



Розглядаючи два види інтуїції в представників двох досліджуваних груп, можемо сказати, що чуттєва інтуїція домінує в лікарів, тоді як раціональна – у студентів. Дані результати можна інтерпретувати з огляду на розуміння сутності описаних видів інтуїції.

Чуттєва інтуїція зумовлюється неусвідомленим зіставленням із попередньою аналогічною ситуацією, а значить, досвідом, саме тому вона і є більш вираженою в групі лікарів. Вони на несвідомому рівні можуть швидко знаходити подібності ситуацій та інтегрувати минулий досвід, тобто в життєвих ситуаціях їхня інтуїція діє на основі несвідомого зіставлення нової ситуації взаємодії з пацієнтом, аналізу його симптомів і постановки діагнозу з попередньою, свідками чи учасниками якої вони були. Набутий минулий досвід допомагає їм інтерпретувати правильно якісно нову ситуацію та обрати правильне рішення. Такі особистості мають досить розвинену творчу уяву, яка сприяє виходу за межі заданої ситуації та інтегруванню минулого досвіду. Вони на несвідомому рівні вміють швидко

знайти навіть часткові подібності в досить різних між собою об'єктах.

Студенти мають більш виражений раціональний вид інтуїції особистості, а значить, їхні інтуїтивні рішення ґрунтуються на аналізі конкретних ситуацій, що виникають, а не минулого досвіду. Водночас їхні психічні процеси досить швидкі і неусвідомлені. Особистості з визначальною раціональною інтуїцією є досить проникливими – вміють швидко і правильно оцінити важливість проблеми й обрати способи її вирішення. Вони мають те, що називають «холодний розум». Можемо припустити, що з набуттям практичного професійного досвіду визначальний вид їхньої інтуїції теж може змінюватися.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абаев Ю. Интуиция врача. Клиническая медицина. 2012. № 90 (12). С. 70–73.
2. Чертков Ю., Загорий Г. Чему не учат в медицинском ВУЗе. К.: ТОВ Доктор-медиа, 2009. 252 с.
3. Шапошников А. Принятие решения в практике врача-терапевта. Клиническая медицина. 2006. № 2. С. 68–71.

УДК 159.98:[159.923:17.036.2]

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ОСІБ, ЯКІ СХИЛЬНІ ДО ДЕСТРУКТИВНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

Лукіна Н.Б., аспірант кафедри психології

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

У статті представлена психокорекційна програма тренінгу щодо корекції деструктивного перфекціонізму та формування альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості. Проаналізовано результати формуального експерименту щодо зниження рівня перфекціонізму та підвищення рівня емоційної стабільності осіб, які схильні до перфекціонізму.

Ключові слова: особистість, перфекціонізм, конструктивний та деструктивний перфекціонізм, цільова спрямованість, емоційна стабільність.

В статье представлена психокоррекционная программа тренинга по коррекции деструктивного перфекционизма и формирования альтруистической позиции целевой направленности личности. Проанализированы результаты формирующего эксперимента по снижению уровня перфекционизма и повышению уровня эмоциональной стабильности лиц, склонных к перфекционизму.

Ключевые слова: личность, перфекционизм, конструктивный и деструктивный перфекционизм, целевая направленность, эмоциональная стабильность.

Lukina N.B. THE PECULIARITIES OF PSYCHO-CORRECTION OF THE TARGETED ORIENTATION OF THE PEOPLE, WHO TEND TO THE DESTRUCTIVE PERFECTIONISM

The article presents a psycho-correction training program concerning the correction of the destructive perfectionism and the formation of an altruistic position of the targeted orientation of the personality. The results of the forming experiment on reducing the level of perfectionism and increasing the level of emotional stability of the people who tend to perfectionism were analyzed.

Key words: personality, perfectionism, constructive and destructive perfectionism, targeted orientation, emotional stability.

