

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-1>

**Авраменко Андрій Олексійович**,  
аспірант кафедри теоретичної психології,  
Інститут управління, психології та безпеки  
Львівського державного університету внутрішніх справ,  
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7245-6942>

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ОСОБИСТІСНОЇ ЯКОСТІ

**Анотація.** У науковій статті автор розкриває соціально-психологічні особливості перфекціонізму як властивості особистості. Стверджує, що людина-перфекціоніст вірить, що вона та оточення мають бути досконалими, а усі дії повинні здійснюватись без помилок. Перфекціонізм входить до структури особистості та специфікується прагненням до досконалості, такі особи без винятку суворо дотримуються надзвичайно високих стандартів продуктивності з тенденцією до оцінки поведінки в критичній манері. Автор статті аналізує ранні наукові праці, які відомі світовій науковій літературі, а також праці сучасних вчених, в тому числі українських. Розкриває чинники, які впливають на формування перфекціонізму в дитини. Так, матері, які частіше використовують критичні зауваження, провокують високий рівень самокритики та дисфункціонального перфекціонізму у своїх дітей. Найбільшою шкодою для особистості, яка володіє перфекціонізмом, є переконливий та глибокий самообман. Саме тому завданням психологічної допомоги людям, які опинились під впливом цього явища, повинно бути навернення до своєї психологічної сутності. На основі проаналізованої української наукової літератури в напрямку пошуку методів надання психологічної допомоги корекції дисфункціонального перфекціонізму автор стверджує, що розвиток критичного мислення в оцінюванні ірраціональних ідей, що детермінують емоційні та когнітивні розлади, допомагають мінімізувати та модифікувати особистісні тенденції перфекціонізму. Такі тренінги, як правило, мають психодинамічну, гуманістичну та когнітивно-поведінкову психокорекційні складові. Проте слід зазначити, що останнім часом все більше з'являється наукових праць, які розглядають перфекціонізм з позитивного боку. Так, автор представляє праці, де перфекціонізм є ієрархічно структурованою та багатовимірною якістю та проявляється у таких формах поведінки, як функціональній і дисфункціональній.

**Ключові слова:** перфекціонізм, особистісні властивості, психокорекційна робота, прагнення до досконалості, самокритика, самооцінка, чинники впливу.

### **Avramenko Andrii. Social-psychological characteristics of perfectionism as a personal quality**

**Abstract.** In the scientific article, the author reveals the socio-psychological features of perfectionism as a personality trait. It states that a perfectionist person believes that he and the environment should be perfect, and all actions should be performed without mistakes. Perfectionism is part of the personality structure and is characterized by the desire for perfection, such individuals without exception strictly adhere to extremely high standards of performance with a tendency to evaluate behavior in a critical manner. The author of the article analyzes the early scientific works, which are known in the world scientific literature, as well as the works of modern scientists, including Ukrainian ones. Reveals the factors that influence the formation of perfectionism in a child. Thus, mothers who use critical remarks more often provoke a high level of self-criticism and dysfunctional perfectionism in their children. The greatest harm to a person who possesses perfectionism is convincing and deep self-deception. That is why the task of psychological assistance to people who are under the influence of this phenomenon should be conversion to their psychological essence. On the basis of the analyzed Ukrainian scientific literature in the direction of finding methods of providing psychological assistance for the correction of dysfunctional perfectionism, the author claims that the development of critical thinking in the assessment of irrational ideas that determine emotional and cognitive disorders helps to minimize and modify personal tendencies of perfectionism. Such trainings, as a rule, have psychodynamic, humanistic and cognitive-behavioral psychocorrective components. However, it should be noted that recently more and more scientific works have appeared that consider perfectionism from a positive side. Thus, the author presents works where perfectionism is a hierarchically structured and multidimensional quality and manifests itself in such forms of behavior as functional and dysfunctional.

**Key words:** perfectionism, personal attributes, psychocorrective work, striving for perfection, self-criticism, self-evaluation, influencing factors.

**Вступ.** Сучасне суспільство за декілька останніх десятиліть переживає постійні реформи у всіх сферах життя України. Зрозуміло, що реформи спрямовані на покращення та оптимізацію усіх суспільних процесів. А разом з ними зростає потреба до більш досконалої, високоосвіченої та кваліфікованої особистості. Особистісні риси відіграють в тому чималу роль. Серед них саме перфекціонізм відображає прагнення особистості до досконалості в різних сферах життя та діяльності та проявляється в конструктивних і деструктивних формах.

