

УДК 17.036.2:159.9

Дяченко В.А., Приходько Ю.В.

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНА

Розглядаються різні погляди на феномен перфекціонізму в науковій літературі. Здійснено аналіз структурних компонентів перфекціонізму, його видів, форм та проявів.

**Ключові слова:** перфекціонізм, типи перфекціонізму, адаптивний перфекціонізм, невротичний перфекціонізм.

### Дяченко В.А., Приходько Ю.В. Теоретический анализ перфекционизма как психологического феномена

Рассматриваются различные взгляды на феномен перфекционизма в научной литературе. Осуществлен анализ структурных компонентов перфекционизма, его видов, форм и проявлений.

**Ключевые слова:** перфекционизм, типы перфекционизма, адаптивный перфекционизм, невротический перфекционизм.

### Dyachenko VA, Prikhodko Yu.V. Theoretical analysis of perfectionism as psychological phenomenon

The different views on the phenomenon of perfectionism in the scientific literature are considered. The analysis of the structural components of perfectionism, its types, forms and manifestations is carried out.

**Key words:** perfectionism, types of perfectionism, adaptive perfectionism, neurotic perfectionism.

**Постановка проблеми.** Глобальні процеси трансформації й перетворення суспільства висувають вимоги до формування певних якостей та рис особистості, які сприятимуть більш адаптивному та ефективному існуванню і взаємодії суб'єктів соціальних відносин. За таких умов особливої актуальності набуває дослідження феномену перфекціонізму, оскільки він відображає і, водночас, сприяє руху особистості у напрямку самовдосконалення. Значимість вивчення перфекціонізму зумовлена його двояким впливом на розвиток особистості: конструктивним – саморозвиток і

самовдосконалення особистості, деструктивним – виникнення широкого кола психічних і поведінкових розладів.

**Аналіз останніх наукових праць.** Здійснений аналіз літератури зарубіжних дослідників (Д.Бернс, Р.Слені, Р.Фрост, Г.Флетт, Р.Хамачек, М.Холлендер, П.Хьюїтт) та вітчизняних науковців (Н.Гаранян, І.Грачова, Л.Данилевич, Т.Юдєєва, В.Ясная) показує, що в зарубіжній та вітчизняній науці відсутнє загальновизнане розуміння психологічного змісту перфекціонізму. Термін перфекціонізм має безліч значень і використовується для позначення різних понять. Спочатку перфекціонізм розглядається як одномірне психологічне явище з єдиним параметром у вигляді “встановлення надмірно високих стандартів виконання діяльності”. Однак в результаті емпіричного більш глибокого вивчення дослідники розглядають його як багатомірний особистісний конструкт, одні параметри якого пов’язані з конструктивним прагненням особистості до досконалості (нормальним адаптивним функціонуванням), а інші з патологічним прагненням до довершеності. Значна частина науковців (К.Адкінс, М.Вей, В.Паркер, Дж.Спенс, Д.Хамачек, Р.Хелмрейч) розрізняє на загальному рівні позитивний та негативний, функціональний та дисфункціональний, здоровий та хворобливий, нормальний та невротичний, адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм, але домінуючим є його розуміння як хворобливої риси. Крім того, бачення структури перфекціонізму певною мірою залежить від контексту його розгляду: ситуацій соціальної поведінки чи емоційних, особистісних проблем, культурного контексту тощо (Х.Стамфф).

**Метою** статті є розгляд основних теоретичних підходів до визначення та тлумачення феномену перфекціонізму.

Перфекціонізм (від англ. perfect – “досконалий”) є складним неоднорідним явищем, а його вплив може охоплювати всі сфери життя людини. Зміст перфекціонізму як особистісної риси неоднозначно тлумачиться дослідниками. На побутовому рівні перфекціонізмом називають

прагнення до недосяжної досконалості або схильність людини пред'являти підвищені вимоги до себе і оточуючих. Перша згадка терміну в клініко-психологічній літературі зустрічається у М.Холлендера в 1965 р. Він одним з перших застосував термін “перфекціонізм” для позначення такої риси характеру, яка проявляється у повсякденній практиці пред'явлення до себе вимог більш високої якості виконання діяльності, ніж того потребують обставини. М. Холлендер відводив цій рисі вдачі провідну роль в походженні депресії і різноманітних психологічних захворювань [13]. Незабаром за ним Д. Бернс здійснив глибокий аналіз поняття і визначив перфекціонізм як особливу «мережу когніцій», яка включає очікування, інтерпретації подій, оцінки себе і інших. Згідно його описам, індивіди, які страждають перфекціонізмом, схильні встановлювати нереалістично високі стандарти, прагнуть до неможливих цілей і визначають власну цінність виключно в термінах досягнень і продуктивності. Визначення перфекціонізму, дане Р.Бернсом, також сфокусовано на надмірно високих особистісних стандартах, проте автор вносить важливе феноменологічне уточнення, додавши до цього параметра додатковий когнітивний параметр – мислення в термінах «все або нічого», яке допускає тільки два варіанти виконання діяльності – повну відповідність високим стандартам або повний крах. У подальших розробках до цих аспектів перфекціонізму був доданий параметр «виборчої концентрації на справжніх і минулих помилках». Наголошувалася також схильність перфекціоністів до тієї, що генералізує стандарти у всіх областях життєдіяльності [12].

