

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

PERFECTIONISM AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH

У статті розглянуто проблему перфекціонізму як психологічного феномену. Доведено, що проблема перфекціонізму є досить новою в українській науковій літературі й наявність потреби дослідження перфекціонізму вимагає глибшого аналізу такого феномену на сучасному етапі розвитку психологічної науки в Україні. Також стаття містить опис перших досліджень перфекціонізму в психології. У роботі проаналізовано й описано три загальних складових частини перфекціонізму: перфекціонізм, орієнтований на себе; перфекціонізм, орієнтований на інших; соціально приписаний перфекціонізм. Визначено, що перфекціонізм найчастіше розглядається як риса особистості й характеризується прагненням особистості до бездоганного виконання тієї чи іншої діяльності. Відповідно до результату діяльності особистість матиме негативне або ж позитивне підкріплення. Описано деякі причини й наслідки як позитивного, так і негативного впливу перфекціонізму на діяльність особистості. Розглянутий загальний аналіз патологічного перфекціонізму. У статті автори зазначають зв'язок перфекціонізму з обдарованістю, а також торкаються поняття «перфекціоністська самопрезентація», побудованого на основі зарубіжної моделі. Представлені різні підходи щодо визначення змістовних характеристик поняття та напрямів психологічних досліджень у вітчизняних і зарубіжних науковців. Проведений аналіз наукової літератури вказує на те, що у вчених немає єдиної позиції щодо розуміння феномену перфекціонізму. Залежно від того, що є предметом дослідження перфекціонізму, дослідниками обираються різні аспекти його визначення. Для успішного формування та розвитку потрібно розуміти, що стоїть за цим поняттям, тому у викладеному матеріалі розглядаються різноманітні теоретичні підходи до вивчення феномена перфекціонізму.

Ключові слова: перфекціонізм, риса, феномен, підхід, прагнення, досконалість, діяльність, особистість.

The article highlights the relevance of the study of perfectionism as a psychological phenomenon. It is proved that the problem of perfectionism is quite new in the Ukrainian scientific literature, and the presence of the need to study perfectionism requires a deeper analysis of this phenomenon at the present stage of development of psychological science in Ukraine. The article also contains a description of the first studies of perfectionism in psychology. The author analyzes and describes three general components of perfectionism: self-centered perfectionism; perfectionism is focused on others and socially ascribed perfectionism. It is determined that perfectionism is most often seen as a personality trait and is characterized by the desire of the individual to perform flawlessly in a particular activity. According to the result of the activity, the individual will have negative or positive reinforcement. Some causes and consequences of both positive and negative influence of perfectionism on personality activity are described. The general analysis of pathological perfectionism is considered. In the article, the author notes a study of the relationship between perfectionism and giftedness, and also touches on the concept of "perfectionist self-presentation", which is based on a foreign model. Different approaches to determining the substantive characteristics of the concept and directions of psychological research in domestic and foreign scientists are presented. The analysis of the scientific literature indicates that scientists do not have a single position on understanding the phenomenon of perfectionism. Depending on what problem of perfectionism is included in the scientific interests of researchers, different aspects of its definition are chosen as a priority. For successful formation and development it is necessary to understand what is behind this concept, therefore in the stated material various theoretical approaches to studying of a phenomenon of perfectionism are considered.

Key words: perfectionism, trait, phenomenon, approach, scientists, aspirations, perfection, activity, personality.

УДК 159.923.3
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.24>

Ляц О.П.

д.психол.н.,
доцент кафедри психології
та соціальної роботи
Вінницький державний
педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Марчук С.В.