Перфекціонізм є однією з важливих характеристик людської поведінки, яка може вдосконалити людину. Протягом свого життя люди бачать себе досконалими з різних причин, або вони намагалися бути досконалими, або вони з нетерпінням чекають побачити це в інших. З одного боку, намагання бути досконалим створює незадоволених людей і збиває їх в негативних ситуаціях, в іншому розумінні – це може бути шляхом прогресу особистості. Природно, така ситуація призводить до викриття різних точок зору.

**Мета статті** – розкрити сутність перфекціонізму як особистісної риси.

**Матеріали та методи.** Перфекціонізм – це ірраціональне ставлення людини до себе та навколишнього середовища. Людина-перфекціоніст вірить, що вона та оточення мають бути досконалими, а усі дії повинні здійснюватися без помилок. Перфекціонізм входить до структури особистості та специфікується прагненням до досконалості, такі особи без винятку суворо дотримуються надзвичайно високих стандартів продуктивності з тенденцією до оцінки поведінки в критичній манері (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hewitt, & Flett, 1991a; Stoeber, Otto, 2006).

До ранніх поглядів на проблему перфекціонізму як особистісної властивості належать праці Адлера (Adler, 1995), Фенішела (Fenichel, 1945), Фройда (Freud, 1923), Хорней (Horney, 1937, 1945, 1950), Джонса (Jones, 1913), К.Г. Юнга (Jung, 1953), Тартакоффа (Tartakoff, 1966), Фелдера (Waelder, 1925). Тим працям властиві формулювання термі-

нології опису перфекціонізму у структурі особистості. Неадаптивна спрямованість до досконалості в цій літературі обговорювались через призму первинного та вторинного нарцисизму, Его-ідеалу як психічної структури (Freud, 1923), комплекс неповноцінності та його гіперкомпенсованість у почутті зверхності (Adler, 2008), ненаситність перфекціоністських потреб, а також ригідність ідеалізованих Я-образів та образу інших (Хорні, 2002), вклад лібідо в Я-образ (Kohut, 1971, 1977), відщеплення та ізоляція один від одного Грандіозного та Слабкого Я (Кернберг, 2001), патологічна регуляція самооцінки (Reich, 1960), виражена грандіозність та прихована неповноцінність Я-концепції (Akhtar, 1992).

Також у тих працях розкриваються кейси з психотерапевтичної практики, на основі яких виведені індивіди з «комплексом Бога» (Jones, 1913), люди з «комплексом Нобелівської Премії» (Tartakoff, 1966), «Дон Жуана для досягнень» (Fenichel, 2005).

Особливої уваги в ранніх концепціях психоаналізу заслуговують праці, які присвячені виокремленню сімейним та внутрішньо особистісним чинникам розвитку перфекціонізму, яка загалом вважається притаманною нарцисичному особистісному розладу та межовому рівню психоорганізації (Akhtar, 1992; Kohut, 1977; Кернберг, 2001).

Впродовж довгого часу поняття перфекціонізму навіть не вживалось в науковій літературі, а вживалось більшою мірою у філософських (Ф. Ніцше, Б. Спіноза та ін.) та релігійних (Ф. Аквінський, А. Аврелій, С. Хоружий та ін.) працях. Вчені-психологи послуговувались визначеннями «прагнення до досконалості» – К. Хорні, «прагнення до переваги» – А. Адлер, «самоактуалізація» – А. Маслоу тощо.

Сучасні емпіричні дослідження перфекціонізму показують взаємозв'язок надмірного намагання до досконалості з підвищеним рівнем ригідності та схильності до стресу, пасивністю, постійним суб'єктивним дискомфортом, емоційним вигорянням, тенденцією до складних та малореальних цілей, пониженою продуктивністю праці (Quinlan, Shevron,

1982; Beck, 1987; Blanketeiin, Dunkley, 2002; Hewitt, Flett, 1993; Frost, Heinberg, Holt, Mattia, 1993; Blatt, Quinlan, Pilkonis, 1995).