Постановка проблеми. Після отриманих даних констатувального зрізу щодо психологічних особливостей цільової спрямованості перфекційної особистості було виявлено, що більшість студентів схильні до деструктивного перфекціонізму. Це й зумовило розроблення тренінгової програми щодо психокорекції цільової спрямованості осіб, які схильні до такого типу перфекціонізму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи питання щодо дослідження перфекціонізму у вітчизняній і зарубіжній літературі, науковцями було виділено конструктивний і деструктивний перфекціонізм. Конструктивний перфекціонізм вирізняється, перш за все, сильним бажанням досягти досконалості, а не її необхідністю (О. Кашина) [5], при цьому такі люди «дозволяють собі помилятися й бути недосконалими» (К. Оранж). Стандарти таких людей реалістично високі й можуть змінюватися відповідно до ситуації «позитивного прагнення до досягнень» (Р. Фрост) [12]. Таких перфекціоністів вирізняє наявність зрілих когнітивних схем (Н. Гаранян) [3] і розвинене самоврядування (А. Золотарьова) [4]. Компенсація почуття неповноцінності досягається шляхом розвитку знань, умінь, навичок (А. Лазько) [6]. У складних ситуаціях вони використовують адаптивні копінг-стратегії (А. Золотарьова, Н. Гаранян) [4; 3]. Їхнє прагнення до досконалості не виявляє зв'язку із суїцидом (К. Едкінс та У. Паркер) [9], а, навпаки, співвідноситься з психологічним благополуччям.

На відміну від конструктивних перфекціоністів, у деструктивних існує переконаність у тому, що вони повинні досягти досконалості (О. Кашина) [5], наявні жорсткі, надмірно високі стандарти (Д. Бернс) [10], Кашина [5], їм притаманні надмірна заклопотаність і концентрація на помилках та ігнорування успіхів (Т. Юдєєва [8], Н. Гаранян [3]), неадаптивна стурбованість оцінюванням [11]. Деструктивні перфекціоністи приймають себе через грандіозні досягнення (Д. Бернс) [10], акцентують увагу на результатах і водночас відчувають перманентне незадоволення ними.

Постановка завдання. Завданням цього дослідження є аналіз результатів другого етапу тренінгової програми формування експерименту щодо психокорекції цільової спрямованості осіб, які схильні до деструктивного перфекціонізму.

Виклад основного матеріалу дослідження. На початку формування експерименту ми виділили основні питання з методики «Багатовимірний шкала перфекціонізму» П. Х'юїта і Г. Флетта, за якими

студенти отримали максимальну кількість балів «6» та «7», що свідчить про високе вираження цього феномена.

1. Перфекціоністи, що орієнтовані на інших (ПОІ), отримали максимальний бал «7», відповівши на такі питання:

«Все, що роблять навколишні люди, повинно бути зроблено бездоганно»;

«Якщо я прошу про щось, це повинно бути зроблено ідеально»;

«Я терпіти не можу, коли навколишні люди припускають помилки»;

«Люди, які важливі для мене, ніколи не повинні підводити мене»

2. Соціально приписані перфекціоністи (СПП) відповіли на максимальну кількість балів «6» та «7» на такі питання:

«Мені важко відповідати вимогам навколишніх людей»;

«Чим краще я щось роблю, тим більшого від мене очікують»;

«Все, що я роблю, не зовсім бездоганно, буде сприйматися навколишніми як погана робота»;

«Якщо мені щось вдалося, це означає, що тепер я буду змушений старатися ще більше, щоб догодити навколишнім людям»;

«Хоча люди можуть цього не показувати, але вони розчаровуються в мені, коли я роблю помилки».

3. Перфекціоністи, що орієнтовані на себе (ПОС), відповіли на максимальну кількість балів «6» та «7» на такі питання:

«Коли я над чимось працюю, я не можу розслабитися, поки не доведу все до досконалості»;

«Одна з моїх цілей – бути досконалим у тому, над чим я працюю»;

«Для мене дуже важливо, щоб кожна моя спроба була вдалою»;

«Мені дуже не приємно виявляти помилки у своїй роботі»;

«Я завжди повинен працювати у повну силу»;

«Я дуже вимогливий до себе» – майже всі відповіли на «7» балів – максимум.

«Я завжди повинен бути успішним у навчанні або роботі».

