

9. Слободчиков В.И. Проблемы научного обеспечения инновационной деятельности в образовании. – Москва – Киров, 2003. 152.
10. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития. – М., 2000.

In the article it is considered psychological -pedagogical planning as system of construction of developing educational processes within the certain age-old interval, which create terms for forming of personality as real subject of own life and activity.

Keywords: psychological and pedagogical design, educational programs, formation of personality.

Отримано: 8.02.2012 р.

УДК 159.923.3:316.6

Т.Ю.Завада

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНА

У статті розглянуто та проаналізовано сучасний стан проблеми перфекціонізму в психологічній науці. Описано різні підходи щодо визначення дефініції “перфекціонізм”, а також представлено теоретичний аналіз сутнісних характеристик поняття. Розглянуто чинники, що сприяють виникненню та розвитку перфекціонізму (зокрема, фактори сімейного виховання), подано перелік розробленого психодіагностичного інструментарію вивчення даної проблеми. Стаття базується на дослідженнях як вітчизняних, такі зарубіжних науковців.

Ключові слова: перфекціонізм, концепції перфекціонізму, адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм, методичні діагностики перфекціонізму.

В статье рассмотрено и проанализировано современное состояние проблемы перфекционизма в психологической науке. Описаны различные подходы к определению дефиниции “перфекционизм”, а также представлен теоретический анализ сущностных характеристик понятия. Рассмотрены факторы, способствующие возникновению и развитию перфекционизма (в частности, факторы семейного воспитания), перечислен существующий психодиагностический инструментарий изучения данной проблемы. Статья основана на исследованиях отечественных и зарубежных ученых.

Ключевые слова: перфекціонизм, концепції перфекціонизма, адаптивний и дезадаптивний перфекціонизм, методические диагностики перфекціонизма.

Суспільні реалії висувають вимоги до формування певних якостей та рис особистості, які сприятимуть більш адаптивному та ефективному існуванню і взаємодії суб'єктів соціальних відносин. Так, актуальним є дослідження феномена перфекціонізму, оскільки він відображає і, водночас, сприяє руху особистості у напрямку самовдосконалення. Проте, прагнення до досконалості може й сприяти психологічному неблагополуччю особистості, душевному дискомфорту, невротичним розладам тощо.

Сьогодні термін перфекціонізм має чимало дефініцій та використовується для визначення багатьох понять, проте й ті визначення, що існують, потребують уточнення [18].

Під перфекціонізмом сучасна психологічна наука розуміє загострене прагнення до досконалості, що може стосуватися як власне особистості, та проявлятися у культивуванні будь-яких чеснот, так і результатів будь-якої діяльності [15]; задоволення від досягнення дуже високих результатів [9]; установка розглядати в якості неприйнятної все, що нижче досконалого [8]. В широкому сенсі, перфекціонізм – це прагнення до досконалості, відповідно перфекціоніст – це людина, що прагне бути кращою в усіх аспектах своєї життєдіяльності [19].

Зазначимо, що фактично всі відомі визначення перфекціонізму центральним компонентом визнають встановлення високих особистісних стандартів виконання діяльності.

З середини минулого століття проблема перфекціонізму стає предметом активного дослідження спочатку у зарубіжній (А.Адлер, М.Аддерхолта-Елліот, А.Бек, Д.Бернс, Гелбрейт, Голендер, К.Дібровський, Б.Кларк, В.Родел, Р.Свінсон, Л.Сільверман, Л.Терри-Шорт, Р.Фрост, Г.Флетт, К.Хорні, Р.Д.Хамачек, П.Хьюїт, Р.Шафран та ін.), пізніше у російській (Д.А.Андрусенко, Н.Г.Гаранян, І.І.Грачева, С.Е.Еніколопов, І.Д.Хломов, А.Б.Холмогорова, Т.Ю.Юдеева, В.А.Ясная) та вітчизняній (Ж.П.Вірна, С.С.Занюк, І.Гуляс, З.С. Карпенко) психологічній науках.

Мета статті – здійснити теоретичне дослідження наукових підходів щодо розуміння перфекціонізму, його структури, причин, а також діагностичних критеріїв.

