

Т.О. Мотрук, А.В. Вертель

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Мотрук Т.О., Вертель А.В. Особливості перфекціонізму в юнацькому віці.

У роботі розглянуто поняття перфекціонізму, особливості його формування в юнацькому віці. Висвітлено основні вікові новоутворення та сутність вікової кризи. Розглянуто конструктивну та деструктивну складові юнацького перфекціонізму та їх зв'язок із прагненням до самовдосконалення та саморозвитку. Представлено результати дослідження перфекціонізму в юнацькому віці. З'ясовано, що найчастіше у опитуваних простежувались середньо виражені показники перфекціонізму; при збільшенні перфекціонізму, спрямованого на інших, зменшуються показники соціально обумовленого перфекціонізму і навпаки: при зростанні бажання самому відповідати соціальним вимогам, зменшуються претензії, спрямовані на інших.

Ключові слова: перфекціонізм, юнацький вік, самореалізація, саморозвиток, самовдосконалення, тривожність.

Мотрук Т.А., Вертель А.В. Особенности перфекционизма в юношеском возрасте. В работе рассмотрено понятие перфекционизм, особенности его формирования в юношеском возрасте. Описано основные возрастные новообразования и суть возрастного кризиса. Рассмотрено конструктивную и деструктивную составляющие юношеского перфекционизма и их связь со стремлением к самосовершенствованию и саморазвитию. Представлено результаты исследования перфекционизма в юношестве. Выяснено, что чаще всего у опрошенных прослеживались средне выраженные показатели перфекционизма; при увеличении перфекционизма, направленного на других, уменьшаются показатели социально обусловленного перфекционизма и, наоборот, при увеличении желания самому отвечать социальным требованиям, уменьшаются претензии, направленные на других.

Ключевые слова: перфекціонізм, юношеский возраст, самореалізація, саморозвиток, самосовершенствование, тревожность.

Постановка проблеми. Проблема самореалізації молодого покоління в сучасному світі є однією зі злободенних серед психологів, педагогів, соціологів. Інтерес до неї є наслідком різких змін умов дорослішання молоді за останні десятиліття, наслідком яких виявилися як розширення можливостей для самореалізації, так і поява різного роду факторів, що ускладнюють входження молодого покоління в соціум.

Перфекціонізм можна розглядати як потенційну силу, здатну породити інтенсивну фрустрацію, повне безсилля або ж неймовірне задоволення від своєї діяльності і творчих досягнень на новому щаблі особистісного розвитку, – у залежності від спрямованості цієї сили і якості рис особистісного стилю, цій силі супутніх. Саме перфекціонізм може стати перешкодою на шляху самореалізації. Зокрема психологічні особливості юнацького перфекціонізму найменш досліджені, що робить актуальним викладення результатів наших наукових пошуків.

Аналіз останніх публікацій. Перфекціонізм (від латинського perfectio – досконалість, бездоганність). У класичних визначеннях поняття перфекціонізму включало

у себе один параметр – тенденцію особистості встановлювати надмірно високі стандарти і, як наслідок, неможливість відчувати задоволення результатами.

Чимало вчених цікавились зазначеною проблемою та внесли серйозний вклад у сучасне розуміння перфекціонізму, його впливу на розвиток та функціонування особистості (Н. Г. Гаранян, Є. П. Ільїн, Е. Т. Соколова Д. Хамачек, М. Н. Холендер, П. Хьюїт, Г. Флетт). Так американський клінічний психолог М. Н. Холендер дав визначення перфекціонізму як «повсякденної практики пред'явлення до себе вимог більш високої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини».

В сучасній психологічній науці перфекціонізм розглядається як особлива «мережа когніцій», що включає очікування, інтерпретацію подій, оцінку себе та інших. Описами, особи, які страждають на перфекціонізм, схильні встановлювати нереалістично високі стандарти, прагнути до неможливих цілей і визначати власну цінність виключно в термінах досягнень і продуктивності. Хамчек говорить про два види перфекціонізму – «нормальний» (адаптивний) та «невротичний» (деадаптивним). Перший виявляє лідерські якості, високу працездатність, активність, мотивацію для досягнення мети. У другому випадку може спостерігатись зневіра, спустошення та ряд психосоматичних порушень [18].

Формулювання мети і завдань статті. Викладене вище визначило мету дослідження: дослідити особливості перфекціонізму та його особливості у юнацькому віці. Для досягнення мети було поставлено такі завдання: проаналізувати особливості юнацького віку та його зв'язок із формуванням феномену перфекціонізму, представити аналіз результатів експериментального дослідження особливостей перфекціонізму в осіб юнацького віку.

