

УДК 159.923.2:17.036.2

Кононенко Оксана Іванівна

кандидат психологічних наук, доцент

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Одеса, вул. Дворянська, 2

e-mail:oksana.kroshka@gmail.com

ORCID ID 0000-0001-8676-7410

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ АСПЕКТІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

У статті представлено обґрунтування та зміст програми корекції негативних проявів перфекціонізму. Основними методологічними засадами укладення розвивально-коректувальної програми виступили: провідні положення когнітивістського підходу та гуманістичної психології. Доведено ефективність запропонованої і реалізованої системи корекційних занять, яка свідчить про можливість її використання на практиці для корекції уявлень особистості про себе в представників негативного типу перфекціонізму.

Ключові слова: перфекціонізм, особистість, прагнення до досконалості, негативний тип перфекціонізму, корекція.

Постановка проблеми. Проблема перфекціонізму є актуальною та своєчасною для сучасного психологічного знання. У психологічній науці досліджень в цій області стає все більше, проте вони все ще нечисленні. В Україні проблема перфекціонізму вивчається порівняно недавно та переважно спрямована на теоретичний аналіз зарубіжних досліджень, тоді як в зарубіжній психології наукові уявлення про перфекціонізм представлені широко. Вважаємо, що психологічні дослідження перфекціонізму набувають особливого значення у генетичному контексті (вивчення особливостей формування особистості перфекціоніста на різних етапах онтогенезу — в дошкільному, підлітковому і юнацькому віці), у вивченні екстремальних форм поведінки, в розумінні причин і чинників об'єднання у різні співтовариства. Своєчасне виявлення перфекціоністської спрямованості особистості може запобігти розвитку депресії, суїцидальних проявів тощо. Отже, проблема перфекціонізму і своєчасне виявлення його патологічних форм має теоретичне і практичне значення і потребує подальшого вивчення.

Аналіз досліджень і публікацій. Вивчення феномену перфекціонізму пов'язується з такими іменами, як Д. Барнс, П. Гевітт, Д. Джонсон, Дж. Ешбі, М. Моблі, В. Паркер, До. Райс, Р. Слені, Х. Стампф, Дж. Тріппі, Р. Фрост, Г. Флетт. У останні десятиліття на зміну традиційному уявленню про перфекціонізм як негативний феномен (Р. Hweitt, G. Flett, S. Blatt, B. Kerr, S. Peters, J. de Lise, R. Freeman, D. Burns, M. Adderholt-Elliot, B. Clark, S. Conarton) прийшов типологічний підхід, що припускає виділення «нормального» і «патологічного» типів перфекціонізму (К. Debrowski, Т. Piechovsky, S. Peters та ін.). Аналіз зарубіжних та вітчиз-

няних досліджень, присвячених проблемам перфекціонізму, дозволив нам сформулювати основні положення концепції перфекціонізму, які, на наш погляд, найбільш повно та різнобічно характеризують даний складний та неоднозначний феномен.

Мета статті — розкрити та обґрунтувати зміст програми корекції негативних аспектів перфекціонізму.

Виклад основного матеріалу. В межах авторського концептуального підходу тренінг розуміється як використання активних групових методів практичної психології для роботи зі здоровими людьми з метою вирішення завдань щодо розвитку і вдосконалення якостей, необхідних для поліпшення їх соціального буття і професійної діяльності. Даний підхід до тренінгової роботи методологічно спрямовує коректувальну роботу, формулює дослідницьке ставлення до перфекціонізму як властивості особистості, що певним чином впорядковує соціально-професійний простір особистості. Основними методологічними засадами укладення розвивально-коректувальної програми виступили: провідні положення когнітивістського підходу та гуманістичної психології.

Укладення програми ефективного тренінгу негативних аспектів перфекціонізму було здійснене з використанням наукових та практичних здобутків у цій галузі психологічного знання (І. В. Вачков [2], Т. В. Зайцева [5], Н. В. Цзен [18], Ю. В. Пахомов [18] та ін.).