У філософії перфекціонізм розглядається як певний вид етичних вчень, що ґрунтується на здатності людей до самовдосконалення. Представники цього підходу вважають, що вдосконалення людини є не тільки її моральним завданням, але і сенсом людської історії [16].

Значний внесок у вивчення перфекціонізму здійснила релігія, зокрема течія “церква святості”, що виникла в протестантизмі у ХІХ ст., заклала основи перфекціоністських уявлень сьогодення. У цьому напрямі, перфекціонізм розглядається передусім як моральне, духовне вдосконалення людини, яке полягає в аскетичному способі існування, виконанні усіх заповідей. Вдосконалення тут має два аспекти: по-перше, – ідентифікація з Богом, Христом, а по-друге – спрямованість до Бога у часі і просторі [11].

Витоки ідеї перфекціонізму, розвинутої в її сучасному варіанті в зарубіжній психології, починаються з ідей соціальних психоаналітиків А.Адлера та К.Хорні. В працях А.Адлера не зустрічаємо визначення перфекціонізму, він взагалі не використовує даний термін, проте, одним з основних концептів його широковідомої “індивідуальної психології” є “прагнення до досконалості” чи “прагнення до переваги”. Даний концепт має багато спільного з перфекціонізмом. До конструктивних засобів досягнення переваги А.Адлер відносить прагнення до успіху, до першості в праці, якою займається людина, розвиток індивідом своїх вмінь та здібностей [2]. Отже, прагнення до досконалості вважається А.Адлером природньою і невід’ємною частиною життя.

К.Хорні вважає, що у прагненні максимально наблизитись до “істинного ідеалу”, у людини народжується “здорова” мета та цінності життя. Проте слід розрізняти поняття “істинного ідеалу” та “невротично ідеалізованого образу Я”, справжнє прагнення до самовдосконалення від псевдопотреби “здаватись досконалим” собі та іншим людям [17]. Остання, на відміну від справжніх ідеалів, – статична. Це не мета, до досягнення якої прагне людина, а фіксована ідея, котру вона боготворить. Ідеалізований образ стає перешкодою до зростання, оскільки заперечує недоліки. Справжні ідеали ведуть до скромності, а ідеалізований образ – до марнославства.

В гуманістичній психології прагнення самореалізації розглядається як тотожне до понять “тенденція до самоактуалізації” (К.Роджерс), “потреба в самоактуалізації” (А.Маслоу), “сенс життя” (В.Франкл); самореалізації, вищих цінностей буття, трансцендентального досвіду [19]. Багато характеристик перфекціонізму збігаються з характеристиками вищезазначених понять. Так, перфекціонізм за концепцією Сільвермана – це форма вираження потреби самовдосконалення, що є спонукальною силою для людини та еволюції людства в цілому. Ця сила проявляється в незадоволенні людиною “тим, що вона є” та пристрасним прагненням “стати тим, ким вона має бути” [23]. Таке визначення схоже на положення відомої феноменологічної теорії К.Роджерса, згідно з

якою розходження між Я-реальним та Я-ідеальним сприяють саморозвитку та самовдосконаленню [12].

В працях Дібровського, присвячених перфекціонізму, було здійснено спробу розглянути положення концепції перфекціонізму в руслі досліджень, присвячених концепції Маслоу. Дослідник наголошує, що перфекціонізм та самоактуалізація є схожими, але не тотожними поняттями [21]. Суттєвою різницею між перфекціоністом та особистістю, що самоактуалізується є те, що перфекціоніст, не завжди відкритий “новому досвіду”, оскільки наполегливість, вірність інтересам та переконанням – характерні для перфекціоністів, можуть приймати форми, котрі стають перепоною для прийняття нового. Особистість, що самоактуалізується, реалізується і у взаємовідносинах з іншими. Перфекціоністи ж нерідко характеризуються як самотні, замкнені, вперті. Тому, навіть маючи високу мотивацію самовдосконалення, людина-перфекціоніст не завжди щаслива й самореалізована [10].

