

УДК 159.923

О. І. Кононенко

кандидат психологічних наук, доцент

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

e-mail: oksana.kroshka@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ПРАГНЕ ДО ДОСКОНАЛОСТІ

В 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. У сучасній психології перфекціонізм розглядається як психологічний конструкт, що поєднує надмірно високі стандарти очікуваних результатів діяльності і домагань, що певною мірою обумовлює особливості ставлення до себе, яка прагне до досконалості.

Ключові слова: особистість, ставлення до себе, досконалість, перфекціонізм.

Постановка проблеми. В останні десятиліття феномен перфекціонізму став предметом численних емпіричних досліджень у вітчизняній і зарубіжній психології. Одне з перших визначень перфекціонізму дав американський психолог психодинамічного напрямку М. Hollender — «повсякденна практика пред'явлення до себе вимог більш високої якості виконання діяльності, ніж вимагають того обставини» [8]. Це визначення описує перфекціонізм як одновимірний конструкт і включає лише один параметр перфекціонізму — прагнення до встановлення високих стандартів діяльності.

Традиційно перфекціонізм розглядався як універсальний глобальний феномен, який справляє вплив на всі сфери життя людини. Однак в останні роки в науковій літературі відзначається стійка тенденція до більш диференційованого підходу до перфекціонізму і до самостійного вивчення його специфічних форм.

У сучасній науковій літературі перфекціонізм прийнято розглядати як складний психологічний конструкт, що володіє багатовимірною структурою. Найбільш популярні зарубіжні моделі перфекціонізму — британська модель Р. Фроста і канадська модель П. Хьюїтта і Г. Флетт [7].

У вітчизняній психології перфекціонізм досліджують як чинник професійної готовності (І. Гуляс, О. Лоза), фактор академічної обдарованості (Л. Данилевич), складову губристичної мотивації студентської молоді (К. Фоменко). Але незважаючи на велику кількість досліджень в психологічній науці не існує узгодженості у трактуванні сутності, структури, чинників розвитку цього психологічного феномену.

За останніми дослідженнями, перфекціонізм пов'язаний з багатьма особистісними особливостями, а саме з базовими особистісними властивостями та ставленням до себе. Серед факторів, які обумовлюють формування

прагнення до досконалості, виділяються фактори розвитку особистості, сімейні фактори та особливості та модальність ставлення особистості до себе.

Мета статті — на основі теоретичного аналізу виявити особливості особистості, яка прагне до досконалості.

Виклад основного матеріалу. Перфекціонізм (від лат. Perfectus — досконалість) — це вчення про спроможності людини і всього людства до вдосконалення. Перфекціонізм передбачає наявність деякого абсолютного позитивного зразка, прагнення наблизитися до якого становить сенс людського життя [2].

Починаючи з досліджень Д. Хамачека, психотерапевтична теорія і практика поступово відмовляються від традиційного підходу до вивчення феномену перфекціонізму як виключно патологічного явища. Дослідник виокремлює та порівнює дві форми перфекціонізму — адаптивну (т. зв. «здоровий перфекціонізм») та дезадаптивну (або «невротичний перфекціонізм»). «Здорові» перфекціоністи отримують задоволення від своєї праці, дозволяють собі бути не дуже пунктуальними, дають собі право на помилку. Потреба в схваленні сприймається ними лише як додаткове підтвердження самоповаги, поштовх до поліпшення результатів роботи. Натомість, перфекціоністи-невротики нездатні відчувати задоволення від роботи, а виконання діяльності у них супроводжується переживанням невідповідності стандартам, тривогою, страхом та соромом [6].

В сучасній психології різні типи перфекціонізму позначають як неадаптивну схвильованість оцінюванням та позитивне прагнення досягнень, здоровий та невротичний, адаптивний та дезадаптивний, позитивний та негативний, здоровий та хворобливий, функціональний та дисфункціональний, активний та пасивний.

В 90-ті рр. ХХ ст. дослідження феномену перфекціонізму виявили його багатомірну психологічну структуру: перфекціонізм став вивчатися з позиції теорії особистісних рис, згідно з якою кожна риса містить в собі певні компоненти. На теперішній час дослідниками розроблено різноманітні структурні моделі перфекціонізму, які по-різному виділяють як елементи перфекціонізму, так і зв'язок між ними, що свідчить про складність виміру та оцінки цього психологічного феномену.

