Т. Ю. Завада

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ВЛАСТИВІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ПОЗИТИВНИЙ І НЕГАТИВНИЙ АСПЕКТИ

Наведено результати теоретичного аналізу перфекціонізму як психологічного феномена. Розглянуто, зокрема, проблему виокремлення в психологічній літературі позитивного і негативного (адаптивного/дезадаптивного, функціонального/дисфункціонального, здорового/патологічного) аспектів перфекціонізму. Виявлено, що трактування дослідниками терміна "позитивний перфекціонізм" часто збігається з трактуванням поняття "самоактуалізація", що призводить до плутанини в диференціації цих понять. Проаналізовано критерії самоактуалізованої особистості (за А. Маслоу) та критерії "здорового" перфекціонізму в тлумаченні психологів. У результаті запропоновано відмовитися від поділу перфекціонізму на такі його форми, як позитивний і негативний, натомість рекомендовано розглядати його як цілісне явище, у якому завжди представлено дві сторони: позитивну (зовнішня оцінка оточення) і негативну (когнітивні, емоційні, поведінкові труднощі особистості). Позитивний аспект пов'язано із значними досягненнями особистості, результативністю, високою продуктивністю, а негативний – з незадоволенням власними результатами діяльності, постійними сумнівами в правильності дій, фіксацією на власних помилках, невдачах і самозвинуваченнях, боязню критики від оточення тощо. Обстоюється думка, що реалізація власних досягнень може відбуватися як через перфекціонізм (досягнення надвисоких результатів діяльності; прагнення до досконалості і водночас намагання задовольнити очікування оточення, залежність від схвалення та захоплення; усвідомлення важливості влади та соціального статусу і т. ін.), так і через самоактуалізацію (уміння почути себе і свої бажання задля задоволення потреб, прояв креативності, незалежності та саморозуміння тощо).

Ключові слова: перфекціонізм, позитивний перфекціонізм, негативний перфекціонізм, самоактуалізація, мотивація, потреби.

Проблема. Суспільні реалії висувають високі вимоги до ефективного функціонування сучасної людини в суспільстві. У період навчання у вищому навчальному закладі перед студентством постає низка особливо важливих завдань, пов'язаних із власним самоствердженням, досягненням значущих результатів, формуванням власної

позиції та моделі успішності. Усе це сприятиме згодом ефективній адаптації молодої людини в різних сферах суспільної життєдіяльності [6; 11]. Прагнення особистості до досконалості, за А. Адлером, – рушійна, динамічна основа, що забезпечує її гармонійну соціалізацію [1]. Проте прагнення до саморозвитку, набуття нових знань та досвіду, реалізації власного потенціалу може ідеалізуватися, набувати ознак "нав'язливої" поведінки в боротьбі за найкраще, найдосконаліше, трансформуватися в постійне намагання відповідати найвищим нормам та стандартам, у хворобливу потребу підтримувати цей образ, що передбачає високу залежність від оточення, орієнтацію на зовнішні стандарти та еталони, руйнування психологічної гармонії та благополуччя.

Проблема перфекціонізму завдяки активним дослідженням упродовж останніх 20-30 років дістала в психологічній літературі досить ґрунтовне і всебічне висвітлення. Хоч теоретичне поле цієї проблеми охоплює значну кількість систематизованих та узагальнених наукових поглядів на структуру перфекціонізму, а також чимало добротних теоретичних моделей і типологій, а проте досі точаться дискусії щодо амбівалентності природи цього психологічного феномена. Адже, з одного боку, перфекціоністські тенденції стимулюють особистість до саморозвитку, а з другого – пов'язані зі значними психоемоційними, когнітивними порушеннями.

У широкому значенні під перфекціонізмом розуміють прагнення особистості встановлювати завищені вимоги та стандарти щодо результатів діяльності. Проте структура перфекціонізму є більш складною, тож і досі серед науковців немає одностайності щодо її компонентів.