Отже, не дивлячись на те, що чимало характеристик перфекціонізму є схожими на характеристики процесу самоактуалізації, перфекціонізм все ж таки необхідно вивчати, як окреме явище в психологічній реальності.

О. І. Савенков пояснює перфекціонізм як прагнення все робити якомога краще, прагнення до досконалості навіть в малозначущих справах. Ця якість проявляється вже в ранньому віці, коли дитина не задовольняється результатами, поки не досягне максимального для себе рівня (інтелектуального, естетичного, морального). Наслідком такого постійного прагнення до досконалості нерідко стає таке ж постійне почуття незадоволеності собою, яке відображається на самооцінці, а іноді стає причиною неврозів та депресій. Також вчений зазначає, що надто сильно виражений перфекціонізм паралізує волю людини [13].

Розглянемо структуру перфекціонізму.

В 60-80-ті роки в зарубіжній клінічній психології і психотерапії інтенсивно почали розвиватись наукові теорії перфекціонізму. В класичних визначеннях дане поняття містило один параметр – тенденцію особистості встановлювати надмірно високі стандарти і, як наслідок, неможливість отримувати задоволення від результатів діяльності.

Американський клінічний психолог М. Н. Холендер одне із у 1985 році дав перших визначень перфекціонізму як “повсякденна практика висунення до себе більш високих вимог, ніж того потребують обставини” [14]. Вслід за ним психотерапевт когнітивного напрямку Д. Бернс визначив перфекціонізм, як особливу

“мережу когніцій”, яка включає очікування, інтерпретацію подій, оцінки себе й інших людей виходячи зі схильності встановлювати нереально високі стандарти, прагнути до неможливих цілей і визначати власну цінність виключно в термінах досягнень і продуктивності [5]. Також автор вносить важливе феноменологічне уточнення, додаючи до цього параметру додатковий параметр – мислення в термінах “все або нічого”, яке допускає лише два варіанта виконання діяльності – повна відповідність високим стандартам або повний провал.

В наступних розробках до цих аспектів перфекціонізму був доданий параметр “вибіркової концентрації на теперішніх і минулих помилках”. Відзначалась також схильність перфекціоністів до генералізації стандартів у всіх сферах життєдіяльності.

З точки зору вищеперелічених теорій, перфекціоністи встановлюють для себе надто високі стандарти і переживають глибокий біль у випадку недосягнення цих стандартів. Їх охоплює сором і почуття провини. Для перфекціоністів притаманна безжальна самокритика, яка негативно впливає на пристосування до оточуючого середовища і на здатність до романтичних, дружніх та міжособистісних стосунків. Життя перфекціоністів наповнене прагненням до конкуренції, до підтвердження власної унікальності, заздрістю, гнівом та соромом.

Незважаючи на різнобічність дослідження даного феномена, на жаль, відсутня єдність, перш за все, у визначенні феноменологічної належності перфекціонізму, а також оцінки його з точки зору позитивного або негативного впливу на особистість. Проте, все ж існує певний науковий доробок у даній проблематиці.

Тривалий час одним з найдискусійніших є питання про те, чи потрібно вважати перфекціонізм яскраво вираженим проявом здорового прагнення до самовдосконалення чи нав’язливою одержимістю існуючої досконалості. Багато відомих вчених (А. Адлер, А. Маслоу, К. Дабровські) розглядають прагнення, яке пізніше стали називати перфекціонізмом, як здорове й навіть необхідне для розвитку.

К. Хорні не вважає невротичним саме по собі прагнення бути якомога більш досконалим, максимально наблизитися до ідеалу. Варто розрізняти поняття “істинного ідеалу” і “невротичного ідеалізованого образу” себе [17], адже істинний ідеал стимулює особистість, а невротичний – пригнічує.

Л. Сільверман зазначає, що перфекціонізм – невід’ємна частина буття обдарованої людини [23]. Адже, незалежно від того, чи розглядати перфекціонізм як деструктивну тенденцію чи ні, все ж

обдаровані особистості, як правило, прагнуть бути довершеними, самореалізованими.

