

УДК 316.613:159.9.016.133(045)

**Павлова В. С.**

аспірант кафедри практичної психології  
Класичного приватного університету (м. Запоріжжя)

## ПРОБЛЕМА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ ТА ЧИННИКІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЙОГО ФОРМУВАННЯ Й РОЗВИТОК

У статті запропоновано огляд зарубіжних та вітчизняних теоретичних й емпіричних досліджень природи перфекціонізму. Зроблено спробу проаналізувати проблему перфекціонізму особистості та чинників, які впливають на його формування й розвиток.

**Ключові слова:** перфекціонізм, концепції перфекціонізму, структура перфекціонізму, соціально-культурні чинники, сімейні чинники, особистісні чинники.

**Постановка проблеми.** Перфекціонізм є проблемою, яка широко дискутується й останнім часом активно вивчається як за кордоном, так і в Україні. Особливої актуальності вивчення феномену перфекціонізму набуває у зв'язку з «нарцисизацією» культури в епоху постмодернізму «з властивим їй зловживанням сучасними технологіями задоволення потреб, хаотичною і надзвичайно мінливою системою норм і цінностей, продукованою суспільством» [3].

Вітчизняна культурно-історична концепція дає змогу розглядати як джерело розвитку перфекціонізму особливий соціокультурний дискурс сучасності, який задає специфічні форми і способи соціалізації: культ досконалості, успіху, сили й емоційної стриманості. Саме цей курс досконалості веде до інтеріоризації патологічних патернів саморегуляції та емоційної регуляції, розвитку деструктивних стилів соціальної взаємодії, зокрема, надавтономії і надзалежності.

Вивчення перфекціонізму набуває в сучасній психології актуального статусу, особливо це стосується питань про його психологічний зміст та чинники, які впливають на формування та розвиток цього феномену.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Феномен перфекціонізму як психологічна категорія є досить новою проблемою, що досліджується переважно за кордоном. Останнім часом ця тема висвітлювалася в роботах російських науковців (Н. Гаранян, С. Степанов, І. Грачова, С. Єніколопов, Є. Соколова, П. Циганкова, А. Холмогорова, Т. Юдеева, В. Ясная) та українських вчених (І. Гуляс, Л. Данилевич, О. Лоза, Г. Чепурна). Основний доробок у дослідженні перфекціонізму та чинників, що сприяють його виникненню й розвитку, належить зарубіжним вченим (Д. Барнс, С. Блатт, Р. Фрост, П. Х'юїтт, Г. Флетт, Д. Хамачек, Д. Боучер, Л. Девідсон, Р. Слейні, Л. Террі-Шорт, Р. Оуенс, П. Слейд).

**Мета статті:** проаналізувати сучасні дослідження проблеми перфекціонізму особистості та чинників, які впливають на його формування й розвиток.

Виклад основного матеріалу. Перфекціонізм (від лат. perfectio) — переконаність у тому, що вдосконалення, як власне, так і інших людей, є тією метою, до якої повинна прагнути людина. Поняття перфекціонізму виникло в протестантському середовищі ХІХ століття, пізніше трансформувалося в класичний перфекціонізм І. Канта, Г. Лейбніца, марксистів і тлумачилося спочатку як внутрішнє вдосконалення моральності, розвиток талантів і дарувань. Ніцшеанська філософія надлюдини також є різновидом перфекціонізму.

На побутовому рівні перфекціонізм розуміють як надмірне прагнення до досконалості, високу вимогливість до себе й до людей, які оточують. Можемо зустріти такі синоніми до поняття «перфекціонізм»: «досконалий», «довершений», «бездоганний», «ідеальний», «неперевершений», «взірцевий», «викінчений» тощо. Іноді перфекціонізмом називають «синдромом відмінника» — через бажання все в житті робити на «відмінно».

Упродовж порівняно недовгої історії свого вивчення у психології перфекціонізм перетворився на предмет пильного інтересу й численних емпіричних досліджень та наукових дискусій. З'явившись уперше як самостійний психологічний термін в ранніх роботах М. Холлендера, перфекціонізм спочатку розглядався як конструкт з єдиним параметром — «надмірно високі стандарти особистості» [2]. Надалі уявлення про цей феномен істотно розширилося, в сучасних концепціях перфекціонізм вивчається як складний, багатовимірний конструкт, причому зміст його залишається предметом активної наукової полеміки.