Мета статті: визначити позитивні і негативні аспекти впливу перфекціонізму на особистість, а також виокремити відмінності між перфекціонізмом і самоактуалізацією особистості як її прагненням до самовдосконалення.

Розгляньмо відтак не вирішені раніше частини загальної проблеми. Одні дослідники розглядають перфекціонізм як чинник, що позитивно впливає на формування особистості (О. Ю. Артем'єва, Т. Г. Волкова, К. Дембровскі, І. Г. Малкіна-Пих, О. І. Савенков, Г. Л. Чепурна), інші – як дисфункціональну особливість (Д. Берн, М. Голлендер, Р. Шафран, О. Т. Соколова, Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеєва). Залежно від здійснюваного на людину впливу прийнято розрізняти нормальний і патологічний (або позитивний і негативний, функціональний і дисфункціональний, здоровий і хворобливий, нормальний і невротичний) перфекціонізм.

Д. Хамачек першим запропонував розрізняти перфекціонізм у двох його проявах: нормальному (адаптивний) та невротичному (дезадаптивний) [9]. Особи з адаптивною формою перфекціонізму встановлюють для себе високі стандарти, проте при цьому вони не педантичні і вирізняються гнучкістю. Такі особи можуть пристосувати власні стандарти до ситуації, що склалася, тобто є більш адаптивними, ніж невротичні перфекціоністи, які встановлюють нереалістичні вимоги до своєї діяльності, а також нетерпимі до будь-яких помилок. Дослідник вважає, що нормальний перфекціонізм сприяє підвищенню самооцінки та задоволеності з результатів діяльності, формує лідерські якості, мотивацію до досягнення цілей, активність, високу працездатність, усвідомлення власних можливостей; невротичний перфекціонізм натомість породжується страхом неуспіху, унаслідок чого прагнення до ідеалу перетворюється в аутодеструктивну поведінку [9]. Дамачек наводить перелік негативних наслідків такої поведінки:

– розчарування від невдач призводить до виникнення психічних розладів (депресії, психосоматичних порушень, харчових та сексуальних розладів), зниження самооцінки;

– надмірна самокритика, почуття провини породжують незадоволення результатами діяльності;

– максималізм (принцип "усе або нічого") змушує відмовлятися від багатьох починань, а страх невдачі – уникати ситуацій, де можуть виникнути помилки;

– через надмірну скрупульозність, дріб'язковість, увагу до деталей втрачається дорогоцінний час [там само].

В. Паркер виокремлює здоровий перфекціонізм, пов'язаний із сумлінністю (за моделлю "Великої п'ятірки"), і нездоровий, зумовлений низькою самооцінкою [10]. Як і К. Адкінс, дослідник розрізняє активний і пасивний перфекціонізм: активний стимулює до досягнень, пасивний (через надмірну заклопотаність помилками, сумнівами) створює перешкоди для діяльності [8].

Р. Слейні, К. Райс та Дж. Ешбі, які спочатку розглядали адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм [12], згодом (на основі біхевіоральної моделі) почали виокремлювати позитивний і негативний перфекціонізм (залежно від типу підкріплення).

Російська дослідниця Н. Г. Гаранян [2] розрізняє здоровий і патологічний перфекціонізм, використовуючи при цьому такі критерії: мотиваційний, когнітивний, афективний, поведінковий (табл. 1).