Вважаючи перфекціонізм негативним явищем, Д. Барнс описує перфекціоністів як людей, які демонструють нав'язливе, постійніше прагнення до неможливих, недосяжних цілей і оцінюють себе залежно від своїх досягнень, “вимірюючи”, визначаючи свою цінність продуктивністю, успішністю [20]. Б. Сороткін також дає негативну оцінку перфекціонізму й зазначає, що це прагнення до неіснуючої досконалості, постійно тримає людину в напрузі й тривозі [24]. Воно пов'язане й зумовлює безліч особистісних проблем, психосоматичних проявів, психопатологій [23].

Дж. Стоєбера та К. Отто зазначають, що перфекціонізм корелює з низкою позитивних характеристик таких як сумлінням, терплячістю, екстраверсією, задоволеністю життям, академічними успіхами [25]. Л. Сільверман 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 [23].

І. І. Грачова вважає, що високий рівень перфекціонізму може здійснювати позитивний вплив на формування особистості. Підлітки-перфекціоністи більшою мірою, ніж інші підлітки орієнтовані на збереження цінностей традиційних для нашої культури, таких як добро, порядність, інтелігентність [7].

Дослідження Дж. Стоєнбер, К. Отто, О. Столл, щодо ролі перфекціонізму в спортивній діяльності, свідчать про те, що до певного моменту, перфекціонізм не лише не заважає спортсменові, а навіть сприяє досягненню більш високих результатів, однак, надмірне його вираження провокує зростання тривожності, страху, невдачі та мотивації запобігти їй, а не мотивацію досягнення успіху, що є особливо важливим для даної сфери діяльності [25].

Л. Сільверман, вважає, що оцінка перфекціонізму культурно детермінована [23]. Прагнення до досконалості у певній суспільно визначеній сфері, сприяє розвитку конкуренції та заохоченню перфекціонізму, людина сприймається суспільством як така, що має талант, здатна змагатися на національному та інтернаціональному рівні. Коли ж прагнення до досконалості спрямовано до сфер, які суспільством розцінюються як “непотрібні, невідповідні”, перфекціоніста засуджують та вважають невротиком.

Психолог Д. Хамачек у свої роботах описує два види перфекціонізму. Перший він назвав нормальний (адаптивний), який забезпечує лідерські якості, високу працездатність, активність,

мотивацію для досягнення цілей. При цьому людина усвідомлює свої реальні можливості [17].

Другий вид перфекціонізму психолог називає “невротичним” (дезадаптивним). Перфекціоніст-невротик для того, щоб показати, що він заслуговує любові і всезагальної поваги, бере за орієнтир певний еталон, який не відповідає його потенціалу. Як наслідок, прагнення ідеалу перетворюється в аутодеструктивну поведінку: 1) розчарування від невдач сприяє виникненню депресії, зниженню самооцінки; 2) нездорова самокритика, почуття провини не дають радості досягненням, людина постійно собою незадоволена; 3) максималізм, принцип “все або нічого” змушує відмовитись від багатьох справ; 4) страх невдачі примушує уникати ситуацій, де можуть проявитись недосконалості; 5) надмірна скрупульозність, дріб’язковість, увага до деталей забирає багато часу; 6) робота, партнер по життю, які не вписуються в стандарти, потрапляють у розділ “недостойних”. Зазвичай, у людини руйнується кар’єра, виникають проблеми в особистісному житті.

У дослідженнях П.В.Циганкової було виявлено зв’язок перфекціонізму з когнітивними дисфункціями, емоційно-регулятивними порушеннями та комунікативним неблагополуччям [9].

Враховуючи труднощі визначення конструктивності-деструктивності перфекціонізму як такого, важливим є питання феноменологічної належності перфекціонізму, тому розглянемо наступні узагальнені наукові положення щодо цього. Отож, можна виокремити такі наукові підходи:

1. *Перфекціонізм як прагнення самовдосконалення* (мотив самовдосконалення).

