

**Грубі Тамара Валеріївна,  
кандидат психологічних наук,  
старший викладач кафедри психології освіти  
Кам'янець-Подільського  
національного університету  
імені Івана Огієнко**

### **КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ**

**Анотація.** У статті розглянуто основні концептуальні підходи до дослідження поняття «перфекціонізм» в історичній ретроспективі, яке запозичене з релігійної філософії й означає прагнення до досконалості. Констатовано, що термін «перфекціонізм» не використовувався в психології до середини 30-х рр. ХХ ст., але описувалися концепти, подібні за значенням: «прагнення до переваги», «прагнення до досконалості» тощо. Зазначено, що термін «перфекціонізм» у психології вперше використав М. Холлендер, який трактував феномен як особистісну рису характеру, що проявляється як повсякденна практика вищих вимог до своєї діяльності, ніж того вимагають обставини. Відзначено, що в останні десятиліття спостерігається зростання інтересу науковців до перфекціонізму. Визначено перфекціонізм як прагнення суб'єкта до досконалості, доведення результатів будь-якої діяльності до найвищих стандартів (моральних, естетичних, інтелектуальних).

**Ключові слова:** перфекціонізм, розвиток, самовдосконалення, основні концептуальні підходи, прагнення до переваги, прагнення до досконалості, високі особисті стандарти.

**Груби Тамара Валерьевна**

### **КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА ЛИЧНОСТИ**

**Аннотация.** В статье исследованы основные концептуальные подходы к изучению понятия «перфекционизм» в исторической ретроспективе, которое позаимствовано из религиозной философии и означает стремление к совершенству. Констатировано, что термин «перфекционизм» не использовался в психологии до середины 30-х гг. ХХ в., но описывались концепты, похожие по значению: «стремление к превосходству», «стремление к совершенству» и др. Указано, что термин «перфекционизм» в психологии впервые использовал М. Холлендер, трактовавший феномен как личностную черту характера, которая проявляется как повседневная практика предъявления более высоких требований к своей деятельности, чем того требуют обстоятельства. Отмечено, что в

последние десятилетия наблюдается повышенный интерес ученых к проблеме перфекционизма. Перфекционизм рассматривается как стремление субъекта к совершенству, доведение результатов любой деятельности до соответствия самым высоким стандартам (моральным, эстетическим, интеллектуальным).

**Ключевые слова:** перфекционизм, развитие, самосовершенствование, основные концептуальные подходы, стремление к превосходству, стремление к совершенству, высокие личные стандарты.

**Tamara Grubi**

## **THE CONCEPTUAL APPROACHES TO INVESTIGATION OF PERFECTIONISM OF PERSONALITY**

**Abstract.** *In the article author investigated the main conceptual approaches to the investigation of perfectionism of personality in a historical retrospective. It is noted that the term «perfectionism» is borrowed from religious philosophy and it means a commitment to excellence. The term of «perfectionism» was not used in psychology to the 30-ies of XX century, but scientists have used some concepts that are similar to perfectionism, such as «a pursuit of superiority», «a commitment to excellence», etc. It is determined that M. Hollander was the first, who has used the term of «perfectionism» in psychology and he determined this phenomenon as a personality trait characterized by a person's striving for flawlessness and setting excessively high performance standards, accompanied by overly critical self-evaluations and concerns regarding others' evaluation. It was found that in recent decades scientists have a heightened interest to the problem of perfectionism. It should be noted that perfectionism is regarded as a psychological construct, which is characterized by a desire of the subject to perfection and by achievement of the results of its activities to the highest standards (moral, aesthetic, intellectual).*

**Keywords:** *perfectionism, main conceptual approaches, development, self-improvement, striving for excellence, pursuit of excellence, high personal standards.*

### **Постановка проблеми**

Останнім часом в зарубіжній та вітчизняній науковій літературі з'являється все більше наукових статей, присвячених проблемі перфекціонізму особистості. Активність таких досліджень дає змогу стверджувати, що цей феномен є важливою характеристикою людини нашого часу та відіграє значну роль у регуляції поведінки особистості.

Підвищений інтерес до цього психологічного конструкту можна пояснити високим темпом життя, суспільним розвитком, конкуренцією, наявним у суспільстві культом раціональності та прагнення до досконалості тощо. Для позначення опису прагнення особистості до самовдосконалення використовується термін «перфекціонізм».

**Актуальність проблеми дослідження.** Перфекціонізм є досить складним та недостатньо дослідженим явищем, вплив якого охоплює майже всі сфери життя. На наш погляд, актуальним вбачається дослідження основних концептуальних підходів до вивчення перфекціонізму особистості.