В науці існує чимало визначень тренінгу, кожне з яких наповнює його певним змістом та акцентує увагу на конкретних формах роботи. Так, С. М. Гладишев визначає тренінг як особливий метод отримання знань, всі учасники якого вчаться на власному досвіді теперішнього моменту; як спеціально створене сприятливе середовище, де кожен може побачити і усвідомити свої позитивні і негативні якості, досягнення і поразки. Завдяки тому, що ситуація тренінгу навчальна, жоден з учасників не ризикує вже сформованими відносинами і поглядами, а набуває і використовує новий досвід [4, с. 70]; за М. В. Кларіним, тренінг — це процес, за допомогою якого суб'єкт вчиться новому вмінню або аспекту знання, опановує інструментами для виконання певної роботи, переходить від усвідомленого незнання до усвідомленої компетентності [6, с. 18], а А. Ребер вважає тренінг навчальною програмою або набором процедур, розроблених для отримання кінцевого продукту у вигляді організму, здатного на деяку певну реакцію або участь в діяльності, що вимагає умінь [12, с. 427].

Услід за Т. В. Зайцевою, ми розуміємо тренінг як використання активних групових методів практичної психології для роботи зі здоровими людьми з метою вирішення завдань щодо розвитку і вдосконалення якостей, необхідних для поліпшення їх соціального буття і професійної діяльності [5]. Дане визначення не тільки методологічно спрямовує коректувальну роботу, але й дозволяє сформулювати дослідницьке ставлення до перфекціонізму як властивості особистості, що певним чином впорядковує соціально-професійний та особистісний простір суб'єкта.

Корекція негативних наслідків перфекціонізму потребувала чіткого визначення методологічних засад, завдяки яким можна побудувати про-

відний напрям здійснення коректувальних впливів. Основними методологічними засадами укладення розвивально-коректувальної програми виступили: провідні положення когнітивістського підходу (А. Бек [1], А. Еліс [19]) та гуманістичної психології (А. Маслоу [9], Дж. Олпорт [10], Ф. Перлз [11], К. Роджерс [13], Е. Фромм [16], К. Хорні [17] та ін.).

Використання провідних положень когнітивістського підходу під час організації та проведення тренінгу будується на використанні раціональної системи взаємодій та суттєво впливає на переструктурування ірраціональних переконань особистості. А. Еліс виділив головні ірраціональні переконання особистості, які, на його думку, призводять до емоційних проблем, фрустрацій, розчарувань [19]. Вони є руйнівними для особистості перфекціоніста, потребують негайної корекції та містять:

1) помилкові посилення світу та собі самому у термінах «повинен» («Я повинен досягти успіху в усіх справах», «Мене всі повинні любити», «Я повинен (не повинен) це робити» та ін.);

2) надузагальнення, які універсалізують негативний досвід перфекціоніста, дискредитують будь-що позитивне («Я помилюся — значить, я дурень», «Я абсолютно неспроможний»);

3) надперсоналізація, яка суттєво завищує особистісний смисл будь-якої події, вчинка та ін. («Все проти мене в цьому світі», «Мене ніхто не любить» та ін.).

Застосування у тренінгу елементів когнітивістського підходу сприяє формуванню більш терплячого ставлення до себе та інших, підтримці внутрішньої рівноваги, упевненості, що людина не може бути еталоном у всьому, що прагнення до самоактуалізації необхідно співвідносити із власними можливостями.

Використання основних принципів гуманістичної психології як провідної методологічної засади коректувально-формуальної програми тренінгу перфекціонізму передбачає, що основу особистості складає цілісне «Я», унікальний характер переживань того, що трапляється із нею; особистість завжди прагне до безперервного розвитку, несе відповідальність за свої вчинки; живе тільки в теперішньому часі, «тут і тепер», та визнає і цінує внутрішній світ іншого.

