Так, К. Horney наголошує на тому, що варто розділяти поняття «істинного ідеалу» і «невротичного ідеалізованого образу» себе, адже істинний ідеал стимулює особистість, а невротичний пригнічує. Поряд з тим, невротичний ідеалізований образ, на відміну від істинного ідеалу, є статичним і уособлює собою не мету, досягнення якої прагне людина, а фіксовану ідею, яку він обожнює [10]. Істинний ідеал характеризується динамічністю і є тією силою, яка необхідна для зросту та розвитку. Починаючи з D.E. Hamachek (1978), який вперше розрізнив нормальний (адаптивний) та невротичний (дезадаптивний) перфекціонізм [3], істотна однобічність погляду стосовно даного феномену поступово змусила науковців більш ґрунтовно підходити до його розгляду та вивчення. У той же час починаються дослідження перфекціонізму як риси обдарованих особистостей [12], [18]. У працях M.R. Adderholdt-Elliott (1991), W.C. Roedell (1984), L.K. Silverman (1993) перфекціонізм, який являє собою комбінацію думок та поведінки, які пов'язані з надмірно високими стандартами або очікуваннями власної роботи, був визнаний як загальна емоційна риса обдарованих осіб. L.K. Silverman розглядає перфекціонізм як рушійну силу, енергію, яку можна використовувати позитивно або негативно, тому необхідно розглядати перфекціонізм як позитивне явище, а не як хворобу, яку треба лікувати. Він вважає, що варто цінувати позитивні аспекти перфекціонізму, тому що бачення того, що можливо й творення людиною свого життя як відображення цього бачення, відрізняє людей, які досягають найвищих рівнів розвитку [17]. Дійсно, не залежно від того, розглядаємо ми перфекціонізм як деструктивну тенденцію або ні, ми не можемо не визнавати того факту, що обдаровані особистості, як правило, прагнуть бути довершеними, оскільки для них цей аспект існування є насправді значимим. Дослідження W.D. Parker свідчать, що серед академічно обдарованих дітей, здоровий перфекціонізм зустрічається у 42 %, дисфункціональний перфекціонізм у 25 % і 38 % не мають вираженого перфекціонізму взагалі [16]. Позитивні концепції перфекціонізму (J. Stoeber, K. Otto (2006) передбачають, що боротьба за довершеність пов'язана з позитивними особливостями і адаптивними результатами. Дослідження J. Stoeber та K. Otto свідчать, що перфекціонізм корелює з низкою позитивних характеристик, таких як: сумління, витривалість, екстраверсія, задоволеність життям, академічні успіхи. В позитивній

формі перфекціонізм може забезпечувати значну енергію, яка сприяє вражаючим досягненням, адже перфекціонізм пов'язаний з певною скрупульозністю та педантичністю у ставленні до деталей [22]. Результати дослідження І.І.Грачової говорять, що високий рівень перфекціонізму може здійснювати позитивний вплив на формування особистості. Підлітки-перфекціоністи у більший мірі ніж інші підлітки орієнтовані на збереження цінностей традиційних для нашої культури, таких як добро, порядність та інтелігентність [5].

Цікаві дані стосовно ролі перфекціонізму містяться у дослідженнях, присвячених вивченню спортсменів та їхньої результативності [9], [13]. Вони свідчать про те, що до певного моменту, перфекціонізм не лише не заважає спортсменові, а навіть сприяє досягненню високих результатів, однак, надмірна його вираженість провокує зростання тривожності, страху невдачі та мотивацію запобігти їй, а не мотивацію досягнення успіху, що є особливо важливим для даної сфери діяльності людини. Про позитивний вплив перфекціоністських тенденцій за умови, якщо вони не задають крайні, неадекватно завищені стандарти життя, свідчить дослідження прагнення вдосконалення свого тіла спортивними навантаженнями [9]. Середній рівень перфекціонізму сприяє вимогливості до себе при досягненні мети. Спортивна діяльність направляється мотивом досягнення й саморозвитку, а вдосконалення тіла в ній несе допоміжний характер. Бажання змінити власну зовнішність не замкнене на самому собі, а підкорене більш значимим цілям і смислам (спілкування, пізнання світу, власних можливостей, досягнення успіху в кар'єрі). На думку L.K.Silverman, оцінка перфекціонізму культурно детермінована. У суспільстві, заснованому на принципі конкуренції, спостерігається тенденція, коли прагнення до досконалості, самовдосконаленню сприяє розвитку людини як конкурентоспроможної, тоді перфекціонізм заохочується, а людина сприймається суспільством як талановита й здатна змагатися на національному й інтернаціональному рівні. Коли ж прагнення до досконалості спрямовано, застосовано до сфери, яка суспільством розцінюється як «непотрібна, невідповідна», перфекціоніста засуджують і вважають невротиком [17].

Таким чином, вивчення перфекціонізму має досить довгу історію, проте, до сих пір серед науковців немає єдиного погляду на структуру та характер впливу перфекціонізму на особистість, й чисельні дослідження наводять докази як негативного, так і пози-

тивного його значення. На нашу думку, характер впливу перфекціонізму на особистість та її життєдіяльність залежить від багатьох чинників, у тому числі, від рівня його розвитку та сформованості, зокрема, західні дослідники стверджують, що як занадто сильне, так і занадто слабе прагнення відповідати своєму уявленню про довершеність може негативно вплинути на цей процес.

