



УДК 159.923.2:17.036.2

## ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ОСОБИСТОСТІ: НОРМА ЧИ ПАТОЛОГІЯ?

Кононенко А.О., д. психол. н., доцент,  
доцент кафедри іноземних мов природничих факультетів  
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Кононенко О.І., д. психол. н., доцент,  
доцент кафедри диференціальної і спеціальної психології  
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

У статті розглянуто важливу проблему психології перфекціонізму – питання амбівалентності цього феномена, яка відображається у нормативних і патологічних тенденціях перфекційної особистості. Аналізуються сучасні підходи до розуміння феномена перфекціонізму особистості. Емпірично та статистично визначено предиктори нормального та патологічного перфекціонізму особистості.

**Ключові слова:** перфекціонізм, особистість, адаптивність, дезадаптивність, тенденції, модель, фактор.

В статье рассмотрена важная проблема психологии перфекционизма – вопрос амбивалентности феномена перфекционизма, которая отображается в нормативных и патологических тенденциях перфекционистской личности. Анализируются современные подходы к пониманию феномена перфекционизма личности. Эмпирически и статистически определены предикторы нормального и патологического перфекционизма личности.

**Ключевые слова:** перфекционизм, личность, адаптивность, дезадаптивность, тенденции, модель, фактор.

Kononenko A.O., Kononenko O.I. PERFECTIONISM OF PERSONALITY: NORM OR PATHOLOGY?

The article deals with the important problem of psychology of perfectionism – the question of the ambivalence of the phenomenon of perfectionism, which is reflected in the normative and pathological tendencies of perfection personality. The modern approaches to the understanding of the phenomenon of perfectionism of the individual are analyzed. The predictors of normal and pathological perfectionism of an individual are empirically and statistically determined.

**Key words:** perfectionism, personality, adaptability, maladaptation, tendencies, model, factor.

**Постановка проблеми.** Наукова проблематика, пов'язана із вивченням прагнення особистості до досконалості та бездоганності є актуальною для теорії та практики психологічного знання. Вважаємо, що психологічні дослідження перфекціонізму набувають особливого значення у генетичному контексті (вивчення особливостей формування особистості перфекціоніста на різних етапах онтогенезу – в дошкільному, підлітковому і юнацькому віці – А.К., О.К.), у вивченні екстремальних форм поведінки, в розумінні причин і чинників об'єднання у різні співтовариства. Своєчасне виявлення перфекціоністської спрямованості особистості може запобігти розвитку депресії, суїцидальних проявів тощо. Отже, проблема перфекціонізму і своєчасне виявлення його негативних форм має теоретичне і практичне значення і потребує подальшого вивчення.

**Мета** – дослідити та проаналізувати сутність нормативних та патологічних проявів перфекціонізму особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Результати аналізу літератури з питань, пов'язаних із проблематикою дослідження перфекціонізму, надають підстави стверджувати, що

ця проблема не нова. Вона еволюціонувала від найдавнішої філософської ідеї гармонії душі й тіла в їхній самодостатній досконалості у вигляді теорій «ідеальної людини» (М. Вебер, Ф. Ніцше та ін.), «ідеального суспільства» (Ф. Бекон, Г. Гегель, І. Кант, Т. Мор, Г. Спенсер та ін.) до сучасного розуміння перфекціонізму як складного багатомірного різновекторного соціально-психологічного конструкту.

Ідея розгляду перфекціонізму як полярного феномена знаходить своє відображення у межах розвитку типологічного підходу (Н. Гаранян, Л. Данилевич, Д. Данклі, К. Дебровські, С. Єніколопов, А. Золотарьова, Г. Оуенс, У. Паркер, Р. Слейні, Л. Террі-Шорт, Р. Фрост, Д. Хамачек, А. Холмогорова, В. Ясна та ін.), який розмежовує два його типи – нормальний і патологічний. Так, в останні десятиліття на зміну уявленням про перфекціонізм як негативний феномен (M. Adderholt-Elliot, S. Blatt, D. Burns, B. Clark, G. Flett, P. Hewitt та ін.) виокремлюється нормальний тип перфекціонізму як характеристика успішної життєдіяльності людини у сучасному світі (R. Frost, P. Hewitt, W. Mansell, R. Shafran та ін.). Саме нормальний перфекціонізм зумовлює становлення в особистості