Емпіричні дослідження обговорюваного феномену виявили його дихотомічну структуру. Так Хамачек (Hamachek, 1978) запропонував розрізняти дві форми перфекціонізму: позитивну, названу «нормальним перфекціонізмом», і негативну, названу «невротичний перфекціонізм». Особи з «нормальним» перфекціонізмом зосереджені на гідності та перевагах сильних сторін своєї особистості, спрямовані на успіх та особистісний зріст; вони енергійні, чітко окреслюють власну мету, емоційно заряджені на успіх та почувають задоволення від власної праці. Особи з «невротичним» типом перфекціонізму постійно незадоволені собою та результатами своєї праці, бояться помилок; їх мотивація базується на страху провалу, що призводить їх до поведінки уникнення невдач.

Опираючись на уявлення Д. Хамачека, вчені з Канади Хьюїт та Флетт описували адаптивний та дезадаптивний типи перфекціонізму, а також здоровий та патологічний перфекціонізм (Accordino, Slaney, 2000).

**Результати.** Результатом теоретичних напрацювань у цій темі є досить позитивний поступ. Так, останнім часом все більше з'являється наукових праць, які розглядають перфекціонізм з позитивного боку. Так, українська вчена сучасності Данилевич Л. (Данилевич, 2010) стверджує, що перфекціонізм є ієрархічно структурованою та багатовимірною якістю та проявляється у таких формах поведінки, як функціональній і дисфункціональній. Перша поведінкова форма – функціональна – поєднує в собі високі стандарти (результативність праці, своїх властивостей, здібностей та загальне орієнтування на складну мету), а також організованість (наявну та бажану). Також вона експериментально доводить, що функціональний перфекціонізм прямопропорційний академічній обдарованості (інтелектуальна обдарованість, проявляється у досягненнях у навчанні та засвоєнні значних обсягів знань, висока успішність з усіх предметів чи окремих навчальних дис-

циплін), проте за умови високої особистісної організованості. Результати її досліджень показують, що перфекціонізм пов'язаний з багатьма особистісними властивостями, зокрема, ставленням до себе та особистісною креативністю (Данилевич, 2010).

У працях К. Дебровського прагнення до досконалості є показником особистісного здоров'я та є рисою творчої самоактуалізованої особистості. Він стверджує, що для перфекціоністів, більше, ніж для інших осіб, характерною є здібність протистояти зовнішнім чинникам та керуватися власними, самостійно сформульованими переконаннями про добро і зло. Вчений відзначає «моральну обдарованість», яка властива багатьом перфекціоністам (Debrovsky, 1964).

Визнаючи перфекціонізм невід'ємною рисою творчих осіб, вчені все ж вказують на негативну сторону цього явища. До прикладу, Л. Сільверман вважає, що перфекціонізм метафорично можна уявити як «палку з двома кінцями»: з одного боку, він наповнений потенціалом, який здатний мотивувати та рухати до вершин розвитку, підносити людський дух та вести до незрівнянного успіху; з іншого – може скинути у вир безвиході та розпачу. Саме тому його варто розглядати як «енергію чи силу, якою слід керувати та направляти, аніж як захворювання, яке треба лікувати» (Silverman, 1993).

Перфекціоністи дуже часто стають самотніми, впертими та замкненими. Висока самокритика та вимогливість до себе призводять до зниження самооцінки та складнощів в комунікації. Вони також часто стають трудоголіками. Їх занадто велика відповідальність та старанність дратують оточуючих, ранні успіхи викликають заздрість, захоплення обраною справою розцінюється оточуючими як гордість.

Бачимо, що попри позитивні аспекти цієї особистісної риси – перфекціонізму – і його беззаперечного зв'язку з процесами самоактуалізації та самовираження, вчені підкреслюють негативні чинники цього явища, які призводять до особистісних проблем та дезадаптації.

Дослідники виокремлюють сфери особис-

тості, на які чинять негативний вплив перфекціонізм: продуктивність праці, емоційний стан, міжособистісна взаємодія. У працях закордонних та вітчизняних авторів встановлено зв'язок перфекціонізму з тривожними та депресивними розладами, схильністю до суїциду, порушеннями харчової поведінки, зокрема нервовою анорексією.

Розглядаючи негативний вплив перфекціонізму на продуктивність праці вчені відзначають, що перфекціоністи керуються зовнішньою мотивацією, тобто отриманням від оточення схвалення та захоплення. Якщо це не відбувається, то губиться цікавість до справи. Поза тим, у таких осіб існує страх помилки чи невдачі, внаслідок чого вони можуть відмовитись від діяльності чи відкладати початок роботи через внутрішню потребу робити все досконало (Antony, 1998, Frost, 1990).