Так, найвідоміші концепції головним складником перфекціонізму визначають надмірно завищені стандарти особистості по відношенню до виконання діяльності (своєї або інших людей).

Зокрема, концепція Р. Фроста базується на шести параметрах перфекціонізму: 1) «особистісні стандарти» (схильність висувати надвисокі стандарти в поєднанні з надмірною важливістю відповідати цим стандартам, що породжує коливання самооцінки й хронічну невдоволеність діяльністю); 2) «заклопотаність помилками» (негативна реакція на помилки, схильність вбачати в помилці невдачу); 3) «сумніви у власних діях» (перманентні сумніви щодо якості виконання дій); 4) «батьківські очікування» (сприйняття батьків такими, які мають дуже високі очікування); 5) «батьківська критика» (сприйняття батьків такими, що надмірно критикують); 6) «організованість» (відображення важливості порядку й організованості) [9].

У концепції канадських учених П. Х'юїтта і Г. Флетта перфекціонізм розглядається крізь призму його соціальних аспектів і виокремлюються його чотири основні компоненти: «Я-адресований перфекціонізм», «перфекціонізм, адресований іншим людям», «перфекціонізм, адресований світові в цілому», «соціально пропонований перфекціонізм» [11]. В американській моделі Р. Слейні головним параметром перфекціонізму є «розбіжність» (discrepancy) як суб'єктивне сприйняття особистістю постійних невдач у прагненні відповідати власним високим стандартам; додаткові компоненти перфекціонізму — параметри «стандарти» і «схильність до порядку» [13].

На нашу думку, оригінальну модель перфекціонізму розробили російські психологи Н. Гаранян і А. Холмогорова, які виокремили у структурі перфекціонізму такі параметри, як завищені, порівняно з індивідуальними можливостями, стандарти діяльності та претензії; надмірні вимоги до інших і завищені очікування від них; сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування; постійне порівняння себе з іншими людьми з орієнтацією на найуспішніших індивідів; дихотомічна оцінка результату діяльності та її планування за принципом все або нічого; селекція інформації про власні невдачі та помилки [2].

Проведений аналіз сучасних досліджень перфекціонізму дає змогу зафіксувати такі основні напрями наукових розвідок цієї проблеми:

а) вивчення психологічної структури перфекціонізму (Дж. Ешбі, Д. Барнс, Г. Флетт, Р. Фрост, Р. Хейнберг, П. Х'юїтт, М. Холлендер, К. Райс, Р. Слейні, Н. Гаранян, Т. Юдеева та ін.);

б) розробка й адаптація методів діагностики перфекціонізму (Дж. Ешбі, А. Бек, Д. Барнс, Г. Флетт, П. Х'юїтт, П. Слейд, К. Райс, Р. Слейні, І. Грачова, С. Єніколопов, Т. Юдеева, В. Ясная та ін.);

в) виявлення зв'язку перфекціонізму особистості з хронічним суб'єктивним дискомфортом (А. Бек, С. Блатт, Г. Флетт, Р. Фрост, Р. Хейнберг, П. Х'юїтт, С. Холт, Дж. Матіа, А. Ньюбауер, П. Пілконіс, Д. Куалнан, Е. Шеврон, Н. Гаранян, А. Холмогорова та ін.);

г) створення типологій перфекціонізму (К. Адкінс, Дж. Ешбі, Р. Фрост, Д. Хамачек, В. Паркер, П. Слейд, Р. Слейні, Р. Стампф, Н. Гаранян та ін.);

д) корекція перфекціонізму (А. Аушбот, Дж. Бароу, С. Бродей, Д. Барнс, А. Хардер, П. Х'юїтт, К. Фергсон, Г. Флетт, А. Форбс, Ф. Фрост, М. Гардінер, Х. Кірін, М. Кінг, А. Мартін, С. Мур, Р. Шафран, М. Ларських, С. Ларських та ін.);

е) дослідження перфекціонізму обдарованих дітей у педагогічній науці (К. Дебровський, Л. Сільверман, Г. Бурменський, Е. Бистрицька та ін.);

ж) вивчення феномену перфекціонізму в професійній діяльності (Д. Бокум, А. Мар'є, П. Флакман та ін.).