практичний психолог
ДНЗ «Вінницький центр
професійно-технічної освіти
переробної промисловості»,
аспірантка кафедри психології
та соціальної роботи
Вінницький державний
педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Проблема вивчення феномену перфекціонізму особистості є однією з найактуальніших на сучасному етапі розвитку психологічної науки в Україні. Оскільки значних досліджень перфекціонізму як психологічного феномену серед українських науковців немає, виникає гостра потреба у вивченні й аналізі теоретичних аспектів зарубіжних досліджень у напрямі, тому що саме в умовах інформаційних змін суспільства перфекціонізм стає важливою характеристикою сучасної молоді людини, сприяє розвитку відповідальності, конкурентоспроможності й професіоналізму. Є й інша сторона перфекціонізму, що потребує також аналізування та детальнішого вивчення, адже надмірно виражене, неадекватне реальній ситуації прагнення до ідеалу може порушувати

міжособистісні зв'язки й викликати труднощі в процесі соціальної адаптації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема перфекціонізму як психологічного феномену є досить новою. Вона досліджується переважно за кордоном. В останні роки тема викладалася в роботах таких українських науковців, як О. Кононенко О. Лоза, Т. Грубі, Л. Карамушка й інші. У зарубіжній і вітчизняній психології досліджені різні аспекти феномену перфекціонізму. У вітчизняній психології перфекціонізм досліджують насамперед як чинник професійної готовності (І. Гуляс), фактор академічної обдарованості (Л. Данилевич), а також як складову частину мотивації студентської молоді (К. Фоменко). Своєю чергою такі дослідники, як З. Карпенко, В. Москаленко, Л. Орбан-Лембрик, В. Татенко вивчають

феномен перфекціонізму в руслі суб'єктного підходу, вважаючи, що перфекціонізм пов'язаний із прагненням людини до досконалості. Проте основний внесок у дослідження психологічного феномену перфекціонізму належить саме зарубіжним дослідникам (К. Хорні, П. Хьюїтт, Г. Флетт).

Постановка завдання. Мета статті – розглянути перфекціонізм як предмет психологічних досліджень.

Виклад основного матеріалу дослідження. Початок досліджень перфекціонізму як феномену психологічної науки пов'язаний з ім'ям американської дослідниці, яка працювала в напрямі психоаналізу, – К. Хорні. У своїх працях вона пояснює перфекціонізм насамперед як внутрішню силу, яка містить наполегливість і змушує подолати страх. К. Хорні вважала, що бажання досконалості робить людину залежною від оточення, а розширення вимог від інших зумовлює перфекціонізм. Дослідниця дотримувалася думки, що межа між неврозом і здоровою особистістю має лише теоретичне значення. Відповідно, надмірно поблажливе ставлення до соціальних правил і норм всупереч власним потребам і думкам може стати наслідком прагнення до перфекціонізму.

Клінічний психолог М. Холендер із США першим у 1965 р. визначив перфекціонізм як «повсякденну практику висування до себе вимог вищої якості виконання діяльності, ніж тієї, яку вимагають обставини». Науковець вважав, що перфекціонізм виконує одну з провідних ролей у подоланні різноманітних психологічних захворювань. Саме поняття «перфекціонізм» мало один головний параметр – прагнення особистості до встановлення надмірно високих стандартів та, як наслідок, неможливість отримати задоволення результатами [7].

Невдовзі за ним видатний психотерапевт Д. Барнс зробив глибокий аналіз поняття та визначив перфекціонізм як особливу «мережу когніцій», яка містить очікування, інтерпретації подій, оцінки себе й інших. Автор доповнив визначення додатковим когнітивним параметром мислення в словосполученні «все або нічого», яке дозволяє тільки два варіанти виконання діяльності – цілком відповідність високим стандартам чи абсолютну невдачу [8, с. 34].

Досліджування явища перфекціонізму продовжувалися, і вже в 1990-х рр. уявлення про структуру перфекціонізму набагато розширилися. Визначення перфекціонізму як структури, яка містить високі особистісні стандарти й ряд когнітивних параметрів, дала група британських і канадських клінічних психологів під керівництвом Р. Фроста й П. Х'юїтта. Саме їхні наукові праці дали поштовх до дослідження феномену перфекціонізму насамперед як багатовимірного явища, адже вони розробили

опитувальник – Багатовимірну шкалу перфекціонізму – й виділили й описали такі його компоненти, як орієнтований на себе, орієнтований на інших і соціально приписаний перфекціонізм. П. Хьюїтт і Г. Флетт стверджували, що перфекціонізм є стійкою особистісною рисою та має найголовніший мотив – самовдосконалення.