МакАрдел і Дуда (2004) провели дослідження, пов'язані з етіологією перфекціонізму. Одна з гіпотез досліджень звучала, чи впливає перфекціонізм батьків, які виховують прийомних дітей, на їх схильність також проявляти перфекціоністські тенденції. Сім'я по-різному впливає на характеристики своїх членів. Відносна та індивідуальна характеристика батьків є двома чинниками, що впливають на характеристики дітей. Перфекціонізм як індивідуальна властивість може впливати на схильність до перфекціонізму дітей. Кілька дослідників погоджуються з роллю сім'ї та соціального середовища в розвитку перфекціонізму у дітей і вважають, що перфекціонізм бере свій початок у дитячому досвіді дитячо-батьківські взаємодії (Blatt, 1995; Burns, 1980; Hamachek, 1978; Sorotzkin, 1998; Vieth & Trull, 1999).

Хамачек (Hamachek, 1978) розглядав перфекціонізм як манеру поведінки та мислення про поведінку. Він виокремлював нормальний та невротичний перфекціонізм і припустив, що нормальний перфекціонізм є результатом позитивного або негативного моделювання з боку батьків. З іншого боку, невротичний перфекціонізм можна розвинути в двох емоційних середовищах, включаючи середовище умовного схвалення та несхвалення або непо-

слідовного схвалення.

Бернс (Berns, 1980) теж припускав, що діти навчаються перфекціонізму у взаємодії з батьками-перфекціоністами. Він стверджував, що Батьки-перфекціоністи позитивно заохочують своїх дітей за відмінну успішність і реагують на їхні невдачі розчаруванням, тривогою та хвилюванням, тому що цей батько розглядає невдачі дитини як відображення їхнього виховання. Діти, у яких батьки-перфекціоністи, передбачають, що невдачі призведуть до втрати визнання батьків і тому їхня самооцінка сформувалася на основі прийняття батьками, створеного в них страху невдачі та її поступового уникнення. Тому діти починають боятися невдач і прагнуть досконалості, а їхня реакція ще більше підкріплює позицію батьків через поведінку.

Дослідження Фроста, Мартена, Лахарта та Розенблейта (Frost, Martin, Lahart & Rosenblate, 1991) є також одними з перших досліджень, спрямовані на оцінку ролі батьківського впливу на розвиток дитячого перфекціонізму. У своєму дослідженні, проведеному на студентках коледжу, отримані докази зв'язку між перфекціонізмом у дівчаток та їхніми матерями, але не істотного зв'язку досягнуто між перфекціонізмом дівчаток і їхніми татами.

В'єт і Труль (Vieth and Trull, 1999) у вибірці аспірантів оцінювали перфекціонізм стосунків між батьками та їхніми дітьми. Вони виявили, що самоорієнтований перфекціонізм був споріднений в обох групах. Дівчата та хлопці з самоорієнтованим перфекціонізмом у своїй однорідності батьків, але суттєвого зв'язку з іншим компонентом перфекціонізму виявлено не було. Для цього соціально встановлено перфекціонізм був пов'язаний у дівчат з їх матерями.

Енс, Кокс і Клара (Ens, Cox & Clara, 2002) виявили, що батьківський перфекціонізм, який визначається високими очікуваннями від себе та своїх дітей, був пов'язаний з обома типами перфекціонізму, зокрема, адаптивністю та дезадаптивністю у дітей.

Райс, Такер, Десмонд (Rice, Tucker, & Desmond, 2008) отримали медіальну конвергенцію між перфекціонізмом батьків і пер-

фекціонізмом дитини. Кларк і Кокер (Clark & Cocker, 2009) виявили істотні зв'язки між перфекціонізмом матері та дитини.

Цікаві спостереження викладено вченими Т. Курраном, А. Хіллом (Curran & Hill, 2019), які провели лонгітудне дослідження феномену перфекціонізму в 1989 та 2016 роках в американських, канадських та британських коледжах. Результати були вражаючі, адже крос-культурний аналіз показав, що рівні самоорієнтованого перфекціонізму, соціально встановленого перфекціонізму та перфекціонізму, орієнтованого на інших, лінійно змінюються в сторону збільшення. Ці висновки справджувались і в гендерному аспекті в тому числі. Отже, сучасна молодь вважає, що оточуючі до них більш вимогливі, самі стали теж більш вимогливими до інших та до себе (Curran, Hill, 2019).