високих стандартів виконання діяльності, відповідальності та самодисципліни, соціально значущої активності та є передумовою досягнення найвищих рівнів професіоналізму. Водночас надмірно виражене прагнення до ідеалу, тобто патологічний перфекціонізм, може породжувати значні ризики у процесах формування особистості, конструювання власних норм і цінностей, її адекватної соціалізації. Неправильне співвідношення перфекціоністських тенденцій, диспропорційність розвитку підструктур перфекціонізму як цілісної риси є фактором ризику формування його негативних наслідків. До того ж, якщо в умовах «нормального» перфекціонізму людина відчуває задоволення від власної наполегливості, прагнення до саморозвитку та покращення результатів і приймає для себе межу особистісної або професійної досконалості, то «невротичний» перфекціоніст не має цієї межі, що призводить до психічного, а іноді й фізичного саморуїнування.

**Виклад основного матеріалу.** Широке обговорення проблеми багатомірності перфекціонізму знайшло відображення в дискусіях зарубіжних дослідників перфекціонізму (S. Blatt, D. Burns, R. Frost, A. Pacht, G. Flett, P. Hewitt, та ін.), які розкривають його як складний особистісний конструкт, одні параметри якого пов'язані з конструктивним прагненням особистості до досконалості, а інші – з патологічним прагненням до довершеності. Численні теоретичні та емпіричні дослідження перфекціонізму свідчать про інтерес до нього, який виявляється в різних поглядах науковців, що відображають як позитивні, так і негативні його наслідки. З одного боку, перфекціонізм сприяє розвитку професіоналізму, конкурентоспроможності та соціальної активності особистості, яка прагне досягати досконалості в різних сферах життєдіяльності, а з іншого – виступає предиктором формування деструктивних проявів у емоційній сфері, різних видів узалежненої поведінки та соматоморфних розладів.

Ідея розгляду перфекціонізму як полярного феномена знаходить своє відображення у межах розвитку типологічного підходу, який розмежовує два його типи – нормальний і патологічний. Так, в останні десятиліття на зміну уявленням про перфекціонізм як негативний феномен виокремлюється нормальний тип перфекціонізму як характеристика успішної життєдіяльності людини у сучасному світі. Саме нормальний перфекціонізм зумовлює становлення в особистості високих стандартів виконання діяльності, відповідальності та самодисципліни, соціально значущої активності і є передумовою досягнення найвищих рівнів професіоналізму. Водночас надмірно виражене прагнення до ідеалу, тобто патологічний перфекціонізм, може породжувати значні ризики у процесі формування особистості, кон-

струювання нею власних норм і цінностей, її адекватної соціалізації. Неправильне співвідношення перфекціоністських тенденцій, диспропорційність розвитку підструктур перфекціонізму як цілісної риси є фактором ризику формування його негативних наслідків.

Розробки в межах типологічного підходу виокремили значущі відмінності між нормальним і патологічним типами перфекціонізму. Аналіз цих типів на загальному рівні надав змогу визначити їх основні характеристики. Нормальний перфекціонізм передбачає переживання прагнення до досконалості як сенсу життя і пошук варіативних способів її досягнення, здатність змінювати пріоритети і навіть відмовлятися від мети в ситуації непереборних перепон на шляху до її реалізації. Такий тип перфекціонізму пов'язаний зі спектром адаптивних якостей особистості (конструктивним прагненням до досягнень, позитивним афектом, упевненістю в собі, самоефективністю – А.К., О.К.). Патологічний перфекціонізм підпорядковується фанатичному прагненню до бездоганності, що спричиняє усвідомлення недосконалості і переживання безглуздості життя. Такий тип перфекціонізму пов'язаний із низкою дезадаптивних особистісних характеристик (схильністю до самокритики і самозвинувачення, прокрастинацією, емоційною дезадаптацією – А.К., О.К.).