Аналізуючи основні питання для кожного типу перфекціонізму, можемо констатувати таке: у перфекціоністів, що орієнтовані на інших (ПОІ), у пріоритеті питання, у яких простежуються дуже великі сподівання на навколишніх людей. На основі цього можемо сказати про низьку самооцінку таких особистостей, адже в них немає впевненості, що вони самостійно можуть щось зробити, та екстернальний локус контролю – знову ж таки відповідальність за дії перекладаються на інших людей. Щодо соці-



ально приписаного перфекціонізму (СПП), то простежується занижена самооцінка, прагнення сподобатися та догодити іншим, невпевненість у собі та страх розчарувати інших. Перфекціоністи, що орієнтовані на себе (ПОС), – це яскраві представники «синдрому відмінника» у своїй діяльності. Такі люди не можуть дозволити собі право на помилку, все повинно виходити з першої спроби, інакше вони залишать цю справу не закінченою; їм властиво невміння ефективно розподіляти власні ресурси (енергію), і як наслідок усього цього – тривожність, низька самооцінка та невпевненість у собі.

У зв'язку із вищевикладеним і за результатами, отриманими в процесі проведеного дослідження, було створено програму тренінгу з корекції цільової спрямованості осіб, які схильні до деструктивного перфекціонізму, спираючись на напрацювання Я. Васильєва [2], А. Вавілової [1, с. 132–136], М. Ларських [7] та інших учених у галузі дослідження та корекції цільової спрямованості та перфекціонізму.

Оскільки перфекціонізм є стійкою рисою особистості, то в результаті інтеграційного тренінгу рівень перфекціонізму може бути зменшений і сформовано здатність ставити дальні цілі (альтруїстичну позицію спрямованості особистості). Саме в режимі інтенсивної міжособистісної групової взаємодії є можливість створити максимально сприятливі умови для активізації внутрішнього потенціалу особистості та моделювання й застосування нею нових, конструктивних форм поведінки. Група дає можливість виявитися глибокій регресії, моделюючи певні етапи розвитку «Я», забезпечуючи простір для досвіду реалізації актуальної поведінки в різних моделях соціального функціонування та креативності.

Для проведення тренінгової роботи з метою зниження показників перфекціонізму та формування альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості було залучено 80 осіб із найвищими показниками перфекціонізму (від 70 до 110 балів за шкалами методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїта і Г. Флетта) та розділено на 6 груп по 12–14 осіб у кожній.

Тренінг складається із шести занять, які утворюють собою цілісну систему, спрямовану на формування в особистості конструктивного перфекціонізму з альтруїстичною позицією цільової спрямованості. Заняття проводяться один раз на тиждень протягом 240 хвилин. Велику увагу тренер приділяє актуалізації Я-зусиль учасників і мотивації їх до саморозвитку. Це досягається, по-перше, шляхом обрання мети занять, формулювання чітких ознак досягнення мети, які мають бути визнані

самим учасником. По-друге, усвідомленню власних успіхів допомагають обговорення досвіду після виконання вправ, підбивання підсумків занять і побудова планів досягнень. Важливим є дотримання правил тренінгової роботи всіма учасниками групи. Набуті навички учасники мають змогу продемонструвати та відпрацювати на кожному занятті.

Програма тренінгу

Мета тренінгу: спрямування деструктивного перфекціонізму в русло конструктивного та формування альтруїстичної позиції, що дасть можливість особистості ставити дальні цілі, активно взаємодіяти з іншими, вільно виражати та регулювати свої емоції, що сприятиме підвищенню рівня оптимізму, формуванню самоприйняття, зниженню рівня тривожності та сумнівів у власних діях.

Завдання тренінгу:

- Зниження рівня тривожності та невротичної депресії;
- Підвищення самооцінки, яка буде виражатися в адекватному сприйнятті себе та навколишніх;
- Формування здатності до постановки дальніх цілей, які є реальними;
- Навчитися аналізувати свої досягнення та приймати помилки й невдачі;
- Формування здатності до релаксації та відпочинку.

Реалізація завдань відбувається через активізацію символотворчої функції психіки учасників, її динамічних структур, підключення внутрішнього ресурсу особистості до саморозвитку. Робота ґрунтується на розумінні закономірностей розвитку психіки, а також урахуванні теоретичних положень, що стосуються сутності емоцій у розвитку психіки, їхніх функцій у діяльності особистості.

Розроблений тренінг являє собою комплекс психологічних технік як прямого, так і опосередкованого впливу на цільову сферу та емоційний стан перфекційних особистостей.

Етапи тренінгу:

1) *Інформаційно-мотиваційний*. Учасники тренінгу знайомляться з результатами тестування, визначають завдання та цілі тренінгової роботи, вивчають правила тренінгу.