З огляду на психологічні особливості юнацького віку, особливий інтерес представляє дослідження перфекціонізму саме у цей період життя, тоді, коли молодим людям властива постановка високих, а іноді і завищених цілей, з одного боку, і недостатня особистісна зрілість, з іншого. Юність – це період переходу від підліткового віку до самостійного дорослого життя, який пов'язаний з розширенням діапазону фактично доступних людині або нормативно обов'язкових соціальних ролей. Підліток може бути цілком задоволений своїм становищем у компанії однолітків, юнак же на перше місце висуває інші стосунки – професійні, виробничі, трудові. Головні новоутворення цього віку – становлення стійкої самосвідомості і стабільного образу «Я». У цей період відбуваються відкриття «Я», поява життєвого плану, установки на свідому побудову власного життя, поступове вростання у різні сфери. У порівнянні з підлітковим юнацький вік має збільшений самоконтроль і саморегуляцію.

Основним психологічним новоутворенням юнацького віку за Е. Еріксоном, є особистісне самовизначення або встановлення першої цілісної форми ідентичності, що включає наступні завдання розвитку: прийняття власної зовнішності і ефективне використання свого тіла; засвоєння чоловічої і жіночої ролі; встановлення нових, більш зрілих відносин з ровесниками обох статей; завоювання емоційної незалежності від батьків та інших дорослих; підготовка до професійної кар'єри; підготовка до шлюбу і сімейного життя; формування соціально-відповідальної поведінки; побудова системи цінностей і етичної свідомості як орієнтиру власної поведінки. Загальним результатом юнацького періоду психічного розвитку є досягнення того рівня психосоціальної зрілості, який дозволить успішно виконувати всі функції повноправного члена суспільства.

А. Б. Холмогорова і Н. К. Гаранян, відзначають, що регулятором психологічного здоров'я сучасної молоді виявляються такі явища, як культ успіху, сили, розуму, які саме і провокують тривогу, депресію, інші порушення емоційної сфери людини. Надмірна значущість досягнення успіху перетворює здорове прагнення до досягнень, до розкриття своїх можливостей у перфекціонізм, що приводить до фрустрації, невротизації, дезадаптації-

Згідно Е. Еріксону, саме на юність припадає основна криза ідентичності, що складається з серії соціальних і індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій і самовизначень. Для цього віку характерний складний процес самовизначення по відношенню до соціальних норм, цінностей і соціальних ролей. У дитинстві «Я» дитини зводиться до суми ідентифікацій із значущими дорослими, а в юнацькому віці це робить психологічну ситуацію невизначеною, внутрішньо конфліктною, і у юнаки виникає несвідоме бажання позбутися від дитячих і нав'язливих дорослих ідентифікацій, що активізує рефлексію і почуття власної неповторності. При цьому виникає небезпека рольового змішання, сплутаність ідентичності, що може бути найчастіше пов'язано з сексуальною або професійною ідентичністю, і тоді юнаки «тимчасово розвивають сверхідентифікацію з героями вулиць або елітарних груп». До того ж, у зв'язку з неузгодженістю норм у суспільстві, підліткам та юнакам стало дуже складно знайти у ньому вірні для себе орієнтири, і вони часто виявляються у лабіринті соціальних ідентичностей, що затягує і загострює нормативну кризу у цьому віці. Якщо криза не буде подолана, то це може привести до дифузії ідентичності, до «синдрому патології ідентичності», який, за Е. Еріксоном, пов'язаний з регресією до інфантильного рівня відстроченого набуття дорослого статусу, до почуття ізоляції, презирства до всіх громадських ролей, а також до пошуку негативної ідентичності, прагнення «стати нічим».

По-різному визначаючи хронологічні межі юності, психологи однак згодні у тому, що цей період характеризується вирішенням завдань професійного самовизначення, виробленням ціннісних орієнтацій і ідеалів, стійкого світогляду. За даними Г. С. Абрамової, І. С. Кона, Е. Еріксона та ін., в юнацькому віці відбувається переживання почуття «інтимності»; планування кар'єри і залучення у професійне середовище; вироблення здатності до особистісного вибору, вміння виявляти свободу і відповідальність щодо реалізації життєвих цілей і смислів; формування потреби в інтегруванні різних проявів життя свого «Я», а також відносин, які конкретизують екзистенцію людини.

Таким чином, реалізація вікових завдань в юності сприяє формуванню суб'єктивної системи координат, що репрезентує устрій реальності у цілому. Важливу роль у цьому процесі грає переживання кризи, який означає не загрозу катастрофи, а поворотний пункт і тим самим онтогенетичне джерело як сили, так і недостатньої адаптованості. Для розглянутого періоду визначальною є криза сенсу життя, або смисложиттєва криза. Основу її переживання становлять пошук і визначення сенсу життя – куди? Чому? Навіщо? Як?