Представники цього підходу – П. Хьюїтт, Г. Флетт – розглядають перфекціонізм як прагнення бути досконалим, бездоганим у всьому. Вчені започаткували дослідження перфекціонізму як багатовимірного явища та описали такі його складові: “адресований до себе перфекціонізм”, “адресований перфекціонізм до інших людей”, “перфекціонізм, адресований до світу” (проте, емпіричні дослідження виключили даний аспект із структури перфекціонізму як психічного розладу) та “соціально приписаний перфекціонізм” [3].

У теоріях А. Адлера, А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Фромма та ін. прагнення до самовдосконалення є глибинною, вродженою динамічною тенденцією (потребою, мотивом, інстинктом тощо) особистості. А. Адлер вважав, що прагнення бути досконалим сприяє подоланню вродженого почуття неповноцінності людини [1]. А. Маслоу писав, що прагнення досконалості, самоактуалізація – показник особистісного здоров’я, а не прояв невроту [10].

Перфекціонізм в концепції Л. Сільвермана – це форма вираження потреби самовдосконалення, яка є корисною для еволюції людини і людства в цілому, спонукальною силою, яка проявляється в невдоволенні людини “тим, що вона собою являє”, і жагучим прагненням “стати тим, ком вона бажає бути” [23].

2. Перфекціонізм як настанова (установка) особистості.

Ідеї про те, що перфекціонізм виступає настановою людини розглядати в якості неприйнятної все, що нижче довершеності, розроблено у працях К. Хорні, І. Гуляс.

К. Хорні вказує, що перфекціонізм проявляється у формі ірраціональних переконань або дисфункціональних установок (акцент на когнітивних чинниках) [17].

І. А. Гуляс суть перфекціонізму представляє у прагненні самовдосконалення, що набуло особистісного сенсу, перетворилося на інтегральну особистісну диспозицію, орієнтуючи людину на буття, пов’язане з тенденцією її постійного розвитку, самоактуалізації в суспільно корисній діяльності [8].

3. Перфекціонізм як риса особистості.

Представниками цього підходу є М. Холендер, Д. Хамачек, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян.

Дослідники А. Холмогорова та Н. Гаранян розглядають перфекціонізм як дисфункціональну рису особистості, що полягає у прагненні встановлювати надмірно високі стандарти і неможливість отримувати задоволення від результатів діяльності. При чому надмірне прагнення довершеності пов’язано із хронічним суб’єктивним дискомфортом, ризиком психічних розладів і низькою продуктивністю [5]. Вчені розглядають перфекціонізм у структурі особистостей, хворих тривожними та депресивними розладами, що включає наступні складові: завищений рівень домагань; поляризована оцінка результатів власної діяльності; життя в режимі порівнювання себе з іншими, з орієнтацією на найуспішніших; відчуття невідповідності позитивним уявленням інших людей про себе; оцінка будь-якої, навіть нейтральної, ситуації з точки зору власних досягнень; надмірні вимоги до інших й завищені очікування від оточуючих [4]. Т. Ю. Юдєєва розглядає перфекціонізм стрижневою структурою обсессивно-компульсивного і нарцистичного типів особистостей [18].

Розглянемо причини, генезис перфекціонізму.

Перфекціоністські орієнтації сягають коренями в дитинство і залежать від чинників сімейного виховання.

Д. Хамачек вважає, що невротичний перфекціонізм виникає з дитячого досвіду взаємодії з батьками, які проявляють свою любов

в залежності від результатів діяльності дитини. Коли батьки не схвалюють вчинки дитини, то вона намагається стати досконалою, щоб уникнути незадоволення інших та прийняти власне “Я” через надлюдські зусилля і досягнення. Коли ж батьки частково схвалюють вчинки дитини, то вона починає усвідомлювати, що лише хороше виконання діяльності визначає її цінність. Батьки дитини-перфекціоніста вимогливі, критичні, і загалом, не дають достатньої підтримки [9]. Дитина повинна бути “безпомилковою”, щоб задовольнити батьківські очікування та уникнути критики.

Виявлено чотири типи батьківської поведінки, що мають вплив на формування перфекціоністичного мислення у дитини:

- батьки надто критичні й вимогливі;
- батьківські очікування і стандарти надто високі; критика при цьому опосередкована;
- батьківське схвалення відсутнє або ж воно непослідовне і обумовлене;
- батьки-перфекціоністи є моделями для формування перфекціоністських установок і форм поведінки [9].