Таблиця 1

Критерії здорового і патологічного перфекціонізму за Н. Г. Гаранян

Критерії	Здоровий перфекціонізм	Патологічний перфекціонізм
мотиваційний	високий рівень стандартів та домагань	надмірно високі стандарти і домагання особистості
когнітивний	зрілі когнітивні схеми:	дисфункціональні когнітивні схеми:
	диференційоване і точне сприйняття очікувань і вимог з боку інших людей	спотворені соціальні когніції – сприйняття інших людей як таких, високі очікування
	розвинена здатність до децентрації, реалістичні уявлення про діапазон людських можливостей	персоналізація – постійне порівняння себе з іншими людьми, орієнтація на полюс найуспішніших (“життя в режимі порівняння”)
	сприйняття можливого як успіху, так і неуспіху, усвідомлення неминучості і корисності помилок	негативне селектування – концентрація на невдачах і помилках за принципом “помилка – ознака некомпетентності”
	градуйовані уявлення про результати своєї діяльності	поляризоване мислення – дихотомічна оцінка результатів діяльності (“добре-погано”, “усе-нічого”)
афективний	отримання задоволення від діяльності, надія на успіх, помірна стресостійкість у повсякденному житті	симптоми депресії, тривоги, страх невдачі, висока соціальна тривожність, інтенсивний щоденний стрес
поведінковий	адаптивні тактики вибору помірно важких цілей	картина “неадекватного рівня домагань”, захисні тактики уникнення невдачі: чергування вибору надто важких чи надто легких цілей
	помірна мобілізація копінг-ресурсів з переважанням активних копінг-стратегій	“надмобілізація” копінг-ресурсів з переважанням копінг-стратегій уникнення – прокрастинацій та соціального уникнення

О. П. Кашина [5] на основі досліджень адаптивних і дезадаптивних форм перфекціонізму подає їх відмінності в узагальненому вигляді (табл. 2).

Таблиця 2

Відмінності між адаптивним і дезадаптивним перфекціонізмом за О. П. Кашиною

Адаптивний перфекціонізм	Дезадаптивний перфекціонізм
нездатність отримувати задоволення від роботи; жорсткі високі стандарти; страх невдачі; фокусування на уникненні помилок; напружене/тривожне ставлення до завдань; мотивація уникнення негативних наслідків; цілі досягаються заради зростання власної значущості; неуспіх викликає жорстку самокритику; переконаність у тому, що людина має досягти досконалості	здатність отримувати задоволення від діяльності; зміна стандартів відповідно до ситуації; фокусування на тому, що все слід робити правильно; спокійне, проте скрупульозне ставлення; мотивація досягнення позитивного зворотного зв'язку; цілі досягаються заради добробуту суспільства; неуспіх викликає розчарування і нові зусилля; сильне бажання досягти досконалості

А. А. Золотарьова, узагальнивши доробок попередників, дійшла висновку (табл. 3), що патологічний перфекціонізм взаємопов'язаний з низкою дезадаптивних характеристик: ірраціональним мисленням, схильністю до самокритики, звинуваченням як себе, так і інших, низькою ефективністю в професійній кар'єрі, неадаптивністю навчальної мотивації, наявністю міжособових проблем (Р. Фрост), низькою самооцінкою (У. Паркер), високим ризиком суїцидальної поведінки (К. Адкінс, У. Паркер), копінг-стратегіями уникнення, прокрастинацією і соціальним уникненням (Н. Г. Гаранян). Нормальний перфекціонізм, на думку дослідниці, пов'язаний з такими адаптивними якостями, як конструктивне прагнення до досягнення, позитивний афект, висока самооцінка, самоефективність, ефективні стратегії навчання, висока академічна успішність, позитивні інтерперсональні якості, впевненість у собі, альтруїстичні соціальні настановлення (Р. Фрост), самоактуалізація (І. Г. Малкіна-Пих), сумлінність (У. Паркер), активні копінг-стратегії (Н. Г. Гаранян). За визначенням А. А. Золотарьової, "нормальний" перфекціонізм – це гармонійне прагнення особистості до досконалості, що не заходить у конфлікт з іншими мотивами людини, а "патологічний" – прагнення досягти досконалості будь-якою ціною, навіть коли завдається шкода здоров'ю, психологічному благополуччю та іншим сферам життєдіяльності [4].