В юнацькому віці перфекціонізм може розглядається як позитивне явище, пов'язане з обдарованістю, моральним самовдосконаленням і саморозвитком. Так, у роботі М. В. Ларських характеристики конструктивного перфекціонізму зіставляються з характеристиками акме-людини, що описуються А. А. Бодалєвим [3], у результаті чого автор пропонує розглядати конструктивний перфекціонізм як один з компонентів акме-

людини, а формування конструктивного перфекціонізму як проблему акмеологічної науки і практики [10; 11].

Але оскільки перфекціонізм передбачає аномальне прагнення до самовдосконалення, у людини, що володіє високим рівнем перфекційних тенденцій, можуть з'являтися різні негативні особливості: незадоволеність досягнутими результатами; уникнення невдач; прокрастинація; хронічна перевтома; ворожість, конкуренція і ревності у міжособистісних відносинах; потреба у соціальному схваленні і заохочення; підвищена суїцидальна готовність; емоційна дезадаптація (тривожність, депресивність, схильність до нервових зривів) і т. ін. [13].

У сучасних дослідженнях, які присвячені проблемі перфекціонізму в юнацькому віці велика увага приділяється проблемі критеріїв формування перфекціонізму, які часто включені у модель перфекціонізму (наприклад, модель Р. Фрост) [17]. Існують деякі індивідуально-типологічні передумови формування перфекціонізму, до них відноситься високий рівень нейротизму, серед осіб юнацького віку з високим рівнем перфекціонізму переважають холерики і сангвініки [9]. Спостерігаються також особливості в мотиваційній сфері: при конструктивному перфекціонізмі переважають мотиви досягнення успіху і самореалізації, а при неконструктивному перфекціонізмі – мотив уникнення невдачі [4]. Для юнацького віку характерні завищені вимоги до себе, юнаки вважають, що оточуючі схильні пред'являти їм завищені вимоги, в той час як самі вони менш вимогливо ставляться до інших. М. В. Ларських і І. В. Лісова не виявили значущих зв'язків перфекціонізму матері і перфекціонізму юнаків, тип перфекціонізму матері не пов'язаний з типом перфекціонізму юнака. У той же час стиль виховання значно впливає на формування перфекціонізму [6].

Зокрема, досліджено негативну роль перфекціонізму батьків при вихованні. А. Д. Андрєєва називає це явище «батьківським перфекціонізмом», який являє собою «... надмірне занурення у життя юнака, схильність ставити перед ним найвищі цілі і пред'являти жорсткі вимоги по їх досягненню ...» [2, с. 41]. Батьківський перфекціонізм розуміється як вид сімейної дисфункції, що приводить до емоційних розладів. Причому перфекціонізм матері має більш сильний вплив, ніж перфекціонізм батька.

А. Адлер вказує, що при формуванні невротичного характеру, виникає почуття ізоляції і конкуренції, змістовні цілі та інтереси підміняються «помилковою метою особистої переваги» [1]. К. Г. Юнг зазначає, що ізоляція від людей внаслідок бажання приховати свою недосконалість і пред'явити світові благополучний, але не справжній образ «Я» – найважливіша природа особистісної патології [15].

Згідно з онтопсихологічним підходом свідомий перфекціонізм формується у підлітковому та юнацькому віці, коли молода людина починає думати про себе, як про досконалу особистість. А. Менегетті описує свідомий перфекціонізм, як переконання молодої людини у своїй виключній перевазі над іншими. «Я досконалий, вони – хороші батьки, викладачі і т. ін., але, по правді кажучи, у них багато обмежень. Зараз я діяти не можу, але настане завтра, коли прийду я, і тоді весь світ дізнається!» [12].

У зв'язку з цим Г. Крайг і Д. Бокум, у своїй роботі «Психологія розвитку» фіксують наступне: «... юнаки поглинені своїми почуттями. Іноді вони вважають, що їхні емоції унікальні. Їм здається що ніхто не переживав таких почуттів і страждань» [8, с. 517]. Одним із проявів егоцентризму юнаків та підлітків, яке С. Блатт визначив як персональний міф, є відчуття, що вони настільки особливі, що повинні бути винятком із

звичайних законів природи. «Ці відчуття невразливості і невмирущості можуть бути в основі перфекціонізму, який дуже поширений у підлітковому та юнацькому віці. ... Їм важко уявити, як двоє таких звичайних і пересічних людей змогли створити настільки чутливого і унікального індивіда – його самого» [16, с. 234].

