
ГРЕСЬКО В.В.,
магістр, факультет психології,
Київський національний
університет
імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна

ВПЛИВ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУВЕРЕННОСТІ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглянуто проблематику самоактуалізації особистості та її детермінантів. Представлені основні положення щодо визначення понять самоактуалізації, перфекціонізму та суверенності психологічного простору. Проведене дослідження, емпіричні результати якого, підтверджують вплив перфекціонізму та психологічної суверенності на самоактуалізацію.

Ключові слова: самоактуалізація, перфекціонізм, рівень самоактуалізації, суб'єктно-орієнтований перфекціонізм, об'єктно-орієнтований перфекціонізм, соціально-наказовий перфекціонізм, психологічна суверенність, психологічний простір.

В статье рассмотрена проблематика самоактуализации личности и ее детерминанты. Представлены основные положения по определению понятий самоактуализации, перфекционизма и суверенности психологического пространства. Проведено исследование, эмпирические результаты которого, подтверждают влияние перфекционизма и психологической суверенности на самоактуализацию.

Ключевые слова: самоактуализация, перфекционизм, уровень самоактуализации, субъектно-ориентированный перфекционизм, объектно-ориентированный перфекционизм, социально-направленный перфекционизм, психологическая суверенность, психологическое пространство.

This article is devoted to problems of self-actualization of individual and its determinants. The main provisions concerning definition of self-actualization, perfectionism and sovereignty of psychological space are provided. The empirical results of held research confirm the influence of perfectionism and psychological sovereignty on self-actualization.

Key words: self-actualization, perfectionism, self-actualization level, subject-oriented perfectionism, object-oriented perfectionism, socially imperative perfectionism, psychological sovereignty of psychological space.

Актуальність. Прагнення до самоактуалізації одна з провідних рушійних сил особистості, яка спонукає і спрямовує її діяльність. Самоактуалізація особистості постає важливим показником життєдіяльності, головною умовою повноцінного розвитку та гармонійного існування.

Зовнішні обставини можуть впливати на процес самоактуалізації, сприяючи або перешкоджаючи їй. Тож варто зозглянути психологічну систему функціонування, розкривши її зміст та детермінанти.

Суверенність можна розглядати як умову та підставу самоактуалізації особистості, так як, вона уможливорює внутрішню свободу, згоду із собою, самостійність життєвих виборів та відповідальність. Психологічна (особистісна) суверенність надає людині можливість контролювати, захищати і розвивати свій психологічний простір, у основі якого, успішна автономна поведінка, яка наближає людину до самоактуалізації.

Психологічний простір, цілісність його границь визначають і відображають стан психічного здоров'я індивіда. Порушення психологічного простору призводить до різноманітних дис-

функційних порушень та перешкоджає самоактуалізації особистості.

Доцільно розглядати взаємозв'язок психологічного простору з іншими особистісними характеристиками. Однією з таких характеристик перфекціонізм. Порушення кордонів суверенності психологічного простору виступає фактором формування інтерперсональних складових перфекціонізму.

Перфекціонізм, у свою чергу, може виступити перешкодою на шляху гармонійного існування та самоактуалізації особистості.

Отже, розгляд даних чинників та дослідження їх впливу на самоактуалізацію є вельми бажаною, оскільки у разі виявлення неконструктивних проявів можливо здійснити своєчасну його психологічну корекцію.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Значний внесок у дослідження проблеми самоактуалізації особистості зробили К. Роджерс, Е. Фромм, К.Г. Юнг, Е. Еріксон, Г. Олпорт. Самореалізація була предметом уваги К.О. Абульханової-Славської, Є.І. Головахи, Л. Когана, Л.А. Коростильової. Проблему психологічного простору особистості й суверенності розглядали У. Джемс, К. Левін, Е. Еріксон,

К.Г. Юнг, Ф.Перлз, С.Л. Рубинштейн, Л.С. Виготський, К.А. Абульханова-Славська, А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперін, А.В. Брушлинський, М.М. Бахтін, С.К. Нартова-Бочавер. Різноманітні аспекти дослідження феномену перфекціонізму представлені у П. Хьюїт, Р. Шафран, І. Гуляс, Є. Ільїн, Т. Завада, В. А. Ясна.