Д. Хамачеком було виділено та визначено «здоровий» та «невротичний» перфекціонізм: на основі клінічного досвідучений описав відмінності між невротичним і нормальним перфекціонізмом. За Д. Хамачеком, нормальний перфекціоніст – це той, хто встановлює для себе високі стандарти, але при цьому не є педантичним і відрізняється гнучкістю, може пристосовувати свої стандарти до існуючої ситуації, тобто він адаптивний. Невротичний перфекціоніст встановлює для себе завищені стандарти і не залишає собі можливості припуститися помилки, у нього ніколи не буває відчуття, що щось зроблено досить добре. Смісл цих відмінностей полягає в тому, що перфекціонізм поєднує в собі завищені стандарти виконання дії і тенденцію до надмірно критичних оцінок своєї поведінки. Тобто психологічні проблеми, пов'язані з перфекціонізмом, більше залежать від цих тенденцій до критичного оцінювання, аніж із встановленням завищених стандартів [4].

Щодо невротичного перфекціонізму, то поведінка невротичного перфекціоніста пояснюється страхом перед неуспіхом. Побоюючись можливих помилок і невдач, особи з невротичним прагненням до досконалості часто не можуть приступити до справи і відкладають її початок (тобто мають виражену прокрастинацію – А.К., О.К.). Керуючись занадто високими очікуваннями від себе, вони перманентно переживають триво-



гу, сором і провину. У ході роботи їх увага сфокусована на власних недоліках і думках про можливу помилку. Вони позбавлені дару відчувати задоволення від зробленого, навіть якщо об'єктивно робота виконана добре. С. Блат також вважає, що «невротичний» перфекціонізм виникає з прагнення unikнути ситуацію неуспіху. Глибоко укорінені почуття неповноцінності й уразливості кидають людину у нескінченне коло саморуйнівних надзусиль, і будь-яка справа або завдання перетворюються на черговий загрозливий виклик.

Результати досліджень К. Blankstein, G. Flett, P. Hewitt, S. Mosher, R. Davis також підтвердили, що високі стандарти у поєднанні із забороною на помилку і невдачу можуть мотивувати деструктивні поведінкові стратегії. Так, патологічний перфекціонізм взаємозв'язаний із цілим рядом дезадаптивних характеристик: ірраціональним мисленням, схильністю до самокритики, самозвинуваченням і звинуваченням інших, прокрастинацією, низькою ефективністю в професійній кар'єрі, неадаптивною учбовою мотивацією, пониженою здатністю до пошуку допомоги, наявністю інтерперсональних проблем, неадаптивними копінг-стратегіями, емоційною дезадаптацією, низькою самооцінкою, високим ризиком суїцидальної поведінки [5, с. 6].

Розглядаючи перфекціонізм як негативне явище, D. Burns описує перфекціоністів як людей, які демонструють нав'язливе, неослабне прагнення до неможливих, недосяжних цілей і оцінюють себе залежно від своїх досягнень, «вимірюючи», визначаючи свою цінність продуктивністю, успішністю [1]. А. Pacht також дає негативну оцінку перфекціонізму як прагненню до неіснуючої досконалості, яка постійно тримає людину в напрузі і тривозі. Невротичний перфекціонізм пов'язується ним із множиною особистісних проблем та психосоматичних проявів: мігренню, депресіями, анорексією і булімією, спробами суїциду тощо [1].

Дослідження М. Adderholt-Elliot також підтвердили невротичні прояви перфекціоністської особистості: повільність, боязнь невдачі, схильність керуватися принципом «усе або нічого», нерішучість, боязнь дії, трудоголізм. Боязнь перфекціоністів бути недосконалими хоч у чомусь, боязнь допустити промах пов'язані з різними негативними переживаннями і посилюють повільність [1].

