

Навчаючись у вищому навчальному закладі студент має пройти через всі три форми для отримання позитивного результату процесу адаптації.

Б. Коган [5] у процесі адаптації виділяє:

- *внутрішню адаптацію* – повне внутрішнє пристосування індивіда до норм, звичаїв, поглядів поведінки суспільства;

- *зовнішню адаптацію* – пристосування формальне;

- *дійсну адаптацію* – успішне пристосування за рахунок зміни особистості (вона може бути активною в результаті самостійної та свідомої праці, пасивною – в результаті зміни відносин за рахунок позитивних факторів ззовні;

- *псевдоадаптацію* – зміну відносин в результаті сприятливих життєвих ситуацій.

Таким чином, адаптація це процес входження особистості в нове для неї предметне та соціальне середовище, становлення її як активно функціонуючої частини, об'єкта й суб'єкта відносин цього середовища.

Література:

1. Алексеева Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук / Т.В. Алексеева. – К., 2004. – 22 с.

2. Березовская Л.И. Адаптация студентов к учёбе в высшем учебном заведении. / Л.И. Березовская, И.З. Гребя. // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». – 2016. – №2(4). – 196-200 с.

3. Ворожбит С.А. Вплив особливостей інтелекту на процес успішної адаптації студентів до університету / С.А. Ворожбит // Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2006. – Т. 8. – Вип. 7. – С. 74–79.

4. Казміренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії / В.П. Казміренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. - №6. – С. 76-78.

5. Мостова І.В. Адаптація в системі психологічного забезпечення діяльності. [Текст] / І.В. Мостова / Вісник Національного університету оборони України. Збірник наукових праць. – К.: НУОУ, 2011. – Вип. 7 (17). – С. 196-201.

УДК 159.923

*Березовська Лариса Іванівна,
Клочанка Вікторія Іванівна,
Мукачівський державний університет,
Україна, м. Мукачеве*

ОКРЕМІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному суспільстві культивується успіх, високий матеріальний статок, престижний соціальний статус. Молодь особливо гостро відчуває ці

суспільні виклики, адже вона стоїть перед вибором життєвої стратегії, формування особистісних та професійних якостей, здійснення соціальної та особистісної ідентифікації. Молоді люди прагнуть до досконалості. Однак, коли прагнення до самовдосконалення, реалізація власного потенціалу – ідеалізується, перетворюватися на погоню за найкращим, найдосконалішим, перетворюється у прагнення постійно відповідати найвищим нормам та стандартам – тоді це вже перфекціонізм.

За останні роки проблема перфекціонізму активно досліджується в психологічній літературі. Розглядається він амбівалентно: з однієї сторони, перфекціоністські тенденції стимулюють особистість до саморозвитку, а з іншої – пов'язані зі значними психоемоційними, когнітивними порушеннями.

Першопочатково, перфекціонізм розглядався лише як патологічна адикція. Так, Д.Хамачек вперше запропонував розрізняти перфекціонізм у двох його проявах: нормальний (адаптивний) та невротичний (дезадаптивний) [7]. Він зазначає, що особи з адаптивним перфекціонізмом встановлюють для себе високі стандарти, проте при цьому не педантичні і відрізняються гнучкістю, можуть пристосувати власні стандарти до існуючої ситуації. Невротичні перфекціоністи, навпаки, встановлюють нереалістичні вимоги до своєї діяльності, а також не припускають у ній помилок.

Невротичний перфекціонізм породжується через страх неуспіху [7]. Як наслідок, прагнення ідеалу перетворюється в аутодеструктивну поведінку: розчарування від невдач сприяє виникненню психічних розладів (депресія, психосоматичні порушення, харчові та сексуальні розлади), зниженню самооцінки; надмірна самокритика, почуття провини породжують незадоволення результатами діяльності; максималізм, принцип «все або нічого» змушує відмовитись від багатьох справ. Страх невдачі змушує уникати ситуацій, де можуть виникнути помилки; втрата часу через надмірну скрупульозність, дріб'язковість, увагу до деталей [7].

В. Паркером виокремлено здоровий перфекціонізм, що пов'язаний з сумлінністю (за моделлю «Великої п'ятірки») і нездоровий, що пов'язаний з низькою самооцінкою [8]. Згодом, з К. Адкінсом, вчений розрізняє активний та пасивний перфекціонізм [6]. Активний перфекціонізм людину стимулює до досягнень, пасивний створює перешкоди діяльності через надмірну заклопотаність помилками, сумнівами. Р. Слейні, К. Райс та Дж. Ешбі [9] першопочатково виділили адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм, проте згодом виокремили позитивний та негативний перфекціонізм (залежно від типу підкріплення) [9].

Н. Гаранян [1] вирізняв здоровий та патологічний перфекціонізм за наступними критеріями: мотиваційний, когнітивний, афективний, поведінковий. А. Холмогорова, Н. Гаранян виділяють дві форми патологічного перфекціонізму – нарцисичний та obsесивно-компульсивний [4]. При нарцисичному перфекціонізмі домінує мотивація досягнення досконалості, отримання схвалення й захоплення на шкоду всім іншим мотивам. Являє собою ядро особистості, тому відмова від нього тотожна відмові від власного Я. Нарцисичний перфекціоніст перетворює досягнення і визнання в головний сенс

свого життя. Головна його ознака: відсутність інтересу до змісту діяльності, патологічна фіксація на її результатах і увазі зі сторони оточення. У мотиваційній сфері переважає один, надцінний мотив.