Таблиця 3

Психологічні індикатори "нормального" і "патологічного" типів перфекціонізму за А. А. Золотарьовою

Нормальний перфекціонізм	Патологічний перфекціонізм
активна життєва позиція, упевненість у собі, стресостійкість	втрата самоконтролю у важких життєвих ситуаціях, невпевненість у собі
сприйняття невдач як потенційних можливостей, пошук нових шляхів вирішення проблеми	переживання безпомічності, непродуктивна поведінка (чи відмова від вирішення проблеми) у загрозливих ситуаціях
здатність приймати життєві зміни й успішно орієнтуватися в життєвих ситуаціях, готовність ризикувати в разі ймовірної невдачі	страх нових, невизначених ситуацій, неготовність до ризику, неможливість набувати новий довід у складних життєвих ситуаціях
переживання щастя, осмисленості буття та задоволеності життям	почуття беззмістовності буття та незадоволеності життям
позитивні очікування щодо майбутнього, прагнення до реалізації цілей	відсутність чіткої часової перспективи, переважання негативних роздумів про минуле і безнадійне ставлення до майбутнього
переживання самототожності, визнання і прийняття власних ресурсів та обмежень	почуття самовідчуження, незадоволеності і розчарування собою
незалежність і орієнтація на власні стандарти, впевненість у можливості вибору життєвого шляху	заклопотаність очікуваннями й оцінками інших людей, переживання відсутності вибору і неконтрольованості життя
особистісне зростання і відчуття безперервного саморозвитку, самовдосконалення і реалізації свого потенціалу	переживання особистої стагнації і небачення власного прогресу, фіксація на ідеї бездоганності
переживання наповненості енергією і життям	брак енергії в житті

На основі узагальнення поділу дослідниками перфекціонізму на два види залежно від його впливу на життєдіяльність особистості ми виявили, що критерії "нормального" (здорового, адаптивного) перфекціонізму "нагадують" критерії самоактуалізації А. Маслоу [7]. Розгляньмо відтак їх більш детально та проаналізуймо (табл. 4).

Виокремлені характеристики "нормального" перфекціонізму та самоактуаліації відображають практично одну й ту ж саму суть прагнення людини до досконалості. Отож чи доцільно взагалі виділяти поняття "нормального" перфекціонізму?

Таблиця 4

Порівняльний аналіз основних критеріїв самоактуалізованих осіб (за А. Маслоу) і "нормального" перфекціонізму

Критерії самоактуалізованих особистостей за А. Маслоу	Критерії "нормального" перфекціонізму
ефективне сприйняття дійсності та здатність добре в ній орієнтуватися	активна життєва позиція, упевненість у собі, стресостійкість (А. А. Золотарьова); здатність приймати життєві зміни й успішно орієнтуватися в життєвих ситуаціях (А. А. Золотарьова); позитивні майбутні очікування, прагнення до реалізації цілей (А. А. Золотарьова); диференційоване і точне сприйняття очікувань і вимог з боку інших людей (Н. Г. Гаранян); помірна мобілізація копінг-ресурсів з переважанням активних копінг-стратегій (Н. Г. Гаранян); адаптивні тактики вибору помірно важких цілей (Н. Г. Гаранян); зміна стандартів відповідно до ситуації (О. П. Кашина)
прийняття (себе, інших, природи) такими, якими вони є	переживання самототожності, визнання і прийняття власних ресурсів та обмежень (А. А. Золотарьова); готовність ризикувати в разі ймовірної невдачі (А. А. Золотарьова); сприйняття невдач як потенційних можливостей, пошук нових шляхів вирішення проблеми (А. А. Золотарьова); розвинена здатність до децентрації, реалістичні уявлення про діапазон людських можливостей (Н. Г. Гаранян); сприйняття можливого як успіху, так і неуспіху, усвідомлення неминучості і корисності помилок (Н. Г. Гаранян); градуйовані уявлення про результати своєї діяльності (Н. Г. Гаранян)
спонтанність, простота, природність у вираженні думок і почуттів, незалежність поглядів	незалежність та орієнтація на власні стандарти, упевненість у можливості вибору життєвого шляху (А. А. Золотарьова); спокійне, проте скрупульозне ставлення до виконуваної діяльності (О. П. Кашина)