Перфекціонізм широко асоціюється з розвитком і підтримкою ряду психопатологічних станів у дорослих, включаючи нервову анорексію та булімію (Fairburn, 1997; Fairburn, Shafran, & Cooper, 1999), obsесивно-компульсивний розлад (ОКР: Antony, Purdon, Hutton та Swinson, 1998) панічний розлад і агорафобія (Frost & Steketee, 1997), соціальна фобія (Juster, Heimberg, Frost, & Holt, 1996) і депресії (Blatt, 1995 рік; Lynd-Stevenson & Hearne, 1999). Зовсім недавно з'явилися наукові асоціації між перфекціонізмом і психопатологією у дітей, їх також ідентифіковано. Флетт, Хьюїтт, Баучер, Девідсон і Манро (Flatt, Hewitt, Boucher, Davidson & Munro, 2001) виявили зв'язок між перфекціонізмом і депресією, тривожністю та гнівом у дітей шкільного віку (10–15 років). Виміри перфекціонізму також були пов'язані з obsесивно-компульсивним розладом у дітей (Libby, Reynolds, Darisley & Clark, 2004).

На кінець 20 століття не було узгодженого визначення терміну «перфекціонізм» (Slaney & Ashby, 1996), і дослідники використовували різні визначення. Проте Шафран, Купер і Фейрберн (Saffron, Cooper & Fairburn, 2002) припустили, що психопатологія перфекціонізму є дисфункційною схемою самооцінки, яка надмірно покладається на досягнення

самоорієнтованих стандартів.

Шафран та ін. (Saffron, 2002) запропонували перфекціоністським особистостям оцінювати свою роботу дихотомічним чином, при цьому вибірково звертаючи увагу на сигнали, що вказують на невдачу. Якщо вони вважають, що вони не відповідають високим стандартам, які вони самі визначили, це приведе до самокритики, яка підтримує їхнє негативне ставлення самих себе. Якщо їм вдасться досягти власних високих стандартів, вони повторно визначаються як недостатньо вимогливі, і майбутні стандарти будуть підвищуватися, поки вони також не стануть недосажними, в результаті чого знову в жорсткій самокритиці та заниженої власної гідності. Ця модель підкреслює самокритичність як центральну підтримку чинника дисфункціонального перфекціонізму.

Однак відомо небагато про те, як може розвинути дисфункціональний перфекціонізм або самокритика. Кілька теоретиків припустили, що конкретні батько-дитячі стосунки можуть відповідати за розвиток перфекціонізму (Frost, Lahart, & Rosenblate, 1991; Hamachek, 1978). Чотири типи раннього досвіду можуть бути пов'язані з досконалістю мислення: надмірно критичні/вимогливі стилі виховання; надмірно високі батьківські очікування та непряма критика; відсутнє, непослідовне або умовне схвалення батьків; перфекціоністські батьки, які моделюють перфекціоністське ставлення та поведінку (Barrow & Moor, 1983).

Проте емпіричних досліджень для вивчення таких взаємозв'язків було недостатньо (Enns, Cox, & Clara, 2002). Ряд досліджень виявили дисфункціональний перфекціонізм матерів, що передається перфекціонізмом їхнім донькам (Frost та ін., 1991; Soenens, Vansteenkiste, Luyten, Duriez і Goossens, 2005 рік; Soenens та ін., 2005; Vieth & Tull, 1999).

Вчені перфекціонізм пов'язують зі сприйняттям студентами суворого стилю батьківства (Frost et al., 1991; Kawamura, Frost, & Harmatz, 2002; Rice, Ashby, & Preusser, 1996). Нещодавно вчені (Soenens і Vansteenkiste et al., 2005) виявили, що сильнішим предик-

тором дисфункціонального перфекціонізму дочок є матері, у яких сильний психологічний контроль. Вчений Soenens та ін. (2008) довів, що батьківський психологічний контроль у віці 15 років спровокував підвищення рівня дезадаптивного перфекціонізму через рік. Крім того, у стосунках між матерями та доньками виявлено, що дисфункціональний перфекціонізм опосередковується застосуванням матерями психологічного контролю (Soenens & Elliot et al., 2005).