П. Хьюїтт і Г. Флетт виявили, що перфекціонізм, орієнтований на себе, завбачає існування високих стандартів до себе, постійного самооцінювання. Також присутній обов'язково виражений мотив прагнення до досконалості. Надмірність прояву такого перфекціонізму може спонукати до постійної рефлексії та самозвинувачення, яке робить неможливим прийняття власних вад, недоліків і невдач. Перфекціонізм, орієнтований на себе, суттєво домінує над іншими складовими частинами перфекціонізму в людей із високим ступенем виразності прагнення бути досконалим, а також в обдарованих та академічно успішних. Перфекціонізм, орієнтований на інших, містить у собі нереалістичні рівні для найближчого значущого оточення, прагнення до людської довершеності й безперервне оцінювання інших. Соціально приписаний перфекціонізм започаткований на думці, що особи у своїх нереалістичних очікуваннях схильні вимогливо оцінювати інших і тиснути на них із метою змусити бути досконалішими. Поряд із тим особистість переконана у власній нездатності догодити іншим.

Досліджуючи перфекціонізм як психологічне явище, П. Хьюїтт і Г. Флетт виділили два рівні цього феномену: здоровий і невротичний. Здоровий перфекціонізм породжується прагненням особистості до самовдосконалення та саморозвитку, а також отримання задоволення особистості від позитивного результату її діяльності. Невротичний перфекціонізм характеризується занадто незбагненим прагненням до досконалості. Підґрунтям невротичного перфекціонізму є глибоке почуття неповноцінності й вразливості, яке може спровокувати й викликати депресії, тривожність, самотність.

П. Х'юїтт і Г. Флетт займалися дослідженням перфекціонізму на студентській вибірці. У результаті вивчення вченими був з'ясований зв'язок перфекціонізму й копінг-стратегій: соціально приписаний перфекціонізм має негативну кореляцію з конструктивними думками й позитивну – з негативною копінг-поведінкою. Відповідно, перфекціонізм, орієнтований на себе, може бути адаптивним, коли він пов'язаний з активними копінгамі, й неадаптивним, коли він пов'язаний з емоційним копінгом, що зменшує самоприйняття [9].

З метою розмежування адаптивного й дезадаптивного перфекціонізму була створена

модель Р. Слейні. На основі аналізу й вивчення перфекціонізму автор виділив п'ять компонентів. На його думку, саме вони визначають позитивне чи негативне спрямування перфекціонізму: високі особистісні стандарти; прагнення до порядку; труднощі у взаємовідносинах; тривога під час виконання завдань; прокрастинація. Проте із часом науковець виключив із моделі тривогу, проблеми у взаємовідносинах і прокрастинацію. Зміну поглядів зумовила думка, що вказані риси можуть причиною та наслідком перфекціонізму [10].

А. Адлер, А. Маслоу, які є представниками гуманістичного підходу, розглядали поняття «прагнення до самовдосконалення» насамперед як динамічну особливість особистості. Психологи визначали поняття внутрішнім стрижнем, який проявляється в процесі саме професійної діяльності й творчості й має суспільну цінність. А. Адлер вважав, що прагнення бути неперевершеним природно, адже воно сприяє подоланню вродженого відчуття неповноцінності людини. Зі свого боку А. Маслоу наполягав на тому, що прагнення до досконалості, активне самовдосконалення є характеристикою особистісного щастя, а не проявом неврозу, й сприяє розвитку особистості в цілому. Тому й досі залишається дискусійним питання про те, чи потрібно вважати перфекціонізм яскраво вираженим проявом здорового прагнення до самовдосконалення чи нав'язливою одержимістю ненав'язливої досконалості [1, с. 131].