Критерії самоактуалізованих особистостей за А. Маслоу	Критерії "нормального" перфекціонізму
воля й активність; життєрадісність; почуття задоволення від будь-якої діяльності	переживання щастя, осмисленості буття та задоволеності життям (А. А. Золотарьова); особистісне зростання і почуття безперервного саморозвитку, самовдосконалення і реалізації свого потенціалу (А. А. Золотарьова); переживання наповненості енергією і життям (А. А. Золотарьова); здатність діставати задоволення від діяльності (О. П. Капіна); почуття задоволення від діяльності, надія на успіх, помірна стресостійкість у повсякденному житті (Н. Г. Гаранян)
ототожнення з людством – глибоке переживання єдності з іншими людьми	цілі досягаються заради добробуту суспільства (О. П. Капіна)

На думку автора, не варто поділяти перфекціонізм на позитивний і негативний, адже в такому випадку позитивний перфекціонізм ототожнюється із самоактуалізацією [3] і розмиваються критерії виокремлення одного й другого, хоча це не одне і те ж саме. Отже, перфекціонізм – цілісне явище, в якому поєднуються як позитивні аспекти, так і негативні, що відрізняються лише площинами прояву (рис. 1).

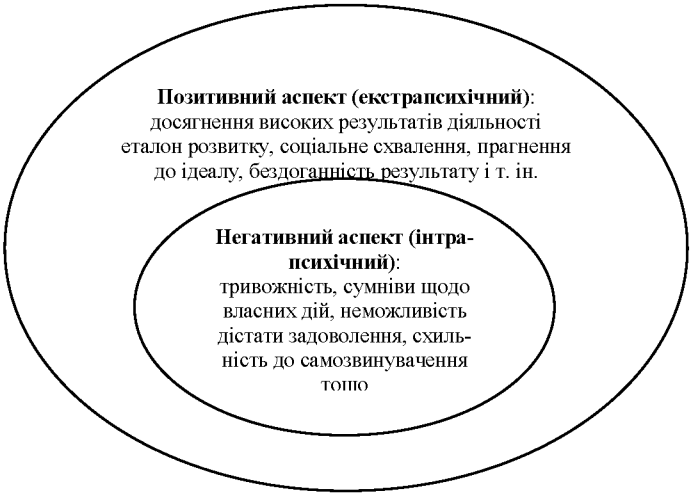

Рис. 1. Екстра- та інтрапсихічний аспекти перфекціонізму

Екстрапсихічний (або зовнішній) аспект відображає соціальне заохочення, визнання та пропагування досягнення надвисоких результатів діяльності. Це зовнішній, позитивний аспект. Адже перфекціонізм можна розглядати як просоціальну поведінку. Соціальне оточення активно пропагує, стимулює і заохочує до досягнення досконалості. Людей, які досягли високих результатів діяльності, ставлять за приклад іншим, ними захоплюються; такі особистості закладають еталони та ідеали – той рівень, до якого мають прагнути інші. *Інтрапсихічний* (або внутрішньоособистісний) аспект пов'язаний з тими внутрішніми психологічними проблемами, які виникають в особистості, коли вона прагне до досконалих результатів діяльності. Це постійні сумніви в правильності своїх дій, боязнь критики, неможливість діставати задоволення від результатів діяльності, переживання безпомічності, непродуктивності, тривожності і т. ін. Отже, перфекціонізм поєднує у собі дві сторони, два нероздільні і взаємопов'язані між собою аспекти, що справляють на особистість як позитивний, так і негативний вплив.

На перший погляд самоактуалізація і перфекціонізм є схожими категоріями. Вони об'єднані загальною активністю, досягненням високих показників, прагненням покращити те, що людина має. Проте важливою відмінністю, на наш погляд, тут є те, що саме стимулює до досягнення кращого одну і другу категорію осіб. На основі аналізу теоретичних напрацювань і практичних досліджень ми спробували виявити основні відмінності між самоактуалізованою особистістю і перфекціоністом (рис. 2).