### **Аналіз останніх досліджень та публікацій**

Проведений аналіз наукової літератури зарубіжних та вітчизняних вчених дає змогу стверджувати, що дослідженням проблеми перфекціонізму особистості займалися багато зарубіжних (Д. Барнс, С. Блатт, Н. Гаранян, І. Грачова, С. Єніколопов, А. Золотарьова, Є. Ільїн, С. Інгрем, М. Ларських, В. Міссілдін, Л. Сільверман, Д. Хамачек, М. Холлендер, А. Холмогорова, П. Х'юїтт, Г. Флетт, Р. Фрост, Т. Юдеїва, В. Ясная та ін.) та вітчизняних вчених (В. Грандт, І. Гуляс, Л. Данилевич, О. Кононенко, О. Лоза, Г. Чепурна та ін.).

Крім того, більшість робіт, присвячених проблемі перфекціонізму, активно розробляються в таких напрямках:

- описи та уточнення поняття (А. Маслоу, М. Холлендер, К. Хорні);
- емпіричні дослідження та концептуалізація конструкту (І. Гуляс, К. Дебровські, Л. Сільверман, Г. Чепурна та ін.);
- розкриття психологічної структури перфекціонізму (Д. Барнс, Н. Гаранян, Г. Флетт, Р. Фрост, П. Х'юїтт, М. Холлендер, Т. Юдеєва та ін.);
- розроблення інструментарію перфекціонізму (Д. Барнс, І. Грачова, Р. Слейні, С. Єніколопов, Г. Флетт, Р. Фрост, П. Х'юїтт, Т. Юдеєва та ін.);
- дослідження позитивних і негативних аспектів перфекціонізму (В. Паркер, Л. Сільверман, Дж. Стоєбер, Л. Террі- Шорт, Р. Шафран та ін.);
- дослідження чинників, що сприяють появі та розвитку перфекціонізму (С. Блатт, Р. Фрост, П. Х'юїтт, Г. Флетт, Р. Слейні та ін.);
- корекція перфекціонізму (Дж. Бароу, Д. Барнс, П. Х'юїтт, Г. Флетт, Ф. Фрост, Р. Шафран та ін.);
- створення типологій перфекціонізму (К. Адкінс, Н. Гаранян, Дж. Ешбі, О. Кононенко, Р. Фрост, Д. Хамачек, В. Паркер, Р. Слейні, та ін.).

Однак незважаючи на чималу кількість опублікованих праць з досліджень цього феномену у різних напрямках, залишається відкритим питання дослідження появи та розвитку цього конструкту у психології.

**Мета** статті – розкрити основні концептуальні підходи до дослідження перфекціонізму особистості.

### **Виклад основного матеріалу**

Термін «перфекціонізм» має латинське походження (*perfectus*) та означає «абсолютну досконалість». Поняття «перфекціонізм» запозичене з філософії, а точніше з релігійної філософії. Спочатку термін мав теологічне значення – «той, хто

вірить, що моральна довершеність може бути набутою у земному житті»<sup>7</sup>. Тобто це прагнення до досконалості та самовдосконалення, що є моральною метою не лише окремої людини, а й завданням усього людства.

У літературі існує досить багато думок щодо часу появи цього поняття. Одні вчені вказують на філософсько-релігійні учення даосизму чи ранні християнські богословські учіння. Інші дослідники називають ім'я філософа епохи Відродження, іспанського лікаря Х. Вівеса, в якого виникла ідея самовдосконалення людини. Хоча існує думка, що саме німецький філософ XVII ст. Г. Лейбніц почав використовувати цей термін<sup>12</sup>.

Перфекціонізм тісно пов'язаний з релігією. А саме в XIX ст. в протестантизмі виникла нова течія – «церква святості». Цей релігійний напрям заклав основи перфекціоністських уявлень, в межах якого перфекціонізм розглядається як моральне та духовне удосконалення людини, яке полягає в аскетичному бутті та суворому виконанні усіх заповідей. Удосконалення розглядається в двох аспектах, по-перше – ідентифікація з Богом, а по-друге – спрямованість до Бога у часі та просторі<sup>15</sup>.