Тренінг перфекціонізму в традиціях гуманістичної психології передбачає орієнтацію на людину, творчість в процесі спілкування, міжособистісних відносин, на підкреслення позитивного початку в них, віру в його особистісне зростання та вдосконалення. Гуманістична психологія допомагає особистості бути, а не здаватися щасливою, тобто напряму торкається основної проблеми перфекціоніста.

Аналіз наукових першоджерел та власний досвід роботи при організації коректувально-формуальної роботи із особами перфекціоністських типів дозволили нам зосередитися не на індивідуальній, а на груповій формі роботи, яка для перфекціоністів є найбільш ефективною, оскільки надає можливість побачити себе і свої проблеми очима інших, приміряти нові ролі, набуті необхідні навички і вміння спілкування, засвоїти нові форми поведінки, усвідомити та вирішити свої проблеми.

Крім того, переваги групового тренінгу полягають у тому, що він охоплює когнітивний, емоційний і конативний аспекти життєдіяльності перфекціоніста. Когнітивний аспект забезпечує отримання нової інформації про власну індивідуальність в цілому, аналіз ситуацій про себе; емоційний аспект спрямовується на переживання отриманої інформації та рефлексування змін, що відбуваються під час проведення тренінгу, а конативний — розширяє поведінковий репертуар, сприяє пошуку і відпрацюванню адекватних форм поведінки через усвідомлення неефективності деяких звичних для негативного перфекціоніста способів поведінки.

При організації та проведенні ефективного тренінгу перфекціонізму ми враховували необхідні умови, виділені Н. В. Цзен і Ю. В. Пахомовим [18]:

1) Психологічний контекст групових занять. Вони будуть найбільш осмислені і плідні в тих випадках, коли:

- учасники внутрішньо готові до них;
- ведучому вдається знайти адекватний спосіб включення майбутніх учасників в заняття;
- в групі створена доброзичлива атмосфера психологічного комфорту і розкнутості, від яких залежать активність, глибина емоційної включеності учасників та їхня готовність поділитися своїм досвідом.

2) Склад групи. Оптимальна кількість — 6–10 осіб, при подальшому збільшенні учасників групи суттєво знижується індивідуальний внесок кожного у спільну тренінгову роботу. Крім того, на думку Н. В. Цзен і Ю. В. Пахомова, склад групи має бути постійним, гендерно змішаним та включати осіб, які не знайомі між собою [18]. Подібний підхід до складу групи динамізує міжособистісні відносини.

3) Умови простору і часу. Найефективнішою умовою проведення тренінгу є замкнений простір, добра звукоізоляція, відсутність зайвих меблів. Часові межі проведення тренінгових занять можуть змінюватися, однак Н. В. Цзен і Ю. В. Пахомов наполягають, що загальна тривалість заняття не повинна бути менше 30 хвилин: навіть при роботі з однією психотехнічною вправою потрібен час для налаштування учасників тренінгу на проблему, занурення у неї та логічне завершення [18].

Основна методологічна та методична проблема на шляху до створення ефективної розвивально-коректувальної програми тренінгу негативних наслідків перфекціонізму полягає у складнощах концептуалізації та різноманітності диференціації даної властивості особистості. Як було відмічено у попередніх розділах, концептуалізація *перфекціонізму як найбільш узагальненого прагнення особистості бути досконалою, бездоганною в усьому, потребувала* релевантної ознаки, на підставі якої можна було б здійснити класифікацію. Такою ознакою для нас стали форма прояву (нормальний, патологічний) та спрямованість (на себе, на інших) перфекціонізму.