Основним критерієм наведеного умовного поділу є вибір одного з типів мотивації: екстринсивного (зовнішня мотивація) або інтринсивного (внутрішня), тобто заради чого здійснює активність чи діяльність людина. Як перший, так і другий варіант вибору за умови прагнення до самовдосконалення сприяє активній поведінці на самореалізацію, проте внутрішньо, всередині, вони відрізняються наявністю або відсутністю психологічної рівноваги, упевненості та гармонії.

Висновки. Отже, перфекціонізм визначено як соціально-психологічну властивість особистості, що полягає в прагненні до досконалості, пред'явленні до себе високих вимог і нереалістичних стандартів, що, з одного боку, має соціальний контекст і виразну соціальну детермінацію, культивується сучасним суспільством і передбачає соціальне заохочення та визнання, проте, з другого – пов'язане з низкою дисфункціональних особливостей (когнітивних, емоційних, поведінкових). Це цілісне соціально-психологічне явище, що об'єднує водночас як позитивні (екстрапсихічні), так і негативні (інтрапсихічні) аспекти.

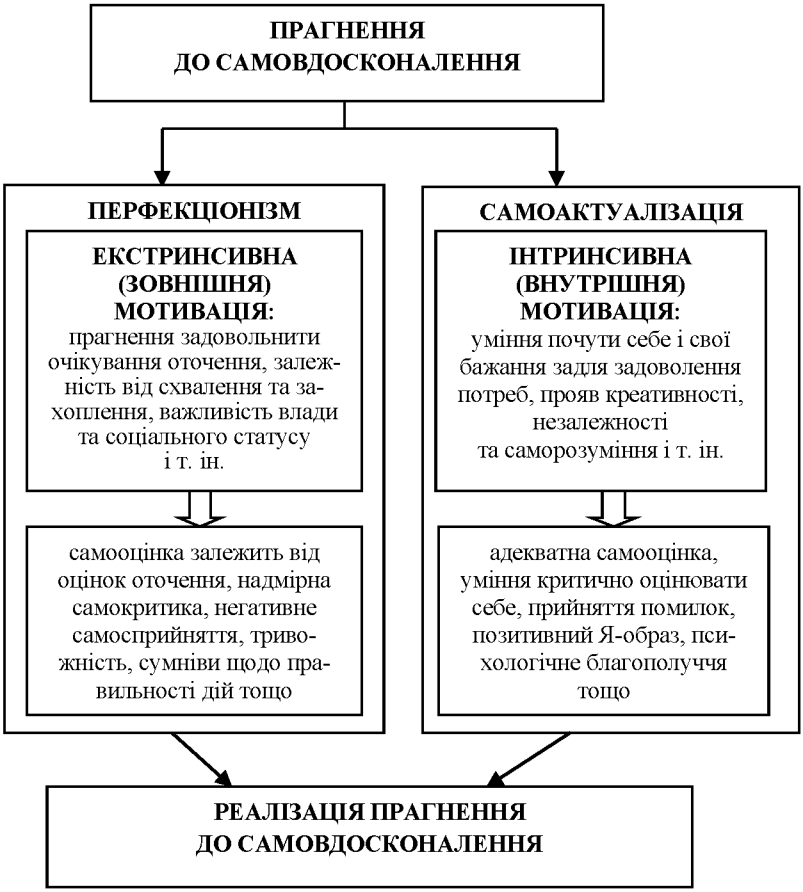

Рис. 2. Відмінності між проявами перфекціонізму та самоактуалізації особистості

Прагнення до самовдосконалення може реалізовуватися як через екстринсивну, так і через інтринсивну мотивації, в якій крізь призму першої представлений перфекціонізм, другої – самоактуалізація. Для перфекціонізму характерні екстринсивна (зовнішня) мотивацію, що відображається в прагненні задовольнити очікування оточення; залежність від схвалення та захоплення з боку інших; важливість влади та соціального статусу.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо в дослідженні соціально-психологічних чинників, що зумовлюють прояви перфекціонізму, а також у вивченні особливостей саморегуляції перфекціоністів.