Проблематичним є те, що ці дослідження спиралися на вимірювання самооцінки або ретроспективні звіти про сприйняті стилі виховання, які чутливі до різних джерел упевненості. Kenny-Benson і Pomerantz (2005) досліджували використання матерями контролю під час спостереження, взаємодії зі своїми дітьми (віком 7–10 років) у контексті складне завдання. Вони встановили зв'язок між материнським контролем та дитячим перфекціонізмом (особливо соціально обумовленим перфекціонізмом), а також симптомами дитячої депресії з материнським емоційним вираженням та контролем поведінки дітей. Розглядаючи розвиток дисфункціонального перфекціонізму, також вважаємо важливим вивчити чинники, що сприяють розвитку самокритики, яка була виділена центральним компонентом у підтримці дисфункціонального перфекціонізму (Шафран та ін., 2002). Самокритика також чітко проявлялась у тих, чий батьки схвалювали критичне ставлення до них, а високі стандарти не були дотримані (Robin, Коерке, & Моуе, 1990).

Гілберт, Кларк, Хемпель, Майлз і Айронс (2004) припустили, що нотації батьків своїм дітям за помилки викликають їх чутливість до невдачі. Цей критичний батьківський голос може бути інтерналізований дитиною та активований з метою виправити поведінку та не припускатись в подальшому помилок (Gilbert et al., 2004). Бессер і Пріел (Besser & Priel, 2005) використовували перехресну, багатогенераційну схему дослідження, щоб дослідити роль самокритики у зв'язку між ненадійною прихильністю та самооцінкою депресії. Вони виявили значні прямі кореляції між рівнями само-

критичності у бабусь, мам і дочок. Дорослі з високим рівнем самокритичності під впливом своїх батьків і самі демонстрували неприйнятність та критику (Mongrain, 1998).

Кестнер, Зурофф, і Пауерс (Kaestner, Zuroff & Powers, 1991) виявили, що рівень самокритичності дітей на рівні 12-річного віку корелює з уявними вимогами батьків щодо слухняності та низьким рівнем теплоти та чуйності. Амітей, Мон Грейн і Фазаа (Amitey, Mont Grain & Fazaa, 2008) виявили, що самокритичні матері й батьки повідомили, що вони менш люблячі та більш контролюючі батьки, що викликає прогнозовану самокритичність у дочок.

За спостереженнями у дослідженнях Томпсон і Зурофф (Thompson & Zuroff, 1998) виявлено, що самокритичні матері більше контролювали і карали своїх дочок, ніж матері з меншою самокритичністю. Тому можемо зробити висновок, що матері з високим рівнем дисфункціонального перфекціонізму та самокритики застосовують більш критичні стилі виховання, що потім пов'язані з високим рівнем дисфункціонального перфекціонізму та самокритики у їх дітей.

Щоб отримати додаткові показники у досліджуваних на відміну від уявної материнської критики, варто звернути увагу на спектр викликаних емоцій у п'ятихвилинній промові дитини дошкільного віку (Daley, Sonuga-Barke, & Thompson, 2003), який включає показник частоти критичних коментарів, які використовують батьки, що говорять про свою дитину. Автори припускали, що матері, які частіше використовують критичні зауваження, спровокують високий рівень самокритики та дисфункціонального перфекціонізму у своїх дітей. У цьому дослідженні для вимірювання використовувалась шкала поперечного зрізу дисфункціонального перфекціонізму і самокритичності у групі підлітків 12–15 років та їхніх мам. Основна мета полягала в тому, щоб дослідити, чи пов'язаний дисфункціональний перфекціонізм у дітей з дисфункціональним перфекціонізмом і критикою їхніх матерів (Clark, Coker, 2009).

Зупинимось на дослідженнях українських

вчених, які представляли феномен перфекціонізму як інтегративну особистісну характеристику. Вона виявляється у стремлінні до досконалості, постановці високих стандартів до своєї діяльності, пред'явленні високих вимог до інших та до себе і (Майорчак, 2018; Чепурна, 2013). Аналіз низки досліджень перфекціонізму (Барно, 2007; Батраченко, 2011; Чепурна, 2013) показує, що це явище більше поширене посеред студентства.

