

ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

Тези представляють аналіз психологічної структури феномену перфекціонізму. Перфекціонізм – це прагнення особистості до досконалості, яке виражається у тенденції встановлювати надмірно високі стандарти. Науковці розглядали перфекціонізм як психічну спрямованість, зокрема як компенсаторне прагнення до переваги і досконалості; якості нарцистичної патології; як тенденцію особистості встановлювати надмірно високі стандарти.

Також перфекціонізм трактується як негативний феномен: патологічний, деструктивний, «нездоровий», неадаптивний; та позитивний – «здоровий» перфекціонізм, адаптивний, конструктивний тощо. На основі різних психологічних підходів, проаналізовано структуру перфекціонізму, як багатовимірного конструкту, зі своїми параметрами.

Ключові слова: перфекціонізм, структура, феномен, психологія особистості.

Поняття перфекціонізму почало з'являтися у науковій літературі у середині XX ст., хоча перфекціонізм, як психічна спрямованість був досліджений раніше: як компенсаторне прагнення до переваги і досконалості (А. Адлером), та у якості нарцистичної патології (К. Хорні). Так, протягом 60-80х рр. зарубіжні клінічні психологи та психотерапевти активно розробляли теорії про походження перфекціонізму. Класичні визначення перфекціонізму, науковці-психологи М. Холендер та Д. Барнс розглядали через тенденцію особистості встановлювати надмірно високі стандарти і, як наслідок, неможливість задовольнятися результатами [5].

Проблема перфекціонізму стала обговорюватися в зарубіжній клінічній психології та психотерапії в 1960-1980 роках. Спочатку вона отримала одностороннє висвітлення, а саме як патологічна адикція. Психотерапевти та психіатри вважали, що не потрібно плутати здорову мотивацію і завзятість, що спираються на власні можливості і схильності, з болючим нав'язливим прагненням досягти ідеалу, що спирається на зовні задані орієнтири (відповідати певному рівню) та які позначаються як перфекціонізм.

Концепція Д. Хамачека полягала у тому що, нормальний перфекціонізм представляв собою особистісну рису, яка характеризує прагнення до успіху, здатність враховувати власні ресурси та обмеження, постановку перед собою реалістичних цілей та готовність змінювати особисті стандарти відповідно до життєвої ситуації. Невротичний перфекціонізм описується в контексті страху невдачі і схильності до жорстокої самокритики, концентрації на нереалістичних стандартах і переживання перманентної провини за власний неуспіх [7].

Перше типологічне вивчення перфекціонізму представлено Р. Фростом та його колегами, які виявили яскраві відмінності між типами перфекціонізму. Так перфекціонізм з «неадаптивною стурбованістю очікуванням» пов'язаний з такими дезадаптивними характеристиками, як ірраціональне мислення, схильність до самокритики, самозвинуваченням та звинуваченням інших, низькою ефективністю у професійній кар'єрі, емоційною дезадаптацією (депресія, суїцидальна поведінка, екзаменаційна тривожність). У той час як перфекціонізм у формі «позитивного прагнення до досягнень» виявив наступні характеристики особистості: конструктивним прагненням до досягнень, позитивним афектом, позитивною самооцінкою, самоактуалізацією, самоефективністю, ефективними стратегіями навчання, доброю академічною успішністю, позитивними інтерперсональними якостями, впевненістю в собі, альтруїстичними соціальними установками, адаптивними копінг-стратегіями [3].

Багато науковців розглядали перфекціонізм як протилежний (полярний) феномен. Так, У. Паркер виділив «здоровий», пов'язаний з сумлінністю, та «нездоровий» перфекціонізм, який пов'язаний з низькою самооцінкою [11]. Науковці Р. Слейні та Дж. Ешбі описали адаптивний та дезадаптивний типи перфекціонізму [13]. Р. Слейд та Г. Оуенс розробили біхевіоральну модель «двоїстого процесу», який допускає існування «позитивного» перфекціонізму (спонукає бажання наблизитися до стимулу) та «негативний» перфекціонізм (запускає уникнення результатів, що лякає) [12].

Психологи К. Едкінс та У. Паркер виділили «пасивний» перфекціонізм, який створює перешкоди у діяльності та пов'язаний з високим ризиком суїцидальної поведінки; та «активний» перфекціонізм – стимулює до досягнень та не пов'язаний з суїцидальними намірами [4].