Література

1. *Адлер А.* Наука жить / Альфред Адлер. – К. : Port-Royal, 1997. – 357 с.
2. *Гаранян Н. Г.* Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств : автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра психол. наук : спец. 19.00.04 "Медицинская психология" / Н. Г. Гаранян. – М., 2010. – 42 с.
3. *Завада Т.* Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та самоактуалізації особистості / Т. Завада // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – К., 2014. – Вип. 2. – С. 31–34.
4. *Золотарева А. А.* Диагностика индивидуальных различий перфекционизма личности : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 "Общая психология. История психологии" / А. А. Золотарева. – М., 2012. – 25 с.
5. *Кашина О. П.* Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе / О. П. Кашина // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2010. – № 2 (18). – С. 41–46.
6. *Клименко Н. О.* Роль мотивів навчально-пізнавальної діяльності в умовах особистісно орієнтованого навчання у вищих навчальних закладах / Н. О. Клименко // Профорієнтація та довузівська підготовка майбутніх спеціалістів: проблеми, досвід, перспективи : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. – Чернігів, 1999. – С. 172–175.
7. *Маслоу А.* Мотивация и личность / Абрахам Маслоу. – СПб. : Евразия, 1999. – 478 с.
8. *Adkins K.* Perfectionism and suicidal preoccupation / K. Adkins, W. Parker // Journal of Personality. – 1996. – Vol. 64. – № 2. – P. 536–546.
9. *Hamachek D.* Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Hamachek // Psychology. – 1978. – № 15. – P. 27–33.
10. *Parker W. D.* Perfectionism and the gifted / W. D. Parker, K. K. Adkins // Roeper Review. – 1995. – Vol. 17. – № 3. – P. 173–176.
11. *Sivan E.* Motivation in social constructivist theory / Eva Sivan // Educational Psychologist. – 1986. – Vol. 21. – P. 209–233.
12. *Slaney R.* A programmatic approach to measuring perfectionism: the almost perfect scales / R. Slaney, K. Rice, J. Ashby // Perfectionism: Theory, research and treatment. – Washington, 2002. – P. 63–89.

References

1. Adler, A. (1997). *Nauka zhit* [Science of life]. Kyiv: Port-Royal Publ. (rus).
2. Garanyan, N. G. (2010). Perfektsionizm i vrazhdebnost kak lichnostnyye faktory depressivnykh i trevozhnykh rasstroystv [Perfectionism and hostility as the personal factors of depressive and anxiety disorders]. Abstract of D. Sc. dissertation, Moscow, Russia (rus).

3. Zavada, T. (2014). Osoblyvosti vzaiemozviazku perfektsionizmu ta samoaktualizatsii osobystosti [Features of the relationship of perfectionism and self-actualization]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka* [Bulletin of the Kyiv National University named after Taras Shevchenko], 2, 31–34 (ukr).
4. Zolotareva, A. A. (2012). Diagnostika indivydualnykh razlichiy perfektsionizma lichnosti [Diagnosis of individual differences of personality perfectionism], Abstract of Ph.D. dissertation, Moscow, Russia (rus).
5. Kashina, O. P. (2010). Problema perfektsionizma i nartsissizma v sovremennom obshchestve [The problem of perfectionism and narcissism in modern society]. *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta imeni N. I. Lobachevskogo* [Bulletin of the Nizhniy Novgorod University named after N. I. Lobachevskiy], 2 (18), 4–446 (rus).
6. Klymenko, N. O. (1999). Rol motyviv navchalno-piznavalnoi diialnosti v umovakh osobysto oriientovanoho navchannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Role motives teaching and learning activities in terms of person-centered learning in higher education]. *Materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii "Proforiientatsiia ta dovuzivska pidhotovka maibutnikh spetsialistiv: problemy, dosvid, perspektyvy"* [Proc. of the All-Ukrainian Scientific Conference "Pre-vocational guidance and training future professionals: challenges, experiences, perspectives"] Chernihiv, pp. 172–175 (ukr).
7. Maslow, A. (1999). *Motivatsiya i lichnost* [Motivation and Personality], St. Petersburg : Evraziya Publ. (rus).
8. Adkins, K. and Parker, W. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality,* 64(2), 536–546.
9. Hamachek, D. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology,* 15, 27–33.
10. Parker, W. D. And Adkins, K. K. (1995). Perfectionism and the gifted. *Roeper Review,* 17(3), 173–176.
11. Sivan, E. (1986). Motivation in social constructivist theory. *Educational Psychologist,* 21, 209-233.
12. Slaney, R., Rice, K. and Ashby, J. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: the almost perfect scales. *Perfectionism: Theory, research and treatment.* (pp. 63–89). Washington.