Сьогодні активність вивчення перфекціонізму дає можливість стверджувати, що цей феномен став важливою характеристикою людини нашого часу, він відіграє значну роль у регуляції поведінки особистості. Перфекціонізм привертає увагу дослідників ще й тим, що його позитивний вплив на соціальну поведінку особистості виявляється у підвищенні активності діяльності відповідно до соціально схвалюваних цілей; деструктивне ж прагнення бути успішним посилює критичне ставлення до себе і провокує хронічне незадоволення собою.

Перфекціонізм задає певний ритм життєдіяльності сучасної людини, що визначає стиль, якість та швидкість її соціальної активності. Фактично всі сучасні дослідники дотримуються думки про те, що перфекціонізм — це суб'єктивний за своєю природою соціально зумовлений психологічний феномен, який не існує поза культурним контекстом. Відповідно, для його повного розуміння необхідно аналізувати не тільки індивідуальний, сімей-

ний досвід і особистісні характеристики людей, а й соціально-культурні умови, в яких вони живуть.

Перфекціоністські тенденції широко представлені в культурі нарцисизму, характерній для сучасної європоцентрованої цивілізації. Висока швидкість соціальних змін, нестабільність життєвих норм, зразків і стандартів розмивають внутрішньоособистісні норми. У нарцисичній культурі неправдивих, спотворених уявлень та еталонів найціннішими стають видимі, поверхневі атрибути сили, благополуччя, краси та успішності. Тому для обґрунтування цінності своєї особистості та затвердження почуття самоповаги найочевиднішим стає шлях досягнення висот у сфері кар'єри та зовнішності — тобто в тих галузях, які знаходяться «на огляді» у безпосереднього соціального оточення.

Ключову роль у створенні культу досконалості та нав'язуванні нереалістичних стандартів й ідеалів, безумовно, відіграють засоби масової інформації. Результати опитування, проведеного серед читачок журналу «Psychology Today», свідчать, що 85 % жінок зазнали значного впливу медіа-образів при формуванні своїх уявлень про ідеальну зовнішність.

Засвоєння трансльованих ЗМІ еталонів зовнішньої привабливості, поза сумнівом, впливає на виникнення в людей (насамперед, у підлітків і молоді) хронічного незадоволення власною зовнішністю. Низка авторів виявили пряму залежність між незадоволенням своїм тілом і часом, який проводять підлітки й молоді люди перед телевізором за переглядом програм «іміджевої та тілесно орієнтованої» тематики [1].

Можна стверджувати, що реальний рівень перфекціонізму соціально детермінований і дуже залежний від культури й субкультури, до якої належить людина. Перфекціоністські тенденції є наслідками засвоєння цінностей сучасної західної індивідуалізованої культури.

Але ми можемо припустити, що не тільки дії соціально-культурних чинників роблять людей такими сприйнятливими до перфекціоністських настанов. Відомо, що найуразливіші підлітки та молодь, переважно жіночої статі (проте й серед них є індивідууми), цілком задоволені своїм зовнішнім виглядом, працею, навчанням тощо, незважаючи на об'єктивну невідповідність сучасним еталонам.

На нашу думку, для повного висвітлення питання формування й розвитку перфекціонізму необхідно розглянути сімейний та особистістний рівні. Ймовірно, поведінка батьків значно впливає на формування перфекціоністських настанов у дітей і вони відіграють навіть важливішу роль, ніж засоби масової інформації.

Психологи, посилаючись на численні приклади, зазначають, що перфекціоністська орієнтація починає формуватися, як правило, ще в молодшому шкільному віці, а іноді — й раніше. Вирішальними в її виникненні є чинники сімейного виховання. Стосовно цього питання серед психологів існує кілька точок зору.