У філософії перфекціонізм розглядається як особливий тип етичного вчення, моральна доктрина, основою якої є ідея здатності людини та всього людства до вдосконалення, де вдосконалення, як власне, так й інших людей, є саме тією метою, якої має прагнути людина і яка передбачає розвиток притаманних їй талантів і дарувань<sup>15</sup>. Представники зазначеного тлумачення перфекціонізму вважають, що удосконалення людини є не лише її моральним завданням, а й сенсом людської історії. Загалом, удосконалення виступає як нескінченний і самоцінний процес, який передбачає максимальний розвиток не лише здібностей та вмінь, а й моральний аспект. Різновидом перфекціонізму є ніцшеанська філософія надлюдини. Мета надлюдини полягає у в прагненні до саморозвитку<sup>15</sup>.

Отже, у філософії поняття «перфекціонізм» розглядається як моральна доктрина, в основі якої знаходиться ідея здатності людини і всього людства до вдосконалення.

Сучасна психологія розглядає перфекціонізм як прагнення суб'єкта до досконалості, високих особистих стандартів (моральних, естетичних, інтелектуальних), тобто це потреба вдосконалювати продукт власної діяльності<sup>6</sup>.

Порівнюючи значення поняття у філософії та психології, можна стверджувати, що поняття «перфекціонізм» змінює значення. Так С. Степанов

---

<sup>7</sup> Гуляс І. А. Перфекціонізм: історично-світоглядні аспекти / І. А. Гуляс // Наука і освіта. — 2012. — № 3. — С. 46–49. — (Серія «Психологія»).

<sup>12</sup> Павлова В. С. Перфекціонізм як психологічний феномен / В. С. Павлова // Збірник наукових праць : психологічні науки. — 2013. — № 10(91). — Т. 2. — С. 242–247.

<sup>15</sup> Философский энциклопедический словарь / под ред. А. А. Ивина. — М. : Гардарики, 2004. — 1072 с.

<sup>6</sup> Грубі Т. В. Визначення поняття «перфекціонізм особистості» / Т. В. Грубі // Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика: зб. наук. пр. учасників Міжнар. наук.-практ. конф. (22–23 січ. 2016 р., м. Одеса). — Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2016. — С. 13–18.

стверджує, що з філософії в психологію перейшло «звужене» значення терміна «перфекціонізм», яке тлумачиться як «загострене прагнення до досконалості», що стосується особистості та діяльності, і це прагнення «відрізняється маніакальним нав'язливим характером», являючи особистісну проблему<sup>14</sup>. Тобто в психології термін «перфекціонізм» позбавлений позитивних якостей, а загострюється увага на негативному тлумаченні поняття й тому нерідко можна зустріти такі синоніми до перфекціонізму, як «заучка», «ботан», «комплекс відмінника» тощо.

Деякі вчені в дослідженнях перфекціонізму особистості зазначають, що «це досить складний феномен, що пов'язаний як з нормальним адаптивним функціонуванням, так і з дезадаптацією»<sup>9</sup>. Отже, існує перфекціонізм не лише з негативною, а й з позитивною спрямованістю. Хоча більшість досліджень стосується саме негативного аспекту. Аналіз літератури свідчить, що досить часто вчені пов'язують перфекціонізм з синдромом «професійного вигорання»<sup>9</sup>, депресивністю, невротичністю і тривожністю<sup>3</sup>, obsesивно-компульсивним розладом<sup>22</sup>, схильністю до суїцидальної поведінки<sup>18</sup> тощо.

На думку української дослідниці І. Гуляс, варто розмежувати позитивні та негативні наслідки перфекціонізму, які ототожнюються з ним як феноменом, розуміючи, власне, перфекціонізм як прагнення до вдосконалення себе не за рахунок, не на шкоду і не порівняно з іншими, а для негативних його наслідків, зумовлених особистісними якостями людини<sup>7</sup>. Дослідниця зазначає, що краще використовувати поняття «перфекталізму» – коли «для виконання бажаної соціальної ролі людині не вистачає ані здібностей, ані освіти», а її досягнення не дотягують до очікувань, знесилоючи людину непосильною працею, наслідком чого стає внутрішній конфлікт особистості»<sup>8</sup>.

До середини 30-х років ХХ ст. поняття «перфекціонізм» не мало наукового застосування в психології, але описувалися концепти, подібні до перфекціонізму за

---

<sup>14</sup> Степанов С. С. Легко ли быть безупречным? [электронный ресурс] / С. С. Степанов // Школьный психолог. — 2004. — 10. — Режим доступа : <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200401004>

<sup>9</sup> Кононенко О. І. Вплив перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання / О. І. Кононенко // Науковий вісник Херсонського державного університету. — 2014. — Вип. 2. — Т. 1. — С. 81–85. — (Серія «Психологічні науки»).

