

УДК 316

DOI: 10.31732/2663-2209-2020-60-233-247

АМБІВАЛЕНТНИЙ ДИСКУРС ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

Петрунько О.В.

д.психол.н., старший науковий співробітник, професор кафедри психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, вул. Табірна, 30-32, 03113, Україна, тел.: (067)-915-67-98, e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9023-5265>

AMBIVALENT DISCOURSE OF PERFECTIONISM

Petrunko O.

Doctor of sciences (Psychology), senior research fellow, professor of psychology department, "KROK" University, Kyiv, st. Tabirna, 30-32, 03113, Ukraine, tel.: (067)-915-67-90, e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9023-5265>

Анотація. У статті проаналізовано уявлення про феномен перфекціонізму, накопичені впродовж тривалої історії його досліджень й описані в працях зарубіжних і вітчизняних філософів та психологів. Показано, що перфекціонізм є універсальним позачасовим кроскультурним феноменом, який виявляється в усіх сферах і на всіх рівнях включення особистості в соціальне життя і є одним з регуляторів соціальної поведінки. Акцентовано увагу на соціальній природі перфекціонізму, тому, що його модус залежить від уявлень про цей феномен, репрезентованих у суспільному дискурсі та інтегрованих у картину світу соціальних суб'єктів: панівний у соціумі дискурс перфекціонізму чинить легітимне символічне насильство над тими, хто перебуває в сфері його впливу. Акцентовано увагу на амбівалентності, недіалогічності, агональності перфекціонізму та його дискурсу та означено показники, за якими цей дискурс упізнається. Розглянуто основні види перфекціонізму та показано, що їх агональні й конфліктні дискурси розгортаються навколо актуальних для соціальних суб'єктів питань, що символізують «правильне – неправильне», мають оцінний характер і зіткнення цих дискурсів призводить до «конфліктів інтересів» («боротьби дискурсів»), в т.ч. конфліктів особистості з самою собою. Показано, як дискурс перфекціонізму репрезентує двополосну й континуальну природу цього феномену: на одному його полюсі представлений позитивний модус перфекціонізму, а на другому – модус негативний (з відповідними емпірично вимірюваними показниками). Таке бачення уможливило емпіричні дослідження перфекціонізму у пошуку відповідей про кордони між нормальним і аномальним, деструктивним перфекціонізмом та межу, за якою перфекціонізм з природного прагнення до самовдосконалення перетворюється на одержимість і невротичну адикцію. Визначено поняття «перфекційна особистість». Показано виявлений в емпіричний спосіб зв'язок перфекціонізму з показниками професійного вигорання, оцінкою професійних досягнень, смисложиттєвими орієнтаціями, типом мотивації, психологічним самопочуттям особистості.

Ключові слова: перфекціонізм; амбівалентний дискурс перфекціонізму; нормальний перфекціонізм; деструктивний перфекціонізм; перфекційна особистість.

Формули: 0; рис.: 0; табл.: 3, бібл.: 20.

Annotation. In the article ideas about the phenomenon of perfectionism, accumulated during the long history of its research and described in the works of foreign and domestic philosophers and psychologists are analyzed. It is shown that perfectionism is a universal timeless cross-cultural phenomenon, which is manifested in all spheres and at all levels of inclusion of the individual in social life and is one of the regulators of social behavior. Emphasis is placed on the social nature of perfectionism. It is shown that the mode of perfectionism depends on the ideas about this phenomenon, represented in social discourse and integrated into the picture of the world of social actors: the prevailing discourse of perfectionism in society commits legitimate symbolic violence against those who are in its sphere of influence. Emphasis is placed on the ambivalence, non-dialogue, agony of perfectionism and its discourse, and the indicators by which this discourse is recognized are identified. The main types of perfectionism are considered and it is shown that their agonal and conflicting discourses revolve around issues relevant to social actors, symbolizing "right - wrong", have an evaluative nature and the clash of these discourses leads to "conflicts of interest" ("discourse struggles"), including conflicts of personality with oneself. It is shown how the discourse of perfectionism represents the bipolar and continuum nature of this phenomenon: on one of its poles the positive mode of perfectionism is presented, and on the other - the negative mode (with the corresponding empirically measured indicators). This vision allows empirical studies of perfectionism in the search for answers about the boundaries between normal and abnormal, destructive perfectionism and the limit beyond which perfectionism from a natural desire for self-improvement turns into obsession and neurotic addiction. The concept of "perfect personality" is defined. The connection of perfectionism

with indicators of professional burnout, assessment of professional achievements, meaningful life orientations, type of motivation, psychological well-being of the person revealed in an empirical way is shown.

Key words: *perfectionism; ambivalent discourse of perfectionism; normal perfectionism; destructive perfectionism; perfect personality.*

Formulas: 0; fig.: 0; tabl.: 3; bibl.: 20.

Постановка проблеми. Історія людства, окремих країн, соціальних груп і спільностей, кожної окремої людини може бути представлена в такому континіумі соціального вимірювання, як історія досягнень і перемог та, відповідно, змістовими інваріантами таких феноменів, як конкуренція, боротьба за першість, боротьба за владу, змагальність, успіхи та поразки тощо. Ці феномени та їх вербальні відповідники (символи) є «наскрізними», тобто виявляються на всіх рівнях соціального включення людини, є позачасовими, позаетнічними, а отже, вони мають статус крос-культурних універсалій, які приводяться в дію низкою соціокультурних, соціально-психологічних та інших механізмів розвитку людства. До таких феноменів можна віднести й перфекціонізм, який вміщує в собі усі ці ознаки боротьби й змагальності. Перфекціонізм логічно вбудований у простір індивідуального і соціального життя практично кожної людини й істотою мірою визначає дискурс цього життя, а відтак і його якість та його регулятиви (принципи, мотиви, цінності, патерни дій і діяльності, стилі поведінки й стилі емоційного реагування, характер особистих і соціальних комунікацій, будову внутрішнього світу окремих особистостей тощо.

В умовах сучасного конкурентного суспільства перфекціонізм як інтегрована універсальна здатність індивідуальних і колективних соціальних суб'єктів до боротьби за першість, змагання за «місце під Сонцем», прагнення ідеального, досконалого, усвідомлення необхідності самовдосконалення – як гарантії успіхів і перемог, – усе це є надзвичайно актуальним у постмодерному світі – світі «без правил», де кожний індивідуальний і соціальний суб'єкт не лише формулює й декларує власні правила, а й активно їх обстоює, доводить їх цінність, тобто

обстоює власну конкурентоспроможність і право на виживання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питанням перфекціонізму досліджується вітчизняними та зарубіжними науковцями, зокрема: Х. Вольфа, І. Канта, М. Кондорсе, Г. Лейбніца, Ф. Ніцше, Х. Ортега-і-Гассета, В. Паулі, Й. Хейзинги, Е. Шефтсбері, О. Шпенглера й інших філософів. Проте амбівалентний дискус перфекціонізму потребує детального дослідження.