Нами були виділені наступні типи особистостей:

1) з високим ступенем вираженості параметрів нормального перфекціонізму — тип особистості з позитивним (функціональним) перфекціонізмом (ПП);

2) з високим ступенем вираженості параметрів патологічного перфекціонізму — тип особистості з негативним (дисфункціональним) перфекціонізмом (НЕП);

3) з низьким рівнем вираженості параметрів нормативного та патологічного перфекціонізму — тип особистості нейтральний (без проявів перфекціонізму) до перфекціонізму (НЕП).

В групі осіб, схильних до позитивного перфекціонізму, були виділені:

1) особистості з високим рівнем спрямованості нормального перфекціонізму до себе — тип особистості з позитивно спрямованим перфекціонізмом на себе (ППНС);

2) особистості з високим рівнем спрямованості нормального перфекціонізму на інших — тип особистості з позитивно спрямованим перфекціонізмом на інших (ППНІ).

В групі осіб, схильних до патологічного перфекціонізму, були виділені:

1) особистості з високим рівнем спрямованості патологічного перфекціонізму до себе — тип особистості з негативно спрямованим перфекціонізмом на себе (ПННС);

2) особистості з високим рівнем спрямованості негативного перфекціонізму на інших — тип особистості з негативно спрямованим перфекціонізмом на інших (ПННІ).

Такий підхід дозволив не тільки побудувати цілісну концепцію перфекціонізму, але й виокремити найбільш уразливі складові компоненти, які потребують коректувальних впливів.

Аналіз емпіричних даних, отриманих у попередньому розділі, дозволив нам умовно виділити три основні блоки, задіяні у формуванні перфекціоністських рис особистості, що потребують коректувальних впливів, а саме:

1) блок уявлення про себе (добррозичливість, альтруїстичність, авторитарність, агресивність, підлеглість);

2) блок особистісних рис (врівноваженість, відкритість, екстра-інтраверсія, невротичність, сором'язливість);

3) блок соціально-психологічної адаптації (адаптивність, прийняття себе, прийняття інших, внутрішній контроль, емоційний комфорт).

Незважаючи на різноманітність конкретних вправ, прийомів і технік, що використовуються в сучасній тренінговій роботі, у нашому випадку основна увага була приділена груповій дискусії, ігровим методам і психогімнастичним вправам

Тренінг корекції уявлень про себе та деяких особистісних рис щільно пов'язаний із здійсненням суттєвих змін у Я-образі перфекціоніста, який формується в процесі самопізнання та самоідентифікації. Ми розглядаємо Я-образ перфекціоніста як своєрідний фільтр, що забезпечує певну константність і цілісність особистості. Селективна функція Я-образу перфекціоніста полягає в тому, що він:

1) ігнорує об'єктивні дані, що свідчать про його помилки;

2) погоджується лише з тою інформацією, що відповідає його Я-образу.

Саме тому світосприйняття перфекціоніста однобічне, ригідне, здійснюється через призму власних уявлень, які викривляють об'єктивну інфор-

мацію. Незмінність Я-образа перфекціоніста підтримується завдяки механізмам психологічного захисту. Ось чому робота з «Я-образом» учасників тренінгу як сукупністю уявлень про самого себе починається з першої зустрічі і триває протягом всього тренінгу.

Тренінг соціально-психологічної адаптації забезпечує поведінкові аспекти життєдіяльності перфекціоніста, його комфортне та адекватне існування в соціумі, ухвалення інших людей та себе серед них.

До блоку соціально-психологічної адаптації традиційно відносяться (К. Роджерс [13]):

1) ухвалення себе та інших, яке проявляється, перш за все, в динаміці ставлення до інших людей. Адаптивна особистість характеризується здатністю до прийняття інших людей такими, якими вони є, толерантністю до їх своєрідності і права бути собою, що, у свою чергу, виступає як глобальна довіра до людської природи і відчуття спільності між людьми;

2) розуміння інших, яке проявляється у свободі від стереотипів, здатності до адекватного, повного і диференційованого сприйняття оточуючого світу та інших людей. Розуміння інших людей передбачає розвинення в суб'єкта емпатійних здібностей;

3) соціалізованість передбачає відкритість і природність у міжособистісних контактах, реалістичність і компетентність при розв'язанні міжособистісних протиріч;

4) творча адаптивність — готовність сміливо і відкрито зустрічати життєві проблеми і вирішувати їх не використовуючи прийоми психологічного захисту, а проявляючи креативний підхід до їхньої новизни або неочікуваності та використовувати всі свої внутрішні потенційні можливості (К. Роджерс [13]).