Zavada T. Yu. Perfectionism as social-psychological trait of personality: positive and negative aspects

The article is dedicated to the theoretical analysis of perfectionism as a psychological phenomenon. The problem of definition of positive and negative perfectionism aspects (adaptive/maladaptive; functional/dysfunctional; healthy/ pathological) which were proposed by scientists in psychological literature is analyzed. It is found out that the explanation of the term 'positive perfectionism' usually coincides with the concept of self-actualization that makes confusion in the differentiation of those concepts. The criteria of self-actualized personality (according to A. Maslow) and the criteria of 'healthy' perfectionism are analyzed. As a result, it is proposed to abandon the division of perfectionism into positive and negative form. Alternatively, it is offered to consider perfectionism as a holistic phenom-

enon where two sides are always present: positive (external environmental evaluation) and negative (cognitive, emotional, behavioral person's difficulties). The positive aspect is connected with the important achievements, effectiveness, high productivity person's achievements, effectiveness, high productivity. Whereas negative aspect is associated with dissatisfaction in the results of the own activity, permanent doubts about the correctness of the actions, fixation on own mistakes and failures, self-accusations, fear of criticism etc. It is also maintained a thought that the realization of personal achievements may proceed both via perfectionism (achievement of super-high results of the activity, the aspiration of excellence; simultaneously, with a desire of satisfaction of others' expectations, dependence on approval and delight; realization of the importance of power and social status etc.) and via self-actualization (ability to hear self and own desires for the satisfaction of needs, revelation of creativity, independence and self-understanding etc).

Key words: perfectionism, positive perfectionism, negative perfectionism, Self-actualization, motivation, needs.

© Завада Т. Ю.

П. А. Карелін

ІНТРАПЕРСОНАЛЬНИЙ ТА ІНТЕРПЕРСОНАЛЬНИЙ АСПЕКТИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕЖ ОСОБИСТОСТІ

Здійснено спробу теоретичного аналізу природи та структури феномена психологічних меж особистості, визначено особливості їх функціонування в комунікації. Розглянуто стан розробленості зазначеної проблеми у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці; показано неузгодженість як описових, так і операціональних формулювань щодо природи, структури та властивостей психологічних меж особистості; наголошено на теоретико-методологічній різноманітності існуючих підходів до вивчення феномена меж і його міждисциплінарному характері. На основі огляду праць, у яких ідеться про несубстанційність меж особистості, зроблено висновок, що психологічні межі є її функціональним органом. Звернуто увагу на те, що формування й подальше функціонування психологічних меж неможливе поза комунікативним контекстом; розглянуто їхні оптимальні стани в міжпросторовому обміні та зміст регулятивного акту при встановленні меж у комунікації. Перелічено ключові механізми регуляції психологічних меж особистості, серед яких: управління особистим простором, проксемічні особливості контакту, територіальність, урбанізм, пасторалізм. Коротко описано основні вербальні, невербальні, предметно-середовищні комунікативні засоби встановлення і захисту психологічних меж у міжособовій взаємодії. Запропоновано дворівневу структуру психологічних меж особистості, визначено особливості інтра- та інтерперсонального аспектів їх функціонування.