Описуючи особистість перфекціоніста-невротика, S. Blatt зазначав, що їхнє почуття неповноцінності і уразливості є глибинним утворенням, воно занурює людину в нескінченний цикл саморуйнування, в якому будь-яке завдання або починання чогось нового стає черговим загрозливим викликом. Основна проблема перфекціоніста-невротика полягає в тому, що жодне зусилля ніколи не буває достатнім, оскільки він постійно шукає схва-

лення і прийняття, наполегливо намагається unikнути помилок і невдач, а будь-які обставини, що зачіпають самооцінку, породжують інтенсивний негативний афект і дистрес [1].

Характеризуючи невротичні аспекти перфекціонізму, Н. Гаранян підкреслює занадто високі стандарти і домагання, спотворені соціальні когніції (сприйняття інших людей як тих, що делекують високі очікування, «примус до досконалості» – А.К., О.К.), персоналізація (перманентне порівняння себе з іншими людьми з орієнтацією на полюс найуспішніших, «життя в режимі порівняння» – А.К., О.К.), негативна селекція (вибіркова концентрація на невдачах і помилках – А.К., О.К.), поляризоване мислення (дихотомічна оцінка результату діяльності – А.К., О.К.), симптоми депресії, тривоги, страх невдачі, висока соціальна тривожність, інтенсивний повсякденний стрес, картина «неадекватного рівня домагань», захисні тактики unikнення невдачі (чергування вибору серед занадто важких і дуже легких цілей – А.К., О.К.), «надмобілізація» копінг-ресурсів із переважанням уникаючих копінг-стратегій, прокрастинації і соціального unikнення [1].

Важливо відмітити, що найчастіше перфекціонізм розглядався як негативна характеристика особистості, але на наш погляд, перфекціонізм містить у собі цілу систему рис, які загалом адаптивні та позитивно впливають на процес життєдіяльності особистості. Зокрема, підтвердженням цієї думки є дослідження J. Stroeber та K. Otto, які припускають що Я-орієнтований перфекціонізм може бути позитивним, якщо суб'єкт не дуже стурбований можливістю скоєння помилки та негативною оцінкою з боку оточуючих.

С. Інгремом, Г. Флеттом, П. Х'юїттом та ін. встановлено, що і прагнення особистості до високих стандартів не є патологічним: вважається, що здоровий перфекціонізм сприяє отриманню індивідом задоволення від наполегливої праці, прагненню особистості до саморозвитку, самовдосконаленню, покращенню результатів роботи, причому він приймає для себе факт наявності межі особистого самовдосконалення. Успіх приносить задоволення «здоровому перфекціоністу», підвищує його самооцінку. За С. Інгремом, Г. Флеттом, П. Х'юїттом та іншими вченими, ризик формування невротичного перфекціонізму виникає у разі неправильного співвідношення перфекціоністських тенденцій або їх непропорційного розвитку [5; с. 6].

За В. Ясною та С. Єніколоповим, нормальний перфекціоніст – це той, хто встановлює для себе високі стандарти, але при цьому не є педантичним, відрізняється гнучкістю, може пристосовувати свої стандарти до існуючої ситуації, тобто більше адаптивний порівняно з патологічним перфекціоністом, який

встановлює для себе завищені стандарти і не залишає можливості припуститися помилки (у патологічних перфекціоністів ніколи не буває відчуття, що щось зроблено добре – А.К., О.К.). Головна відмінність між нормальним та патологічним перфекціоністом полягає в тому, що перфекціонізм передбачає завищені стандарти виконання дії у поєднанні з тенденцією до надмірно критичних оцінок своєї поведінки. Нормальний перфекціоніст, як відмічають автори, прагне до реалістичних стандартів, що викликає почуття самозадоволення і підвищення самооцінки, а патологічний так сильно заклопотаний недоліками своєї діяльності, що навіть найнесуттєвіші з них призведуть перфекціоніста до відчуття, що він не відповідає своїм вимогам [1].

Отже, основними характеристиками особистості із негативним перфекціонізмом є: перманентна невдоволеність зробленим (отриманий результат ніколи не здається достатнім – А.К., О.К.), до себе пред'являються дуже високі очікування, основний мотив поведінки – страх невдачі, схильність до переживання сильної тривоги, сорому, провини; схильність до уникнення (концентрація уваги на власних недоліках і думці про те, як би уникнути помилки – А.К., О.К.).