Метою дослідження постає виявити вплив психологічної суверенності та перфекціонізму на самоактуалізацію особистості. Розкрити та проаналізувати взаємозв'язки між ними.

Виклад основного матеріалу. У науковій літературі поняття самоактуалізації подається у достатньо широкому контексті: і як прагнення людини до найповнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, і як безперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів, і як звершення своєї місії, або покликання, долі, і як більш повне пізнання і прийняття своєї власної початкової природи, і як невинне прагнення до єдності, інтеграції, або внутрішньої синергії особистості [1].

Уперше ідея самоактуалізації одержала концептуальне оформлення в роботах Курта Гольдштейна. Русійною силою особистості постає тенденція максимально актуалізувати свої можливості. Відповідно до поглядів Гольдштейна, лише перебуваючи у конструктивній взаємодії зі світом, узгодженості, особистість здатна виконати все, що вимагає від неї світ.

К. Роджерс розглядає самоактуалізацію як процес «становлення», у якому індивід бере на себе відповідальність за планування свого життя, й відзначає, що будь-яка перешкода самоактуалізації збільшує ризик девіацій [6].

Незважаючи на те, що самоактуалізація відбувається зсередини, від вну-

трішньої природи людини, зовнішні обставини можуть серйозно впливати на процес самоактуалізації, сприяючи або перешкоджаючи їй. До таких чинників можна віднести психологічну суверенність та перфекціонізм.

Сучасне суспільне середовище висуває високі вимоги до функціонування людини у ньому. Прагнення до досконалості — рушійна, динамічна основа особистості, що забезпечує її гармонійну соціалізацію.

Проте коли людина переконана, що ідеал досяжний, і всі свої зусилля докладає, щоб його досягнути, настає викривлення особистісного потенціалу і формується перфекціонізм, який перешкоджає гармонійному розвитку та самоактуалізації особистості.

Є. Ільїн визначає перфекціонізм як «прагнення суб'єкта до досконалості, високі особистісні стандарти, прагнення людини доводити результати будь-якої своєї діяльності до відповідності найвищим еталонам (моральним, естетичним, інтелектуальним); це потреба у вдосконаленні наслідків своєї діяльності».

Канадські дослідники виділили структуру перфекціонізму, що включає чотири параметри [3].

1. «Я-Адресований перфекціонізм». Включає виснажливо високі стандарти, постійне самооцінювання й цензурування власної поведінки, а також мотив прагнення до досконалості.

2. «Перфекціонізм, адресований іншим людям». Цей вид перфекціонізму припускає нереалістичні стандарти для значимих людей із близького оточення, очікування людської досконалості й постійне оцінювання інших. Породжує часті обвинувачення на адресу інших людей, дефіцит довіри й почуття ворожості стосовно людей.

3. «Соціально-Адресований пер-

фекціонізм» Відображає потребу відповідати стандартам і очікуванням значимих інших. Відображає суб'єктивне переконання в тому, що інші люди не реалістичні у своїх очікуваннях, схильні дуже строго оцінювати й тиснути на індивіда з метою змусити бути доконаним.

Х'юїтт і Г.Флетт тлумачать перфекціонізм як прагнення людини бути досконалою і бездоганною у всьому. Спираючись на зміст цього поняття та залежно від його впливу на особистість-носія, ці вчені виокремлюють такі різновиди перфекціонізму, як здоровий та невротичний [7].

Здоровий перфекціонізм породжується конструктивним прагненням особистості до самовдосконалення і виявляється через потребу у саморозвитку та покращенні результатів діяльності, а також через отримання людиною задоволення від якісно виконаної роботи. При цьому особистість спроможна визнавати факт існування меж власної продуктивності та виробляти ієрархію першочергових та другорядних цінностей, що мотивують її діяльність. Невротичний перфекціонізм характеризується надмірним, по суті недосяжним прагненням до досконалості. Підґрунтям для невротичного перфекціонізму постає глибоко вкорінене почуття неповноцінності і вразливості, які занурюють людину в ауторуйнівні зусилля, і будь-яка справа чи навіть завдання, перетворюються для неї в черговий загрозливий виклик.

У гуманістичній психології часто говорять про особистісну автономію — незалежність, суверенність. Суверенність психологічного простору є однією з найважливіших факторів, які визначають специфіку самоактуалізації особистості.