2) *Когнітивно-емоційний* – найдовший за тривалістю етап, який містить когнітивний і психодинамічний аспекти. Когнітивний аспект полягав у такому: зміна негативної установки щодо емоцій, розвиток навичок рефлексії, диференціювання різних емоцій у гамі почуттів, навчання до здатності зупинки, фіксації та об'єктивації автоматичних думок, робота з переконаннями, з розумовими спотвореннями, дослідження джерел переконань, вироблення нових переконань і відпрацювання нових поведінкових навичок.

Психодинамічний аспект – створення атмосфери довіри, безпеки, прийняття відповідальності за зміни, робота з опором і перенесенням, аналіз сімейного контексту, виявлення сімейних сценаріїв, сімейних міфів і цінностей, опрацювання дитячого психотравмуючого досвіду, встановлення відносин між актуальними проблемами та сімейним контекстом. Також була акцентована увага на механізмах пізнання та прийняття інших людей, що містить емпатію. Переживання емоційного досвіду та емоційна підтримка, яка допомагає людині пережити досвід прийняття її іншими, визнання її унікальності. Це зумовлює підвищення самооцінки, самоповаги та змінює ставлення людини до себе.

3) *Цілеформуючий етап*, метою якого є формування альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості. Нагадаємо, що ми розглядали процес цільової спрямованості з точки зору трьох позицій за Я. Васильєвим (егоцентрична, раціональна та альтруїстична) [2].

Як показали результати психодіагностичної роботи, цільова спрямованість студентів, які схильні до перфекціонізму, не є ефективною або взагалі відсутня (тут мається на увазі відсутність цілей, які стосуються самої особистості, а не спрямовані на інших людей). Щодо перфекціоністів, що орієнтовані на себе (ПОС), вони хочуть бути найкращими в навчальній сфері, тому що цього вимагають батьки, родичі та інші особи, але не враховуються їхні власні інтереси. І, як результат, ця діяльність не приносить їм користь, а, навпаки, є підґрунтям для високого рівня тривожності та переживання депресії, які є показником того, що трапляються невдачі, але людина дуже болісно їх сприймає. У таких студентів відсутній процес самореалізації (за методикою Я. Васильєва – від’ємна кореляція) та, як наслідок, у майбутньому – відсутня самоактуалізація. Перфекціоністи, що орієнтовані на інших (ПОІ), вимагають досконалості від навколишніх людей, але

водночас їм не властиві такі елементи процесу саморозвитку за Я. Васильєвим, як самовизначення, самореалізація, самовдосконалення та самоактуалізація (від’ємна кореляція). Соціально приписані перфекціоністи (СПП) не мають самовизначення (від’ємна кореляція – за Я. Васильєвим), та зворотний кореляційний зв’язок зі шкалою «Самоприйняття» за методикою «САН», показує, що вони себе не сприймають як індивідуальну особистість, а залежать від думки та діяльності інших людей.

Тому наша мета на цьому етапі тренінгової роботи – сформувати альтруїстичну позицію цільової спрямованості особистості студента для кожного типу перфекціонізму, яка полягає в задоволенні власних духовних потреб за внутрішньою мотивацією та яка виражається в діяльності за інтересами, незалежності від думки та суджень інших і сприяє саморозвитку особистості. Альтруїстична позиція в цьому випадку розглядається нами не як допомога іншим, а як найвищий розвиток особистості, що сприяє задоволенню потреби в безпеці та формуванню потреб вищих рівнів, що приводить до самореалізації особистості.

4) *Заключний етап*, на якому здійснюється підведення підсумків тренінгу, задоволеність прогресом, результатом, ступенем досягнення мети, обговорюються нові переконання, нові поведінкові стратегії та навички.

У результаті проведення когнітивно-емоційного етапу тренінгової програми було виявлено зниження рівня перфекціонізму вимірюваного за шкалою «Багатопротильна шкала перфекціонізму» Х’юїта і Флетта. З усіх показників перфекціонізму найбільше знизилися показники перфекціонізму, що орієнтований на себе (ПОС). На другому місці – показники перфекціонізму, що орієнтований на інших (ПОІ). Найменше змінилися показники соціально приписаного перфекціонізму (СПП) (див. табл. 1).