Література

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии [Текст] / А.Адлер. – М.: Прогресс, 1995. – 296 с.
2. Воликова С.В., Холмогорова А.Б. Галкина А.М. Родительский перфекционизм – фактор развития эмоциональных нарушений у детей, обучающихся по усложненным программам [Текст] / С.В.Воликова // Вопросы психологии. – 2006. – № 5. – С. 23–31
3. Гараян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследования) [Текст] / Н.Г. Гараян // Современная терапия психических расстройств. – 2006. – № 1. – С. 31–41.
4. Гараян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Структура перфекционизма как личностного фактора депрессии [Текст] / Н.Г. Гараян // Материалы международной конференции психиатров. – М.: «Фармединфо», 1998. – С.206–207.
5. Грачева И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов подростков [Текст] / И.И. Грачева // Психологические исследования личности: сборник работ молодых ученых / Отв. редактор Е. А. Чудина. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – С. 16–36.
6. Маслоу А. Мотивация и личность [Текст] / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
7. Психотерапевтическая энциклопедия [Текст] / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – 2-е дополненное и переработанное издание. – СПб.: Питер, 2002. – 1019 с.
8. Травова В.В. Взаимосвязь перфекционных тенденций и восприятия «границ образа тела» в спортивной деятельности – [Электронный ресурс]. http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2007/thesis/Travova_VV.pdf
9. Холмогорова А.Б, Гараян Н.Г. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия // Московский психотерапевтический журнал. – 2004. – №1 (40). – С. 18-35

10. Хорни К. Невроз и личность. Борьба за самореализацию [Текст] / К.Хорни / пер с англ.. Е.Н. Замфир.- М.: Академический проект, 2008. – 400с
11. Юдеева Т.Ю. Перфекционизм в структуре разных личностных типов [Текст] / Т.Ю. Юдеева // Известия РГПУ им. А.И.Герцена. №20 (49): аспирантские тетради: научный журнал. – СПб., 2007. – С.409–414
12. Adderholdt-Elliott, M.R. Perfectionism and the gifted adolescent. // M.Bireley & J.Genshaft Understanding the gifted adolescent: Educational, developmental, and multicultural issues. – New York.: Teachers College Press, 1991.– P. 65-75
13. Anshel, M.H., Eom, H. Exploring the dimensions of perfectionism in sport. // International Journal of Sport Psychology. – 2002. – V.34. – P.255– 271
14. Burns, D.D. The feeling good handbook. – New York: William Morrow and Company, 1989. – P.121
15. Pacht, R. Reflections on perfection // American Psychologist. – 1984. – V.39. P.386–390.
16. Parker, W.D., Adkins, K.K. Perfectionism and the gifted // Roepel Review. – 1985. – V.17(3).– P.173-176
17. Silverman, L.K. (1995). Perfectionism. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gifteddevelopment.com/Articles/Perfectionism.html>
18. Silverman, L.K. The gifted individual. // L.K. Silverman Counseling the gifted and talented.– Denverю: CO: Love., 1993. – P.3-28
19. Shafran, R., Mansell, W. . Perfectionism and pathology: A review of research and treatment. // Clinical Psychology Review. – 2001. – V.21. – P.879–906.
20. Sorotzkin, B. The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? // Psychotherapy. – 1985. – V.22. – P.564–571.
21. Stoeber, J., Harris, R.A., Moon, P.S. Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists // Personality and Individual Differences. – 2007. – V.43. – P.131–141
22. Stoeber, J., Otto, K. Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges // Personality and Social Psychology Review. – 2006. – V.10. – P.295–319.
23. Slaney R., Rice K., Ashby J. A programmatic approach to measuring perfectionism: the almost perfect scales // Flett G., Hewitt

P. (eds). Perfectionism: Theory, research and treatment. Washington: Amer. Psychol. Assoc., 2002. P. 63–89.

24. Slaney R., Ashby J., Trippi J. Perfectionism: Its measurement and career relevance // Journal of Career Assessment. – 1995. – V.3. – N2. – P.279–297.

25. Slade P., Owens G. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory // Behavioral modification. – 1998. – V.22. – N 33. – P. 372–390.

Проанализированы и обобщены основные направления теоретико-эмпирических исследований перфекционизма в работах зарубежных и отечественных психологов. Рассмотрены структурные модели, параметры, причины, влияние и основные диагностические инструменты выявления перфекционизма.

Ключевые слова: перфекционизм, параметры перфекционизма, причины возникновения перфекционизма, типы перфекционизма, влияние перфекционизма на личность.

The main directions of theoretical and empirical researches of perfectionism at works of foreign and native psychologists were analysed and summarized. The structural patterns, parameters, reasons, influence and the main diagnostic instruments of discovering perfectionism were considered.

Key words: perfectionism, parameters of perfectionism, reasons of the perfectionism's origin, types of perfectionism, influence of perfectionism to personality.

ЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ РЕГУЛЯЦІЇ З РІВНЕМ УЧБОВОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ

Майстренко Т.М.

В статті аналізуються дослідження регуляції учебної діяльності. На основі даних, отриманих в ході емпіричного дослідження, описані відмінності процесу саморегуляції у студентів з різним рівнем учебної успішності, а також визначено зв'язок учебної успішності студентів з загальним рівнем саморегуляції.

Ключевые слова: регуляція, саморегуляція, учебная діяльність, учебная успішність.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями. Включення в учбо-