У дослідженні взяли участь 420 респондентів (198 чоловіків і 222 жінки) віком від 16 до 50 років. Для дослідження перфекціонізму, його структури та основних внутрішніх компонент застосовано Фрайбурзький особистісний опитувальник (Das Freiburger Persönlichkeitsinventar, Freiburg Personality Inventory (FPI-B)) (Д. Фахренберг, Р. Хампел, Х. Селг, адаптація А. Крилова, Т. Ронгінської), методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд, адаптація Т. Снегирьової), короткий орієнтовний тест для діагностики інтелекту (Е. Вандерлік, адаптація В. Бузіна), методика дослідження соціального інтелекту (Дж. Гілфорд, адаптація О. Михайлової, О. Альошиної), методика діагностики міжособистісних відносин (Т. Лірі, Г. Лефорже, Р. Сазек, адаптація Л. Собчик), диференціальний тест перфекціонізму (А. Золотарьова); багатовимірний шкала перфекціонізму (Multidimensional perfectionism scale (MPS)) для вимірювання рівня перфекціонізму та визначення характеру співвідношення його складових (П. Хьюїтт, Г. Флетт, адаптація І. Грачової), шкала перфекціоністської самопрезентації (П. Хьюїтт, адаптація А. Золотарьової), особистісний опитувальник для діагностики типу акцентуацій (Х. Шмішек, адаптація В. Блейхера), методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) для діагностики механізмів психологічного захисту (Р. Плутчек, Х. Келлерман, Х. Конте, адаптація Л. Вассермана, О. Єришева, О. Клубової).

Для з'ясування місця перфекціонізму в структурі особистості та верифікації розробленої моделі застосовувався факторний аналіз, основою якого стала матриця інтеркореляцій між 94 показниками, а саме: складовими різних форм прояву перфекціонізму, показниками когнітивних (загальний та соціальний інтелект – А.К., О.К.), особистісних (індивідуально-типологічні, соціально-психологічні характеристики особистості та її властивості, які пов'язані із соціальною адаптацією та психічною регуляцією – А.К., О.К.) та поведінкових чинників особистості (механізмів психологічного захисту – А.К., О.К.).

Показано, що угруповання ознакового простору показників дозволило виділити модель, яка охоплює шість біполярних чинників: I – «Егоїстичні тенденції особистості»; II – «Самопрезентація перфекціонізму»; III – «Адаптивні – дезадаптивні тенденції особистості»; IV – «Компенсаторні механізми захисту»; V – «Реактивна агресивність»; VI – «Вербальна експресія». Розподіл показників у виділених чинниках надав змогу змістовно охарактеризувати кожен із них і визначити найбільш виражені ознаки, що утворюють протилежні полюси відповідного континууму.

Констатовано, що отримана факторна модель позитивного перфекціонізму особистості представлена чотирма біполярними чинниками: I – «Адаптивні тенденції особистості», II – «Компенсаторні механізми захисту», III – «Дезадаптивні тенденції особистості», IV – «Реактивна агресивність». Під час порівняння цієї моделі з моделлю, отриманою на загальній вибірці досліджуваних, знайдено як тотожності, так і відмінності. Структура факторної моделі позитивного перфекціонізму особистості містить лише чотири чинники, на протилугу структурі загальної факторної моделі, яка складається із шести чинників. Однак факторна модель позитивного перфекціонізму особистості повторює назву та накопичення показників трьох чинників із загальної моделі особистості, а саме: III чинник – «Адаптивні – дезадаптивні тенденції особистості»; IV чинник – «Компенсаторні механізми захисту» і V чинник – «Невротичні тенденції особистості».