<sup>3</sup> Гараян Н. Г. Перфекционизм и психические расстройства: обзор зарубежных эмпирических исследований / Н. Г. Гараян // Терапия психических расстройств. — 2006. — № 1. — С. 23–31.

<sup>22</sup> Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology / P. Hewitt, G. Flett // J.-1 of Personality and Social Psychology. — 1991. — Vol. 60. — № 3. — P. 456–470.

<sup>18</sup> Цыганкова П. В. Перфекционний стиль личности пациентов с нарушением адаптации и суицидальным поведением : автореф. дис. на соискание учен. степ. канд. психол. наук : 19.00.04. «Медицинская психология (психологические науки)» / П. В. Цыганкова. — М., 2012. — 32 с.

<sup>7</sup> Гуляс І. А. Перфекціонізм: історично-світоглядні аспекти / І. А. Гуляс // Наука і освіта. — 2012. — № 3. — С. 46–49. — (Серія «Психологія»).

<sup>8</sup> Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2011. — 224 с.

значенням, наприклад, «прагнення до переваги» (А. Адлер)<sup>1</sup>, «прагнення до досконалості» (К. Хорні)<sup>16</sup>, «самоактуалізація» (А. Маслоу, С. Роджерс)<sup>11</sup>.

У психології наукові дослідження перфекціонізму беруть свій початок в концепціях американських вчених А. Адлер та К. Хорні, які розглядали прагнення до досконалості як один з головних чинників, що мотивують дії людини. А. Адлер не використовував термін «перфекціонізм», хоча одним із основних концептів індивідуальної психології є «прагнення до досконалості», яке є основним мотивом подолання почуття власної неповноцінності. Незалежно від міри усвідомленості наявності прагнення до переваги, почуття неповноцінності спонукає людину до подальшого розвитку та самовдосконалення, яке виявляється в підвищенні вимог та претензій до себе й оточуючих, а також при постійному порівнянні себе з іншими. А. Адлер вважав, що прагнення до переваги є вдосконалим невротичним способом компенсації почуття власної неповноцінності<sup>2</sup>. До конструктивних засобів досягнення переваги А. Адлер відносить прагнення до успіху, до першості у діяльності, розвиток власних умінь та здібностей. Вчений вважає, що прагнення до досконалості є природним тому, що воно є невід'ємною частиною життя<sup>2</sup>.

Американська дослідниця К. Хорні в концепції несвідомого виділила два механізми, які заміняли фрейдиське лібідо, а саме: анксиозність (страх) і прагнення до досконалості (перфекціонізм). Саме почуття занепокоєння, яке змушує людину шукати безпеку, і в якому знаходиться потреба в самореалізації, становить основу мотивації людини. Анксиозність призводить до зневіри в себе, почуття власної неповноцінності, а протилежне йому – прагнення до досконалості спонукає до подолання страху й забезпечує впевненість<sup>17</sup>. Підвищення вимог суспільства до індивіда збільшує прагнення особистості до вдосконалення, що поступово призводить до формування невротичної потреби в досконалості, яка ґрунтується на ідеалізованому образі «Я», тобто уявленні про те, якою має бути особистість та якими рисами повинна володіти. З часом відбувається відчуження реального «Я» й формується невротик-нарцис, який ідентифікує себе з ідеалізованим «Я»<sup>16</sup>.

К. Хорні стверджувала, що в процесі бажання максимально наблизитися до «істинного ідеалу» в людини з'являється «здорова» мета та формуються життєві цінності. Прагнення бути якомога більш досконалим, максимально наблизитися до ідеалу не є невротичним. Водночас дослідниця попереджала, що варто розрізняти

---

<sup>1</sup> Адлер А. Индивидуальная психология: история зарубежной психологии / А. Адлер; под ред. П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан. — М.: Изд-во МГУ, 1986. — С. 131–140.

<sup>16</sup> Хорни К. Невроз и личность. Борьба за самореализацию / К. Хорни; пер с англ. Е. Н. Замфир. — М.: Академ. проект, 2008. — 400 с.

<sup>11</sup> Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. — СПб.: Евразия, 1999. — 478 с.

<sup>2</sup> Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. — М.: Прогресс, 1995. — 296 с.

<sup>17</sup> Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. — СПб.: Питер, 2002. — 224 с.

«істинний ідеал» від «невротичного ідеалізованого образу себе», тобто справжнє прагнення самовдосконалення від потреби «здаватися досконалим»<sup>16</sup>.