В даний час жодне визначення перфекціонізму не є загальноприйнятим. Під перфекціонізмом сучасна психологічна наука розуміє загострене прагнення до досконалості, що може стосуватися як власне особистості та проявлятися у безкінечному культивуванні яких завгодно чеснот, так і результатів будь-якої діяльності [8, 443]; це переживання досягнутих результатів; задоволення від досягнення дуже

високих результатів [9, 486], установка розглядати в якості неприйнятної все, що нижче достойного [7, 116]. У найширшому значенні перфекціонізм – це прагнення до бездоганності, до досконалості, а перфекціоніст – це людина, яка прагне бути кращою у всіх аспектах свого життя.

У 1990 рр. уявлення про структуру перфекціонізму були значно розширені. Лідерами в цих розробках стали дві групи зарубіжних дослідників: група британських клінічних психологів під керівництвом Р.Фроста і група канадських вчених, яку очолював П. Х'юїт. Обидві групи розвивають уявлення про перфекціонізм, як про багатовимірний конструкт, що має складну структуру і що включає, разом з високими особистісними стандартами, ряд когнітивних і інтерперсональних параметрів, багато пов'язаних між собою рис, одні з яких сприяють дезадаптації, а інші, в цілому, адаптивні. Демонстрацією даного підходу є концепція перфекціонізму П. Хьюїта і Г. Флетта [3], які запропонували альтернативне уявлення про структуру перфекціонізму, яка включає 4 складові:

1. Перфекціонізм, орієнтований на себе – широкий особистісний стиль, в якому співіснують афективні, поведінкові і мотиваційні компоненти. Включає виснажливо високі стандарти, завищені і нереалістичні вимоги, орієнтовані на себе, постійне самооцінювання, самокритика власної поведінки, які роблять неможливим прийняття власних недоліків і невдач, а також мотив прагнення до досконалості, що варіює по інтенсивності у різних людей.

2. Перфекціонізм, адресований до інших людей – переконання і очікування щодо здібностей інших людей. Цей вид перфекціонізму припускає нереалістичні стандарти для значимих людей з близького оточення, очікування людської досконалості і постійне оцінювання інших. Як вважають автори, він породжує часті звинувачення в адресу інших людей, дефіцит довіри і відчуття ворожості по відношенню до людей.

3. Перфекціонізм, адресований до світу в цілому – переконаність в тому, що в світі все повинно бути точно, акуратно, правильно, причому всі людські і загальносвітові проблеми повинні отримувати правильне і своєчасне вирішення.

4. Соціально приписаний перфекціонізм – відображає потребу відповідати стандартам і очікуванням значимих інших. Цей параметр перфекціонізму відображає суб'єктивне переконання в тому, що інші люди нереалістичні в своїх очікуваннях, схильні дуже строго оцінювати і чинити тиск на індивіда з метою змусити його бути досконалим. Разом з цим, індивід переконаний у власній нездатності догодити іншим. Цей параметр може мати безліч несприятливих наслідків у вигляді гніву, страху негативної оцінки, підвищеної значущості чужої уваги і схвалення.

Також автори концепції відмічають, що встановлення і прагнення до високих стандартів само по собі не являється патологічним. Навпаки, в деяких випадках воно відображає позитивний погляд на життя. В нормі ступінь радості, яку можна відчувати, пов'язана з інтенсивністю зусилля, яке людина прикладає для досягнення власної мети. У зв'язку з цим адаптивні перфекційні тенденції допускають прагнення до розумних і реалістичних стандартів, які призводять до самозадоволеності і підвищення самооцінки.

