

УДК 159.923

Кононенко О. І.

кандидат психологічних наук, доцент

Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

Одеса, вул. Дворянська, 2

e-mail: oksana.kroshka@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ

У статті наголошується, що особистісний феномен «перфекціонізм» є складним психологічним конструктом. Перфекціонізм задає певний ритм життєдіяльності сучасної людини, що визначає стиль, якість та швидкість її соціальної активності. Автором доводиться, що у сучасній психологічній науці різні психологічні підходи містять розбіжні тенденції щодо самого визначення поняття «перфекціонізм» та його структури.

Ключові слова: перфекціонізм, особистість, структура, параметри, конструкт.

Постановка проблеми. На сучасному етапі психологічна структура перфекціонізму визнається багатовимірною. За даними фундаментальних джерел, перфекціонізм вважається особистісною рисою, яка розкривається у встановленні вкрай жорстких вимог, слідуванні нереалістично завищеним цілям і супроводжується тенденцією вважати неуспіх у досягненні цих цілей неприйнятним і що означає особисту неповноцінність. Ми дотримуємося того, що перфекціонізм — це інтегральна стильова характеристика психічної діяльності особистості, що стереотипно виявляється в системних характеристиках психічної діяльності (пізнавальної, комунікативної, емоційно-регуляторної) і структурі особистісної організації суб'єкта.

Аналіз останніх досліджень. Проблема перфекціонізму становиться предметом дослідження в зарубіжній психології з 60-х рр. ХХ ст. (М. Аддерхолт-Елліот, А. Бек, Р. Блатт, Д. Бернс, П. Гевітт, М. Голендер, К. Дабровські, М. Ентоні, І. Клара, Б. Кларк, Б. Кокс, В. Мансел, А. Пахт, Т. Пієчовській, С. Петерс, В. Родела, Л. Сільверман, Р. Свінсон, Р. Слейн, Х. Стampf, Л. Террі-Шорт, Р. Фрост, Г. Флетт, Д. Хамачек, Р. Шафран та ін.).

Деяко пізніше феноменом перфекціонізму зацікавилися російські (Д. Андрусенко, Н. Гаранян, І. Грачова, С. Еніколопов, Є. Ільїн, В. Парамонова, І. Хломов, А. Холмогорова, В. Циганкова, Т. Юдеева, В. Ясна та ін.) та вітчизняні (І. Гуляс, Л. Данилевич, З. Карпенко, О. Лоза, К. Фоменко) психологи.

У вітчизняній соціальній психології кола проблем, пов'язаних із прагненням людини до досконалості, тією чи іншою мірою торкаються у своїх працях Ж. Вірна, Ю. Ільїна, І. Лебединська, Л. Лепіхова, В. Москаленко, Т. Російчук, М. Смульсон, В. Татенко, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.

У сучасній психологічній науці різні психологічні підходи містять розбіжні тенденції щодо самого визначення поняття «перфекціонізм» та його структури.

Мета статті — систематизувати сучасні уявлення про структуру перфекціонізму особистості.

Виклад основного матеріалу. Одне з перших визначень перфекціонізму дав американський психолог психодинамічного напрямку М. Hollender (1965) — «повсякденна практика пред'явлення до себе вимог більш високої якості виконання діяльності, ніж вимагають того обставини». Це визначення описує перфекціонізм як одновимірний конструкт і включає лише один параметр перфекціонізму — прагнення до встановлення високих стандартів діяльності.

Головна інновація 1980–1990-х рр. полягала у висуванні тези про багатовимірну психологічну структуру конструкту (Р. Hewitt, G. Flett, 1990; R. Frost, R. Heinberg, C. Holt, 1993). Лідери нового напрямку сумнівалися в тому, що «одновимірний» підхід охоплює всі феноменологічні характеристики такого складного явища, як перфекціонізм, зокрема, його інтерперсональні аспекти. Таким чином, постало питання про нові, ще не описані одновимірними моделями параметри, в поєднанні з якими «високі особисті стандарти» стають патогенними. В результаті перфекціонізм став вивчатися з позицій теорії особистісних рис, згідно з якою кожна риса включає безліч окремих компонентів [1].