Зміни, які відбуватимуться у виділених блоках, здійснюються поступово, відповідно до своїх закономірностей прояву, але у будь-якому випадку — це процес цілісний, зі взаємопов'язаними елементами, які впливають один на одного та сприяють корекції негативних проявів перфекціонізму.

Таким чином, корекція негативних проявів перфекціонізму здійснювалася з урахуванням основних положень когнітивістського підходу, гуманістичної психології та з урахуванням науково-методичних напрацювань у галузі практичної психології. Укладений цикл психогімнастичних вправ передбачав здійснення коректувальних впливів на блоки уявлення про себе, деякі провідні риси перфекціоніста та соціально-психологічну адаптацію особистості.

Незважаючи на різноманітність конкретних вправ, прийомів і технік, що використовуються в сучасній тренінговій роботі, у нашому випадку основна увага була приділена груповій дискусії, ігровим методам і психогімнастичним вправам

Тренінг корекції уявлень про себе та деяких особистісних рис щільно пов'язаний із здійсненням суттєвих змін у Я-образі перфекціоніста, який формується в процесі самопізнання та самоідентифікації.

Висновки. В межах концептуального підходу даного дослідження тренінг розуміється як використання активних групових методів практичної

психології для роботи зі здоровими людьми з метою вирішення завдань щодо розвитку і вдосконалення якостей, необхідних для поліпшення їх соціального буття і професійної діяльності. Даний підхід до тренінгової роботи методологічно спрямовує коректувальну роботу, формулює дослідницьке ставлення до перфекціонізму як властивості особистості, що певним чином впорядковує соціально-професійний простір особистості. Основними методологічними засадами укладення розвивально-коректувальної програми виступили: провідні положення когнітивістського підходу та гуманістичної психології. Коректувальні впливи були спрямовані на блок особистісних рис, уявлення про себе та соціально-психологічної адаптації. Емпірично підтверджено ефективність запропонованої і реалізованої системи коректувальних занять, спрямованих на корекцію компонентів особистісної сфери та соціально-психологічної адаптації у представників негативного типу перфекціонізму.