Формулювання цілей статті. Мета статті – аналіз феномену перфекціонізму та його дуального дискурсу; визначення межі, за якою ресурси перфекціонізму обертаються негативними ефектами й наслідками.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перфекціонізм – досить відомий феномен, який має тривалу кроскультурну й міждисциплінарну історію донаукового філософствування, а також наукового аналізу і прикладних досліджень. Віддавна цей феномен аналізується у релігійному, філософському, культурологічному, етичному, соціальному, психологічному й інших аспектах. Вважається, що поняття «перфекціонізм» (яке з латини та інших мов перекладається як «абсолютна досконалість»), дісталось сьогодення з часів античності, причому в майже незмінному вигляді, і що репрезентований цим поняттям феномен належить до тих, що є сталими і надзвичайно стійкими до часових, економічних, соціокультурних та інших трансформацій. Однак дослідницька цікавість до перфекціонізму представників соціального і гуманітарного знання не вщухає й досі і дедалі більше зростає. Філософи, культурологи, соціологи, психологи прагнуть зрозуміти сутність і віднайти закономірності й механізми перфекціонізму як рушійної сили й

універсального соціокультурного механізму соціального розвитку.

За відправну точку відліку у розумінні природи перфекціонізму можна взяти давньогрецьку античність. Характерна для неї архаїчна гра і притаманні цій грі змагальність, прагнення бути найкращим, найшвидшим, найсильнішим, найспритнішим, аби здобути першість і перемогу й отримати нагороду за успіх – усе це було природно інтегроване в античну культуру і соціальне буття тодішнього агонального соціуму, а «агони» (спортивні, музичні, поетичні, драматургічні осередки змагальності в ім'я набуття досконалості) становили рушійну сили розвитку античної цивілізації [1]. Відтоді агональність та притаманна їй змагальність (як природне підґрунтя перфекціонізму) становлять один з універсальних модусів будь-якої соціальної реальності, де співіснують опозиційні сторони, кожна з яких прагне бути кращою, перемоги, отримати першість, перевагу, владу над чимсь чи кимсь за певними – об'єктивними чи суб'єктивними, реальними чи надскладними – показниками.

Тож зрозуміло, чому феноменологія і дискурс перфекціонізму найбільшої уваги набули у філософії та психології – науках про людину і її буття в Світі, в яких інтерес до перфекціонізму однаково великий, а уявлення про його сутність досить подібні. Філософи і психологи розглядають перфекціонізм як сильний потяг і виражена потреба окремих осіб, соціальних груп і спільностей, соціумів і суспільств, людства в цілому до досконалості, досягнення високих ідеалів і цілей та застосування для цього усього можливого спектру засобів розвитку і самовдосконалення – як гуманних, так і конкурентних, змагальницьких, агональних.

Різниця лише в тому, що у філософії перфекціонізм розглядається як світоглядна морально-етична доктрина, основу якої складає ідея прагнення суспільств і соціумів, уособлених індивідуальними і колективними

суб'єктами, досконалості й невпинного вдосконалення, і цю ідею неможливо збагнути й виміряти. Це описано у філософських працях Х. Вольфа, І. Канта, М. Кондорсе, Г. Лейбніца, Ф. Ніцше, Х. Ортега-і-Гассета, В. Паулі, Й. Хейзинги, Е. Шефтсбері, О. Шпенглера й інших філософів, які звеличували людину аж до статусу надлюдини (ідея Ф. Ніцше) і вважали, що невпинне удосконалення – це не лише моральне завдання людини, а й сенс усієї людської історії. Натомість у психології перфекціонізм (від англ. perfection – досконалисть, довершеність, ідеальність) – це насамперед якість особистості, риса характеру, яка визначає стиль її включення в реальність та її психологічне самопочуття і є вимірюваною, тобто вона може бути емпірично досліджена й оцінена за ступенем розвитку.

Перші спроби теоретичного аналізу перфекціонізму як особистісної риси були здійснені А. Адлером та К. Хорні, які розглядали перфекційне прагнення досконалості й довершеності як один з головних мотиваторів людських вчинків у контексті соціальних ситуацій, в яких розгортається їхнє життя [2; 3].

За К. Хорні, формуванні перфекційних настанов особистості значною мірою залежить від того, наскільки соціум схвалює перфекціонізм як інструмент соціального розвитку. Високі вимоги соціуму активують прагнення людей до вдосконалення, що може призвести до формування ідеалізованого образу себе (як ідеально увідповідненого з вимогами суспільства) і невротичної потреби в досконалості. У цьому разі відбувається поступове відчуження від себе реального і формується невротична (нарцисична) особистість, яка ідентифікується з нереальним, ідеалізованим [3].

Як зауважував в зв'язку з цим А. Адлер, прагнення бути досконалим є природним, якщо воно є «потенційно здоровою активністю» і невід'ємною частиною життя, спонуканням, без якого життя неможливе. Та разом з цим, описуючи «стилі життя», він також наголошував на

ролі соціуму, який більшою чи меншою мірою вимагає від своїх членів відданості і досконалості, і на тому, що прагнення досконалості – як один з важливих критеріїв стилю – може стати основою деструктивної, неадаптивної стильової поведінки [2].

Є чимало інших прибічників такої думки. Зокрема її поділяє Л. Сілверман [4], який також вважає, що розвиток перфекціонізму і посідання ним вагомої позиції в суспільстві є соціально й культурно детермінованим. У суспільстві, заснованому на принципі конкуренції, спостерігається виражена тенденція: коли прагнення до досконалості, самовдосконалення застосовано таким чином, що людина стає більш конкурентоспроможною у будь-якій суспільно визнаній сфері і сприймається суспільством як така, що має талант і здатна змагатися на національному та інтернаціональному рівні, тоді його перфекціонізм заохочується. Коли ж прагнення до досконалості спрямоване на застосування його до сфери, яку суспільство розцінює як непотрібну, невідповідну, перфекціоністів засуджують і вважають невротичними особами [4].

Термін «перфекціонізм» вперше вжив у фаховій психологічній літературі американський клінічний психолог М. Холлендер у 60-х рр. ХХ століття саме для позначення риси характеру, яка виявляється у повсякденній практиці у пред'явленні до себе значно вищих вимог щодо якості виконуваної діяльності, ніж обставини і ця діяльність того потребують. За М. Холлендером, ця риса виявляється в прагненні завжди діставатися досконалого, довершеного, ідеального, оскільки лише це гарантує розвиток людини та визнання її іншими, а також у переконанні, що завжди можна і слід досягати найкращого результату (тобто кращого за той, що вже є), і що невпинне самовдосконалення, вдосконалення інших людей і світу навколо себе є головним смислом, головною метою і головним завданням життя людини. Ці уявлення започаткували цілий напрям досліджень перфекціонізму

особистості у загальній, експериментальній, диференціальній, когнітивній, соціальній, клінічній та інших галузях теоретичної і прикладної психології [5].