Ідея про багатовимірність перфекціонізму була послідовно розвинена в трьох концепціях, розроблених кількома колективами — канадської групою Р. Hewitt і G. Flett, британською групою R. Frost і американською групою R. Slaney і J. Ashby [9;10].

Ідею багатомірності перфекціонізму розвинено в межах когнітивно-біхевіористського підходу (британська концепція) в концепціях, представлених Р. Фростом, П. Гевіттом та Г. Флетт.

Р. Фрост визначає перфекціонізм як поєднання непомірно високих стандартів зі схильністю до надмірно критичних оцінок власної поведінки, що проявляється у підвищеній тривозі, зумовленій помилками та невпевненістю у власній діях та переконаннях [9]. Запропонована Р. Фростом психологічна структура перфекціонізму містить шість компонентів:

«Особисті стандарти» — схильність висувати надмірно високі стандарти у поєднанні з надмірною важливістю відповідності цим стандартам, що породжує коливання самооцінки і хронічну незадоволеність діяльністю.

«Занепокоєність помилками» — негативна реакція на помилки, схильність прирівнювати помилку до невдачі.

«Сумніви у власних діях» — перманентні сумніви щодо якості виконання діяльності.

«Батьківські очікування» — сприйняття батьків, які делегують дуже високі очікування.

«Батьківська критика» — сприйняття батьків, які надмірно критикують.

«Організованість» — відбиває суб'єктивну цінність порядку і організованості.

Для тестування виділених параметрів перфекціонізму британські автори розробили інструмент з ідентичним канадському назвою — багатовимірні шкалою перфекціонізму Frost — Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-F) (R. Frost, P. Marten, C. Lahart, R. Rosenblate, 1990) [9].

П. Гевітт та Г. Флетт визначають перфекціонізм як прагнення бути досконалим в усьому, та звертають увагу на недостатнє вивчення явища перфекціонізму з соціальної точки зору [10]. В основу концепції канадських вчених покладено об'єктну спрямованість перфекціонізму та виділено його такі параметри:

– суб'єктно-орієнтований перфекціонізм (перфекціонізм, орієнтований на себе). Визначається дослідниками як інтрапсихічний параметр, що передбачає наявність високих особистісних стандартів, внутрішню мотивацію самовдосконалення, схильність зосереджуватись на цілі, тенденцію ставити перед собою важкі в досягненні цілі та готовність прикладати зусилля заради її досягнення, мотивацію досягнення успіху, підвищену самокритичність, розвинені самодисципліну, самоконтроль, рефлексію.

Встановлено, що даний фактор має адаптивний потенціал та переважує над іншими складовими перфекціонізму в обдарованих та академічно успішних людей [2];

– об'єктно-орієнтований перфекціонізм (перфекціонізм, орієнтований на інших) — визначається переконанням та очікуванням відносно здібностей інших людей, відображає схильність приписувати значимим людям високі стандарти;

– соціально-наказовий перфекціонізм (необхідність відповідати соціальним нормам, щоб отримати схвалення та прийняття). З позицій когнітивного підходу цей тип перфекціонізму може призвести до формування переконань в тому, що інші нереалістичні у своїх очікуваннях та схильні до негативного оцінювання людей.

У канадській концепції за основу взята об'єктна спрямованість риси і виділені 4 її параметри:

– «я — адресований» перфекціонізм — «широкий особистісний стиль, в якому співіснують афективні, поведінкові і мотиваційні компоненти» [10, с. 423], включає виснажливо високі стандарти, постійне самооцінювання і цензурування власної поведінки, а також мотив прагнення до досконалості;

– перфекціонізм, «адресований до інших людей», переконання і очікування щодо здібностей інших людей» [10, с. 424]. Цей вид перфекціонізму передбачає нереалістичні стандарти для значущих людей з близького оточення, очікування людської досконалості, постійне оцінювання інших. Як вважають автори, він породжує часті звинувачення в адрес інших людей, дефіцит довіри і почуття ворожості по відношенню до людей;

– перфекціонізм, «адресований до світу в цілому», — «переконаність в тому, що у світі все повинно бути точно, акуратно, правильно, причому всі людські і загальносвітові проблеми повинні отримувати правильне і своєчасне рішення» (P. Hewitt, G. Flett, 1990, с. 424).