Теоретичний аналіз змістовних аспектів поняття «перфекціонізм» демонструє широкий спектр його значень з використанням в різних контекстах, зокрема в філософському, релігійному, етичному та психологічному. В психологічній науці відсутнє загальне розуміння психологічного змісту перфекціонізму. У розумінні його сутності існує декілька тенденцій: перфекціонізм як прагнення (узагальнюючий конструкт, що об'єднує різні цілі або дії навколо загальної мети); перфекціонізм як внутрішня мотивація самовдосконалення (мотив самоперевершення); перфекціонізм як особистісна риса, тісно пов'язана з мотиваційною, когнітивною, афективною сферами; перфекціонізм як стильова характеристика психічної діяльності; перфекціонізм як настанова (диспозиція).

Отже, перфекціонізм це особистісна інтегративна характеристика, що проявляється у бажанні бути досконалим та прагненні до досконалості в

будь-якій діяльності, містить в собі високі особистісні стандарти та інтерперсональні складові.

Вчені застерігають, що надмірно високі домагання, раціональність, прагматичність та воля до успіху будь-якою ціною можуть стати вагомою перешкодою на шляху самореалізації, а саме: загальмовувати розвиток людини, призвести до неспроможності прийняття життєвих рішень, надмірної емоційності та агресивності, стати перешкодою виявам латентного ще не проявленого потенціалу. Завищені домагання є однією з детермінант аутодеструктивної та адиктивної поведінки молоді. Серед важливих характеристик, що забезпечують конструктивний напрямок розвитку особистості, що прагне самовдосконалення, виокремлюють насамперед духовну парадигму — високий рівень духовного розвитку, безперервний процес творчого саморозвитку, самоповагу, стійкі ціннісні смислові орієнтації, перевагу соціоцентричних цілей, позитивне ставлення до свого минулого, теперішнього та майбутнього, здатність до переструктурування свого власного ментального простору, рефлексію, наявність у особистості позитивного досвіду, його збагачення за рахунок діалогу та розвинене почуття ідентичності [3].

Теоретичний аналіз праць вітчизняних дослідників, здійснених у руслі суб'єктивної психології, дозволяє нам виділити полюси континууму процесу прагнення до досконалості.

Параметрами цих процесів виступають: суб'єктивне благополуччя — суб'єктивний дискомфорт; зовнішня — внутрішня спрямованість процесу самовдосконалення (адаптація — самореалізація); перевага егоцентричних — соціоцентричних цілей; ідентичність — деперсоналізація; суб'єктивні — об'єктивні самонастановлення особистості; діалогічне (суб'єкт — суб'єктне) — монологічне спілкування; рефлексія — неусвідомлення процесів самовдосконалення.

Особистість — це специфічна система, яка характеризується не тільки певним статусом в системі міжособистісних відносин та відповідним ставленням до соціального оточення, але й особливим ставленням до себе самої.

Змістовний аналіз першоджерел, присвячених вивченню ставлення особистості до себе, дозволяє констатувати різноманіття теоретичних контекстів та кутів зору, під якими розглядаються всі аспекти проблеми «Я» та основні психологічні категорії цього напрямку.

Отже, дослідники, що працюють в рамках когнітивного підходу, відзначають величезну роль когнітивних процесів у перфекціонізмі, таких як вибірковість перцепції, схильність до узагальнень і генералізації, нав'язливих думок, переоцінка цілей і недооцінка себе і власних можливостей [1]. D. Burns для корекції перфекціонізму запропонував різні когнітивні техніки: обговорення плюсів і мінусів перфекціонізму, знаходження інших джерел задоволення і самоцінності, ідентифікація когнітивних спотворень і генералізацій. J. Varrow и С. Moore в когнітивній груповій корекції робили акцент на зміні негативних думок. У фокусі когнітивної терапії F. Frost лежать техніки, що допомагають вирішити дві основні

когнітивні проблеми перфекціоністів: нереалістичний рівень домагань і нестійкість самооцінки, яка значною мірою залежить від оточуючих (критики або схвалення). G. Flett і P. Hewitt займалися корекцією перфекціонізму на студентській вибірці. Основний акцент в терапії вони роблять на когнітивному факторі — схильності перфекціоністів до роздумів, автоматичних думках і ірраціональних переконань. У результаті своїх досліджень вони винесли вердикт, що перфекціонізм є стійкою особистісною рисою, залишковим симптомом дистресу [1].