Розглянуто факторну модель негативного перфекціонізму особистості, яка має трьохфакторну структуру: I чинник – «Інтелектуальні здібності», II чинник – «Дезадаптивні тенденції особистості», III чинник – «Перфекціонізм, орієнтований на себе». Під час порівняння цієї факторної моделі з моделлю, побудованою на загальній вибірці, встановлено, що із шести чинників, які характеризують загальну структуру особистості, до факторної моделі негативного перфекціонізму потрапили: III – «Адаптивні – дезадаптивні тенденції особистості». Останні показники, що позначилися у загаль-



ній структурі особистості, в моделі особистості, яка схильна до негативного перфекціонізму, самостійними чинниками не проявилися, а лише розташувалися з невеликими факторними навантаженнями в трьох чинниках.

Для вивчення предикторів нормального та патологічного перфекціонізму нами був застосований множинний регресійний аналіз, який здійснювався покроковим методом і проводився окремо для двох груп: у групі зі схильністю до позитивного перфекціонізму виявлялися предиктори для показника нормального перфекціонізму, в групі зі схильністю до негативного перфекціонізму вивчалися предиктори для показника патологічного перфекціонізму.

Визначено, що регресійне рівняння, яке описує предиктори нормального перфекціонізму, пояснює 50% загальної дисперсії. Для нормативного перфекціонізму найпотужнішим предиктором є показник адаптації (найвищий  $\beta$ -коефіцієнт 0,38), що загалом підтверджує положення про позитивні аспекти нормативного перфекціонізму. Із цим узгоджується й те, що серед позитивних предикторів виступають товариськість і уявлення про доброзичливе ідеальне Я. Водночас на потенційно негативні аспекти нормального перфекціонізму вказують високі негативні  $\beta$ -коефіцієнти соціального інтелекту (-0,31) і самоприйняття (-0,33). Також слід звернути увагу на те, що нормальний перфекціонізм супроводжується послабленням психологічного захисту.

З'ясовано, що регресійне рівняння, яке описує предиктори патологічного перфекціонізму, пояснює 25% загальної дисперсії. Патологічний перфекціонізм супроводжується вираженим зниженням прийняття інших (найвищий негативний  $\beta$ -коефіцієнт -0,41) і посиленням інтернальності (0,35); поєднується із посиленням прагнення домінувати, депресивністю і педантичністю.

Показано, що як для нормального, так і для патологічного видів перфекціонізму одним із предикторів є маскуліність, проте з проти-

лежними знаками: вона пов'язана зі зміцненням нормального перфекціонізму і послабленням патологічного перфекціонізму.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Отже, перфекціонізм нами розуміється як складне багатовимірне особистісне утворення, яке виражається у прагненні особистості до досконалості, бездоганності будь-де та будь-у чому і впливає на всі сторони її життєдіяльності. Важливою теоретико-методологічною основою розробки концепції перфекціонізму особистості є положення про те, що прагнення до високих стандартів не є патологічним: людина може отримувати задоволення від наполегливої праці, прагнення до саморозвитку, самовдосконалення, покращення результатів роботи, причому вона приймає для себе факт наявності межі особистого самовдосконалення. У цьому контексті успіх приносить перфекціоністу задоволення, підвищує його самооцінку або підтримує її на належному рівні.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Кононенко О.І. Перфекціонізм особистості: [монографія] / О.І. Кононенко. – Одеса: Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2016. – 357 с.
2. Матієшин І.В. Перфекціонізм та тенденції невротизації спортсменів / І.В. Матієшин // Наука і освіта: наук.-практ. журн. Південноукр. нац. пед. ун-ту ім. К.Д. Ушинського / Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. – Одеса: Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського, 1997. – С. 150–154.
3. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – М.: Прогресс-Универс, 1993. – 346 с.
4. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D.E. Hamachek // Psychology. – 1978. – V. 15. – P. 27–33.
5. Hewitt P.L. Dimensions of perfectionism in unipolar depression / P.L. Hewitt, G.L. Flett // Journal of Abnormal Psychology. – 1991. – V. 100. – P. 98–101.
6. Flett G.L. Dimensions of perfectionism and irrational thinking / G.L. Flett, R.L. Hewitt, K.R. Blankstein, S. Koledin // Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. – 1991. – № 9 (3). – P. 185–201.