Істинний ідеал стимулює особистість і характеризується динамічністю та є саме тією силою, яка необхідна для розвитку. Невротичний ідеалізований образ себе пригнічує особистість та є статичним, тобто це фіксована ідея, яка перешкоджає особистісному зростанню, оскільки заперечує наявність недоліків. Крім того, справжні ідеали ведуть до скромності, а ідеалізований образ – до марнославства та зарозумілості<sup>16</sup>.

Представники гуманістичної психології (А. Маслоу, С. Роджерс) описують прагнення до досконалості через поняття самоактуалізації – прагнення людини до найбільш повного виявлення своїх особистісних можливостей<sup>11</sup>. За А. Маслоу, прагнення до досконалості та активне самовдосконалення є показником особистісного здоров'я, тому що досягнення досконалості знімає напруженість постійного порівняння себе з оточуючими та дає змогу людині творити, незважаючи на зовнішні фактори: визнання, оцінку, славу<sup>11</sup>.

Отже, в персонологічних теоріях А. Адлера, А. Маслоу, К. Роджерса та інших вчених прагнення до самовдосконалення визнається вродженою динамічною потребою особистості, спонукальною силою, яка, набуваючи свого предмета, виражається в продуктах професійної діяльності та індивідуальної життєтворчості, надає їм суб'єктивного сенсу і суспільної цінності.

Отже, до другої половини ХХ ст. термін «перфекціонізм» не використовувався у психології, проте описувалися категорії, близькі до перфекціонізму за значенням, але позначалися іншими поняттями.

У 1965 році американський психолог психодинамічного напрямку М. Холлендер вперше використав термін «перфекціонізм» для позначення особистісної риси характеру, яка проявляється як «повсякденна практика пред'явлення до себе вимог більш високої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини, а також у прагненні до бездоганного виконання завдання»<sup>23</sup>. М. Холлендер вважав, що ця риса характеру відіграє провідну роль у подоланні депресії та різних психологічних захворювань.

Учений вважав, що перфекціоніст бореться не стільки за нарцистичне задоволення від публічного іміджу «досконалості», скільки прагне до вдалого результату в надії отримати прийняття з боку оточуючих»<sup>23</sup>. М. Холлендер стверджував, що одним з головних проявів перфекціонізму є надання занадто великого значення пунктуальності, порядку й організованості. Таку особливість він назвав культом акуратності – «усьому своє місце»<sup>23</sup>.

---

<sup>16</sup> Хорни К. Невроз и личность. Борьба за самореализацию / К. Хорни ; пер с англ. Е. Н. Замфир. — М. : Академ. проект, 2008. — 400 с.

<sup>11</sup> Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. — СПб. : Евразия, 1999. — 478 с.

<sup>23</sup> Hollender M. H. Perfectionism / M. H. Hollender // Comprehensive Psychiatry. — 1965. — Vol. 6. — P. 94–103.

В останні десятиліття спостерігається зростання інтересу до феномену перфекціонізму. У великій оглядовій статті відзначається, що з 80-х рр. ХХ ст. кількість публікацій, присвячених перфекціонізму, значно зростає<sup>13</sup>.

Перші психологічні уявлення про перфекціонізм характеризували його як одновимірний конструкт, з єдиним параметром, а саме тенденцію особистості встановлювати надмірно високі стандарти для себе і неможливість відчувати задоволеність від виконаної роботи, прагнення до бездоганності в усьому.

У 1984 році А. Пахт описує перфекціонізм як руйнівну рису, яка є певною психопатологією, що пов'язана з прагненням досягти недосяжної мети<sup>24</sup>. Вчений розглядав перфекціонізм як досить поширену й надзвичайно важку проблему, яка пов'язана з безліччю психологічних і фізичних розладів (алкоголізм, особистісні розлади, неврози, депресія тощо).

У 1985 році Б. Соротзкін розглядає перфекціонізм як прагнення до неіснуючої досконалості, яке постійно тримає людину в напрузі й пов'язане з безліччю особистісних проблем, психосоматичних проявів, психопатологій різного ступеня важкості: мігренню, депресіями, анорексією і булімією, спробами суїциду тощо<sup>26</sup>.

Дещо пізніше вченими внесено феноменологічні уточнення і до виокремлених параметрів додалися такі: мислення у термінах «все або нічого», схильність до генералізації стандартів в усіх сферах життєдіяльності та до вибіркової концентрації на помилках<sup>4</sup>.