Психологічну суверенність можна

розглядати як системну якість особистості, яка дозволяє суб'єктові контролювати психологічний простір, забезпечувати успішність вирішення життєвих завдань [5]. Суверенність являє собою умову і результат продуктивної діяльності в різних галузях і тому може корелювати з об'єктивними і суб'єктивними показниками життєвої успішності [2].

Психологічний простір особистості визначається як суб'єктивно значимий фрагмент буття, що визначає актуальну діяльність і стратегію життя людини. Він включає комплекс фізичних, соціальних і психологічних явищ, з якими людина себе ототожнює (територію, особисті предмети, соціальні прихильності, установки) [4].

Психологічний простір особистості включає в себе такі сектори:

- суверенність фізичного тіла, попередження спроб порушити соматичне благополуччя особистості (СФТ);
- суверенність території, означає переживання безпеки фізичного простору, на якому перебуває людина (СТ);
- суверенність світу речей, повага до особистої власності людини, розпоряджатися якою може тільки вона (СР);
- суверенність звичок — це прийняття тимчасової форми організації життя людини (СЗ);
- суверенність соціальних зв'язків виражає право мати друзів і знайомих, вибірковість соціальних контактів (СЗ);
- суверенність цінностей людини, воля у виборі світоглядних орієнтирів (СЦ).

Можна припустити, що суверенні особистості, послідовно реалізуючи свої потреби, відрізняються в різних сферах життєдіяльності більшою

успішністю й продуктивністю, переживанням високої усвідомленості життя. Суверенність дає людині відчуття своєї «доречності» і значущості. Будучи впевненим у міцності своїх особистісних границь, суб'єкт вільний від надлишкової дефензивності й внутрішніх конфліктів, приймає себе в природній комбінації своїх переваг і недоліків і багато в чому має якості самоактуалізуючої особистості. У той же час суверенність завжди природня, вона досягається як епіфеномен у ході розв'язку життєвих завдань [5].

Аналіз результатів практичного дослідження. Було проведене дослідження, у якому брали участь лікарі київських лікарень та поліклінік. Загальна кількість вибірки становить 88 осіб (32 чоловічої статі, 56 жіночої статі), середній вік – 41,6 років, середній стаж роботи – 16 років.

У даному дослідженні було використано такі методики: опитувальник «Суверенність психологічного простору» (СПП-2010) С.К. Нартової-Бочавер, методика дослідження самоактуалізації (САТ, опитувальник САМОАЛ), багатомірна шкала перфекціонізму Хьюїтта-Флетта.

В ході дослідження було визначено кореляційні зв'язки між самоактуалізацією, психологічною суверенністю, перфекціонізмом (використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона).

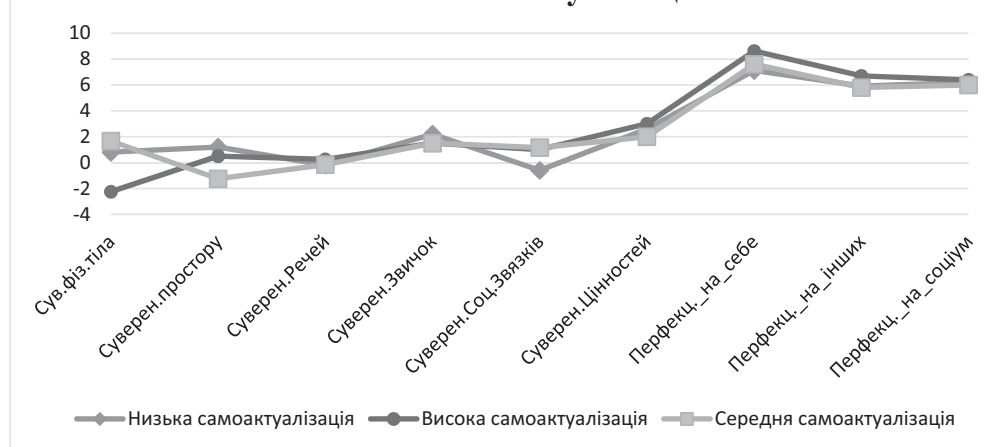
Так, між перфекціонізмом та самоактуалізацією існує сильний негативний кореляційний зв'язок $r = -0,639$ зі статистичною значимістю $p=0,018$ – виходячи з цього, можливо припустити, що чим вищий загальний перфекціонізм у особистості, тим важче її досягти самоактуалізації.