Дослідник Л. Сільверман стверджував, що перфекціонізм – це спосіб вираження потреби самовдосконалення. Вона має позитивний вплив для еволюції людини, адже виступає тією спонукальною силою, яка проявляється в незадоволенні людини собою та, відповідно, прагненням до певного ідеалізованого образу. Л. Сільверман також мав припущення, що визначення перфекціонізму має культурні причини. Суспільство, яке засноване на принципі конкуренції, має певне спрямування, коли прагнення до досконалості й самовдосконалення впливає на розвиток особистості як конкурентоспроможної. Тоді перфекціонізм заохочується, а діяльність такої людини стає суспільно значущою [11]. Учений вважає, що доцільно цінувати позитивні аспекти перфекціонізму. Підтвердженням таких висновків є дослідження Дж. Стоєбера й К. Отто, які показали, що перфекціонізм корелює з низкою позитивних характеристик, таких як сумління, терплячість, екстраверсія, задоволеність життям, академічні успіхи. Перфекціонізм у позитивній формі дає особистості певну енергію, яка явно впливатиме на досягнення результатів, оскільки перфекціонізм пов'язаний зі скрупульозністю та педантичністю в ставленні до деталей [12].

Початок вивчення перфекціонізму у вітчизняній психологічній науці пов'язаний із вченими А. Холмогоровою та Н. Гаранян. Спираючись на дослідження західних науковців, вони в структурі перфекціонізму виділили такі параметри: завищені домагання та вимоги до себе; селектування інформації про власні невдачі й помилки; поляризоване мислення за принципом «все або нічого» й «контроль над почуттями»; сприймання інших людей як тих, що делегують високі очікування; постійне порівняння себе з іншими людьми з орієнтацією на полюс найуспішніших.

Дослідницями також введена типологія патологічного перфекціонізму: нарцисичний і нав'язливо-компульсивний. Перший визначається як «домінування мотивації досягнення досконалості й отримання схвалення та захоплення на шкоду всім іншим мотивам, перетворення досягнення та визнання його головним сенсом життя». У разі нав'язливо-компульсивного перфекціонізму ідеалізований образ «Я» не витісняє такою мірою всі інші мотиви й змістовні інтереси, разом із потребою в досконалості зберігається зацікавленість не лише в результаті, але й у діяльності [3, с. 206–207].

Колега А. Холмогорової та Н. Гаранян, науковець Л. Данилевич, вивчаючи психологічні відмінності прояву перфекціонізму обдарованих і девіантних особистостей, головну увагу приділила розгляду функціонального й дисфункціонального перфекціонізму. На думку дослідниці, функціональний перфекціонізм поєднує високі стандарти (високі особисті стандарти результативності власної діяльності, своїх якостей, здібностей та орієнтація на складні цілі) й організованість (наявна організація та прагнення бути організованим); дисфункціональний – характеризується нестерпним ставленням до помилок, тривожністю з приводу результатів діяльності, переживанням невідповідності між бажаною досконалістю та реальним станом справ, відстороненням від інших [5, с. 4].

Своєю чергою дослідник Д. Хамачек виокремлює адаптивний (нормальний) і дезадаптивний (невротичний) перфекціонізм. Адаптивний перфекціонізм передбачає встановлення досяжних стандартів, здатність відчувати задоволення або задоволеність від виконаної роботи, можливість зміни еталонів відповідно до ситуації, прагнення до успіху й у разі не успіху відчуття, пов'язані з розчаруванням, і докладання нових зусиль. Особливістю останнього виду перфекціонізму, на відміну від першого, є встановлення для себе занадто високих стандартів, які не залишають можливості допускати помилки, нездатність відчувати задоволення від роботи, мотивація уникнення помилки, а в разі поразки – жорстока самокритика, компульсивні тенденції [2, с. 22].

О. Лоза є однією з перших українських дослідниць, яка зробила спробу класифікувати всі теорії дослідження перфекціонізму. Вона виділила три підходи до визначення перфекціонізму як психологічного феномену: як прагнення самовдосконалення (мотив самовдосконалення); як настанова (установка); як риса особистості.

Вагоме значення в дослідженні перфекціонізму має український науковець В. Грандт. Досліджуючи генезис перфекціонізму, він виявив, що його можна прослідкувати на таких рівнях: внутрішньоособистісному; мікросоціумі (сім'ї); соціальному середовищі; макросоціумі (культури, засобів масової інформації). Відповідно, на розвиток перфекціонізму впливають чинники, які умовно можна розділити на три рівні: мікрорівень (особистісні якості); мезорівень (навчальні заклади, організація); макрорівень (соціально-культурні чинники, засоби масової інформації).