З часом постало питання про те, що одновимірне розуміння перфекціонізму не охоплює всі феноменологічні характеристики цього психологічного явища. Відповідно, перед психологічною наукою постало завдання розширення уявлень про феномен перфекціонізму.

У 1989 році видатний психотерапевт когнітивного напрямку Д. Барнс, детально проаналізував поняття перфекціонізму, додавши когнітивний та інтерперсональний компоненти. Д. Барнс вважав, що перфекціонізм — це «мережа когніцій», яка складається з очікувань, інтерпретації подій, оцінки себе й інших. Відповідно до його опису, перфекціоністи схильні встановлювати нереалістично високі стандарти, компульсивно прагнуть до досягнення неможливих цілей і визначають власну цінність винятково через досягнення та продуктивність, для них характерно мислення у термінах «все або нічого», яке передбачає полярну оцінку власної діяльності. У визначенні перфекціонізму Д. Барнс фокусує увагу на

---

<sup>13</sup> Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. — 2-е доп. и перераб. изд. — СПб. : Питер, 2002. — 1019 с.

<sup>24</sup> Pacht R. Reflections on perfection / R. Pacht // American Psychologist. — 1984. — Vol. 39. — P. 386–390.

<sup>26</sup> Sorotzkin B. The quest for perfection: Avoiding quilt or avoiding shame? / B. Sorotzkin // Psychotherapy. — 1985. — Vol. 22. — P. 564–571.

<sup>4</sup> Гаранян Н. Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал. — 2001. — № 4. — С. 18–48.



надмірно високих особистісних стандартах, додавши до цього параметру когнітивний параметр – мислення у термінах: «все або нічого», а також схильність до «вибірної концентрації на справжніх і минулих помилках» та схильність до генералізації стандартів в усіх сферах життєдіяльності<sup>19</sup>.

На основі ірраціональної думки «я завжди повинен бути досконалим» Д. Барнс виокремив такі різновиди перфекціонізму: моралістичний перфекціонізм; перфекціонізм у роботі; перфекціонізм ідентичності; емоційний перфекціонізм; романтичний перфекціонізм; перфекціонізм відносин; сексуальний перфекціонізм; перфекціонізм зовнішності<sup>19</sup>.

Починаючи з кінця 70-х років ХХ ст. вчені почали досліджувати вплив перфекціонізму на особистість і, як наслідок, в науковій літературі почали з'являтися статті, присвячені типології перфекціонізму.

Уперше в 1978 році Д. Хамачеком було виділено два типи перфекціонізму: нормальний та невротичний. Учений, використовуючи клінічний досвід, описав відмінності між невротичними та нормальними перфекціоністами й виокремив шість критеріїв, які допомагають розрізнити нормальний перфекціонізм від невротичного: депресія; переконання «я повинен/змушений»; почуття сорому й провини; поведінка, спрямована на захист власного престижу; сором'язливість і зволікання; самоосуд<sup>21</sup>.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що майже всі науковці, які займаються дослідженням перфекціонізму, виділяють дві форми цього конструкту, але називають їх по-різному: нормальний та невротичний (Д. Хамачек), здоровий та нездоровий (В. Паркер, Х. Стампф), активний та пасивний (В. Паркер, К. Адкінс), позитивний та негативний (Дж. Ешбі, Р. Слейні), здоровий, нездоровий та нон-перфекціонізм (Дж. Стоєберг та К. Отто), здоровий та патологічний (Н. Гаранян, А. Холмогорова, Т. Юдєєва), адаптивний та дезадаптивний (В. Ясная, С. Єніколопов), функціональний і дисфункціональний (Л. Данилевич) та ін.

Отже, дослідження з перфекціонізму показують, що цей феномен, пов'язаний як з нормальним адаптивним функціонуванням, так і з дезадаптацією особистості.

У 1980–1990-х рр. науковці (П. Хевітт, Г. Флетт, Р. Фрост та ін.)<sup>20; 22</sup> висунули тезу про багатовимірну психологічну структуру перфекціонізму. Адже «одновимірний» підхід не охоплює всі характеристики перфекціонізму, зокрема, його інтерперсональні аспекти. Як наслідок, перфекціонізм став вивчатися з

---

<sup>19</sup> Burns D. D. The feeling good handbook / D. D. Burns. — New York : William Morrow and Company, 1989. — P. 121–128.

<sup>21</sup> Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Hamachek // Psychology. — 1978. — V. 15. — P. 27–33.

<sup>20</sup> Frost R. The dimensions of perfectionism / R. Frost, P. Marten, C. Lahart, R. Rosenblate // Cogn. Ther. Res. — 1990. — Vol. 14. — P. 449–468.