В огляді праць з психології перфекціонізму Н.Г. Гаранян відзначає внесок у його дослідження, який вклали П. Хьюїтт (P. Hweitt), Г. Флетт (G. Flett), С. Блатт (S. Blatt), Р. Каплан (R. Kaplan), Б. Керр (B. Kerr), С. Петерс (S. Peters), Дж. Барроу (J. Barrow), С. Інгрем (S. Ingreem) Д. Хамачек (D. Hamachek), Л. Сілверман (L. Silverman), а також вітчизняні вчені Л.І. Божович, А.В. Брушлинський, С.Л. Рубінштейн, А.М. Галкіна, І.І. Грачова, С.В. Волікова, С.М. Єнікополов, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева, В.О. Ясная та інші. Особливо активно проблематика перфекціонізму вивчалася психологами у 80-х рр. ХХ ст. (Дж. Аткинсон, Х. Корнайт, Д. Мак-Клелланд, Х. Хекхаузен та інші) [6]. Більшість названих авторів досліджували перфекціонізм насамперед у таких напрямках: види перфекціонізму, пошук причин виникнення, співвіднесення його з мотивацією досягнень, зв'язок з психічними та соматичними розладами, визначення кордону між «нормальним» і «невротичним» перфекціонізмом, можливості емпіричного дослідження та прогнозування наслідків перфекціонізму, його корекція і терапія тощо. Додамо, що в Україні, за даними наведеного в дисертаційному дослідженні І.А. Гуляс огляді наукових праць, аналогічними дослідженнями перфекціонізму займалися І.Г. Батраченко, Т.В. Грубі, Л.А. Данилевич, З.С. Карпенко, Є.В. Карпенко, О.О. Лоза, Г.Л. Чепурна та багато інших [7; 13; 16].

Аналіз наукових праць на тему перфекціонізму показує, що уявлення про цей феномен та його визначення (які становлять дискурс перфекціонізму) впродовж тривалої історії донаукових і наукових досліджень не набули істотних змін. Тож, як вже було зазначено, цей феномен є сталим, універсальним, міждисциплінарним, «позачасовим»

(незмінним із плином часу). Щоправда із збільшенням обсягів наукового знання розширився та поглибився зміст уявлень про нього (тобто збагатився дискурс, у межах якого можуть вибудовуватися нові тексти на основі «старих» смислів). Так у класичному визначенні «перфекціонізм» мав один вимір – трендування соціальних суб'єктів до встановлення надмірно високих стандартів й прагнення їх дістатися, а відтак – одвічна напруга і невдоволення досягнутим. Згодом представники школи когнітивної психології уточнили це визначення, акцентуючи увагу на його когнітивному аспекті. Так Дж. Барроу визначив перфекціонізм як «мережу когніцій» (як конструктивних, так і деструктивних), яка містить очікування, інтерпретації подій, оцінки себе й інших з позиції нереально високих стандартів, недосяжних цілей, схильність визначати власну цінність виключно в термінах досягнень та продуктивності за принципом «все або нічого», коли допускаються лише два варіанти результату діяльності – повна відповідність високим стандартам або повний крах [8].

Виходячи зі сказаного вище, цілком зрозуміло, чому найретельніше перфекціонізм вивчається в сфері психології особистості (у школах експериментальної, диференціальної, когнітивної, соціальної психології тощо). Більшість представників згаданих шкіл виходять з того, що перфекціонізм – відносно стійка особистісна якість, риса характеру, яка опосередковує особистісні і поведінкові прояви людини і так чи інакше впливає на всі сфери її життя. З позиції структурно-функціонального аналізу ця риса має складну структуру, в якій можна виділити наступні функції: 1) завищений рівень вимог до себе; 2) високі стандарти діяльності і орієнтація на «найуспішніших»; 3) сприйняття інших людей як вимогливих, критикуючих; 4) постійне порівняння себе з оточуючими; 5) оцінка і планування діяльності за принципом «все або нічого»; 6) фіксація уваги на невдачах і помилках. За

надмірного прояву ця риса спричинює появу типових девіацій. Навіть у функціональних, соціально адаптованих, успішних перфекціоністів час від часу актуалізуються негативні переживання й інші внутрішньоособистісні та комунікативні ускладнення, пов'язані з відчуттям та осмисленням власної неідеальності [8; 9].

У сучасній психології особистості перфекціонізм аналізується в кількох напрямках: 1) як надмірно високі стандарти особистості (М. Холлендер [5]); 2) як особистісна якість (риса характеру), пов'язана з афективною, когнітивною й емоційною сферами (А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян [9]) та поряд з високими особистісними стандартами містить певні інтерперсональні параметри (Р. Hewitt, G. Flett, C. Donovan [10]); 3) як стильова характеристика психічної діяльності людини (І.І. Гуляс [7]); 4) як особистісна диспозиція, пов'язана з постійним розвитком (І.І. Гуляс [7]); 5) як когнітивний конструкт, що об'єднує різні цілі та дії навколо ідеальної мети (Є.Льїн [11]); 6) як стратегія поведінки, обумовлена перфекційними стандартами (J. Varrow, C. Moore, A. Бек [8; 12]); 7) як внутрішня, ціннісно-смилова (аксіологічна) мотивація самовдосконалення (А. Адлер, К. Хорні, І.А. Гуляс, З.С. Карпенко, Є.В. Карпенко [2; 3; 7; 13]); 8) як форми перфекціонізму (Р. Hewitt, G. Flett, C. Donovan [10]), репрезентовані у свідомості його носіїв (та уважних зовнішніх спостерігачів, дослідників, експертів) відповідним типом дискурсу.

Аналізована в цих напрямках реальність перфекціонізму, яка начебто є внутрішньою реальністю особистості, насправді має соціальну природу, адже людина за визначенням є істотою соціальною, а особистість априорі є суб'єктом соціальної реальності (бути перфекціоністом безвідносно до соціальної реальності не має жодного сенсу). Тож, як і будь-який інший фрагмент соціальної реальності, реальність перфекціонізму може розглядатися як дискурс, створений

словами і назвами (знаками й символами). За аналогією з тим, як члени того чи того соціуму сприймають цей соціум крізь призму заданих структур сприймання, оцінювання й інтерпретації, тобто крізь призму панівного в даному соціумі дискурсу, так і перфекціоніст сприймає себе, Світ і себе в Світі крізь призму панівного в суспільстві і його свідомості дискурсу (П. Бурд'є, М. Фуко). Дискурс перфекціонізму, вбудований у соціальний дискурс, добудовує і формує в свідомості соціальних суб'єктів відповідні суб'єктивні картини світу, здійснюючи при цьому функцію дискурсивного тиску й контролю за дотриманням усталеного порядку осмислення реальності, а відтак чинить легітимне символічне насильство щодо категоризації ними уявлень про світ і конструювання їх суб'єктивних реальностей [14].

Дискурс перфекціонізму апріорі амбівалентний (від англ. *ambivalent* – подвійний, суперечливий), недіалогічний і щонайменше агональний, конкурентний або ж войовничий, конфліктний, насичений енергією боротьби і перемоги за будь-яку ціну, а в найдраматичнішому випадку – суперечливий, нецілісний, невротичний.