Так, на думку С. Степанова, головним чинником, який провокує перфекціонізм, стає авторитарний стиль виховання, що поєднує в собі високі вимоги, жорсткий дисциплінарний режим і недостатню емоційну підтрим-

ку та участь. У таких умовах на дитину покладаються великі надії — їй належить виправдати батьківські сподівання, примножити їхні досягнення й уникнути їхніх помилок [5].

Дитина дуже рано починає розуміти: любов батьків їй необхідно заслужити своєю зразковою поведінкою, бездоганим виконанням їхніх вимог і високими успіхами в будь-якій діяльності, яку вони схвалюють. Тобто, добре ставлення батьків до дитини зумовлене її успіхами. Частіше перфекціоністами стають єдині діти, а коли дітей в сім'ї декілька, то тут найуразливішими виявляються первістки.

Як зазначає С. Степанов, зі вступом до школи ці успіхи чітко формалізуються у вигляді шкільних оцінок. І тільки статус «круглого відмінника», першого учня в класі, переможця всіляких конкурсів і олімпіад, а згодом — і золотого медаліста дозволяє дитині відчувати свою значущість, отримати таке необхідне їй схвалення та участь з боку найрідніших людей. Природні ускладнення в досягненні цього статусу фруструють дитину, породжують постійний стрес. Невдачі вона переживає у край хворобливо, аж до суїцидних спроб [5].

Привертає увагу наукова позиція Д. Хамачека, який стверджує, що невротичний перфекціонізм походить із дитячого досвіду взаємодії з батьками, які не схвалюють або мінливо проявляють схвалення, та чия любов завжди умовна — залежить від результатів діяльності дитини. У першому випадку дитина прагне стати досконалою не тільки для того, щоб уникнути несхвалення інших, але й для того, щоб нарешті прийняти саму себе через надлюдські зусилля і грандіозні досягнення. У другому — дитина приходить до розуміння: тільки добре виконання діяльності робить її цінною [10]. Батьки перфекціоніста — надмірно критичні, вимогливі і, взагалі, надають дуже мало підтримки дитині.

Так С. Блатт, узагальнюючи ідеї Д. Хамачека, Д. Барнса і М. Холлендера, зазначає, що таким дітям не вдається виробити концепцію «в міру доброго результату». Переоцінка результату виконання діяльності шкодить любові та близькості. Дитина змушена залишатися «безпомилковою», щоб задовольнити батьківські очікування та уникнути критики. Маленький перфекціоніст продовжує діяти в надії завоювати батьківське схвалення: «Якщо я ще постараюся, якщо я стану досконалим, — мої батьки будуть мене любити» [6].

Проводячи дослідження проблеми формування перфекціонізму, С. Блатт установив чотири типи раннього досвіду, які впливають на формування перфекціоністського мислення:

- а) надмірно критичні та вимогливі батьки;
- б) батьківські очікування і стандарти — надмірно високі; критика при цьому — непряма;
- в) батьківське схвалення відсутнє або непослідовне та умовне;
- г) батьки-перфекціоністи служать моделями для навчання перфекціоністських настанов і форм поведінки [6].

У дослідженнях Н. Гаранян на студентській вибірці було виявлено прямий кореляційний зв'язок між перфекціонізмом у матерів і перфекціоніз-

мом у доньок, проте не був встановлений зв'язок за цим параметром між показниками батька й доньки. Однак, як зазначає дослідниця, залишається незрозумілим: чи батьки насправді встановлюють надто високі стандарти для своїх дітей, чи діти схильні сприймати своїх батьків як таких, що встановлюють дуже високі стандарти і надто критичні [2].

У дослідженні Р. Фроста та його колег виявлено, що саме жорсткість материнських стандартів асоціювалася з перфекціонізмом. Для батьків така закономірність не була встановлена. З рівнем перфекціонізму в дочок корелювало сприйняття суворості батька доньками (але не суворість обох батьків). Рівень перфекціонізму в матерів був пов'язаний з великою кількістю психопатологічних симптомів у дочок. Цікаво, що рівень перфекціонізму в батьків був пов'язаний з менш інтенсивною симптоматикою у дочок [9].