Список використаних джерел і літератури

1. Бек А. Когнитивная терапия депрессии = Cognitive Therapy of depression / А. Бек, А. Раш, В. Шо, Г. Эмери. — СПб. : Питер, 2003. — 304 с.
2. Вачков И. В. Окна в мир тренинга: методологические основы субъектного подхода к групповой работе / И. В. Вачков, С. Д. Дерябо. — СПб. : Речь, 2004. — 272 с.
3. Гриценко В. В. Тренинг оптимизации процесса социально-психологической адаптации вынужденных мигрантов / В. В. Гриценко, В. В. Константинов. — Балашов : Николаев, 2004. — 56 с.
4. Гладышев С. Н. Как вести себя на тренинге? / С. Н. Гладышев // Обучение и карьера. — 2005. — № 35. — 70 с.
5. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга / Т. В. Зайцева. — СПб. : Речь, 2002. — 365 с.
6. Кларин М. В. Корпоративный тренинг от А до Я / М. В. Кларин. — М. : Дело, 2002. — 224 с.
7. Константинов, В. В. Использование социально-психологического тренинга в качестве средства оптимизации процесса адаптации вынужденных мигрантов / В. В. Константинов // Теория деятельности: фундаментальная наука и социальная практика (к 100-летию А. Н. Леонтьева) : материалы международной конференции 28—30 мая 2003 г. — М., 2003. — С.78—80.
8. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика / Р. Кочюнас — М. : Академический Проект, 2000. — 240 с.
9. Маслоу А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности. Тексты / Пер. с англ. — М. : МГУ, 1982. — С. 108—118.
10. Олпорт Г. Становление личности: Избр. тр. / Гордон Олпорт ; под общ. ред. Д. А. Леонтьева; пер. с англ. Л. В. Трубицкой, Д. А. Леонтьева. — М. : Смысл, 2002. — 461 с.
11. Перлз Ф. Опыт психологии самопознания /Ф. Перлз. — М. : Гиль-Эстель, 1993. — 240 с.
12. Ребер А. Большой толковый психологический словарь / пер. с англ. А. Ребер. — М. : АСТ, Вече, 2000. — 592 с.
13. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: Становление человека / К. Роджерс. — М. : Прогресс, 1998. — 480 с.
14. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг в школе / А. С. Прутченков. 2-е изд., доп. и перераб. — М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. — 640 с.
15. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. — М.: Генезис, 2001. — 240 с.
16. Фромм Э. Иметь или быть / Э. Фромм ; [перевод Э. Телятниковой]. — М. : АСТ, 2012. — 320 с.
17. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. — М. : Прогресс-Универс, 1993. — 346 с.

18. Цзен Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. — М. : Независимая фирма «Класс», 1999. — 272 с.
19. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход : пер. с англ. — СПб. : Сова ; М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. — 272 с.

References

1. A. Bek, A. Rash, B. Sho, H. Emery (2003) *Kohnytyvnaya terapiya depressyy*[*Cognitive Therapy of depression*]. Saint Petersburg: Piter.[in Russian].
2. Vachkov Y. V. & Deryabo S. D. (2004) *Okna v myr trenynha: metodologicheskiye osnovy subektno podkhoda k hruppovoy rabote*[*The windows in the training world: methodological bases of subjective approach to group work*]. Saint Petersburg: Rech. [in Russian].
3. Hrytsenko V. V. & Konstantynov V. V. (2004) *Trenynh optymyzatsyy protsessa sotsyal'no-psykhologicheskoy adaptatsyy vynuzhdennykh myhrantov*[*Training optimization of socio-psychological adaptation of forced migrants*]. Balashov: Yzd-vo «Nykolaev». [in Russian].
4. Gladyshev S. N. (2005) Kak vesti sebja na treninge?[How to behave during the training?]. *Obuchenie i kar'era- Education and Career*, 35,70. [in Russian].
5. Zajceva T. V. (2002) *Teorija psihologicheskogotreninga*[*The theory of psychological training*]. Saint Petersburg: Rech. [in Russian].
6. Klarin M. V. (2002) *Korporativnyj trening ot A do Ja*[*Corporate training from A to Z*] Moscow: Delo. [in Russian].
7. Konstantinov, V. V. (2003) Ispol'zovanie social'no-psihologicheskogo treninga v kachestve sredstva optimizacii processa adaptacii vynuzhdennykh migrantov[he use of socio-psychological training as a means of optimizing the process of adaptation of forced migrants] The theory of activity: basic science and social practice (the 100th anniversary of Leontiev): *Mezhdunarodnaja konferencija (28—30 maja 2003 goda) — International Conference* (pp.78—80). Moscow. [in Russian].
8. Kochjunas R. (2000) *Psihoterapevticheskie grupy: teorija i praktika* [Therapeutic groups: theory and practice] Moscow: Akademicheskij Proekt. [in Russian].
9. Maslou A. (1982) Self-actualization. *Psychology of Personality. The texts*. Moscow. Moskovskiy gosudarstvennyy universitet.
10. Allport G. (2002) *Formation of the person: Selected Works*. (Ed.) D. A. Leontiev (L. V.Trubitsyna Trans.).Moscow. Smysl.
11. Perlz F. (1993) *Opyt psihologii samopoznaniya*[*Experience psychology self-knowledge*]. Moscow. Gil-Estel. [in Russian].
12. Reber A. (2000) *Bol'shoj tolkovyj psihologicheskij slovar'*[*Large explanatory psychological dictionary*]. Moscow. AST, Veche.[in Russian].
13. Rodzhers K. (1998) *Vzgljad na psihoterapiju: Stanovlenie cheloveka*[*A look at psychotherapy: Becoming human*]. Moscow: Progress.[in Russian].
14. Prutchenkov A. S. (2001) *Social'no-psihologicheskij trening v shkole*[*Socio-psychological training in school*]2nd ed. Moscow: Izd-vo JeKSМО-Press.[in Russian].
15. Fopel' K. (2001) *Jenergija pauzy. Psihologicheskie igry i uprazhnenija*[*Psychological games and exercises*]. Moscow: Genesis.[in Russian].
16. Fromm Je. (2012) *Imet' ili byt'*[*To have or be*](E. Telyatnikova Trans.) Moscow: AST. [in Russian].
17. Horni K. (1993) *Nevroticheskaja lichnost' nashego vremeni*[*The Neurotic Personality of Our Time*]. Moscow: Progress-Univers.[in Russian].
18. Czen N. V. (1999) *Psihotrening: igry i uprazhnenija*[*Training: games and exercises*]. Moscow.: Klass. [in Russian].
19. Jellis A. (2002) *Gumanisticheskaja psihoterapija: Racional'no-jemocional'nyj podhod*[*Humanistic Psychotherapy: Rational-emotional approach*]. Saint Petersburg: Sovva; Moscow.: JeKSМО-Press. [in Russian].