Зіткнення перфекціоністських дискурсів різних соціальних суб'єктів призводить до «конфліктів інтересів» між ними (так званої «боротьби дискурсів»), а отже до внутрішніх конфліктів особистості з самою собою, адже агональні й конфліктні дискурси розгортаються навколо актуальних для кожного ідей і речей і символізують «правильне – неправильне» [15]. Ознаки перфекціоністського дискурсу – як дискурсу агонального, за О.М. Кочубейник, можна оцінити за рядом показників, до яких належать:

1) прецедентність (фіксація на «правильній» ідеї та її абсолютній цінності, заборона на її критику і будь-які критичні дії щодо неї, а відтак вона, навіть якщо вона хибна, не може бути поставлена під сумнів і стати предметом дискусії, а отже ця ідея сприймається як непорушна і стає алюзією);

2) семантична невизначеність (орієнтація не на обмін інформацією, а на вплив на іншого за допомогою мовних кліше («все має бути перфект», «все або нічого» тощо), які є суто оціночними і емоційно забарвленими, більш-менш однозначно упізнаються всіма, але кожним інтерпретуються неоднаково, а відтак і визначають не так раціональне, як емоційне включення);

3) верифікація змістів через їх статусність (істина оцінюється за статусом її авторства та її відповідності «правильній» картині світу, в межах панівного дискурсу, тобто її збігання з центральною точкою зору, яка визначається офіційним або неофіційним статусом джерела, його авторитетністю);

4) фантомність (елементи дискурсу мають фантомний, ілюзійний характер, проте разом з цим – надзвичайно високий, як от «істина», «принцип», «ідеал» тощо, за яких аргументація набуває специфічного характеру: замість прямого підтвердження наслідків чи використання прикладів переважає підтвердження наслідків, апеляція до традицій й авторитетів, емоційне навіювання тощо, у результаті чого верифікація висловлювань є принципово неможливою);

5) конвенційна ригідність (наявність сталої системи конвенцій: правил, законів, норм, цінностей тощо, які незмінно передаються у спадок, внаслідок чого не відбувається ревізії та критичної переоцінки досягнутих конвенцій);

6) герметичність поняттєвої сфери (висока «термінологічність», поняттєво-сміслові завантаження, орієнтація на максимально точний опис феноменів та їх визначення, високі вимоги до точності розуміння змісту, через що «наївний» реципієнт не може сформулювати зрозумілих і несуперечливих інтерпретацій);

7) ритуалізованість (ритуальна заданість унеможливорює регулювання власних дій, а перебування «в потоці» заданої послідовності створює стан відчуження як від критики, так і від похвали – як регуляторів соціальної поведінки, відсторонення від життя, за яким відтепер

можна спостерігати лише як за театральним дійством, навіть будучи виконавцем цього дійства) [15].

Тож амбівалентний, недіалогічний, агональний дискурс перфекціонізму є невпорядкованим, неаргументованим, алогічний, афективно забарвленим і суперечливим монологом з самим собою з приводу головної ідеї фікс, а саме – існуючого порядку речей і необхідності ретельно його дотримуватися. Аналіз цього дискурсу дає змогу: 1) відтворювати притаманний соціальним суб'єктам вид перфекціонізму (його форми); 2) оцінювати його модальність в межах означеного континіуму – позитивну, переважно позитивну, скоріше позитивну чи скоріше негативну, переважно негативну, вкрай негативну, аномальну; 3) визначити та відтворити психологічний портрет «ідеального» перфекціоніста.

За даними досліджень П.Хьюїтта, Г.Флетта, К. Донована перфекціонізм виявляється в трьох типових для нього формах: 1) суб'єктно-орієнтований (орієнтований на себе); 2) об'єктно-орієнтований (орієнтований на інших людей); 3) соціально приписаний (соціально внормований перфекціонізм) [10].

Суб'єктно-орієнтований перфекціонізм характерний для обдарованих та академічно успішних осіб, прагнення яких бути досконалими надзвичайно високе. З одного боку (і в цьому полягає його позитивна сторона), це означає високі особисті стандарти, потяг і внутрішню мотивацію самовдосконалення, схильність зосереджуватися на цілях, тенденцію ставити перед собою складні і важкодоступні цілі та готовність докладати зусилля для їх досягнення. Разом із цим йдеться про високу самокритику і жорстку самодисципліну, схильність до рефлексії, прискіпливу оцінку власної діяльності і особистих досягнень. При цьому висока самокритичність може перетворитися на самозвинувачення, що унеможливає адекватне прийняття власних недоліків і невдач.

Об'єктно-орієнтований (орієнтований на інших) перфекціонізм – це встановлення людиною нереально високих стандартів стосовно інших людей (представників близького оточення, референтних інших), а відтак – висока вимогливість до них, невдоволення результатами їхньої діяльності, небажання пробачати їм недосконалість і помилки, постійна перевірка їх на досконалість.

Соціально приписаний, або соціально внормований перфекціонізм – це насамперед переконання людини в тому, що: 1) вона має відповідати стандартам, встановленим для соціальним оточенням і чітко представленим у панівному соціальному дискурсі, щоб здобути схвалення і позитивне ставлення, уникнути негативних оцінок та соціальної ізоляції; 2) стандарти й очікування інших щодо себе надзвичайно високі і дотримуватися їх практично неможливо.

Для кожної з цих форм перфекціонізму характерний відповідний дискурс, в якому яскраво відображені амбівалентна сутність і амбівалентний зміст перфекціонізму. Крім того, перфекціоністський дискурс якнайкраще ілюструє конструктну (двополюсну й континуальну) природу цього феномену, де на одному полюсі уявляється виключно позитивний його модус (і на якому перфекціонізм описується як нормальний, конструктивний, адаптивний, функціональний, здоровий, позитивний тощо), а на другому – модус суто негативний (де перфекціонізм постає виключно як аномальний, девіантний, негативний, деструктивний, дисфункціональний, неадаптивний, нездоровий, невротичний, патологічний тощо). Таке двоїсте бачення перфекціонізму актуалізує питання про кордони між нормальною та девіантною його формами, а також про межу, за якою переваги перфекціонізму перетворюються на численні ризики. Не випадково чимало дослідників перфекціонізму порушували питання про «хороший» і «поганий» перфекціонізм і критичну межу, за якою перфекціонізм – як вияв здорового

прагнення до самовдосконалення й самоактуалізації – перетворюється на одержимість і залежність від власних деструктивних когніцій, тобто на невротичну адикцію.