При обсесивно-компульсивному перфекціонізмі (більш простіша форма) ідеалізований образ Я менше витісняє всі інші мотиви й інтереси людини, ніж при нарцисичному. Такі люди зацікавлені не лише в результаті, а й в самій діяльності; акцент на досягненні пов'язаний з цінністю виконуваної роботи, а не лише з нав'язливою потребою викликати захоплення.

О. Кашина [4] на основі досліджень також розрізняє адаптивні та дезадаптивні форми перфекціонізму.

Як зазначає А. Золотарьова, загалом, «нормальний» перфекціонізм – це гармонійне прагнення особистості до досконалості, що не вступає в конфлікт з іншими мотивами людини, а «патологічний» – прагнення до досконалості будь-якими способами, в тому числі наносячи шкоду здоров'ю, психологічному благополуччю та іншим сферам життєдіяльності [3].

Т. Завада вважає, що перфекціонізм цілісне явище, в якому мають місце як «функціональні» аспекти (екстрапсихічний), так і «дисфункціональні» (інтрапсихічний), що відрізняються лише у площинах прояву, які не слід розмежовувати. Екстрапсихічний (або зовнішній) аспект відображає соціальне заохочення, визнання та пропогування досягнення надвисоких результатів діяльності. Він представляє зовнішній, позитивний аспект. Адже, перфекціонізм виступає просоціальною поведінкою. Соціальне оточення активно пропагує, стимулює і заохочує до досягнення досконалості. Людей, які досягли високих результатів діяльності ставлять у приклад іншим, ними захоплюються, такі особистості закладають еталони та ідеали, той рівень до якого необхідно прагнути іншим [2].

Інтрапсихічний (або внутрішньоособистісний) аспект представлений тими внутрішніми психологічними проблемами, які виникають у особистості при прагненні до досконалих результатів діяльності. Це постійні сумніви у правильності своїх дій, боязнь критики, неможливість отримувати задоволення від результатів діяльності, переживання безпомічності, непродуктивності, тривожності і т.д [2].

Таким чином, перфекціонізм поєднує у собі дві сторони, два аспекти, що можуть здійснювати як функціональний вплив на особистість, так і дисфункціональний, які є нероздільними та взаємопов'язаними між собою.

Література:

1. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. псих. наук : спец. 19.00.04 / Н.Г. Гаранян – Москва, 2010. – 42 с.
2. Завада Т.Ю. Перфекціонізм як соціально-психологічна властивість особистості: позитивний та негативний аспект / Т.Ю. Завада // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. – К. : Міленіум, 2016. - Вип. 38(41).

3. Золотарева А.А. Диагностика индивидуальных различий перфекционизма личности : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология. История психологии» / А.А. Золотарева. – Москва, 2012. – 25 с.

4. Кашина О.П. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе / О.П. Кашина // Вестник Нижегородского университета Н.И. Лобачевского. – 2010. – № 2(18). – С. 41-46.

5. Холмогорова А.Б. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Московский психотерапевтический журнал. – 2004. – №4. – С. 18 – 35.

6. Adkins K. Perfectionism and suicidal preoccupation. Journal of Personality. 1996. V. 64. № 2. P. 536-546.

7. Namachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology. 1978. № 15. P. 27-33.

8. Parker W.D., Adkins K.K. Perfectionism and the gifted. Roeper Review. 1995. V.17. № 3. P.173-176.

9. Slaney R., Ashby J., Trippi J. Perfectionism: Its measurement and career relevance. Journal of Career Assessment. 1995. V. 3. № 2. P. 279-297.

УДК 159.942+364-787.522]:378.011.3-052

*Березовська Лариса Іванівна,
Котубей Тетяна Петрівна,
Мукачівський державний університет,
м. Мукачево, Україна*

МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ТА АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Спрямованість є важливою характеристикою особистості, що проявляється в стійкій спрямованості думок, почуттів, бажань, психологічних стосунків і вчинків і є наслідком домінування провідних мотивів та ціннісних орієнтацій, а протиріччя виступають джерелами як позитивних, так і негативних варіантів професійного розвитку особистості.

У вивченні спрямованості особистості у психології склалися різні наукові школи і напрямки: теорія установки (Д.Н. Узнадзе), відносин особистості (В.Н. Мясіщев, Б.Ф. Ломов), теорія значущості (Н.Ф. Добринін), потреб і мотивів (С.Л. Рубінштейн, А.Н. Леонтьєв, Л.І. Божович). У психологічній літературі розглядаються різні типи спрямованості особистості, зокрема: особистісна, колективістська, ділова (Б. Басс, М. Кучер, В. Смекал), гуманістична, егоїстична, депресивна (Д.І. Фельдштейн, І.Д. Єгоричева). Однією із найбільш представлених та досліджених є професійна спрямованість особистості (Є.А. Клімов, Н.В. Кузьміна та ін.). Водночас, окремими вітчизняними науковцями (О.Н. Доценко, І.А. Курапова, Н.Ю. Спірідонова) доводиться роль емоційної спрямованості особистості, що виступає одним із



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>