Існує і помірний негативний кореляційний зв'язок між перфекціонізмом на соціум та самоактуалізацією на рівні $r = -0,255$ зі статистичною значимістю $p=0,016$ – це дозволяє припустити, що перфекціонізм на соціум обмежує людину, її індивідуальні прояви та заважає самоактуалізації.

Виявлено слабку позитивну кореляцію між рівнем самоактуалізації та психологічною суверенністю $r = 0,21$ зі значимістю $p=0,039$ – тобто підвищення психологічної суверенності сприяє самоактуалізації особистості.

Досліджувані були розділені на групи залежно від рівня самоактуалізації: особи з низькою самоактуалізацією

Графік 1. Профілі осіб з низькою, середньою та високою самоактуалізацією



Таблиця 1. Порівняння середніх значень з суверенності та перфекціонізму осіб з низькою та осіб з високою самоактуалізацією

	T	p (t)	Різниця середніх
Перфекціонізм на себе	-2,937	0,006	-15
Перфекціонізм на інших	-3,01	0,005	-8,55
Суверенність фіз. тіла	2,866	0,007	-3
Суверенність соціальних зв'язків	-2,667	0,012	-1,6

(104-127 балів), особи з середньою самоактуалізацією (135-166 балів), особи з високою самоактуалізацією (166-200 і більше балів). Було досліджено особливості психологічної суверенності та перфекціонізму у кожній групі.

Для наочності особливості психологічної суверенності та перфекціонізму осіб з різним рівнем самоактуалізації зображено на графіку 1.

Для визначення значимих відмінностей між профілями осіб з різним рівнем самоактуалізації використано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок.

Так, порівнюючи середні значення показників суверенності та перфекціонізму у осіб з низькою та у осіб з високою самоактуалізацією, було визначено, що між ними існують значимі результати за рядом характеристик, результати представлені в Таблиці 1.

Так, для особистостей з низькою самоактуалізацією, порівняно з особами з високою самоактуалізацією, характерне наступне:

- значно нижчий перфекціонізм, орієнтований на себе;
- значно нижчий перфекціонізм, орієнтований на інших (вимоги до інших);
- нижча суверенність фізичного тіла;
- нижча суверенність соціальних зв'язків.

Порівнюючи суб'єктів з середніми показниками з самоактуалізації з суб'єктами з високими показниками, можливо зробити такі висновки:

- у осіб з високою самоактуалізацією більш виражений перфекціонізм на себе та перфекціонізм до інших.
- для осіб з високою самоактуалі-

Таблиця 2. Порівняння показників з психологічної суверенності та перфекціонізму осіб з середньою та високою самоактуалізацією

	T	p (t)	Різниця середніх
Перфекціонізм на себе	-2,372	0,021	-1,75
Перфекціонізм на інших	-2,797	0,007	-9,83
Суверенність простору	-4,68	0,00	-9,91

Таблиця 3. Порівняння показників з психологічної суверенності та перфекціонізму осіб з середньою та низькою самоактуалізацією

	T	p (t)	Різниця середніх
Суверенність соціальних зв'язків	-2,74	0,008	+1,76
Суверенність простору	4,206	0,00	-2,45

зацією дещо вища суверенність простору.

Порівнюючи суб'єктів з середніми показниками з самоактуалізації з суб'єктами з низькими показниками, можна зробити висновок, що вони значимо відрізняються за показниками суверенності простору (*у групи з середньою самоактуалізацією вона значно більша*) та суверенності соціальних зв'язків (*у групи з низькою самоактуалізацією показники з соціальної суверенності значно менші*).

Висновки та перспективи подальшого дослідження. В ході дослідження було визначено, що психологічна суверенність та перфекціонізм впливають на самоактуалізацію особистості.

Визначено, що високий рівень загального перфекціонізму перешкоджає самоактуалізації особистості. Так, прагнення до досконалості погано відображається на якості роботи. Непевність у високій якості своєї роботи, страх помилок змушують перфекціоністів постійно перевіряти ще раз себе, багато часу вони витрачають на непотрібні деталі, що сповільнює темп роботи й знижує її загальну продуктивність, перешкоджаючи рух особистості до самоактуалізації.