Дослідниця Л. А. Данилевич описала «функціональний» та «дисфункціональний» перфекціонізм. Функціональний поєднує в собі високі стандарти та організованість. Дисфункціональний перфекціонізм характеризується нетерпимим ставленням до помилок, тривожністю з приводу результатів діяльності, переживанням невідповідності між бажаною досконалістю та реальним станом справ [1].

На даний момент у контексті різних психологічних підходів розроблена досить велика кількість моделей перфекціонізму. Всі дослідники сходяться в уявленнях перфекціонізму як багатовимірного конструкту, що має

складну структуру. Представник когнітивного напрямку Р. Бернс, визначаючи перфекціонізм, стверджував, що це особлива «мережа когніцій», до складу якої входять очікування, інтерпретації подій, оцінка себе та інших, з точки зору схильності встановлювати нереалістично високі стандарти, прагнути до неможливих цілей та визначати власну цінність, виключно в термінах досягнень та продуктивності. Важливим, на нашу думку, є те, що науковець додав до картини перфекціонізму когнітивну складову – мислення в термінах «все або нічого», при якій допускаються лише два варіанти виконання діяльності – повна відповідність високим стандартам або повний крах. У подальших дослідженнях до цих аспектів перфекціонізму був доданий параметр «виборчої концентрації на справжніх та минулих помилках». Відзначалася також схильність перфекціоністів до генералізації стандартів у всіх галузях життєдіяльності [5].

Починаючи з 1990-х рр., погляди щодо структури цього феномену розширювалися, завдяки трьом групам зарубіжних дослідників: британським клінічним психологам з Фростом, канадським вченим, яких очолював Х'юїтт, та американським вченим (Slaney et al., 2002) [13].

Всі групи розвивали уявлення про перфекціонізм як про багатовимірний конструкт зі складною структурою, яка містить високі особистісні стандарти та деякі когнітивні й інтерперсональні параметри. Зазначені групи вчених розглядали структуру перфекціонізму зі своєї точки зору. Зокрема, на думку американських вчених, в якості основних параметрів перфекціонізму є: високі стандарти, схильність до порядку, тривога, прокрастинація (відкладання початку діяльності) та проблеми в інтерперсональних відносинах. Для діагностики вони запропонували використовувати Шкалу «недосяжної досконалості» (Almost Perfect Scale, APS) [13].

Фрост разом зі своїми колегами був впевнений, що структуру перфекціонізму повинні складати наступні параметри:

1. «Особисті стандарти» – висування особою занадто високих стандартів та важливість відповідати цим стандартам, що проявляється у зниженій самооцінці та хронічній незадоволеності виконуваною діяльністю.

2. «Стурбованість помилками» – проявляється у негативній реакції на помилки, схильності отожднювати помилку та невдачу.

3. «Сумніви у власних діях» – передбачає сумніви, щодо якості виконання діяльності.

4. «Батьківські очікування» – батьками здійснюється делегування високих очікувань.

5. «Батьківська критика» – сприйняття батьків, як тих, хто дуже критикує

6. «Організованість» – відображення важливості порядку та організованості [3].

Британські психологи діагностують досліджуваний феномен за допомогою багатовимірної шкали перфекціонізму Фроста (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-F). Зі своєї сторони, канадські дослідники висунули альтернативне уявлення про структуру перфекціонізму, яка містила такі компоненти: перфекціонізм, що орієнтований на себе; перфекціонізм, що орієнтований на інших; соціально-приписаний перфекціонізм та перфекціонізм, що орієнтований на світ в цілому.

Перфекціоністам, які орієнтовані на себе, властиве прагнення до досконалості, що породжує виснажливо високі стандарти, постійне самооцінювання, цензурування своєї поведінки, встановлення високої планки для себе та не здатність приймати помилки й недосконалість у своїй роботі.

Перфекціонізм, що орієнтований на інших – це очікування стосовно інших людей. Такі особистості встановлюють нереалістичні стандарти для значущих людей з близького оточення, постійно оцінюють інших та прагнуть людської досконалості. Саме цей параметр перфекціонізму, на думку науковців, є причиною дефіциту довіри, почуття ворожості та обвинувачень на адресу інших [10].

Соціально-приписуваний перфекціонізм – це потреба відповідати стандартам та очікуванням значущих людей. Особистості, яким властивий даний параметр перфекціонізму, переконані, що ті люди, які очікують від них досконалості, нереалістичні у своїх очікуваннях, занадто суворо їх оцінюють та чинять тиск. І найголовніше, що такі особистості переконані у своїй нездатності відповідати цим вимогам.