А. Менегетті, описуючи проблему юнацького перфекціонізму, наводить приклади того, як юнак ухиляється від дій у пошуку самого себе, оскільки покладається на переконання своєї переваги над іншими. При цьому вчений А. Менегетті додає поняття «критичного ідеалізму», який проявляється у багатьох розумних і обдарованих юнаків. С. Хотчкіс пише у своїх працях, що відбувається захисне знецінення інших, як відчайдушна спроба зберегти відчуття переваги і втрачену емоційну рівновагу.

По суті, помилка полягає у тому, що суб'єкт заміщає своє зобов'язання по саморозвитку раціональною критикою недоликів інших людей. «Таке найчастіше трапляється з дітьми, у яких відбувається ранній розвиток розуму і краси. Дорослі використовують таких дітей, і нерідко у будинку можна почути, наприклад, що якщо так сказала ця дитина, то це правда, тому що вона розумна і т. ін. Потихеньку дитина стає «всезнаючою» настільки, що для неї пропадає сенс ходити у школу, набиратися досвіду і т. п.» [14].

У стані біологічної переваги молода людина ніби промовляє сама собі: «Я і так найкращий, мені більше не потрібно нічого робити, залишилося дочекатися моменту, коли я стану командувати» [20].

У стані критичного ідеалізму молода людина дає волю своїй лінії, втрачає час, не докладаючи відповідних зусиль до створення власної успішної реальності. «Така людина адаптується до посередньої, соціальної свідомості, а роки минають, і коли суб'єкт досягає віку 20-26 років, вже занадто пізно. Людина ще не усвідомлює це, але коли вона намагається добути реальність світу або суспільства, оскільки, нарешті, досягає потрібного віку, то виявляється, що вона не вміє робити краще за інших жодної справи» [10].

Така ситуація може бути обумовлена тим, що ідеал саморозвитку в юнацькому віці часто виникає під впливом оточуючих юнака людей і містить соціальні нормативи і очікування, вимоги, які пред'являли юнакові значущі для нього люди. Разом з тим ідеальне «Я», що задається суспільством, часто є прямо протилежним сфері досвіду людини, його потребам. У ситуації, коли юнак не усвідомлює і не приймає свої особистісні риси, саморозвиток може призводити до збільшення неузгодженості «Я-пережитого» і «Я-справжнього», а самовдосконалення і самоперетворення відбуваються за рахунок часткового заперечення внутрішнього досвіду. Подібна неузгодженість відображається у зниженні задоволеності юнака самим собою і може у ще більшій мірі спонукати до самовдосконалення, приводячи до деструктивних варіантів перфекціонізму.

Категорія «саморозвиток» останнім часом виявляється у фокусі психології, де акцент також переноситься з ситуації розвитку індивіда як соціальної істоти і формування її людського потенціалу на ситуацію саморозвитку. Саморозвиток розглядається, з одного боку, як показник особистісної зрілості людини, а з іншого – як засіб досягнення цієї зрілості. Разом з тим поняття «саморозвиток» не має однозначного визначення, при цьому часто змішується з суміжними категоріями (прирівнюється до навчальної діяльності, самопізнання і т. ін.), ототожнюється з категоріями більш загального порядку

(розвитком, суб'єктністю, активністю) або зводиться до одного зі своїх варіантів (самовдосконалення, самовиховання, самоосвіти і т. ін.).

Невизначеність категорії саморозвитку у психології супроводжується невизначеністю уявлень про саморозвиток і у свідомості молоді, в уявленнях якої саморозвиток конкретизується, перш за все, через категорію «самовдосконалення». Разом з тим у наші дні прагнення до самовдосконалення набуває неоднозначний характер, що відбивається у концепціях перфекціонізму.

Подолання цього замкнутого кола можливе за умови усвідомлення свого внутрішнього досвіду і його прийняття. Прийняття себе веде до створення ідеального образу «Я» з урахуванням своїх істинних цілей та цінностей, допомагає у процесі саморозвитку наблизитися до свого справжнього «Я», допомагає йому розкритися у найбільш гармонійному варіанті реального і пережитого образу «Я». Юнацькому віку є притаманним образ «Я», що часто базується на спотвореному або недостатньо повному образі «Я». Це може привести або до ілюзії прийняття своїх якостей, або до орієнтації на соціальні норми і розвиток перфекціонізму [5]. Разом з тим для юнацького віку характерний і досить високий рівень задоволеності собою і своїм життям, що відображає загальний дисфункціональний стан системи саморегуляції активності, спрямованої на зміну себе і свого життя.