Як вважають Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б. і Юдеєва Т.Ю. [2] перфекціонізм є складним психологічним утворенням, що включає наступні параметри: завищений, в порівнянні з індивідуальними можливостями рівень домагань; поляризована, “чорно-біла” оцінка результату власної діяльності – недиференційовані думки про результати власної діяльності: “Якщо не справився блискуче, значить, не справився взагалі”; переважна зосередженість на невдачах і помилках при ігноруванні реальних успіхів і досягнень. Значення невдачі сильно перебільшується, при цьому, успіх – знецінюється або приписується зовнішнім, незалежним від людини обставинам; перманентне порівняння себе з іншими людьми при орієнтації

на полюс “найуспішніших і досконаліших”. Багато індивідів проживають життя в режимі порівняння себе з іншими людьми, переживаючи при цьому болісне відчуття власної “другосортності і неспроможності”. Для порівняння, як правило, обираються “найбільш гідні, такі, що багато чого досягли, найталановитіші, а на інших – навіщо ж дивитися”; відчуття власної невідповідності позитивним уявленням інших людей про себе, постійне передчуття публічного викриття; оцінка багатьох нейтральних ситуацій з позиції рівня своїх досягнень – надмірні вимоги до інших і завищені від них очікування.

За даними Гаранян Н.Г., Холмогорової А.Б. і Юдєєвої Т.Ю.[2] наслідки перфекціонізму для емоційного стану, як правило, зводяться до частих (часом хронічних) переживань незадоволеності собою, туги (із-за неможливості втілити в життя нездійснено важкі цілі), тривоги (пов’язаної з очікуванням помилки, невдачі, “публічного викриття”), сорому і провини. Наслідки перфекціонізму для продуктивності діяльності також можуть бути різноманітними: а) поведінка уникнення; б) стани “паралічу” – блокада активності внаслідок заборони на будь-який результат, відмінний від високого; в) зниження продуктивності і хронічна перевтома через генералізацію високих стандартів у всіх сферах діяльності (наприклад, в навчанні, домашніх справах і так далі) і неможливості виділити пріоритетні завдання. Наслідки перфекціонізму для міжособистісних контактів: а) конфлікти і розриви із-за надмірних вимог і очікувань від інших людей; б) конкурентні відносини з людьми, зважаючи на часті порівняння з ними і заздрість; в) дефіцит близьких і довірливих відносин [2, 42-43].

Психолог Дональд Хамачек [11] в своїх роботах описує два види перфекціонізму. Перший він називає “нормальний” (адаптивний): він виявляє лідерські якості, високу працездатність, активність, мотивацію для досягнення мети. При цьому людина тверезо оцінює свої можливості і реальні здібності. М. Вей, В. Паркер визначили, що адаптивний

перфекціонізм передбачає наявність високих (але досяжних) особистих стандартів, прагнення до порядку та організованості, переживання задоволеності собою, прагнення до найкращого, бажання заробити схвалення [6].

Другий вид перфекціонізму психолог називає “невротичним” (дезадаптивним). Перфекціоніст-невротик для того, щоб показати, що він заслуговує всебічної поваги і любові, бере в якості орієнтира якийсь еталон, який не відповідає його потенціалу. І тому боротьба за ідеал перетворюється в самокатування:

- розчарування від невдачі призводить до депресії, зниження самооцінки;
- негативна самокритика, почуття провини не дають відчувати задоволення від досягнень, людина постійно незадоволена собою;
- максималізм, принцип “все або нічого” змушують відмовлятися від багатьох справ. Страх невдачі змушує уникати ситуацій, де може проявитись недосконалість;
- надмірна дріб’язковість, увага до деталей [10].

“Невротичний” перфекціонізм визначається інтенсивною потребою в уникненні неуспіху. Індивід нездатний отримувати задоволення від діяльності, яка, з погляду здорового глузду, виконана цілком добре або навіть чудово. Відомий американський психоаналітик С. Блатт так описує життєву драму перфекціоніста-невротика: “Відчуття неповноцінності і вразливості, що глибоко криється, повертає людину в нескінченний цикл саморуйнування, в якому будь-яке завдання або починання стає черговим загрозливим викликом. Ніяке зусилля ніколи не буває достатнім, оскільки індивід постійно шукає схвалення і ухвалення, і відчайдушно прагне уникнути помилок і невдачі. Таким чином, будь-які обставини, що зачіпають самооцінку, породжують інтенсивний негативний афект і дистрес”. Індивіди з невротичним перфекціонізмом відчувають значні негативні афекти перед, під час і після діяльності. Індивіди з високим рівнем перфекціонізму уразливі

для переживань неспіху, на який вони реагують симптомами депресії. Страх невдачі, супутній дисфункціональному перфекціонізму, може активувати компенсаторні стратегії поведінки, націлені на надмірно високі стандарти, наприклад, ретельну повторну перевірку власних дій, постійний пошук схвалень або переконань з боку інших людей, постійну критику інших людей, надмірно тривалі роздуми перед ухваленням рішень [5].