Отже на своєму позитивному полюсі «хороший» (позитивний, здоровий, функціональний, адаптивний) перфекціонізм може бути описаний як активний і систематичний розвиток своїх загальних та спеціальних здібностей і талантів (С.Петерс [16]); прагнення досконалості, і – навіть якщо при цьому простежується аутодеструктивна тенденція – цей аспект існування є важливим і значущим, адже без прагнення досконалості досконалість неможлива (Л. Сілверман [4]); прагнення і здійснення істотних і соціально значущих досягнень, і – навіть якщо це робиться заради задоволення власних інтересів і потреб – отримані якісні результати становитимуть користь для соціуму та інших людей (Т. Бен-Шахар [17]); наслідування ідеалів, що робить з людей ідеальних спадкоємців соціокультурного досвіду і справжніх майстрів своєї справи (Є.П. Ільїн [11]); стійка мотивація успіху і досягнень на засадах зрілої системи цінностей (З.С. Карпенко, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян [9; 13]); розвиток і становлення досконалої, перфекційної особистості з високим творчим потенціалом (І.А. Гуляс [7]) тощо.

Другий, негативний полюс перфекціонізму становить «поганий» перфекціонізм, який, відповідно, може бути описаний як злякисний, негативний чинник, дія якого призводить до жорсткої самокритики й самозвинувачень, прокрастинації, непродуктивної діяльності, породжує емоційний дискомфорт, тривогу, психологічну напругу (П. Хьюїт, Г. Флетт, К. Донован [10]); порушення соціалізації, міжособистісних зв'язків, соціальних комунікацій (А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян [6; 9]); соціальна дезадаптація; надмірна автономія; мотивація уникання невдач; конфлікт досягнень; емоційний дискомфорт;

формування негативних рис характеру (зверхність, індивідуалізм, нетерпимість та ворожість до інших людей, домінантність, неадаптивність, ригідність та недостатня рефлексивність); непродуктивний копінг у професійній діяльності та в житті в цілому; прагнення влади як символу визнання і схвалення; відмова від самоактуалізації; синдром вивченої безпорадності та невротизація, в т.ч. невротична нездатність приймати власну недосконалість, а помилки і невдачі розглядати не як новий досвід, а виключно як особисті поразки (К. Хорні) [3]).

Як зауважують західні (Дж. Барроу, К. Мур, С. Петерс, Л. Сілверман, К. Хорні, П. Хьюїт, Г. Флетт, С. Донован) і вітчизняні (Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова та інші) дослідники, при порушенні співвідношення позитивних і негативних перфекціоністських тенденцій виникає ризик формування невротичного перфекціонізму.

На відміну від «нормального» перфекціонізму, коли людина отримує задоволення від роботи, прагне саморозвитку і поліпшення своїх результатів, залишаючись здатною прийняти наявність межі між особистісною й ситуативною досконалістю, при невротичному перфекціонізмі їй все здається не досить досконалим, ідеальним, повноцінним. У результаті будь-яка справа перетворюється для неї на небезпеку, загрозливий виклик, джерело стресу.

У перфекціоніста-невротика бажання стати ще краще стає нав'язливою ідеєю, тому він завжди незадоволений. Перфекціоніст-невротик, для того щоб показати, що він заслуговує любові і загальної поваги, бере в якості орієнтира якийсь еталон, який не відповідає його потенціалу. Якщо здоровий перфекціонізм полягає в переконанні, що найкращого результату можна (і потрібно) досягти, то при невротичному перфекціонізмі виникає переконання, що недосконалий результат роботи неприйнятний. Невротичний перфекціоніст встановлює для себе свідомо нездійсненні цілі і стандарти і

рухається до них, долаючи страх невдачі, і ця гонитва за досконалістю схожа на самокатування. У зв'язку з цим А.Б. Холмогорова і Н.Г. Гаранян виділяють дві форми невротичного перфекціонізму: нарцисичну (за якої мотив самовдосконалення домінує над усіма іншими мотивами, прагнення визнання і схвалення стає ідеєю фікс, залежність від зовнішніх оцінок, очевидна патологічна фіксація на результатах діяльності тоді, як щирий інтерес до неї відсутній) та обсессивно-компульсивну (нав'язлива потреба не лише в досягненнях і визнанні, а й у самій діяльності, як от у разі трудоголізму як нав'язливої діяльності) [9; 17].

Одну з прийнятних і несуперечливих систем мотиваційних, когнітивних, афективних та поведінкових критеріїв «хорошого», адаптивного і «поганого», неадаптивного перфекціонізму запропонувала Н.Г. Гаранян. На її думку, критеріями здорового перфекціонізму є:

1) мотиваційні критерії (високі і разом з цим реалістичні, досяжні стандарти та домагання; просоціальні мотиви і цілі; переважання мотивації досягнення успіху, за якої відсутність успіху розчаровує, але не перетворюється на стрес і спонукає до нових зусиль, спрямованих на досягнення бажаного результату; природне бажання бути досконалим без фіксації на помилках);

2) когнітивні критерії (зрілі, логічні й адекватні поставленим задачам когнітивні схеми; диференційоване сприйняття дійсності, очікувань і вимог з боку соціального оточення; здатність до децентрації; адекватні уявлення про власні можливості і можливості інших; фокусування на тому, щоб все робити так гарно, як це можливо і як того потребують обставини; визнання цінності невдач і помилок, сепарація власного Я від результатів діяльності);

3) афективні критерії (уважне і спокійне ставлення до завдань діяльності, самої діяльності і її результатів; задоволення від процесу діяльності; радісне передчуття позитивних результатів

діяльності; прагнення успіху і разом з цим налаштування на позитивне прийняття будь-якого результату);

4) поведінкові критерії (мобілізація копінг-ресурсів, адаптивні тактики вибору цілей в діапазоні помірно важких, своєчасне виконання завдань діяльності, впевненість у своїх діях, у своєму професіоналізмі, активність, мобільність, заощадження ресурсів).

До критеріїв нездорового перфекціонізму, за Н.Г. Гаранян, належать:

1) мотиваційні (нереалістично високі стандарти і домагання; переважання мотивації уникання невдачі; демотиваційний вплив помилок; домінування егоцентричних та егоїстичних мотивів і цілей; жорстка самокритика в разі відсутності успіху; сприйняття самовдосконалення як неунічного обов'язку);

2) когнітивні (дисфункціональні когнітивні схеми; спотворені соціальні когніції; порівняння себе з іншими не на свою користь; концентрація на помилках і невдачах; недиференційоване сприйняття дійсності, очікувань і вимог з боку інших; нездатність до децентрації; неадекватні уявлення про власні можливості і можливості інших, страх невдач і помилок);

3) афективні (страх, тривога, депресія, висока соціальна тривожність; незадоволення від діяльності, відсутність радісних переживань від роботи; відчуття безглуздості життя; емоційний дискомфорт як домінуючий тон життя; астенозований, нересурсний стан);

4) поведінкові (надмобілізація копінг-ресурсів або, навпаки уникання діяльності через невпевненість у власній спроможності її реалізувати; неадаптивні тактики вибору цілей в діапазоні надмірно важких; компульсивні тенденції, сумніви в собі, у своїй досконалості, у власному професіоналізмі; соціальна пасивність; вивчена безпорадність) [6].