Дуже часто за так званим синдромом «юнацької неспроможності» стоїть феномен нарцисичного перфекціонізму. Руйнівний вплив нарцисичного перфекціонізму може проявлятися у повному відході від соціальної активності і взагалі від будь-якої діяльності. Основний зміст їх переживання – це невдоволення собою. У той же час спроби зниження стандартів зустрічають у них шалений опір, тому що саме у цих високих стандартах полягає стрижень їх існування і головне джерело самоповаги.

Загалом, можна говорити про ступінь вираженості кожного типу перфекціонізму в юнацькому віці. Найбільш представленим є високий рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе. Незважаючи на те, що П. Хьюїт і Г. Флетт визначили Я-орієнтований перфекціонізм як умовно конструктивний, при цьому автори моделі показали, що Я-орієнтований і соціально-приписуваний перфекціонізм має взаємозв'язок з симптомами депресії в юнацькому віці [19]. Соціально-приписуваний перфекціонізм у більшій мірі має низький рівень вираженості, що вказує на слабкість переконань випробовуваних у тому, що інші люди нереалістичні у своїх очікуваннях, або схильні чинити тиск з метою змусити їх бути досконалим. Перфекціонізм, орієнтований на інших, має помірну вираженість.

Таким чином, у юнацькому віці перфекціонізм підтримує самоповагу, підміняючи справжню впевненість у собі; надає сенс існуванню, коли ідеали або інтроєкти невизначені й суперечливі. Прагнення стати ідолом, створеним самим собою, надає життю людини хоч якийсь сенс, без чого вона переживала би своє існування як абсолютно безцільне. Ідеалізований образ підміняє собою справжні цілі та ідеали, створює штучну гармонію, захисне заперечення конфліктів.

Виклад методики і результатів дослідження. Освітленість проблеми перфекціонізму у психологічній літературі у нашій країні залишає поки велику кількість білих плям. Так, більшість робіт – це емпіричні дослідження перфекціонізму у період дорослості. При цьому залишається потреба вивчення перфекціонізму у на різних етапах життя, та у юнацькому віці, зокрема. З метою дослідження вираженості перфекціонізму у

юнацтва та його особливостей ми використали такі методики як: «Багатовимірна шкала перфекціонізму», скор. БШП (англ. Multidimensional perfectionism scale, скор. MPS) [7]. та методика «Дослідження особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Д. Спілберга – Ю. Л. Ханіна [7]. У дослідженні прийняли участь 40 респондентів юнацького віку від 17 до 21 року, студенти СумДПУ імені А.С. Макаренка.

БШП – це особистісна діагностична шкала, розроблена канадськими вченими П.Л. Хьюїтт (P.L. Hewitt) і Г.Л. Флетт (G.L. Flett) для вимірювання рівня перфекціонізму і визначення характеру співвідношення його складових у випробуваного. Дослідження шкал перфекціонізму дозволило виявити, що низький рівень за шкалою «орієнтований на себе» не було виявлено, орієнтований на інших 15 % (6 ст.) наших респондентів; соціально орієнтований 50% (20 ст.); що середній рівень за шкалою «орієнтований на себе» у 45% (18 студентів), орієнтований на інших 85% (34 ст.) наших респондентів; соціально орієнтований 50% (20 ст.); що високий рівень за шкалою «орієнтований на себе» у 55 % (22 студента), орієнтований на інших та соціально орієнтований відсутні.

Вибірка була розділена на три групи відповідно до рівня вираженості досліджуваної риси – з урахуванням середнього сумарного балу, а також мінімального і максимального набраного сумарного балу. До групи 1 (n = 8; 20%) увійшли випробовувані низьким (нижче середнього) рівнем перфекціонізму, які набрали у сумі за шкалою від 129 до 160 балів. До групи 2 (n = 20; 50%) з середнім рівнем перфекціонізму увійшли випробовувані, які набрали сумарний бал у межах стандартного відхилення – від 160 до 204. До групи 3 (n = 12; 30%) з високим (вище середнього) рівнем перфекціонізму потрапили особи, які набрали від 204 до 249 балів.

Рівень перфекціонізму більшості випробовуваних з сумарним балом у межах стандартного відхилення – від 160 до 204 (182 ± 22) визнано середнім відповідно до запропонованих методикою меж, характерний для умовно здорової більшості.