С.С.Степанов відзначає, що головним провокуючим фактором є авторитарний стиль виховання, який поєднує у собі високі вимоги, жорсткий дисциплінарний режим і недостатню емоційну підтримку й участь [15].

У дослідженнях на студентській вибірці було виявлено прямий кореляційний зв’язок між перфекціонізмом у матерів і перфекціонізмом у доньок, проте не встановлений зв’язок по цьому параметру між показниками батька і доньки. Однак, як відзначає Н.Г.Гаранян, залишається незрозумілим – ці батьки насправді встановлюють надто високі стандарти для своїх дітей чи діти схильні сприймати своїх батьків як таких, що встановлюють дуже високі стандарти і надто критичні? [6] Яка б не була відповідь, дитина починає дуже рано розуміти, що любов батьків їй необхідно заслужити бездоганною поведінкою, безпомилковим виконанням завдань, вимог і добиватись високих успіхів у будь-якій схвалюваній ними сферах. Тобто, хороше ставлення батьків зумовлене успіхами дитини.

Найчастіше перфекціоністами стають діти-одинаки. Коли дітей в сім’ї декілька, то найбільш вразливими є первістки.

Психологи вважають, що люди поділяються на два типи: одні орієнтовані на правильний процес виконання роботи, інші – на пошук найкращого способу вирішення завдання. Вперше цю типологію застосував у бізнесі американський консультант Роджер Бейлі. Саме люди, які орієнтовані на пошук, частіше страждають

від нав'язливого прагнення створити шедевр і не вміють вчасно поставити крапку в справі. Таким людям важко слідувати інструкціям, встановленим іншими, тому вони їх змінюють. Така група людей вважається схильними до виникнення перфекціонізму.

Як відомо, сучасна наука характеризується диференціацією пошуків, що нерідко створює додаткові складнощі у побудові єдиної загальноновизнаної концепції тих чи інших феноменів. Це стосується й перфекціонізму, оскільки існує ряд його моделей і опитувальників, які їм відповідають.

Розроблені опитувальники ґрунтуються на заздалегідь розроблених теоретичних моделях перфекціонізму, які мають дати відповідь, перш за все, на питання структури перфекціонізму та критеріїв його конструктивності / неконструктивності.

Сьогодні відомі такі опитувальники перфекціонізму: шкала перфекціонізму D. Burns (The Burns Perfectionism Scale); шкала дисфункціональних установок A. Weissman, A. Beck (Dysfunctional Attitude Scale); багатовимірна шкала перфекціонізму R. Frost (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-F); багатовимірна шкала перфекціонізму P. Hewit, G. Flett (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H); шкала перфекціонізму для дітей та юнацтва G. Flett, P. Hewit, D. Boucher, L. Davidson (Child and Adolescent Perfectionism Scale, CAPS); шкала недосягнутої довершеності R. Slaney, J. Ashby (Almost Perfect Scale, APS-r); шкала позитивного та негативного перфекціонізму L. Terry-Short, R. Owens, P. Slade, M. Dewey (Positive and Negative Perfectionism Scale, PNSP); опитувальник перфекціонізму Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорової.

Висновок. Отже, у психологічній науці є низка неоднозначностей у вивченні питання перфекціонізму. Зокрема, досі не існує єдиного підходу в розумінні психологічної структури і форми перфекціонізму та його позитивного чи негативного впливу на людину. Також потребують уточнення діагностичні методи, та питання стабільності перфекціонізму як особистісної риси. Залишається недостатньо вивчений зв'язок перфекціонізму з різними типологічними особливостями людини.

До основних особливостей осіб, схильних до перфекціонізму відносять: висунення високих (нереалістичних) вимог до виконання власної та діяльності інших людей, неспроможність отримувати задоволення від виконаної роботи, страх неуспіху, жорстка самокритика при помилках, мислення у термінах "все або нічого", постійне відкладання виконання роботи, сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування.