Отже, з одного боку, перфекціонізм є потужною рушійною силою, яка спрямовує індивідуальних і колективних соціальних суб'єктів на шлях розвитку й

самовдосконалення, а з другого – енергія перфекціонізму може бути спрямована не так на самовдосконалення, як на саморуйнування, природне прагнення досконалості перетворюється на деструктивну, невротичну адикцію і виявляється в руйнівній – агресивній чи аутоагресивній – поведінці.

На думку С. Петерса, Л. Сілвермана, це відбувається в разі, коли одночасно активуються щонайменше три симптоми: 1) встановлені самою людиною (чи нав'язані їй іншими) стандарти усвідомлюються нею як нереалістично високі і практично недосяжні; 2) бажання їх дістатися є таким великим, що майже перетворилося на одержимість, на ідею фікс; 3) переконання в тому, що жодний результат, крім ідеального, досконалого, є неприйнятним, не піддається сумніву [4; 16].

Викладене вище змушує докорінно переосмислити питання щодо того, хто такий перфекціоніст, адже відоме визначення перфекціоніста як «людини, яка прагне досконалості», є надто пересічним, ординарним, спрощеним. У фаховій психологічній літературі традиційно йдеться або про нормальних, адаптивних, функціональних перфекціоністів чи про перфекціоністів-адиктів, невротиків з відповідними наборами позитивних чи негативних якостей.

Вважається, що «нормальний», «правильний» перфекціоніст має і виявляє ділові й лідерські якості, високий особистий потенціал і завжди прагне це реалізувати, активний і працездатний, наполегливий та енергійний, має зрілу систему цінностей та адекватно високий рівень домагань, реалістично оцінює свої здібності, мотивований на діяльність, у процесі діяльності відчуває азарт і легке хвилювання, сконцентрований на досягненні якнайкращих результатів і виборі оптимальних для цього способів, свідомо і відповідально погоджує це з власними можливостями, здатний отримувати задоволення не лише від досягнутих цілей і отриманих результатів,

а й від процесу їх досягнення, ефективний в міжособистісній взаємодії і спільний з іншими діяльності, гарно адаптований у соціумі, оптимістичний, упевнений в собі, має високу самооцінку й високий індекс самоефективності, здатний протистояти зовнішнім впливам, соціальному тиску та виявляти асертивну поведінку [16; 17; 19; 20].

Дискурс опису «анормального», «неправильного», «невротичного» перфекціоніста докорінно, полярно інший. Він уявляється як такий, що має і демонструє прагнення апріорі недосяжного й неможливого, що постійно тримає його в тривозі, напрузі й страху невдачі, він мотивований не на успіх, а на уникання невдачі, він суперечливий як у думках і вчинках (з одного боку керується принципом «все або нічого», а з другого – невпевнений, повільний і нерішучий у прийнятті рішень; з одного боку демонструє активність і зацікавлення в діяльності і справляє враження людини-трудоголіка, а з другого – прокрастинує, уникає діяльності через страх бути неуспішним і негативно оціненим постійно сумнівається в якості виконаної роботи; з одного боку прагне ідеально виконати будь-яку справу і «шліфує» кожну дрібницю, а з другого – затягує з термінами виконання і продуктивність його діяльності зрештою низька, кар'єра і особисте життя не складаю), він украй чутливий до критики, прискіпливий і самокритичний, не здатний отримувати задоволення від результатів своєї діяльності, його емоційні переживання переважно негативні, а його постійне бажання бути кращим, ніж це є, стає нав'язливою ідеєю і призводять до загострення почуття провини, низької самооцінки, внутрішньоособистісних конфліктів, розчарування у собі, в інших людях і в житті в цілому, до невротизації, депресії та психосоматичних розладів [2; 3; 9; 11; 16; 17; 19].

На нашу думку, за наведеної логіки аналізу поняття «перфекціоніст» та «перфекційна особистість» визначити практично неможливо. Адже на

позитивному полюсі цих понять (точніше сказати – на позитивному полюсі перфекціоністського дискурсу, в межах якого ці поняття можуть бути визначені) репрезентована здорова, зріла, гармонійна особистість, яка крокує природним для людини – як соціальної істоти – шляхом самовдосконалення, самореалізації та самоактуалізації, а відтак така характерологічна риса, як перфекціонізм, є лише одною з багатьох інших і не дає підстав визначати особистість – як носія цієї риси – як перфекційну особистість лише на цій підставі. Або ж це визначення є дуже умовним і по суті автентичним визначенню «гармонійна, зріла особистість».

На негативному полюсі перфекціоністського дискурсу, в межах якого можуть бути визначені «перфекціоніст» і «перфекційна особистість», фактично репрезентований невротик, тобто особистість, сповнена глибинних суперечностей і конфліктів, які не лише глибоко переживаються нею самою, а й експлікуються назовні, сигналізуючи про серйозні негаразди в її внутрішньому світі й у стосунках з іншими. Причому така особистість належно не усвідомлює негативних наслідків власного невротичного перфекціонізму ані для себе самої, ані для інших людей. Тож у цьому разі якщо і йдеться про перфекціонізм, то він має нездоровий, невротичний характер, а отже слід говорити про «перфекціоніста-невротика».

Тому варто обрати інший шлях для визначення поняття «перфекційна особистість». Для цього виходитимемо з уявлень, що:

1) перфекціонізм – це соціально й культурно обумовлена риса характеру, яка більшою чи меншою мірою притаманна будь-якій особистості;

2) природа цієї риси є егоцентричною, недіалогічною, агональною, змагальницькою, амбівалентною і, як і більшість інших особистісних рис, вона може оцінюватися в категоріях норми чи девіації;

3) у разі норми ця риса характеру в усіх її амбівалентних проявах усвідомлюється й рефлексується особистістю як більше чи менше виражена, а отже критично оцінюється нею і піддається контролю, самотерапії і самокорекції.

Адже навіть при нормальному перфекціонізмі людина час від часу витрачає чимало фізичних, часових та інших ресурсів на активну (творчу чи рутинну, продуктивну чи непродуктивну) діяльність, і це може призводити до перевтоми і навіть виснаження, в результаті чого виникають проблемні ситуації і безпричинне незадоволення результатами діяльності.

Однак нормальний перфекціоніст звітує собі в тому, що відбувається і розуміє, що слід зупинитися, взяти паузу для критичного осмислення ситуації і поновлення ресурсів або й змінити умови та існуючі стандарти діяльності.

Отже, на нашу думку, перфекційна особистість – це відповідальний суб'єкт власного життя, який добре усвідомлює і здатний критично переоцінювати:

- 1) своє місце в соціумі;
- 2) особливості свого внутрішнього світу, де чільне місце посідає перфекціонізм з усіма його амбівалентними властивостями;
- 3) наявні в нього навички самоменеджменту і самокорекції в разі, коли його перфекціонізм набуває негативної модальності і негативно впливає на якість його життя.