Отже, за даними таблиці видно, що рівень середніх значень усіх показників перфекці-

Таблиця 1

Показники перфекціонізму до і після психокорекційної роботи

Типи перфекціонізму	Контрольна група, n=345	Експериментальна група, n=80	Значення t-критерію Ст’юдента
	Середні показники значення перфекціонізму		
Перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС)	78	52	3,77
Перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ)	72	60	4,26
Соціально приписаний перфекціонізм (СПП)	70	66	4,01
Загальний рівень перфекціонізму	220	178	12,04



онізму знизився як загалом (на 42 бали), так і по кожній зі шкал (ПОС – на 26 балів, ПОІ – на 12 балів, СПП – на 4 бали). Виявлення статистично значущих відмінностей у рівні зниження показників перфекціонізму контрольної групи до та після формульованого експерименту здійснювалося за допомогою t-критерію Ст'юдента, який дав можливість зафіксувати достовірні розбіжності між показниками. Як свідчить аналіз табл. 1, встановлені значимі відмінності між усіма складовими трьох типів перфекціонізму до та після експерименту, що підтверджує ефективність проведеної роботи зі студентами експериментальної групи.

Отримані результати можемо відобразити на рис. 1.

Також на підтвердження ефективності когнітивно-емоційного етапу тренінгу було проведено повторну психодіагностичну роботу щодо дослідження емоційної стійкості особистості, зокрема, за опитувальником Айзенка.

Під час констатувального зрізу були отримані такі показники нейротизму: серед студентів, у яких переважає перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС), – 40 % – високий рівень, 30 % – дуже високий рівень нейротизму, 22 % – середнє значення та 8 % – низький рівень; щодо студентів, яким притаманний перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ), – 26 % – дуже високий рівень, 31 % – високий рівень, 29 % – середнє значення, 14 % – низький рівень; соціально приписані перфекціоністи мають

такі показники нейротизму – 17 % – дуже високий рівень, 67 % – високий рівень, 16 % – середнє значення. Тому другий етап тренінгової роботи був спрямований на зниження показників тривожності. Високий рівень нейротизму пов'язаний із тим, що не завжди перфекціоністи можуть досягти бажаного результату та болісно приймають невдачі або залежать від думки інших людей. Зокрема, було розглянуто та пропрацьовано ситуації, які викликають нестійкий емоційний стан, для кожного типу перфекціонізму. Найбільш високий рівень нейротизму за опитувальником Айзенка спостерігався у соціально приписаних перфекціоністів (СПП) та у студентів, які схильні до перфекціонізму, що орієнтований на себе (ПОС). Соціально приписані перфекціоністи намагаються бути такими, якими вимагає від них суспільство, при цьому, на жаль, вони не враховують власні інтереси та не сприймають себе як унікальну особистість. Щодо перфекціоністів, що орієнтовані на себе (ПОС), деякі студенти під час тренінгової роботи поділилися власним досвідом сімейних стосунків, у яких батьки сприймають їх тільки тоді, коли вони показують найкращі результати, наприклад, у навчанні або іншій значимій сфері для батьків. І, як наслідок, такі особистості бояться втратити позицію «відмінника», щоб не розчарувати своїх батьків. Також були розглянуті ситуації, коли батьки проєктують свою діяльність на дитину, щоб вона досягла тих результатів, яких не вдалося досягти їм. І в ре-