На теперішній час висувається декілька гіпотез, щодо пояснення різниці в адаптивній та патологічній формах перфекціонізму. Психологи В.Ясная та С. Єніколопов [11, 162] висунули припущення, що “нормальна” форма перфекціонізму охоплює лише певні аспекти життєдіяльності. Розглядаючи проблему відмінностей між здоровим та невротичним перфекціонізмом, Д. Хамачек прийшов до висновку, що мотивуючою силою здорового перфекціоніста є мотив досягнення успіху. Також, наголошує дослідник, важливим критерієм є ступінь потреби у схваленні з боку оточуючих. У адаптивних перфекціоністів хоча така потреба й існує, утім попри всю її важливість схвалення оточуючих сприймається як додаткове підтвердження самоповаги, як поштовх до покращення роботи, від якої вони і до того отримували задоволення [10].

Гаранян Н.Г. в дослідженнях вказує на зв'язок перфекціонізму з негативними афектами (депресією, тривогою, провинною, розчаруванням, соромом), порушеною адаптацією, утрудненнями в спілкуванні і пасивністю. Висловлювалася теза про те, що маршрут від перфекціонізму до депресії може бути опосередкований самооцінкою. Надмірне прагнення до досконалості – це поширена реакція при несприятливому погляді особистості на власну цінність. Таким чином, низька самооцінка – неминучий наслідок перфекціонізму, оскільки навіть дріб'язковий негативний зворотний зв'язок може суб'єктивно переживатися як невдача [2].

А. Пахт писав про те, що перфекціонізм – широко поширена і надзвичайно важлива проблема, пов'язана з безліччю психологічних і



фізичних розладів (алкоголізм, психосоматичні захворювання, особистісті розлади, неврози, депресія і т. д.). Вона має не тільки клініко-психологічне, але і соціально-психологічне, соціологічне, культурне значення [11].

Перфекціонізм, головним чином, пов'язаний з дитячим досвідом. Саме появу невротичного перфекціонізму Д.Хамачек [10] пов'язує з особливостями батьківського виховання: емоційне відкидання, гіпоопіка, жорстоке виховання, у результаті чого дитина прагне бути "найкращою", аби заслужити схвалення й прийняття. В той же час, дитина поступово стає емоційно залежною від інших людей, від їх схвалення. Вплив батьків може виявлятися й по-іншому, наприклад через власний перфекціонізм, за наявності якого відбувається своєрідна компенсація за рахунок дитини, коли через свої минулі неспіхи, пре'являються дуже високі вимоги до дитини, з якими вона може не справлятися в силу природних причин (наприклад, вік, особливості фізичного та психічного розвитку).

**Висновки.** Проведений теоретичний аналіз праць зарубіжних та вітчизняних науковців з проблеми перфекціонізму дозволяє стверджувати, що перфекціонізм представляється складним феноменом, пов'язаним як з нормальним прагненням до досягнення, що передбачає наявність високих (але досяжних) особистих стандартів, прагнення до порядку та організованості, переживання задоволеності собою, прагнення до найкращого, бажання заробити схвалення, та невротичним, котрий визначається інтенсивною потребою в уникненні неспіху, глибоко закріпленому почутті неповноцінності, вразливості.

Перфекціонізм спочатку може виникати як адаптивна установка, проте в ході життя він стає деструктивним для безлічі людей. Генералізація високих стандартів у всіх сферах досягнення є пов'язаною з дитячим досвідом, з негативними афектами (тривогою, провинною, розчаруванням, соромом), порушеною адаптацією, утрудненнями в спілкуванні, заниженою самооцінкою.

## Література

1. Гаранян Н.Г. Психологические модели перфекционизма // Вопросы психологии. – 2009. – №5 – С. 74-83.
2. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога. // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – №4. – С. 18-48.
3. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П.Хьюитта, И.Г. Флетта // Психологический журнал. – 2006. – Том 27. – №6. – С. 73-89.
4. Грачева И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: Дис... канд. психол. наук 19.00.01. // Институт психологии РАН. – М., 2006.
5. Гуляс І.А Перфекціонізм: аргументи за і против // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. – Вип. 11. – Ч. 2. – С. 105-111.
6. Гуляс І.А. Рефлексія як психологічний механізм перфекціонізму у професійній діяльності практичного психолога // Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». – Х., 2006. – №718. – С 27-31.
7. Иванченко Г.В. Идея совершенства в психологии и культуре. – М.: Смысл, 2007. – 225 с.
8. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 672 с.
9. Фрэнклин Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты. – 5-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 651 с.
10. Хамачек Д.Е. Психодинамика нормального и невротического перфекционизма // Психология. – 1978. – №15. – С. 27-33.
11. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. – 2007. – №4. – С. 157-166.
12. Burns D.D. A perfectionist s script for self–defeat // Psychology Today. – 1987. – November. – P.34-52.
13. Hollender M.H. The Practice of Psychoanalytic Psychotherapy. N.Y.: Grune Stratton, Inc., – 1965.