

Діана КЛИМЧУК,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Руслана ЧІП,
кандидат психологічних наук, доцент
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У РАННІЙ ДОРОСЛОСТІ

У наукових джерелах феномен перфекціонізму визначається як інтегративна особистісна характеристика, яка проявляється у прагненні до досконалості, встановленні високих стандартів виконання діяльності, пред'явленні високих вимог до себе і до інших [2, с. 1].

Перфекціонізм – складне психологічне явище, у перекладі з латини (*perfectus*) означає загострене бажання абсолютної досконалості. Звертаючись до етимології слова, з'ясовано, що «досконалість» походить від грецького «телейон», тобто досконалий та «телейос» – досконалість, яке похідне від слова «телос» – мета, завершення, синонім українського слова «довершене» [1, с. 36].

Проблема перфекціонізму посідає важливе місце не лише у педагогічній і віковій психології, а бере свій початок з давніх філософських ідей. Початок систематичних досліджень датується серединою ХХ століття. Свій внесок у дослідження розуміння феномену перфекціонізму зробили як зарубіжні (Д. Барнс, Д. Бернс, Д. Гамачек, П. Г'юїтт, Дж. Ешбі, К. Отто, П. Слейд, Л. Террі-Шорт, Р. Фрост, Г. Флетт), так і українські (І. Гуляс, Л. Данилевич, З. Карпенко, О. Лоза, Г. Чепурна) вчені.

Такі дослідники, як Н. Гаранян, Д. Хамачек, М. Холендер, А. Холмогорова, вважають що, перфекціонізм – риса особистості, яка виявляється у повсякденній практиці висування до себе вимог вищої якості виконання діяльності, ніж того потребують обставини [4, с. 12].

Зацікавлення дослідженням перфекціонізму у вітчизняній та зарубіжній літературі зумовлене як соціально-культурними, так і морально-етичними чинниками і розпочалося з 60–70-х років ХХ століття. Особливої уваги ця проблематика набуває завдяки темі нарцисизму, зокрема через спотворене прагнення абсолютної досконалості, завищених стандартів.

Важливість досліджень перфекціонізму спричинена його двовекторною спрямованістю, а саме конструктивізмом у самовдосконаленні, а також деструктивністю, з якої впливають психічні та поведінкові порушення.

У науковій літературі простежуємо поділ перфекціоністів на два типи: функціональний і дисфункціональний (Л. Данилевич), пасивний і активний (К. Адкінс), нормальний (здоровий) та патологічний (невротичний) (Д. Гамачек), адаптивний та дезадаптивний (Дж. Ешбі, Р. Слені,).

Особи, які належать до групи дезадаптивного перфекціонізму, вважають більшість своїх дій недостатньо вдалимими. Їм притаманно відчувати провину, адже мали зробити щось краще, тому рідко відчують задоволення від зробленої роботи. Особи, яких можна віднести до функціональної групи, незважаючи на високі особистісні стандарти, є менш вимогливі до себе, дозволяють собі помилятися, вирізняються цілеспрямованістю, можливістю коригувати свої цілі, приймати відмінність між отриманими та очікуваними результатами.

На думку З. Фрейда, виникнення перфекціонізму пов'язане з нарцисизмом. Будучи дитиною, вона долає свій нарцисичний стан через вплив батьківської критики. У руслі нарцисизму часто функціонує перфекціонізм [1, с. 30].

Варто звернути увагу на праці К. Горні, яка зробила перші спроби у дослідженні цього феномена, розробила поняття «базисної тривоги», вважала доцільним розрізняти поняття істинного ідеалу та невротично ідеалізованого образу себе. Презирство до власного «Я», відчуття ненависті жодним чином не впливають позитивно на людину. Лише ідеї та ідеали, які викликають розвиток та ріст, спричиняють бажання наблизитися до них, у той час як невротичні вимоги «переповнені очікуванням дива» [3, с. 668].

А. Адлер вважав перфекціонізм компенсаторним прагненням переваги і досконалості, хоч самого терміну не використовував. Проте, основним посилом його «індивідуальної психології» є прагнення досконалості, яке має багато спільностей з перфекціонізмом. На його думку, це великий рух вгору від недосконалості до досконалості, від бажання деградувати до бажання розвиватися, від нездатності до вміння долати життєві труднощі на своєму шляху.