Багато авторів вважають, що високий рівень перфекціонізму пов'язаний з низькою самооцінкою особистості. Вченими була виявлена кореляція у студентській вибірці між низькою самооцінкою і перфекціонізмом [5]. K. Rise, J. Ashby, P. Slanay вважають, що нестійка самооцінка перфекціоністів опосередковує зв'язок між перфекціонізмом і депресією. Люди з високою розбіжністю між «Я» реальним і «Я» ідеальним мають низький ступінь самоактуалізації [4].

G. Flett, F. Russo, P. Hewitt (1994) досліджували залежність між перфекціонізмом і копінг-стратегіями. Ними було виявлено, що соціально-приписаний перфекціонізм має негативну кореляцію з конструктивними думками і позитивну з негативною копінг-поведінкою. Перфекціонізм, орієнтований на себе, може бути адаптивним, коли він пов'язаний з активним копінг, і неадаптивним, коли він пов'язаний з емоційним копінг, що зменшують самоприйняття [5].

W. Roedell описує як позитивні, так і негативні аспекти перфекціонізму. До позитивних аспектів відносяться: скрупульозність, увага до деталей, обов'язковість, відповідальність, наполегливість і вимогливість до себе. До негативних аспектів — «наказове самовідношення», яке може пригнічувати уяву, вбивати спрагу життя, перешкоджати творчості й самовираженню [9].

Отже, до структурних компонентів конструктивного перфекціонізму відносяться: потребностно-мотиваційний (домінування мотивації досягнення); когнітивний (гнучкість і плюралістичність когнітивної сфери); діяльнісний (реалістичність стандартів і цілей педагогічної діяльності переважання позитивних емоцій на всіх етапах діяльності; адекватне ставлення до її результатів; фіксація на своїх досягненнях; наявність творчої активності у діяльності; розвиток здатності до сприйняття ситуації в цілому); соціальний (виявляє специфіку поведінки перфекціоністів на комунікативному, — інтерактивному і перцептивному рівнях) і особистісний (реалістичність самооцінки, самоприйняття, спонтанність, оптимістичність висловлює феномен перфекціонізму через певні риси особистості). Психологічними критеріями сформованого конструктивного перфекціонізму є: реалістичність рівня домагань, задоволення від процесу діяльності, гнучкість мислення; прийняття себе та інших, оптимізм.

Висновки. В сучасній психологічній науці представлені різні концептуальні моделі перфекціонізму, в рамках яких даний феномен розглядається як багатовимірне явище. Однак існуюче в психології розуміння перфекціонізму не дозволяє пролити світло на ті обставини, що прагнення до доско-

налості саме по собі не є патологічним, а стає таким лише в силу певних обставин, тому онтогенез перфекціонізму постає питанням досліджень сучасних напрямків вивчення сутності феномену перфекціонізму особистості.

Таким чином, перфекціоністам притаманні високі особистісні стандарти, зосередженість на власних помилках та надмірний самоконтроль, які не дають можливості молодим людям швидко та адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється. Відстежується тенденція до надмірного самокопання і рефлексії, які протікають на загальному негативному емоційному фоні відношення до себе. Саме неприйняття себе обумовлює непомірні вимоги до інших та не дозволяє швидко пристосовуватись до ситуації, що змінюється.

Список використаної літератури та джерел

1. Ларских М. В. Формирование конструктивного перфекционизма педагога : дис. ... канд. психолог. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Ларских Марина Владимировна. — Воронеж, 2011. — 162 с.
2. Психология. Словарь / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. — М. : Политиздат, 1990. — 494 с.
3. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді : дис. ... канд. психолог. наук : спец. 19.00.05 — «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / Чепурна Ганна Леонідівна. — Ч., 2013. — 418 с.
4. Юдеева Т. Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств : дис. ... канд. психолог. наук : спец. 19.00.04 «Медицинская психология» / Юдеева Татьяна Юрьевна. — М., 2007. — 275 с.
5. Flett G. Perfectionism, life events, and depressive symptoms: JI test of a diathesis-stress model / G. Flett, R. Hewitt, K. Blankslein // Mosher Curren. Psychology Developmental Learning Personality Social. — 1995. — Vol. 14, № 21. — P. 12137.
6. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Hamachek // Psychology. — 1978. — Vol. 15 (1). — P. 27–33.
7. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assesment and association with psychopathology / P. Hewitt, G. Flett // J-l of Personality and Social Psychology. — 1991. — V. 60, № 3. — P. 456–470.
8. Hollender M. H. Perfectionism / M. H. Hollender // Comprehensive Psychiatry. — 1965. — Vol. 6. — P. 94–103.
9. Roedell W. Vulnerability of high gifted children // Rocper Review Personality. — 1992. — № 20. — P. 127–130.