О. И. Кононенко

кандидат психологических наук, доцент

Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова

**ОБОСНОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИИ
НЕГАТИВНЫХ АСПЕКТОВ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА**

Резюме

В статье представлены обоснование и содержание программы коррекции негативных проявлений перфекционизма. Основными методологическими принципами построения развивающе-коррекционной программы выступили: ведущие положения когнитивистского подхода и гуманистической психологии. Доказана эффективность предложенной и реализованной системы коррекционных занятий, которая свидетельствует о возможности ее использования на практике для коррекции представлений личности о себе у представителей негативного типа перфекционизма.

Ключевые слова: перфекционизм, личность, стремление к совершенству, негативный тип перфекционизма, коррекция.

O. I. Kononenko

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

Odessa I. I. Mechnikov National University

**BACKGROUND AND CONTENTS PROGRAM FOR CORRECTION
NEGATIVE ASPECTS OF PERFECTIONISM**

Abstract

The paper presents the rationale and content correction of the negative effects of perfectionism.

Purpose of the article is to reveal and substantiate the content of the program for correcting negative aspects of perfectionism.

The main methodological principles of developing-making corrective programs were: leading position of the cognitive approach and humanistic psychology. the use of in training cognitivist approach contributes to a more patient attitude towards themselves and others maintaining internal balance, confidence that a person cannot be the standard in all, the desire for self-actualization should correlate with their own abilities. Using the basic principles of humanistic psychology as the leading methodological principles of corrective-forming perfectionism training program assumes that the individual is a holistic basis «I», the unique nature experiences what happens with it; person always strives for continuous development, responsible for its actions; lives only in the present time, «here and now» and recognizes and appreciates the inner world of the other. Composed exercise cycle involved the use of corrective influences on self-image blocks, some of the leading features of a perfectionist and socio-psychological adaptation of personality. It was proved the effectiveness of the proposed and implemented corrective training system which indicates the possibility of its use in practice to correct individual perceptions of themselves as representatives of a negative type of perfectionism.

Key words: perfectionism, personality, striving for perfection, a negative type of perfectionism, correction.

Стаття надійшла до редакції 11.01.2016