На думку С. Блатта, ці дані повністю співпадають із психоаналітичними спостереженнями, згідно з якими фантазії про досконалість служать нарцисичним захистом для контролю занадто суворими, осудними і деструктивними батьками. Вони, на думку вченого, дозволяють висунути припущення про те, що батьківський рівень перфекціонізму та їх потреби у власній досконалості й досконалості своїх нащадків можуть служити головним механізмом передачі депресії від батьків до дитини між поколіннями [6].

Деякі автори вважають, що перфекціонізм спочатку може виникати як адаптивна настанова, проте у процесі життя він стає деструктивним для безлічі людей. По-перше, з часом поведінка навіть при позитивному перфекціонізмі може призводити до несприятливих наслідків — хронічної перевтоми, труднощів, пов'язаних з концентрацією уваги. Зміна життєвих обставин може ускладнити досягнення раніше досягнутих стандартів. Нарешті, індивід може вважати, що його поведінка має лише позитивні для нього самого наслідки, і при цьому не усвідомлювати негативних наслідків власного перфекціонізму для інших людей.

Отже, аналіз сучасних досліджень перфекціонізму дає змогу стверджувати, що значний вплив на його формування здійснюють відносини «дитина — батьки». Це перш за все пов'язано з очікуванням батьків і оцінюванням ними своїх дітей.

Визначаючи перфекціонізм як складне багатовимірне явище, ми можемо стверджувати, що на його формування й розвиток суттєво впливають особистісні чинники. Багато психологів, які проводять дослідження особистісних чинників перфекціонізму, говорять про його високу кореляцію з нейротизмом, виділяють також самокритицизм, низьку самооцінку [12] і соціальну тривожність [8], а також я-орієнтований і, особливо, соціально-пропонований перфекціонізм.

Деякі автори вважають, що свій внесок у формування перфекціонізму може зробити і статево-рольова ідентичність [12]. Г. Аріна і С. Мартинов з'ясували, що у сфері ціннісних орієнтацій людей, схильних до перфекціонізму, гіпертрофована значущість зовнішньої привабливості й відповідності сучасній моді, а в системі їх самовідношення спостерігається дефіцит упевненості в собі й самоповаги [1].

Так, у працях А. Распопової встановлено, що на розвиток перфекціонізму найбільше впливають: мотивація досягнення успіху, мотивація уникнення невдач, локус контролю, схильність до консерватизму й конформізму, тривожність, самооцінка. З віком кількість особових детермінант, що впливають на його прояв, знижується; показано, що максимальна взаємозумовленість перфекціонізму і особистісних властивостей має місце в підлітковому віці за рахунок найбільшої чутливості до перфекціоністських вимог, стійкість до яких виявляється з дорослішанням; представлені гендерні особливості прояву перфекціонізму, які полягають у тому, що жінки більше орієнтовані на перфекціоністські вимоги, що висуваються соціальним оточенням, а чоловіки — на вимоги власної особистості [4].

Отже, в наукових колах існує думка про те, що перфекціонізм — це риса особистості. Вона передбачає надмірно високі стандарти й неможливість відчутти задоволення результатами діяльності. Стать, вік і освіта людини впливають на прояв перфекціоністських рис. Перфекціонізм може мати місце в структурі різних типів особистостей.

Висновки. Проведений аналіз теоретичних та емпіричних досліджень проблеми перфекціонізму дає змогу стверджувати, що на сьогодні існують різні підходи щодо визначення перфекціонізму й окреслення його змісту та структури. Тому ці питання є дискусійними. Більшість дослідників вважають, що можна визначити такі групи основних чинників, які зумовлюють його вияв: соціально-культурні, сімейні, особистісні.

Сучасне індивідуалізоване західне суспільство з його цінностями успіху та процвітання генерує культ досконалості завжди й у всьому, нав'язуючи людям за допомогою дії ЗМІ нереалістичні стандарти й ідеали. Міра сприйнятливості до впливу соціокультурних чинників багато в чому зумовлена особливостями сімейних систем. Так, в сім'ях людей з високим рівнем перфекціонізму виявляються порушення дитячо-батьківської прихильності та підвищений рівень критики з боку батьків, які стимулюють прагнення своїх дітей до досконалості.