В. Грандт особливо звертає увагу на такий чинник перфекціонізму, як сором. Особливістю такого емоційного стану є осуд людиною власної поведінки, невдоволеність собою, прикрість про скоєний вчинок. Відповідно, перфекціонізм і самовдоволення є тими шляхами, які можуть допомогти особистості уникнути сорому. Таке визначення узгоджується з описаними А. Адлером невротичними спробами компенсувати істинний або надуманий дефект, викликаний комплексом неповноцінності [4].

Науковець К. Ландрева досліджувала перфекціонізм самопрезентації образу «Я», спираючись на багатофакторну структуру перфекціонізму, описану П. Х'юїттом і Г. Флеттом:

1) демонстрація досконалості відбиває прагнення здаватися досконалим в очах оточення, викликати своєю досконалістю захоплення та повагу інших, створювати образ бездоганної та успішної людини;

2) поведінковий непряв недосконалості відбиває стиль уникнення поведінки, спрямованої на превенцію будь-яких проявів, що не відповідають уявленням особистості про досконалість;

3) вербальний непряв недосконалості відбиває уникнення особистістю визнання власної недосконалості перед іншими в інтерперсональних ситуаціях.

Перфекціонізм, перфекціоністська самоподача як явища сучасного життя може бути пов'язана не тільки з дезадаптацією, коли особистість отримує позитивне підкріплення від старанної роботи та її якісних результатів, прагне до самовдосконалення та в результаті досягає успіху. Дослідниця стверджувала, що люди рідко намагаються позбутися від перфекціонізму, оскільки прагнення до досконалості є однією з причин успішної діяльності. Суперечність, зазначала К. Ландрева, розпочинається саме тоді, коли риса заважає нормальній життєдіяльності людини [6].

Висновки з проведеного дослідження. Таким чином, аналіз наукової літератури вказує

на те, що майже всі науковці, які досліджували феномен перфекціонізму в психологічній науці, виділяють його як багатовимірний складний конструкт. Також з'ясовано, що перфекціонізм має як негативний, так і позитивний вплив на особистість. Своєю чергою ми схилиємося до думки, що перфекціонізм є прагненням особистості до досконалості, яка може проявлятися в різних аспектах діяльності.

Без сумніву, складність наукових досліджень полягає в тому, що на теперішньому етапі розвитку психології немає єдиного бачення змістового визначення феномену перфекціонізму. Незважаючи на суперечність тлумачень вітчизняних і зарубіжних науковців, які своєю чергою намагаються поповнити явище новими аспектами, дослідження феномену продовжуються.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Адлер А. Индивидуальная психология. История зарубежной психологии. Москва : МГУ, 1986. 296 с.
2. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога. *Московский психотерапевтический журнал*. 2001. № 4. С. 18–49.
3. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Структура перфекционизма как личностного фактора депрессии. *Материалы международной конференции психиатров*. Москва : Фармединфо, 1998. С. 206–207.
4. Грандт В.В. Генезис перфекціонізму: теоретична експлікація. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. № 1 (5). С. 30–35.
5. Данилевич Л.А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2010. 20 с.
6. Ландрева К.С. Перфекционистская самопрезентация образа «Я» в общении. *Современная психология* : материалы междунар. заоч.науч. конф., г. Пермь, июнь 2012 г. Пермь : Меркурий, 2012. С. 51–55.
7. Ясная В. А., Еникополов С.Е. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы. *Вопросы психологии*. 2007. № 4. с. 157–167.
8. Burns D.D. A perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*. 1987. November. P. 34–52.
9. Hewitt P.L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psycho-pathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 60. P. 456–470.
10. Slaney R.B., Pincus A.L., Uliaszek A.A., Wang K.T. Conceptions of perfectionism and interpersonal problems. *Assessment*. 2006. № 13. P. 138–153.
11. Silverman L.K. Perfectionism. January 1, 1999. *Sage journals* : web-site. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/026142949901300303>.
12. Stober J. Worry Procrastination and perfectionism: Differentiation amount of worry, Pathological Worry, Anxiety and Depression. *Cognitive therapy and research*. 2001. V. 1. P. 45–60.