– «соціально приписуваний» перфекціонізм — «відображає потребу відповідати стандартам і очікуванням значущих інших» [10, с. 457]. Цей параметр перфекціонізму відображає суб'єктивне переконання в тому, що інші люди нереалістичні у своїх очікуваннях, схильні дуже строго оцінювати індивіда і спричиняючи на нього тиск з метою змусити бути досконалим.

В американській концепції якості основних параметрів перфекціонізму виділені «високі стандарти», «схильність до порядку», «тривога», «прокрастинація» (схильність відкладати початок діяльності) і «проблеми в інтерперсональних відносинах». Для діагностики використовується Шкала «недостигаючому досконалості» — Almost Perfect Scale, APS (R. Slaney, K. Rice, J. Ashby, 2002).

Багатовимірні моделі істотно уточнили феноменологію перфекціонізму, стимулювали створення нових діагностичних інструментів, позначили важливі психотерапевтичні мішені. Разом з тим деякі їх положення стали предметом інтенсивної дискусії.

Відзначимо ряд спірних положень цитованих концепцій. Уразливість канадської концепції полягає в її внутрішній суперечливості. Правомірно висувачи тези про багатовимірність перфекціонізму, її автори фактично акцентують єдиний параметр «високі стандарти», обумовивши можливість їх різної адресації (власної особистості, світу, оточуючих людей). Параметр «соціально-наказового перфекціонізму» представляє ті ж високі стандарти, тільки делеговані індивіду значущими іншими (суб'єктивне відчуття «примушення до досконалості»). Ці уявлення не пояснюють повною мірою як високі вимоги до власної особистості та інших людей трансформуються в саморуйнівну погоню за неможливим і стають патогенними. Канадські дослідники ігнорують ряд важливих когнітивних параметрів перфекціонізму, в поєднанні з якими високі стандарти стають дезадаптивними.

Уявлення про психологічну структуру перфекціонізму британської групи також уразливі для критики. Вони містять різні підстави класифікації: поряд з індивідуальними характеристиками, включають показники батьківського стилю, що не є особистісної рисою. Нарешті, американська модель описує швидше різноманітні негативні наслідки перфекціонізму (прокрастинація, тривога, інтерперсональні труднощі), ніж параметри, що входять у його структуру. Не випадково R. Slaney і J. Ashby зробили спроби удосконалення моделі. В якості базисного параметра перфекціонізму автори стали розглядати т.зв. «розбіжність» (discrepancy) — суб'єктивне сприйняття особистістю постійних невдач у прагненні відповідати власним високим стандартам.

Предметом найінтенсивніших суперечок стали інтерперсональні параметри перфекціонізму. З перших кроків своєї діяльності Р. Hewitt і G. Flett стверджували: «Перфекціонізм обов'язково включає інтерперсональні аспекти, які породжують суттєві труднощі адаптації» [10, с. 456].

У межах психосоціального підходу російські дослідники Т. Юдеева та Н. Гаранян розглядають перфекціонізм як особистісну рису, що пов'язана з афективною, когнітивною, мотиваційною та комунікативною сферами.

Вивчаючи характеристики перфекціонізму, Т. Юдеева розрізняє такі їх аспекти: структурний (відображає очікування та домагання); когнітивний

(відображає ступінь оперування зрілими когнітивними схемами); афективний (відчуття під час виконання та від виконання результатів діяльності); поведінковий (тактики вибору цілей та цілепокладання) [7, с. 195].