Варто зазначити, що у тих дослідженнях встановлено, що перфекціонізм негативно впливає на самоактуалізацію в молодіжному середовищі (показані обернено пропорційні зв'язки перфекціонізму високого рівня з гнучкістю поведінки, самоприйняттям, сенситивністю до себе, компетентністю за часовими показниками, самопідтримкою. Позатим, високі стандарти особистості та висока самокритика унеможливує самоприйняття, а низька гнучкість поведінки демонструє самоактуалізацію, що має декларативний характер. Перфекціонізм детермінує владне самоствердження, створює потребу в захисті психологічних кордонів, почуття задоволеності від самозвеличання. Також його соціально-наказовий тип визначається такими негативними характеристиками, як депривованість психологічного простору, конформність, неприйняття інших та себе, неусвідомлення власних потреб, емоційний дискомфорт, неможливість спонтанно виявляти свої почуття.

Вчена Г. Чепурна розкрила особливості функціонування та формування перфекціонізму за соціальною адаптацією та самоактуалізацією, що детерміновані різновидом роду зайнятості. До прикладу, учні загальноосвітніх шкіл таким чином адаптуються в навчальній діяльності, що не сприяє автономності та адекватному реагуванню на зміну ситуації. Звідси – потреба у самовдосконаленні диктується низьким рівнем прийняття себе. Перфекціонізм в учнів коледжів та ліцеїв обернено пропорційний до гнучкості поведінки, а у молоді, що вже працює, та студентів закладів вищої освіти перфекціонізм – це стратегія домінування (Чепурна, 2013).

Найбільш широко зустрічаються резуль-

тати досліджень щодо факту про соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді, які підсилюються у їх міжособистісній взаємодії, демонструють домінування та прагнення до переваги. Також особи-перфекціоністи демонструють зв'язок з проявами неприйняття критики, нестримності, догматичного мислення, переоцінювання власних можливостей, демонструють впевненість та конкурентність. Авторка вказує, що завдяки надміру критичному ставленню щодо оточуючих синтезується наближення до ідеального Я. Проте, переживаючи невідповідність очікуванням оточення формує жагу влади як ознаки визнання, схвалення та почуття віддалення від такого символу в дійсності (Чепурна, 2013).

Проаналізовані праці та результати досліджень можуть свідчити про те, що перфекціонізм – це небезпечний для особистості феномен за причини присутності обману самого себе за показниками власного акме та видозмінених ціннісних орієнтацій у частині позиціонування у суспільстві себе. Це можна пояснити як процес формування соціалізованої деформованої особистості, яка обезцінила власне внутрішнє «Я» задля досягнення надміру соціального «Я» через несприятливий соціум та недостатній життєвий досвід.

Так, за даними І. Батраченко (Батраченко, 2011) феномен перфекціонізму широко обговорюється в науці останнім часом. Його пов'язують з проявами тривожності, психосоматичними симптоматиками і суїцидальними ризиками, емоційним вигорянням особистості. В ракурсі досліджень вікових аспектів, то перфекціоністи старшого віку частіше незадоволені власним життям, є занадто ригідними та мають високий рівень стресу, виявляють уникнення контактів та бояться неуспіху аж до панічних станів. Позатим, доведено взаємозв'язок перфекціонізму з пасивністю, алкозалежністю, схильністю обирати занадто нереалістичні й складні цілі, постійним поганим настроєм. Однак, вчені стверджують, що одним із основних чинників формування перфекціонізму є дихотомічне, ірраціональне мислення, надмірні узагальнення і безальтер-

нативність суджень (Майорчак, 2017).

Отже, найбільшої шкоди для особистості в цьому аспекті є переконливий та глибокий самообман. Саме тому, завданням психологічної допомоги людям, які опинились під впливом цього явища, повинно бути навернення до своєї психологічної сутності.

Досліджуючи конструктивний перфекціонізм як чинник професійно-психологічної адаптованості медсестер, А. Лазько окреслила особливості цього явища у професійній діяльності медичних працівників та показала, що цей феномен містить професійно-кваліфікаційні характеристики та вимоги професійної діяльності відносно ефективного виконання. Вчена розробила теоретичну модель перфекціонізму майбутніх медсестер, де виявляється конструктивний перфекціонізм разом з особистісно-поведінковими та особистісно-комунікативними характеристиками та деонтологічно-професійного статусу та повинні бути в особистісному кластері професійної норми медика-фахівця, в якому включено також професійну працездатність, ефективність, надійність майбутнього медика як суб'єкта праці. Неконструктивний перфекціонізм авторка розкриває як сукупність особистісно-поведінкових та особистісно-комунікативних характеристик, що проявляються в ознаках професійно-домінантної демонстрації, професійно-рольового експансіонізму, врастають в особистість професіонала та функціонально виявляються в професійній дезадаптації, морально-етичній дезінтеграції розвитку в професії, професійній деформації (Лазько, 2016).