Здійснені нами емпіричні вимірювання перфекціонізму, які були включені в загальний контекст досліджень професійного вигорання педагогів, дали змогу проаналізувати зв'язки перфекціонізму з показниками професійного вигорання, особливостями саморегуляції поведінки та оцінкою своїх професійних досягнень, смисложиттєвими орієнтаціями, типом мотивації, психологічним самопочуттям особистості.

В якості дослідницького інструменту було використано Багатовимірну шкалу перфекціонізму П. Хьюїтта і Г. Флетта (P. Hewitt & G. Flett Multidimensional

Perfectionism Scale), російськомовний варіант якої адаптований І.І. Грачовою [10; 18]. Ця методика являє собою опитувальник із 45 запитань, які репрезентують дискурс досліджуваного феномену, дають змогу оцінити співвідношення різних перфекційних

тенденцій і репрезентують три форми перфекціонізму: орієнтований на себе; орієнтований на інших та соціально приписаний [10]. У нашому дослідженні взяло участь 100 респондентів (шкільних учителів різного віку (таблиця 1).

Таблиця 1

Розподіл респондентів за формами перфекціонізму та його рівнями (за методикою П. Хьюїтта та Г. Флетта)

Показники перфекціонізму	Низький і середній рівень перфекціонізму (N=52)	Високий рівень перфекціонізму (N=48)
1. Перфекціонізм, орієнтований на себе	72,5*	65,9*
2. Перфекціонізм, орієнтований на інших	61,0	57,0
3. Соціально приписаний перфекціонізм	55,7	58,3
Інтегральний показник перфекціонізму	189,1*	181,2*

Примітка: *- коефіцієнт статистичного значення відмінностей 0,01 (за критерієм Пірсона)

Тож, як було з'ясовано, перфекційні особистості (тобто ті, які, за нашим визначенням, мають нормальний – низький і середній – рівень перфекціонізму), особливо ті з них, що орієнтовані на себе і на інших людей, менше піддаються професійному вигоранню. Натомість більшою мірою в зоні ризику виявляються ті, чий перфекціонізм кваліфікується як соціально приписаний, для якого характерне, з одного боку, прагнення отримувати соціальні схвалення, а з другого, як вище зазначалося, прагнення влади й відчуження від реальності (аналогічні результати отримано й у дослідженнях Г.Л. Чепурної [19]).

Для виявлення зв'язку перфекціонізму з особливостями саморегуляції поведінки учасників нашого дослідження та оцінкою ними результатів своєї професійної діяльності було застосовано методику

В. І. Моросанової «Саморегуляція поведінки», яка оцінює процес цієї саморегуляції за шістьма показниками включення в соціальне життя (планування, моделювання, програмування, гнучкість, самостійність та оцінка результатів власної діяльності). За даними цієї методики можна стверджувати, що здорові перфекціоністи позитивніше оцінюють результати своєї діяльності, успішніше програмують свою діяльність, мають вищий загальний показник саморегуляції поведінки (таблиця 2).

Для виявлення зв'язку перфекціонізму з показниками смисложиттєвих орієнтацій особистості використано методику СЖО Д.О. Леонтьєва, яка показала високу диференціальну цінність. Завдяки їй виявлено статистично значимі відмінності смисложиттєвих орієнтацій нормальних і девіантних перфекціоністів практично за всіма показниками СЖО (таблиця 3).

Таблиця 2

Показники саморегуляції поведінки за методикою В. І. Моросанової

Показники саморегуляції поведінки	Низький і середній рівень перфекціонізму (N=52)	Високий рівень перфекціонізму (N=48)
1. Планування	5,50	6,12
2. Моделювання	5,0	4,81
3. Програмування	6,41*	5,76*
4. Позитивна оцінка результатів діяльності	6,83**	5,15**
5. Гнучкість	6,17	6,0
6. Самостійність	5,57	5,81
Загальний показник саморегуляції поведінки	30,33*	28,38

Примітка: ** - коефіцієнт статистичного значення відмінностей 0,05 (за критерієм Пірсона)

* - коефіцієнт статистичного значення відмінностей 0,01 (за критерієм Пірсона)

**Смисложиттєві орієнтації осіб з різним рівнем перфекціонізму
 (за методикою СЖО Д. О. Леонтєва)**

Смисложиттєві орієнтації	Низький і середній рівень перфекціонізму (N=52)	Високий рівень перфекціонізму (N=48)
1. Мета в житті	31,17*	25,77*
2. Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя	32,83*	24,73*
3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією	25,50*	21,0*
4. Локус контролю-Я (Я – господар життя)	22,83**	18,0**
5. Локус контролю-життя (керованість життям)	30,67*	24,92*
Загальний індекс смисложиттєвих орієнтацій	104,33*	84,85*

Примітка: ** - коефіцієнт статистичного значення відмінностей 0,05 (за критерієм Пірсона)

* - коефіцієнт статистичного значення відмінностей 0,01 (за критерієм Пірсона)

Тож, за такими показниками, як «Я-контроль», «мета життя», «процес життя (інтерес і емоційна насиченість життя)», «результативність життя або задоволеність самореалізацією», «локус контролю життя» та «загальний індекс смисложиттєвих орієнтацій» виявлено статистично значимі відмінності між нормальними і девіантними перфекціоністами. Ці дані підтверджують припущення, що смисложиттєві орієнтації – як структурний елемент системи «особистість» – відіграють велику роль в успішному функціонуванні цієї системи, посилюють мотиваційну основу соціального включення і професійної діяльності, гарантують позитивне сприйняття себе і результатів своєї діяльності, підвищують самооцінку та покращують психологічне самопочуття.

Висновки. Перфекціонізм – універсальний та позачасовий кроскультурний феномен, який має не так індивідуальну, як соціальну природу, а отже тою чи тою мірою виявляється в усіх сферах і на всіх рівнях включення людини в соціальне життя та визначає якість і способи цього включення.

У сучасній психології перфекціонізм розуміється як психологічна якість індивідуальних і колективних соціальних суб'єктів, яка виявляється у прагненні досконалості в особистому і соціальному житті (високих стандартах і вимогах до себе й інших, до своєї діяльності, в прагненні доводити результати будь-якої діяльності до ідеальних, у потребі в

постійному розвитку та удосконаленні себе, людей навколо себе, світу загалом.

Разом із цим дискурс перфекціонізму є амбівалентним, агональним, конфліктним і апіорі недіалогічним. Він виключає можливість для відтворення в його межах неконфліктної, екологічної комунікації, кооперації, компромісу, толерантності тощо. З нього можливо відтворити лише тексти боротьби, суперництва, змагальності, конфлікту і т. ін. Інакше кажучи, перфекціонізм має двополюсну й континуальні природу і може змінювати свою позитивну модальність на негативну, а відтак обертається для індивідуальних і колективних соціальних суб'єктів своїм деструктивним, невротичним боком.