З'ясовано, що у випробовуваних з середнім рівнем перфекціонізму домінує перфекціонізм, орієнтований на себе, та більший за середні показники цієї вибірки. Так, показники варіюють між 89–102, порівняно із середніми балами 77,7. Характер співвідношення складових перфекціонізму визначається не тільки тим, яка зі складових домінує, і яка – найменш виражена. Важливо і те, наскільки відрізняється ступінь вираженості однієї складової щодо іншої. Різниця у показниках, які описують вимогливість, пропоновану випробуваними до себе і до оточуючих, у групі з середнім рівнем перфекціонізму становить 10 балів, у той час як у групі з високим рівнем перфекціонізму – 22 бали. Загалом випробовувані із середнім рівнем перфекціонізму більш вимогливі до себе, ніж випробовувані з низьким ступенем вираженості цієї риси, і менш, ніж перфекціоністи з її високою вираженістю. Але, на думку авторів методики БШП, високі бали за шкалою «перфекціонізм, орієнтований на себе» можуть корелювати з ананкрасичним порушенням особистості, або ОКР. Тобто, виявлені високі бали можуть слугувати приводом для подальшого більш детального обстеження.

Багатовимірна шкала перфекціонізму дозволила визначити сумарний перфекціонізм у досліджуваних, а саме його рівні відповідно до шкал «орієнтація на себе», «на інших» та «соціально орієнтований». Найчастіше у досліджуваних простежувались середньо виражені показники за озвученими шкалами, що саме і свідчить про тенденцію помірного прояву перфекціонізму. Високі показники

перфекціонізму за шкалою «орієнтація на себе» демонструють високу вимогливість та спрямованість локусу контролю респондентів.

Дослідження особистісної та ситуативної тривожності за методикою Ч. Д. Спілберга – Ю. Л. Ханіна продемонстрували відсутність особистісної тривожності у осіб з низькими показниками перфекціонізму та високі показники для групи із високим рівнем перфекціонізму, які перевищують загальну середню норму для даної вибірки (рис.1).

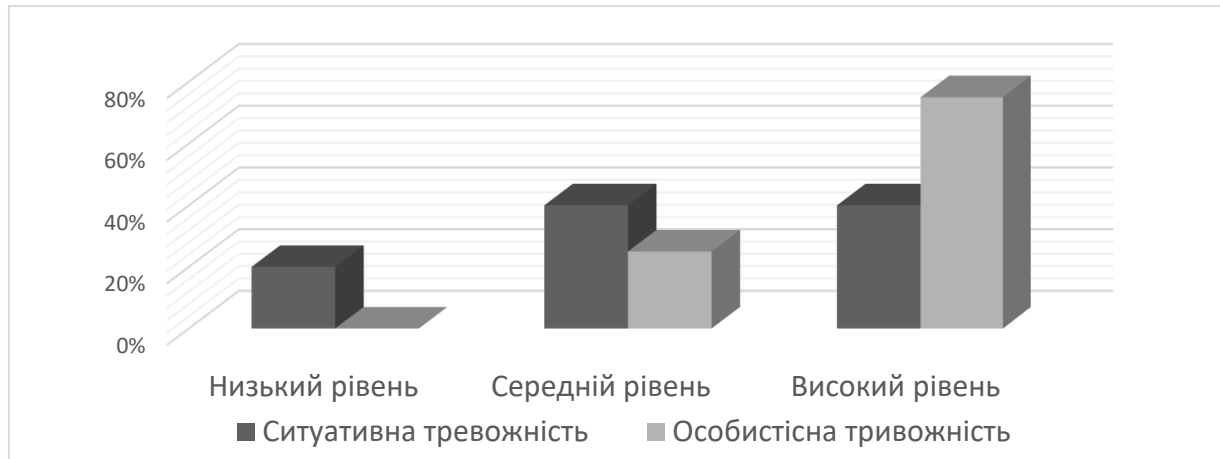


Рис. 1. Взаємозв'язок між проявами тривожності та вираженістю перфекціонізму в юнацькому віці

Цікаву інформацію ми змогли отримати, перевіряючи наявність кореляційних зв'язків між досліджуваними шкалами. З'ясовано, що при збільшенні перфекціонізму, спрямованого на інших, зменшуються показники соціально обумовленого перфекціонізму і навпаки: при зростанні бажання самому відповідати соціальним вимогам, зменшуються претензії, спрямовані на інших (зворотній кореляційний зв'язок). Сумарний перфекціонізм та його складові, такі як спрямованість на себе, на інших, соціально обумовлений перфекціонізм мають прямі кореляційні зв'язки із показниками ситуативної та особистісної тривожності. Зокрема, на значущому рівні ($p \leq 0,05$) спостерігаємо позитивну двосторонню кореляцію між показниками шкал «на себе» та «ситуативна тривожність».