<sup>22</sup> Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology / P. Hewitt, G. Flett // J-1 of Personality and Social Psychology. — 1991. — Vol. 60. — № 3. — P. 456–470.

позицій теорії особистісних рис, згідно з якою кожна риса включає безліч окремих компонентів<sup>5</sup>.

Ідея про багатовимірність перфекціонізму послідовно розвинулася в трьох концепціях, розроблених кількома колективами – канадською групою П. Х'юїтт і Г. Флетт<sup>22</sup>; британською групою Р. Фрост<sup>20</sup> і американською групою Р. Слейні і Дж. Ешбі<sup>25</sup>.

Отже, сучасні дослідники визначають перфекціонізм як багатовимірний конструкт, що має складну структуру та включає разом із високими особистими стандартами низку когнітивних й інтерперсональних параметрів<sup>10</sup>.

### Висновки

Проведене дослідження появи та розвитку перфекціонізму показало, що впродовж порівняно недовгої історії його вивчення у психології перфекціонізм перетворився на предмет пильного інтересу та численних емпіричних досліджень та наукових дискусій.

Сучасна психологія розглядає перфекціонізм як прагнення суб'єкта до досконалості, доведення результатів будь-якої діяльності до найвищих стандартів (моральних, естетичних, інтелектуальних).

*Перспективу подальших досліджень* ми вбачаємо у вивченні впливу перфекціонізму на професійну діяльність науково-педагогічного персоналу вищої школи.

### Список використаних джерел

1. Адлер А. Индивидуальная психология: история зарубежной психологии / А. Адлер ; под ред. П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан. — М. : Изд-во МГУ, 1986. — С. 131–140.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. — М. : Прогресс, 1995. — 296 с.
3. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и психические расстройства: обзор зарубежных эмпирических исследований / Н. Г. Гаранян // Терапия психических расстройств. — 2006. — № 1. — С. 23–31.

---

<sup>5</sup> Грачева И. И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: автореф. дис. на соискание учен. степ. канд. психол. наук : 19.00.01. «Общая психология, психология личности, история психологии» / И. И. Грачева. — М., 2006. — 26 с.

<sup>22</sup> Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology / P. Hewitt, G. Flett // J.-1 of Personality and Social Psychology. — 1991. — Vol. 60. — № 3. — P. 456–470.

<sup>20</sup> Frost R. The dimensions of perfectionism / R. Frost, P. Marten, C. Lahart, R. Rosenblate // Cogn. Ther. Res. — 1990. — Vol. 14. — P. 449–468.

<sup>25</sup> Slaney R. Perfectionism: Its measurement and career relevance / R. Slaney, J. Ashby, J. Trippi // Journal of Career Assessment. — 1995. — Vol. 3. — № 2. — P. 279–297.

<sup>10</sup> Кононенко О. І. Диверсифікація перфекціонізму: психологічний аспект / О. І. Кононенко // Науковий вісник Херсонського державного університету. — 2015. — Вип. 2. — Т. 1. — С. 37–41. — (Серія «Психологічні науки»).

4. Гаранян Н. Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал. — 2001. — № 4. — С. 18–48.
5. Грачева И. И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: автореф. дис. на соискание учен. степ. канд. психол. наук: 19.00.01. «Общая психология, психология личности, история психологии» / И. И. Грачева. — М., 2006. — 26 с.
6. Грубі Т. В. Визначення поняття «перфекціонізм особистості» / Т. В. Грубі // Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика: зб. наук. пр. учасників Міжнар. наук.-практ. конф. (22–23 січ. 2016 р., м. Одеса). — Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2016. — С. 13–18.
7. Гуляс І. А. Перфекціонізм: історично-світоглядні аспекти / І. А. Гуляс // Наука і освіта. — 2012. — № 3. — С. 46–49. — (Серія «Психологія»).
8. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2011. — 224 с.
9. Кононенко О. І. Вплив перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання / О. І. Кононенко // Науковий вісник Херсонського державного університету. — 2014. — Вип. 2. — Т. 1. — С. 81–85. — (Серія «Психологічні науки»).
10. Кононенко О. І. Диверсифікація перфекціонізму: психологічний аспект / О. І. Кононенко // Науковий вісник Херсонського державного університету. — 2015. — Вип. 2. — Т. 1. — С. 37–41. — (Серія «Психологічні науки»).
11. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. — СПб. : Евразия, 1999. — 478 с.
12. Павлова В. С. Перфекціонізм як психологічний феномен / В. С. Павлова // Збірник наукових праць : психологічні науки. — 2013. — № 10(91). — Т. 2. — С. 242–247.
13. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. — 2-е доп. и перераб. изд. — СПб. : Питер, 2002. — 1019 с.
14. Степанов С. С. Легко ли быть безупречным? [электронный ресурс] / С. С. Степанов // Школьный психолог. — 2004. — 10. — Режим доступа : <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200401004>
15. Философский энциклопедический словарь / под ред. А. А. Ивина. — М. : Гардарики, 2004. — 1072 с.
16. Хорни К. Невроз и личность. Борьба за самореализацию / К. Хорни ; пер с англ. Е. Н. Замфир. — М. : Академ. проект, 2008. — 400 с.
17. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. — СПб. : Питер, 2002. — 224 с.
18. Цыганкова П. В. Перфекционный стиль личности пациентов с нарушением адаптации и суицидальным поведением : автореф. дис. на соискание