Перфекціонізм, що орієнтований на світ в цілому – впевненість в тому, що у світі все повинно бути правильно, акуратно, точно, а всі людські та загальносвітові проблеми повинні правильно та своєчасно вирішуватися.

Усі зазначені параметри у структурі перфекціонізму автори пропонують перевірити за допомогою методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму Х'юїтта-Флетта» [8]. Таким чином, можемо стверджувати про те, що розглянута структура перфекціонізму вказує на джерело виникнення цього феномену – або особистість, або соціум.

Проаналізовані структурні конструкти перфекціонізму є цікавими та характеризують досліджуваний феномен з різних точок зору: когнітивної, клінічної тощо. Але, все ж таки, теоретико-методологічною основою для вирішення задачі системно-структурного вивчення перфекціонізму обрана модель П.Х'юїтта-Флетта, в основі якої лежить об'єктна спрямованість особистості [9].

Таким чином, проаналізувавши дослідження перфекціонізму зарубіжними та вітчизняними вченими, виявлено, що вивчення даного психологічного феномену здійснювалося за типами: перфекціонізм, як негативна властивість (патологічний, деструктивний, «нездоровий», неадаптивний) та нормальний перфекціонізм («здоровий», адаптивний тощо). Багатогранність структур перфекціонізму пояснюється різноманітністю наукових поглядів дослідників.

References

1. Danylevych L. A. Perfeksionizm yak osobystyi chynnyk akademichnoi obdarovanosti studentiv: dys. kand. psykhol. nauk : spets. 19.00.01/ Derzh. vyshch. navch. zakl. «Universytet menedzhmentu osvity». K., 2010. 240 s.

2. Lukina N. B. Psykholohichni osoblyvosti tsilovoi spriamovanosti perfektsiinoi osobystosti : dys. ... kand. psykholohichnykh nauk. Mykolaiv: Chornomorskyi natsionalnyi universytet imeni Petra Mohyly, 2020. 210 s.
3. A comparison of two measures of perfectionism/ RO Frost, RG Heimberg, CS Holt, JI Mattia. 1993. №14(1). P.119 – 126. (Personality and individual differences)
4. Adkins K. K., Parker W. Perfectionism and suicidal preoccupation. Journal of Personality. 1996. Vol. 64. P. 529–543
2. Burns D. D. A perfectionist's script for self-defeat. Psychology Today. 1987. November. P. 34-52.
3. Frost R. O. et al. The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research. – 1990. V. 14, № 5. P. 449–468
4. Hamachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology. 1978. N 15. P. 27–33.
5. Hewitt P. L., Flett G. L. The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation. Canad. Psychol. 1989. V. 30. P. 103–109
6. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assessment and association with psychopathology. Social Psychology. 1991. V. 60. № 3. P. 456–470.
7. 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
8. Parker, W. D., & Stumpf, H. (1995). An examination of the Multidimensional Perfectionism Scale with a sample of academically talented children. Journal of Psychoeducational Assessment, 13, 372 – 383
9. Slade P. D., Owens B. G. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. Behavior Modification. 1998. Vol. 22. P. 372–390.
10. Slaney R. B. et al. The Almost Perfect Scale – Revised. Measurement and Evaluation in Counseling and Development. 2001. V. 34, № 3. P. 130– 145.

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.11

Natalia Lukina

PSYCHOLOGICAL STRUCTURE OF PERFECTIONISM

The thesis presents an analysis of the psychological structure of the phenomenon of perfectionism. Perfectionism is a person's desire for perfection, which is expressed in the tendency to set excessively high standards. Scientists have considered perfectionism as a mental orientation, in particular as a compensatory striving for superiority and perfection; a quality of narcissistic pathology; as a person's tendency to set excessively high standards.

Also, perfectionism is interpreted as a negative phenomenon: pathological, destructive, "unhealthy", non-adaptive; and positive - "healthy" perfectionism, adaptive, constructive, etc. Based on various psychological approaches, the structure of over-perfectionism as a multidimensional construct with its own parameters is analyzed.

Key words: perfectionism, structure, phenomenon, personality psychology.

Відомості про автора / Information about the Author

Наталія Лукіна, канд. психол. наук, старший викладач кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: lukina.natalia@ukr.net

Natalia Lukina, PhD in Psychology, Lecturer at the Department of Psychology of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: lukina.natalia@ukr.net

© Н. Лукіна
02.06.2025.

Стаття отримана редакцією