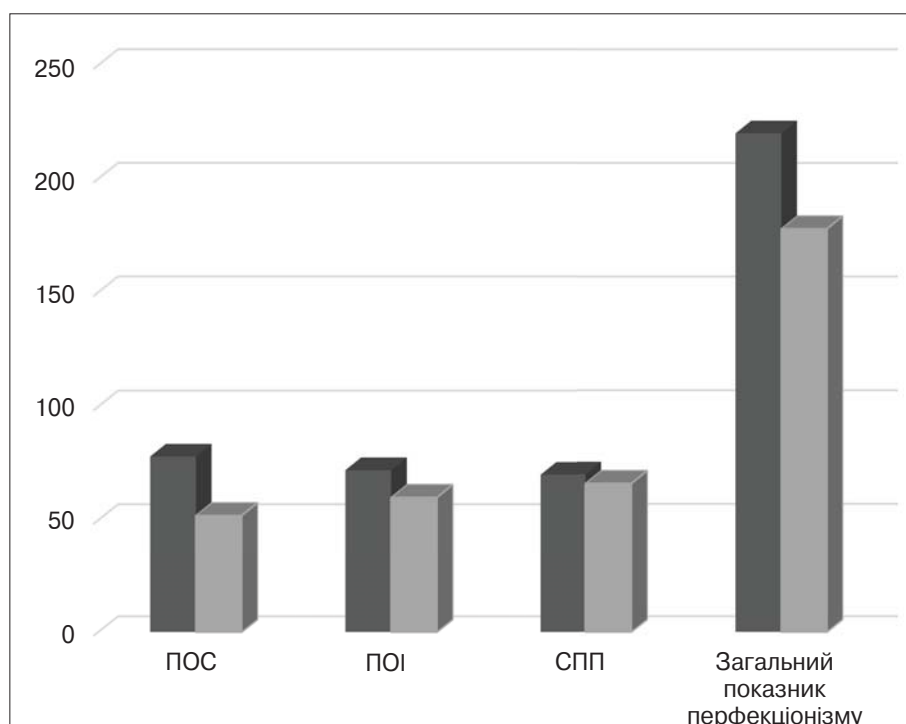


Рис. 1. Рівень перфекціонізму до і після тренінгу

зультаті, на жаль, діяльність, якою займаються такі діти, не завжди їм подобається та збігається з їхніми інтересами. Але головне для таких особистостей – не розчарувати батьків, і як наслідок усього цього – високий рівень нейротизму. У результаті проведеної роботи студенти, які схильні до перфекціонізму, навчилися здійснювати контроль над емоційними виявами та знизили рівень нейротизму (див. табл. 2).

За результатами формульованого експерименту видно суттєве підвищення рівня емоційного комфорту та зниження психічної напруги (наслідком якої

Таблица 2

Показники рівня нейротизму за опитувальником Айзенка до і після формувального експерименту

Типи перфекціонізму		Рівень нейротизму, у %			
		Дуже високий	Високий	Середнє значення	Низький
Перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС)	До експерименту	30	40	22	8
		26	31	29	14
		17	67	16	0
Перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ)	Після експерименту	21	29	34	16
		20	26	35	19
		14	51	30	5

є підвищений нейротизм) у всіх типах перфекціонізму, що, порівняно з попередніми даними психодіагностичного обстеження, свідчить про стабілізацію емоційних станів.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, було розроблено програму тренінгової роботи щодо психокорекції цільової спрямованості осіб, які схильні до деструктивного перфекціонізму, та представлено у статті результати другого етапу цієї програми. Після проведеної роботи помітно знижені показники середніх значень усіх типів перфекціонізму та підвищений рівень емоційної стабільності осіб, які схильні до перфекціонізму. Подальша робота буде спрямована на реалізацію третього етапу представленої тренінгової програми, який спрямований на формування альтруїстичної позиції цільової спрямованості перфекційної особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вавилова А. Деструктивні прояви перфекціонізму в ситуації досягнення: досвід корекції. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 1 (2). С. 132–136.
2. Васильев Я. В. Футурреальная психология личности: монография. Николаев: Изд-во «Илион», 2007. 519 с.
3. Гаранян Н. Типологический подход к изучению. Вопросы психологии. 2009. № 6. С. 52–60.

4. Золотарева А. Методика дифференциальной диагностики перфекционизма. Психология XXI века: сборник материалов VI Международной научно-практической конференции молодых ученых. СПб., 2010. Т. 1. С. 23–27.

5. Кашина О. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе. Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия «Социальные науки». 2010. № 2 (18). С. 41–46.

6. Лазько А. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденцій дослідження. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. 2012. Вип. 16. С. 665–675.

7. Ларских М.В. Формирование конструктивного перфекционизма педагога: дисс. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Воронеж, 2011. 204 с.

8. Юдеева Т. Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: дис. ... канд. психол. наук. М., 2007.

9. Adkins K.K., Parker W. Perfectionism and suicidal preoccupation. Journal of Personality. 1996. Vol. 64. P. 529–543.

10. Burns D. The perfectionist's script for self-defeat. Psychology Today. 1980. P. 34–51.

11. Dunkley D.M., Blankstein K.R., Masheb R.M., Grilo C.M. Personal standards and evaluative concerns dimensions of "clinical" perfectionism: A reply to Shafran et al. (2002, 2003) and Hewitt et al. (2003). Behaviour Research and Therapy. 2006. Vol. 44. Iss. 1. P. 63–84.

12. Frost R.O., Marten P.A., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research. 1990. N. 14. P. 449–468.