4. Перфекційна особистість – це відповідальний суб'єкт власного життя, який добре усвідомлює і здатний критично переоцінювати:

- 1) своє місце і призначення в соціумі;
- 2) особливості свого внутрішнього світу (характеру), де чільне місце посідає перфекціонізм з усіма його амбівалентними властивостями;
- 3) сформовані в нього навички самоменеджменту і самокорекції в ситуаціях, коли його перфекціонізм набуває негативної модальності і чинить негативний вплив на якість його соціального і особистого життя.

5. Енергія перфекціонізму має бути спрямована на реалізацію усвідомлених перфекційною особистістю домагань, прийнятних не лише з її егоцентричного погляду, а й з погляду інших суб'єктів

соціальної взаємодії, усвідомлення нею непродуктивності невротичного зацікнення на досконалості, критичної переоцінки своєї рефлексивної позиції в напрямі «краще є ворогом гарного», а «турбота про спричинюється втратою необхідного».

Перспективними для дальших досліджень є розроблення досконалих засобів діагностики та корекції аномального перфекціонізму, створення спеціальних тренінгових програм з самопомоги і самоменеджменту для перфекційних особистостей, які цього потребують.

Література:

1. Conrad Ch. Agon and rhetorical form: The essence of "old feminist". *Communication Studies*, 1981. Vol. 32 (1), Pp. 45–53.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Москва : Директ-Медиа, 2008. 406 с.
3. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Москва: Прогресс, 1993. 389 с.
4. Silverman L. K. A developmental model for counseling the gifted II Counseling the gifted and talented. Denver, 1993. P. 14–30.
5. Hollender M. Perfectionism. *Compr. Psychiatry*, 1965. V. 6. Pp. 94–103.
6. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований). *Современная терапия психических расстройств*. 2006. № 1. С. 31–41.
7. Гуляс І.А. Психологія перфекціонізму. Чернівці: Прут, 2010. 272 с.
8. Barrow J., Moore C. Group interventions with perfectionistic thinking. *Personnel and Guidance Journal*. 1983. V. 61. Pp. 612–615.
9. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия. *Московский психотерапевтический журнал*. 2004. № 1. С. 18–35.
10. Hewitt P., Flett G., Donovan C. Perfectionism and suicide potential. *British. Journ. of Clin. Psychol*. 1992. V. 31. P. 181–190.
11. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.
12. Бек А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб. : Питер, 2002. 544 с.
13. Карпенко З. С. Перфекціонізм у структурі мотивації професійної діяльності особистості. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2004. Вип. VI. С. 131–134.
14. Бурдые П. Социология социального пространства: Пер. с франц.; отв. ред. перевода Н.

А. Шматко. М. : Институт экспериментальной социологии; СПб.: Алетейя, 2007. 288 с.

15. Кочубейник О. М. Соціальний діалог: соціальні та психологічні передумови комунікативності. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2014. №34 (37). С.150–160.

16. Peters S. Perfectionism: different views. N.Y.: Pergamon. 2001. Pp. 66–90.

17. Тал Бен-Шахар. Парадокс перфекциониста. Москва : «Манн, Иванов и Фербер», 2013. 256 с.

18. Грачева И. И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта. *Психол. журн*. 2006. Т. 27, № 6. С. 73–89.

19. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді: автореферат на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Київ, 2013. 20 с.

20. Сингаевская И. В., Данилевич Л. А. Проявление перфекционизма в разных возрастных периодах развития личности как фактор качества выполнения деятельности. *Проблемы и перспективы развития экономики в XXI веке*. 2013. С. 283–294.

References:

1. Conrad, Ch. (1981). "Agon and rhetorical form: The essence of "old feminist", *Communication Studies*, vol. 32 (1), pp. 45–53.
2. Adler, A. (2008). *Praktika i teoriya individualnoj psihologii* [Practice and theory of individual psychology], Direkt-Media, Moscow, Russia, 406 p.
3. Horni, K. (1993), *The neurotic personality of our time* [The neurotic personality of our time], Progress, Moskou, Russia, 389 p.
4. Silverman, L.K. (1993), *A developmental model for counseling the gifted II Counseling the gifted and talented*, Denver, Colorado, USA, pp. 14-30.
5. Hollender, M. (1965), "Perfectionism", *Psychiatry*, vol. 6, pp. 94–103.
6. Garanyan, N.G. (2006), "Perfectionism and Mental Disorders (Review of Foreign Empirical Research)", *Sovremennaya terapiya psicheskikh rasstrojstv*, vol. 1, pp. 31–41.
7. Hulias, I.A. (2010), *Psyhholohiia perfektsionizmu* [Psychology of perfectionism], Prut, Chernivtsi, Ukraine, 272 p.
8. Barrow, J. and Moore, C. (1983), "Group interventions with perfectionistic thinking", *Personnel and Guidance Journal*, vol. 61, pp. 612–615.
9. Holmogorova, A.B. and Garanyan, N.G. (2004), "Narcissism, perfektionism and depression", *Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal*, vol.1, pp. 18–35.
10. Hewitt, P. Flett, G. and Donovan, C. (1992), "Perfectionism and suicide potential", *British. Journ. of Clin. Psychol*, vol. 31, pp. 181–190.
11. Illin, E.P. (2011), *Rabota i lichnost: trudogolizm, perfekcionizm, len* [Work and personality. Workaholism, perfectionism, laziness], Piter, S-Peterburg, Russia, 224 p.
12. Bek, A. (2002), *Kognitivnaya psihoterapiya rasstrojstv lichnosti* [Cognitive psychotherapy for

personality disorders], Piter, S-Peterburg, Russia, 544 p.

13. Karpenko, Z. S. (2004), "Perfectionism in the structures of motivation of professional performance", *Visnyk Prykarpats'koho universytetu. Filozofs'ki i psykholohichni nauky*, vol. VI, pp. 131–134.

14. Burdie, P. (2007), *Sociologiya socialnogo prostranstva* [Sociology of social space], Aletejya, S-Pb, Russia, 288 p.

15. Kochubejnyk, O.M. (2014), "Social dialogue: social and psychological change of mind and community", *Naukovi studii iz sotsial'noi ta politychnoi psykholohii*, vol. 34 (37), pp. 150–160.

16. Peters, S. (2001), *Perfectionism: different views*, Pergamon, N.-Y., USA, pp. 66–90.

17. Tal, B.-Sh. (2013), *Paradoks perfekcionista* [The perfectionist paradox], Mann, Moscow, Russia, 256 p.

18. Gracheva, I. I. (2006), "Adaptation of the method Multidimensional scale of perfectionism by P. Hewitt and G. Flett", *Psihol. Zhurn.*, vol. 27 (6), pp. 73–89.

19. Chepurna, H.L. (2013), "Socio-psychological features of youth perfectionism", Abstract of thesis, Psychology, Kyiv, Ukraine, 20 p.

20. Singaevskaja, I.V. and Danilevich, L.A. (2013), "The manifestation of perfectionism in different age periods of personality development as a factor in the quality of performance", *Problemy i perspektivy razvitija jekonomiki v XXI veke. Kishinev: Slav. un-t*, pp. 283–294.

Стаття надійшла до редакції 25.11.2020 р.