У такій трактовці поняття перфекціонізму та його характеристики розглядаються в якості загальноорієнтовних критеріїв оцінки його змісту.

Н. Гаранян, досліджуючи перфекціонізм як дисфункціональний особистісний фактор, відрізняє такі параметри цього психологічного конструкту: надмірно високі стандарти результатів діяльності, що очікуються, та домагання; порушення соціальних когніцій (приписування іншим людям надмірних очікувань); персоналізацію, пов'язану з постійним порівнянням себе з оточуючими; поляризованість мислення за принципом оцінки результатів діяльності та її планування («все або нічого»); відбір негативної інформації щодо результатів своєї діяльності [2, с. 23].

А. Холмогорова, Н. Гаранян та П. Тарханова виокремлюють також поняття фізичного перфекціонізму, який дослідники визначають як систему особистісних переконань та установок щодо власної зовнішності [2; 5].

Аналізуючи теоретичні моделі перфекціонізму Н. Гаранян та Т. Юдевої, виходить узагальнення визначення цього феномена як інтегральної, стильової характеристики психічної діяльності особистості, яка стереотипно проявляється в системних характеристиках психічної діяльності (пізнавальної, емоційно-регуляторної, комунікативної).

На основі аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень перфекціонізму Є. Ільїн визначає перфекціонізм як «прагнення суб'єкта до досконалості, високі особистісні стандарти, прагнення людини доводити результати будь-якої своєї діяльності до відповідності самим високим еталонам (моральним, естетичним, інтелектуальним); це потреба у вдосконаленні наслідків своєї діяльності» [4, с. 75].

У вітчизняній психології Г. Л. Чепурною розроблено теоретичну модель соціально-психологічних особливостей перфекціонізму молоді. Складовою моделі виступають структурні компоненти перфекціонізму (суб'єктно-орієнтований, об'єктно-орієнтований та соціально-наказовий перфекціонізм), які проявляються в ціннісно-мотиваційній, когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Згідно з теоретичною моделлю, рівень прояву та особливості структур перфекціонізму обумовлюють особливості соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії молоді. Найбільш адаптивною є структура перфекціонізму з високим рівнем суб'єктно-орієнтованого перфекціонізму, що характеризується орієнтацією на реалізацію власних особистісних домагань, мотивацією досягнення успіху, безумовним прийняттям себе та інших, розвиненням рефлексії, цілісності сприйняття часової перспективи, почуттям задоволення от виконуваної діяльності, інтернальністю, поведінковою гнучкістю, прагненням до встановлення доброзичливих взаємин з оточуючими.

Висновки. Аналіз сучасних досліджень феномена перфекціонізму дозволяє стверджувати, що питання про психологічну структуру перфекціонізму досі служить предметом гострої полеміки, що задає перспективу для майбутніх досліджень.

Список використаних джерел та літератури

1. Гарчева И. И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / И. И. Гарчева. — М., 2006. — 24 с.
2. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. ... докт. психол. наук. — М.: МГУ, 2010. — 42 с.
3. Воликова С. В. Современные исследования детского перфекционизма / С. В. Воликова // Социальная и клиническая психиатрия. — 2012. — Т. 22, № 2. — С. 94–99.
4. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2011. — 224 с.
5. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия // Московский психотерапевтический журнал. — 2004. — № 1. — С. 18–35.
6. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец. 19.00.05 — «Соціальнопсихологія; психологія соціальної роботи» / Чепурна Ганна Леонідівна. — Ч., 2013. — 418 с.
7. Юдеева Т. Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Юдеева Татьяна Юрьевна. — М., 2007. — 275 с.
8. Ясная В. А. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В. А. Ясная, С. Н. Ениколопов // Вопросы психологии. — 2007. — № 4. — С. 157–168.
9. Frost R., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism // Cogn. Ther. Res. — 1990. — Vol. 14. — P. 449–468.
10. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology // J. Person. Soc. Psychol. — 1991. — Vol. 60. — P. 420–470.