Американський клінічний психолог М. Голендер одним із перших визначив перфекціонізм як «повсякденну практику висування до себе вимог

вищої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини». Дослідник вважав, що ця риса характеру відіграє ключову роль у подоланні депресії та інших психічних порушень [5, с. 95].

У 1990-х роках розроблено дві багатовимірні моделі, які можна вважати наріжним каменем у подальших дослідженнях, які мають складну структуру, когнітивні та інтерперсональні параметри. Перша модель запропонована британськими клінічними психологами під керівництвом Р. Фроста, які виявили яскраві відмінності між різними типами та розрізняли перфекціонізм як «неадаптивну стурбованість оцінюванням» та «позитивне прагнення до досягнень».

Друга модель запропонована П. Г'юїттом та канадськими вченими, розкрила три типи прояву перфекціонізму, а саме:

- перфекціонізм, орієнтований на себе, особистість завжди прагне нереально високих стандартів, досконалості та критично себе оцінює.
- перфекціонізм, орієнтований на інших, вимагає нереалістичних стандартів від інших, значущих для себе людей.
- соціально зумовлений перфекціонізм характеризується суб'єктивним переконанням про високі очікування інших щодо себе та їх обов'язковим виконанням.

Дослідження показали, що обидві моделі взаємопов'язані. Факторний аналіз підкреслив, що особистісні стандарти та організація з моделі Р. Фроста та самоорієнтований перфекціонізм за П. Г'юїттом і Г. Флеттом, можна ототожнити з позитивно орієнтованим виміром перфекціоністських прагнень. У цьому випадку соціально зумовлений перфекціонізм є проявом дисфункціонального перфекціонізму [6, с. 101].

Аналізуючи дослідження феномену перфекціонізму у працях українських науковців, можна виділити концепції Н. Гараняна, О. Лози, А. Холмогорової, які розкрили його у межах клінічної природи цього явища.

Над вивченням типологічних підходів працювала Н. Гаранян, яка розробила чіткі критерії, що визначають здоровий та патологічний перфекціонізм. На її думку, здоровий перфекціонізм має такі критерії:

- мотиваційний – відображає надміру високі стандарти і прагнення;
- когнітивний – передбачає зрілі когнітивні схеми, зокрема точне сприйняття очікувань і вимог з боку інших, реалістичні уявлення про межі людських можливостей та усвідомлення важливості і користі помилок;

- афективний – виражається у задоволенні від роботи та надії на успіх;
- поведінковий – виявляється в помірному використанні копінг-ресурсів з акцентом на активні копінг-стратегії, а також в адаптивних підходах до вибору цілей, які є помірно складними, що дозволяє максимально продуктивно реалізувати прагнення до успіху.

Аналізуючи різноманіття підходів до осмислення та вивчення феномену перфекціонізму, беручи до уваги досвід як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, можна зробити висновок, що перфекціонізм є складним психологічним явищем, яке в своєму первинному розумінні відображає прагнення до абсолютної досконалості. У широкому філософсько-психологічному контексті це поняття асоціюється з розвитком не лише навичок, але й моральної досконалості.

Список використаних джерел:

1. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон : Херсонський держ. університет, 2016. Вип. 1. Т. 1. С. 30–37.
2. Кононенко О. І. Гендерні особливості проявів перфекціонізму особистості. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Серія: Психологія*. 2015. Вип. 2(2). Т. 20. С. 99–105. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/99c4c916-f926-439a-b952-471c145859c7/content> (дата звернення: 10.10.2024).
3. Лазько А. М. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденцій дослідження. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2012. Вип. 16. С. 665–675. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-246/article/view/160464/159647> (дата звернення: 10.10.2024).
4. Лоза О. О. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення : зб. наук. праць. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2009. С. 213–221.
5. Hollender M. H. Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*. 1965. Vol. 6. P. 94–103.
6. Kwarcińska K., Sanna K., Kamza A., & Piotrowski K. Perfectionism in theory and research. *Przeгляд Psychologiczny*. 2022. Volume 65 (3). P. 97–112.