Висновки і перспективи подальших досліджень. Таким чином, проаналізовані особливості юнацького віку та його зв'язок із формуванням феномену перфекціонізму дозволяють стверджувати, що в юнацькому віці існує своєрідність структури перфекціонізму. Для цього віку притаманні виснажливо високі стандарти щодо себе, постійне самооцінювання і цензурування своєї поведінки, і, у меншій мірі, юнаки і дівчата схильні очікувати людської досконалості від інших і пред'являти підвищені вимоги до оточення, а також вважати, що оточуючі пред'являють до них завищені стандарти.

В юнацькому віці поняття «саморозвиток» може бути реалізовано через категорію «самовдосконалення», що втілюється через соціально схвалену концепцію перфекціонізму.

Проведене емпіричне дослідження дозволило визначити сумарний перфекціонізм у респондентів. З'ясовано, що найчастіше у досліджуваних простежувались середньо виражені показники за шкалами перфекціонізму, що саме і свідчить про тенденцію його помірною прояву в обстежуваній групі. Такі показники сумарного перфекціонізму продемонстрували дані, притаманні умовно здоровій більшості.

Перфекціонізм та його складові, такі як спрямованість на себе, на інших, соціально обумовлений перфекціонізм пов'язані з проявами ситуативної та особистісної тривожності, а саме, при високій тривожності спостерігаємо високий рівень перфекціонізму.

Отже, перфекціонізм загалом, так і юнацький перфекціонізм зокрема, розглядається як прагнення суб'єкта доводити результати будь-якої діяльності до відповідності найвищим стандартам, як прагнення до самовдосконалення і потреба бути бездоганним у всьому; є відносно стійкою особистісною рисою і має складну психологічну структуру.

У детальному теоретичному та емпіричному аналізі особливостей перфекціонізму та дослідженні його особливостей із різними віковими періодами полягають *перспективи для проведення подальших досліджень*.

Список використаних джерел

1. Адлер А. Понять природу человека. СПб.: Гуманитарное агентство «Академический проект», 2007. 256 с.
2. Андреева А. Д. Родительский перфекционизм как мотивационная основа воспитания и образования детей. Теоретическая и экспериментальная психология, 2015. Т. 8. № 1. С. 40–48.
3. Бодалев А. А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. Москва: Флинта; Наука, 1998. 168 с.
4. Вьюнова Н. И. Обзор исследований, посвященных интерперсональному аспекту перфекционизма. Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2015. № 59. С. 22–27.
5. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.04 / Московский научно-исследовательский Институт психиатрии. Москва, 2010. 42 с.
6. Горская Г. Б. Перфекционизм родителей и стили родительского воспитания как регуляторы мотивации и тревожности юных шахматистов 7-11 лет. *Физическая культура, спорт – наука и практика*. 2013. № 3. С. 51–55.
7. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.: ил. (Мастера психологи).
8. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2011. 940 с. (Серия «Мастера психологи»).
9. Ларских М. В. Индивидуально-типологические детерминанты перфекционизма студента. *Известия Воронежского государственного педагогического университета*. 2015. № 2 (267). С. 227–231.
10. Ларских М. В. Особенности структуры самоактуализации у лиц с конструктивными и деструктивными типами. *Практическая медицина*. 2014. № 2. С. 74–78.
11. Ларских М. В. Феномен конструктивного перфекционизма в контексте акмеологии. *Акмеология*. 2013. №4. С. 67–72.
12. Менегетти А. Психология лидера. Москва.: ННБФ «Онтопсихология», 2004. 256 с.
13. Холмогорова А. Б. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия. *Московский психотерапевтический журнал*. 2004. № 1. С. 18–35.
14. Хотчис С. Адская паутина: Как выжить в мире нарциссизма. Москва: Независимая фирма «Класс», 2011. 248 с. (Библиотека психологии и психотерапии).
15. Юнг К. Г. О становлении личности. Юнг К. Г. *Конфликты детской души: Собр. соч.* Москва: Канон, 1997. С. 185–208.

16. Blatt S. Dependency and self-criticism: psychological dimensions of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1982. V. 50. P. 113–124.
17. Frost R. Perfectionism in obsessive-compulsive disorder. *Behavior Research and Therapy*. 1997. V. 42. № 3. P. 291–296.
18. Hamachek D. Psychodynamics of normal neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. V. 15. № 15. P. 27–33.
19. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. V. 60. № 3. P. 456–470.
20. Terry-Short L. A. Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 1995. V. 18. P. 663–666.