Проте особистості для самоактуалізації необхідний перфекціонізм на себе та на інших (осіб з високою самоактуалізацією вирізняють високі показники цих характеристик). Дані параметри перфекціонізму виступають у якості мотивуючого чинника і орієнтують особистість на продуктивний розвиток.

Перфекціонізм, орієнтований на соціум, має негативний вплив на самоактуалізацію, обмежуючи індивідуальні прояви особистості.

Виявлено що суверенність постає умовою самоактуалізації особистості, так як, вона уможливорює внутрішню свободу. Ріст психологічної суверенності позитивно впливає на самоактуалізацію.

Особливе значення при цьому має суверенність простору, фізичного тіла та суверенність соціальних зв'язків - ріст даних показників сприяє самоактуалізації.

Високий рівень психологічного простору свідчить про можливість контролювати, управляти, брати на себе відповідальність за життя, що призводить до можливості самоактуалізуватися повною мірою. Суверенність фізичного тіла виявляється в конструктивній взаємодії людини і соціуму, створює умови для базисної довіри до світу, надає можливість усвідомлювати та задовольняти власні потреби, приймати своє «Я», що характерне для самоактуалізуючої особистості. Високий рівень суверенності соціальних зв'язків сприяє ефективності життєдіяльності. Особистість самостійно обирає значущих людей у своєму житті, усвідомлено вибудовує дистанцію у міжособистісному спілкуванні, завдяки чому отримує емоційне задоволення та внутрішній

комфорт. Така активна позиція відкриває п можливість для збалансованого та гармонійного розкриття всіх аспектів особистості.

Саме тому вплив психологічної суверенності на самоактуалізацію

особистості, вимагає подальшого дослідження, особливий інтерес якого, будуть становити особливості самоактуалізації депривованих та надсуверенних особистостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Братаніч Б.В., Ільченко І.Г. Самоактуалізація особистості та освіта // *Філософські проблеми освіти* . - 2011. - №2. - С. 13 – 20.
2. Главінська О.Д. Аналіз психологічної суверенності як феномену особистісного стилю.
3. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.
4. Мартирисян К.В. Суверенность психологического пространства как показатель субъектности личности. ФГОУ ВПО «Волгоградская академия государственной службы» Научный руководитель – к. психол. н., доцент Д.М. Зиновьева. Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» Выпуск 6, ноябрь – декабрь 2013
5. Нартова-Бочавер С. К. Людей суверенна: психологічне дослідження суб'єкта в його бутті. - Спб.: Пітер, 2008.
6. Олпорт Г. Становление личности / Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2002. – 461 с.
7. Ясная В.А., Ениколопов С.Е. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы /В.А. Ясная, С.Е. Ениколопов // *Вопросы психологии*. – 2007. – N 4. – С.157-167.

TRANSLITERATION OF RESOURCES:

1. Bratanich B.V., Il'chenko I.H. Samoaktualizatsiya osobystosti ta osvita // *Filosofo's'ki problemy osvity* . - 2011. - #2. - S. 13 – 20.
2. Hlavins'ka O.D. Analiz psykholohichnoyi suverennosti yak fenomenu osobystisnoho stylyu.
3. Yl'yn E. P. Rabota y lychnost'. Trudoholyzm, perfektsyonyzm, len' / E. P. Yl'yn. – SPb.: Pyter, 2011. – 224 s.
4. Martirosyan k.v. suverennost psixologicheskogo prostranstva kak pokazatel subektnosti lichnosti. fgou vpo «volgogradskaya akademiya gosudarstvennoj sluzhby» nauchnyj rukovoditel – k. psixol. n., docent d.m. zinoveva. internet-zhurnal «naukovedenie» vypusk 6, noyabr – dekabr 2013
5. Nartova-Bochaver S. K. Lyudey suverenna: psykholohichne doslidzhennya sub"yekta v yoho butti. - Sph.: Piter, 2008.
6. Olport H. Stanovlenye lychnosty / H. Olport. – M.: Smysl, 2002. – 461 s.
7. Yasnaya V.A., Enykolopov S.E. Perfektsyonyzm: ystoryya yzuchenyya y sovremennoe sostoyanye problemu /V.A. Yasnaya, S.E. Enykolopov // *Voprosy psykholohyy*. – 2007. – N 4. – S.157-167.