учен. степ. канд. психол. наук : 19.00.04. «Медицинская психология (психологические науки)» / П. В. Цыганкова. — М., 2012. — 32 с.

19. Burns D. D. The feeling good handbook / D. D. Burns. — New York : William Morrow and Company, 1989. — P. 121–128.

20. Frost R. The dimensions of perfectionism / R. Frost, P. Marten, C. Lahart, R. Rosenblate // Cogn. Ther. Res. — 1990. — Vol. 14. — P. 449–468.

21. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Hamachek // Psychology. — 1978. — V. 15. — P. 27–33.

22. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology / P. Hewitt, G. Flett // J.-1 of Personality and Social Psychology. — 1991. — Vol. 60. — № 3. — P. 456–470.

23. Hollender M. H. Perfectionism / M. H. Hollender // Comprehensive Psychiatry. — 1965. — Vol. 6. — P. 94–103.

24. Pacht R. Reflections on perfection / R. Pacht // American Psychologist. — 1984. — Vol. 39. — P. 386–390.

25. Slaney R. Perfectionism: Its measurement and career relevance / R. Slaney, J. Ashby, J. Trippi // Journal of Career Assessment. — 1995. — Vol. 3. — № 2. — P. 279–297.

26. Sorotzkin B. The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? / B. Sorotzkin // Psychotherapy. — 1985. — Vol. 22. — P. 564–571.

**Tamara Grubi**

**THE CONCEPTUAL APPROACHES TO INVESTIGATION  
OF PERFECTIONISM OF PERSONALITY**

In recent years, the problem of perfectionism is actively studied in various aspects of human activity. This interest we can explain by a high pace of life, a social development, a competition, a cult of rationality and a pursuit of excellence. Therefore the investigation of emergence and development of perfectionism is actual. It is researched that the term «perfectionism» is of Latin origin («perfectus») and means «absolute perfection». The term «perfectionism» is borrowed from religious philosophy and it means the pursuit of excellence and self-improvement, which is the moral purpose of individual and the task of all humankind. It is determined that perfectionism is related with religion, namely with Protestantism («Church of Holiness») and perfectionism is regarded as moral and spiritual improvement of man with ascetic being and strict implementation of all the commandments. It is researched that perfectionism is related with philosophy and the concept of «perfectionism» is regarded as a moral doctrine, in basis of which there is an idea of human capacity and all mankind to the perfection.

It is established that the term of «perfectionism» was not used in psychology to the middle of 30-ies of XX century, but scientists have used some concepts that are similar to perfectionism, such as «a commitment to excellence» (A. Adler), «a pursuit of perfection» (K. Horney), «a self-actualization» (A. Maslow, C. Rogers).

It is determined that M. Hollander was the first, who has used the term of «perfectionism» in psychology. It was found that in recent decades scientists have a heightened interest to the problem of perfectionism. It is considered that the first psychological ideas about perfectionism are characterized as one-dimensional construct with a single parameter. Over time, there was a question about the expansion of representations of the phenomenon of perfectionism. It is outlined that from the late 70-ies of XX century, scientists began to investigate the impact of perfectionism on personality and, consequently, articles, dedicated to the typology of perfectionism began to appear in the scientific literature. In 1980-1990-ies of XX century, scientists have put forward the idea of multidimensional psychological structure of perfectionism. And now, perfectionism is regarded as a psychological construct, which is characterized by a desire of the subject to perfection and by the achievement of the results of its activities to the highest standards (moral, aesthetic, intellectual).