References transliterated

1. Adler A. Poniat pryrodu cheloveka. SPb.: Humanytarnoe ahentstvo «Akademycheskyi proekt», 2007. 256 s.
2. Andreeva A. D. Rodytelskyi perfektsyonyzm kak motyvatsyonnaia osnova vospytaniya y obrazovaniya detei. Teoretycheskaia y eksperymentalnaia psykholohyia, 2015. T. 8. № 1. S. 40–48.
3. Bodalev A. A. Vershyna v razvytyi vzrosloho cheloveka: kharakterystyky y uslovia dostyzheniya. Moskva: Flynta; Nauka, 1998. 168 s.
4. Viunova N. Y. Obzor yssledovaniy, posviashchennykh ynterpersonalnomu aspektu perfektsyonyzma. Nauchno-medytynskyi vestnyk Tsentralnogo Chernozemia. 2015. № 59. S. 22–27.
5. Haranian N. H. Perfektsyonyzm y vrazhdebnost kak lychnostnye faktory depressyvnykh y trevozhnykh rasstroistv: avtoref. dys. ... d-ra psykhol. nauk: 19.00.04 / Moskovskiy nauchno-ysledovatel'skiy Ynstytut psykhyatryi. Moskva, 2010. 42 s.
6. Horskaiia H. B. Perfektsyonyzm rodytelei y stily rodytelskoho vospytaniya kak rehulyatory motyvatsyy y trevozhnosti yunyykh shakhmatystov 7-11 let. Fyzycheskaia kultura, sport – nauka y praktyka. 2013. № 3. S. 51–55.
7. Ylyn E. P. Rabota y lychnost. Trudoholyzm, perfektsyonyzm, len. SPb.: Pyter, 2011. – 224 s.: yl. (Mastera psykholohy).
8. Kraih H. Psykholohyia razvytiya. SPb.: Pyter, 2011. 940 s. (Seryia «Mastera psykholohy»).
9. Larskykh M. V. Yndyvudualno-typolohycheskye determynanty perfektsyonyzma studenta. Yzvestyia Voronezhskoho hosudarstvennogo pedahohycheskoho unyversyteta. 2015. № 2 (267). S. 227–231.
10. Larskykh M. V. Osobennosty struktury samoaktualyzatsyy u lyts s konstruktivnymy y destruktivnymy tyramy. Praktycheskaia medytyna. 2014. № 2. S. 74–78.
11. Larskykh M. V. Fenomen konstruktivnogo perfektsyonyzma v kontekste akmeolohyy. Akmeolohyia. 2013. №4. S. 67–72.
12. Menehetty A. Psykholohyia lydera. Moskva.: NNBF «Ontopsykholohyia», 2004. 256 s.
13. Kholmohorova A. B. Nartsyssyzm, perfektsyonyzm y depressyia. Moskovskiy psykhoterapevticheskyi zhurnal. 2004. № 1. C. 18–35.
14. Khotchkys S. Adskaia pautyna: Kak vyzhyt v myre nartsyssyzma. Moskva: Nezavysyamaia fyрма «Klass», 2011. 248 s. (Byblyoteka psykholohyy y psykhoterapyi).
15. Iunh K. H. O stanovlenyy lychnosty. Yunh K. H. Konflykty detskoi dushi: Sobr. soch. Moskva: Kanon, 1997. S. 185–208.
16. Blatt S. Dependency and self-criticism: psychological dimensions of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1982. V. 50. P. 113–124.
17. Frost R. Perfectionism in obsessive-compulsive disorder. *Behavior Research and Therapy*. 1997. V. 42. № 3. P. 291–296.

18. Hamachek D. Psychodynamics of normal neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. V. 15. № 15. P. 27–33.
19. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. V. 60. № 3. P. 456–470.
20. Terry-Short L. A. Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 1995. V. 18. P. 663–666.

Motruk T., Vertel A. Particular qualities of perfectionism in youth age. The youthful age is characterized by the staging of high and sometimes overstated goals and lack of personal maturity. The main psychological state of adolescence is personal self-determination or the establishment of the first holistic identity form.

The psychological health regulator of modern youth is emerging phenomena such as the cult of success, power, knowledge, which provoke anxiety, depression, other disorders of the human emotional sphere. For adolescents, the decisive factor is the crisis of the meaning of life. The basis of its experience is the search and definition of the sense of life. In youth age, perfectionism can be seen as a positive phenomenon associated with giftedness, moral self-improvement, and self-development. The concept of "self-development" is often confused with related ones categories (equates to educational activities, self-knowledge). The phenomenon of narcissistic perfectionism can be manifested in full withdrawal from social activity and in general from any activity. The multidimensional scale of perfectionism allowed us to determine the total perfectionism in the subjects. Most commonly it is observed as average on the scales of the "focus on yourself", "on others" and "socially oriented." It is found that increased perfectionism, directed at others, decreases socially conditioned perfectionism and vice versa: the desire to match the social demands, reduces claims that directed at others.

Keywords: perfectionism, adolescence, self-realization, self-development, self-improvement, anxiety.