References

1. Garcheva I. I. Uroven' perfekcionizma i sodержanie idealov lichnosti: Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. M.: Institut psihologii/ I.I.Garcheva — M., 2006. — 24 s.
2. Garanjan N. G. Perfekcionizm i vrazhdebnost' kak lichnostnye faktory depressivnyh i trevozhnyh rasstrojstv: Avtoref. diss. ... dokt. psihol. nauk. M.: MGU, 2010. 42 s.
3. Volikova S. V. Sovremennye issledovanija detskogo perfekcionizma/S.V.Volikova// Social'naja i klinicheskaja psihiatrija 2012, t. 22, № 2 S. 94–99
4. Il'in E. P. Rabota i lichnost'. Trudogolizm, perfekcionizm, len'./E.P.Il'in- SPb.: Piter, 2011.- 224 s.:
5. Holmogorova A. B., Garanjan N. G. Narcissizm, perfekcionizm i depressija // Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal. 2004. № 1. С. 18–35.
6. Chepurna G. L. Social'no-psihologichni osoblivosti perfekcionizmu molodi dis. na zdobuttja nauk. stupenja kand. psiholog. nauk: spec. 19.00.05 — "Social'na psihologija; psihologija social'noi roboti"/ Chepurna Ganna Leonidivna. —Ch., 2013 -418s.
7. Judeeva T. Ju. Perfekcionizm kak lichnostnyj faktor depressivnyh i trevozhnyh rasstrojstv: avtoreferat dis. kand. psihol.nauk / Judeeva Tat'jana Jur'evna. — M, 2007. — 275 s.
8. Jasnaja V. A. Perfekcionizm: istorija izuchenija i sovremennoe sostojanie problemy / V. A. Jasnaja, S. N. Enikolopov // Voprosy psihologii. — 2007. — № 4. — S. 157–168.
9. Frost R., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism // Cogn. Ther. Res. 1990. Vol. 14. P. 449–468.
10. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology // J. Person. Soc. Psychol. 1991. Vol. 60. P. 420–470.

Кононенко О. И.

кандидат психологических наук, доцент

Одесского национального университета имени И. И. Мечникова

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ПЕРФЕКЦИОНИЗМА ЛИЧНОСТИ

Резюме

В статье отмечается, что личностный феномен «перфекционизм» является сложным психологическим конструктом. Перфекционизм задает определенный ритм жизнедеятельности современного человека, определяет стиль, качество и скорость ее социальной активности. Автором доказывается, что в современной психологической науке различные психологические подходы содержат расходящиеся тенденции относительно самого определения понятия «перфекционизм» и его структуры.

Ключевые слова: перфекционизм, личность, структура, параметры, конструкт.

Копonenko O. I.

Ph.D., Associate Professor

Odessa I. I. Mechnikov National University

PSYCHOLOGICAL STRUCTURE OF PERSONALITY PERFECTIONISM

Abstract

The article notes that the personal phenomenon of «perfectionism» is a complex psychological construct. At the present stage of the psychological structure of the perfectionism recognized as multidimensional. In modern psychological science different psychological approach contain divergent trends regarding the definition of the concept of «perfectionism» and its structure. The purpose of the article is to systematize modern ideas about the structure of personality perfectionism. According fundamental data sources, perfectionism is considered personality traits revealed in establishing extremely stringent requirements, adherence to unrealistically inflated objectives and accompanied by a tendency to consider the failure to achieve these goals is unacceptable and personal inferiority. Perfectionism sets a life rhythm of modern man, the style, quality and speed of its social activity. The author proves that in the modern psychological science different psychological approach contain divergent trends regarding the definition of the concept of «perfectionism» and its structure. Analysis of modern studies of the phenomenon of perfectionism suggests that the question of the psychological structure of perfectionism has been the subject of considerable controversy, sets the vision for future research.

Key words: perfectionism, personality, structure, parameters, construct.

Стаття надійшла до редакції 11.03.2014