Феномен перфекціонізму пов'язаний також із кластером таких особистісних характеристик, як нейротизм, низька нестійка самооцінка, статево-залежність і спотворення гендерної та тілесної ідентичності. З огляду на це вважаємо актуальним і доцільним вивчення особливостей формування перфекціонізму в контексті психопедагогічної моделі.

## Список літератури

1. Арина Г. А. Средства массовой информации как фактор возникновения озабоченности собственной внешностью в юношеском возрасте / Г. А. Арина, С. Е. Мартынов // Культурно-историческая психология. — 2009. — № 4. — С. 105–114.
2. Гаранян Н. Г. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации / Н. Г. Гаранян, Д. А. Андрусенко, И. Д. Хломов // Психологическая наука и образование. — 2009. — № 1. — С. 72–81.
3. Парамонова В. В. Перфекционизм при тревожных и депрессивных расстройствах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медицинская психология» / В. В. Парамонова. — Москва, 2011. — 25 с.

4. Распопова А. С. Особенности взаимосвязи перфекционизма и личностных свойств спортсменов / А. С. Распопова // *Материалы Всероссийского форума «Молодые ученые — 2010»*. — М. : Физическая культура, 2010. — С. 171–172.
5. Степанов С. С. Популярная психологическая энциклопедия / С. С. Степанов. — М. : Эксмо, 2005. — 672 с.
6. Blatt S. J. The Destructiveness of Perfectionism: Implications for the Treatment of Depression / S. J. Blatt // *American Psychologist*. — 1995. — № 12, Vol. 49.
7. Burns D. D. A perfectionist's script for self-defeat / D. D. Burns // *Psychology Today*. — 1987. — November. — P. 34–52.
8. Davis C. The relationship of personality factors and physical activity to body satisfaction in men / C. Davis, S. Elliott, M. Dionne // *Personality and Individual Differences*. — 1991. — V. 12. — P. 7.
9. Frost R. The dimensions of perfectionism / R. Frost, P. Marten, C. Lahart // *Cogn. Ther. Res.* — 1990. — V. 14. — P. 449–468.
10. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Hamachek // *Psychology*. — 1978. — V. 15. — P. 27–33.
11. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assessment and association with psychopathology / P. Hewitt, G. Flett // *J-l of Personality and Social Psychology*. — 1991. — V. 60, № 3. — P. 456–470.
12. Paquette M. C. Sociocultural context of women's body image / M. C. Paquette, K. Raine // *Social Science and Medicine*. — 2004. — V. 59. — P. 5.
13. Slaney R. The Almost Perfect Scale-Revised / R. Slaney // *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. — 2001. — V. 34, № 3. — P. 130–145.

### **Павлова В. С.**

аспирант кафедры практической психологии  
Классического частного университета (г. Запорожье)

## **ПРОБЛЕМА ПЕРФЕКЦИОНИЗМА ЛИЧНОСТИ И ФАКТОРОВ, КОТОРЫЕ ВЛИЯЮТ НА ЕГО ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ**

### **Резюме**

В статье предлагается обзор зарубежных и отечественных теоретических, а также эмпирических исследований природы перфекционизма. Сделана попытка проанализировать проблему перфекционизма личности и факторов, которые влияют на его формирование и развитие.

**Ключевые слова:** перфекционизм, концепции перфекционизма, структура перфекционизма, социально-культурные факторы, семейные факторы, личностные факторы.



**Pavlova V. S.**

Graduate, Chair of Applied Psychology  
Classic private university, с. Zaporizhzhya

**PROBLEM OF PERFECTIONISM OF PERSONALITY AND FACTORS  
WHICH INFLUENCE ON HIS FORMING AND DEVELOPMENT**

**Summary**

The article provides an overview of special attention is dedicated to reviews of foreign and native theoretical and empirical studies of perfectionism nature. An attempt is made to analyze the origins of perfectionism factors influencing on his forming and development.

**Key words:** perfectionism, conceptions of perfectionism, structure of perfectionism, sociocultural factors, domestic factors, personality factors.