Список використаних джерел

1. Адлер А. Индивидуальная психология /А.Адлер // История зарубежной психологии. – М.: Изд-во МГУ, 1986. – С. 131-140.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии/ А.Адлер . – М.: “Прогресс”, 1997. – С. 28-31.
3. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) /Н.Г.Гаранян // Терапия психических расстройств. – 2006. – № 1. – С. 31-41.
4. Гаранян Н.Г. Структура перфекционизма как личностного фактора депрессии /Н.Г.Гаранян, А.Б.Холмогорова, Т.Ю.Юдеева // Материалы международной конференции психиатров. – М., 1998. – С. 206-207.
5. Гаранян Н.Г. Перфекционизм, депрессия и тревога /Н.Г.Гаранян, А.Б.Холмогорова, Т.Ю.Юдеева // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – №4. – С. 18-49.
6. Гаранян Н.Г. Психологические модели перфекционизма / Н.Г.Гаранян// Вопросы психологии. – 2009. – № 5. – С. 74-83.
7. Грачева И. И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов подростков /И.И.Грачева// Психологические исследования личности: сборник работ молодых ученых. – М., 2005. – С. 16-36.
8. Гуляс І.А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія”. – Івано-Франківськ, 2007. – 21 с.
9. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень /Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.
10. Маслоу А. Мотивация и личность/А.Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
11. Религиозный словарь. – [Электронный ресурс]// Мир словарей (коллекция словарей и энциклопедий). – Режим доступа : http://mirslovari.com/content_rel/Perfekcionizm-Cerkvi-Svjatosti-560.html
12. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию: Становление человека / К.Р.Роджерс. – М., 1994. – 218 с.
13. Савенков А.И. Путь к одаренности: исследовательское поведение дошкольников /А.И.Савенков. – СПб.: Питер, 2004. – 272 с.
14. Соколова Е.Т. Нарциссизм как клинический и социокультурный феномен /Е. Т.Соколова// Вопросы психологии. – 2009. – №1. – С. 67-80.
15. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия / С.С.Степанов. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 672 с.

16. Философский энциклопедический словарь / Под ред. А. А. Ивина. – М.: Гардарики, 2004. – 1072 с.
17. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К.Хорни. – СПб.: Питер, 2002. – 224с.
18. Юдеева Т.Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: Дис... канд. психолог. наук. 19.00.04 “Медицинская психология”; Московский научно-исследовательский институт психиатрии Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию. – М., 2007. – 25 с.
19. Ясная В.А., Ениколопов С.Е. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В.А.Ясная, С.Е.Ениколопов // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С.157-167.
20. Burns D.D. The perfectionist's script for self-defeat // Psychology Today. November 1980. – P. 34 – 52.
21. Debrovski K. Positive disintegration. – London: Little, Brown & Co., 1964. – P. 45-53.
22. Hewitt P. L., Flett G.L. The Multidimensional Perfectionism Scale: development and validation // Canad. Psychol. – 1989. – V. 30. – P. 103-109.
23. Silverman, L.K. (1995). Perfectionism: [Электронный ресурс]. – Режим доступна: <http://www.gifteddevelopment.com/Articles/Perfectionism.html>
24. Sorotzkin B. The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? / B. Sorotzkin // Psychotherapy. – 1985. – V. 22. – P. 564-571.
25. Stober J. Worry Procrastination and perfectionism: Differentiation amount of worry, Pathological Worry. Anxiety and Depression / J. Stober, J. Joorman // Cognitive therapy and research. – 2001. – V.1 . – P. 45–60.

In this article were studied and analyzed modern condition of perfectionism problems. Also it was estimated different approaches to the definition of “perfectionism” and it was given theoretical analysis of the characteristics of the notion “perfectionism”. It was considered factors, that helps rising and developing of perfectionism(in fact, factors of family education).Also was given an enumeration of developed psychodiagnostical set of instruments for studying given problem.This article is based on researches of national scientists and also at researches of foreign man of science.

Keywords: perfectionism, concept of perfectionism, adaptive and disadaptive perfectionism, methods of perfectionism diagnostics.

Отримано: 19.02.2012 р.