References

1. Larskikh M. V. Formirovanie konstruktivnogo perfektsionizma pedagoga : dis. ... kand. psikholog. nauk : spets. 19.00.07 «Pedagogicheskaiia psikhologiiia» / Larskikh Marina Vladimirovna. — Voronezh, 2011. — 162 s.
2. Psikhologiiia. Slovar' / A. B. Petrovskii, M. G. Iaroshevskii. — M. : Politizdat, 1990. — 494 s.
3. Chepurna G. L. Sotsial'no-psikhologichni osoblivosti perfektsionizmu molodi: dis. ... kand. psikholog. nauk : spets. 19.00.05 — «Sotsial'na psikhologiiia; psikhologiiia sotsial'noi roboti» / Chepurna Ganna Leonidivna. — Ch., 2013. — 418 s.
4. Iudeeva T. Iu. Perfektsionizm kak lichnostnyi faktor depressivnykh i trevoznykh rasstroistv : diss. ... kand. psikholog. nauk : spets. 19.00.04 «Meditsinskaia psikhologiiia» / Iudeeva Tat'iana Iur'evna. — M., 2007. — 275 s.
5. Flett G. Perfectionism, life events, and depressive symptoms: JI test of a diathesis-stress model / G. Flett, R. Hewitt, K. Blankslein // Mosher Curren. Psychology Developmental Learning Personality Social. — 1995. — Vol. 14, № 21. — P. 12137.

6. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Hamachek // *Psychology*. — 1978. — Vol. 15 (1). — P. 27–33.
7. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assesment and association with psychopathology / P. Hewitt, G. Flett // *J-1 of Personality and Social Psychology*. — 1991. — V. 60, № 3. — P. 456–470.
8. Hollender M. H. Perfectionism / M. H. Hollender // *Comprehensive Psychiatry*. — 1965. — Vol. 6. — P. 94–103.
9. Roedell W. Vulnerability of high gifted children // *Rocper Review Personality*. — 1992. — № 20. — P. 127–130.

О. И. Кононенко

кандидат психологических наук, доцент

Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова

ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ ЛИЧНОСТИ, СТРЕМЯЩЕЙСЯ К СОВЕРШЕНСТВУ

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. В современной психологии перфекционизм рассматривается как психологический конструкт, объединяющий чрезмерно высокие стандарты ожидаемых результатов деятельности и притязаний, что в определенной степени обуславливает особенности отношения личности к себе, которая стремится к совершенству.

Ключевые слова: личность, отношение к себе, совершенство, перфекционизм.

O. Kononenko

Ph.D. in Psychology, Assistant Professor

Odessa I. I. Mechnikov National University

FEATURES OF SELF-ATTITUDE IN PERSONALITY WHO STRIVES FOR PERFECTION

Abstract

The article considers that personal phenomenon of «perfectionism» is a complex psychological construct. Perfectionism sets a rhythm of life of modern man, the style, quality and speed of social activity. In modern psychology, perfectionism is regarded as a psychological construct that combines extremely high standards from expected performance and aspiration, which to some extent determines the unique relationship of the individual to it, it's striving for perfection. However, in recent years in the scientific literature indicated a steady trend towards more differentiated approach to perfectionism and self-study of its specific forms. According to recent studies, perfectionism is associated with many personal characteristics, namely, the basic personal qualities and attitude. Among the factors that lead to the formation of striving for perfection out of individual factors, family factors and treatment modality features and personality. In modern psychological science there are different conceptual models of perfectionism, in which this phenomenon is seen as a multidimensional

phenomenon. However, the existing understanding of the psychology of perfectionism cannot shed light on the circumstances that striving for perfection in itself is not pathological, but becomes so only due to certain circumstances, thus the question arises ontogeny perfectionism research areas of modern study of the phenomenon of perfectionism personality. So, the perfectionist has high personal standards, focusing on their mistakes and excessive self-control that do not allow young people to quickly and adequately respond to the changing situation. There is a tendency to excessive self-observation and reflection occurring at a general negative emotional background. It is a rejection causes excessive demands on others, and cannot easily adapt to the changing situation.

Key words: personality, attitude towards its, perfection, perfectionism.

Стаття надійшла до редакції 28.08.2014