Аналізуючи праці українських вчених в

#### Список використаних джерел:

1. Барно О. М. Особливості формування світогляду молоді на сучасному етапі розвитку суспільства. *Наукові студії із соціальної та політичної психології* : зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології ; голов. редкол. С.Д. Максименко (голова) та ін. Київ : Міленіум, 2007. Вип. 16(19). С. 3–12.
2. Батраченко І. Г., Лоза О. О. Перфекціонізм як теоретична та практична проблема професіоналізації державного службовця. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля : Серія «Педагогіка і Психологія»*. 2011. № 2(2). С. 109–114.
3. Гуляс І. А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Івано-Франківськ, 2007. 190 с.
4. Данилевич Л.А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київ, 2010. 20 с.
5. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64 с.

напрямку пошуку методів надання психологічної допомоги корекції дисфункціонального перфекціонізму бачимо, що науковці виходять з такої позиції, що розвиток критичного мислення в оцінюванні ірраціональних ідей, що детермінують емоційні та когнітивні розлади, допомагають мінімізувати та модифікувати особистісні тенденції перфекціонізму. Такі тренінги, як правило, мають психодинамічну, гуманістичну та когнітивно-поведінкову психокорекційні складові (Батраченко, 2011; Гуляс, 2007; Лазько, 2016; Майорчак, 2017).

**Висновки.** Отже, перфекціонізм як особистісна риса є важливим чинником формування життєвої стратегії та способу організації власного життя особистості. Міра вираження перфекціоністської спрямованості, специфічні особливості дій та вчинків, поведінки, думок та поглядів, завдяки яким людина реалізує власну життєву стратегію. Також це є важливим, коли людина має деякі уявлення про кінцеву життєву мету та оцінює задоволеність власним життям чи діяльністю.

На завершення зазначимо, що вивчення такого неоднозначного та складного феномену, як особистісний перфекціонізм, ми вважаємо перспективним напрямком у практичній психології, адже потребують уваги питання, пов'язані з діагностикою та розробкою психокорекційних програм щодо оптимізації рівня перфекціонізму особистості та усунення емоційних порушень та дезадаптаційних виявів. А також наш науковий інтерес буде в полі вивчення перфекціонізму в професійній сфері особистості.



6. Лазько А. М. Конструктивний перфекціонізм як чинник професійно-психологічної адаптованості майбутнього медичного працівника : дис. ... кандидата псих. наук : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Луцьк, 2016. 207 с.
7. Майорчак Н. М. Брехливість особистості в соціально-психологічному контексті : монографія. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2018. 199 с.
8. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді : дис. ... кандидата псих. наук : 19.00.05 – соціальна психологія, психологія соціальної роботи. Київ, 2012. 213 с.
9. Antony M., Swinson R. When perfect isn't good enough: strategies to cope with perfectionism. Oakland, Ca: New Harbinger Publications, 1998.
10. Debrovski K. (1964). Positive disintegration. London : Little, Brown and Co. P. 48.
11. Frost R., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. Vol. 14. P. 449–468.
12. Sarah Clark, Siân Coker (2009). Perfectionism, self-criticism and maternal criticism: A study of mothers and their children. *Personality and Individual Differences* 47. P. 321–325.
13. Silvermah L. (1993). A developmental model for counseling the gifted. *Counseling the gifter and talented*. Denver. P. 29.
14. Sorotzkin, B. (1998). Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy*, 35, 87–95.
15. Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, P. 295–319.
16. Thomas Curran, Andrew P. Hill, (2019). Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*. Vol. 145, No. 4, P. 410–429.

#### References:

1. Barno, O. M. (2007). Osoblyvosti formuvannia svitohliadu molodi na suchasnomu etapi rozvytku suspilstva. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii* : zb. statei / NAPN Ukrainy, In-t sotsialnoi ta politychnoi psykholohii [Peculiarities of the formation of the worldview of young people at the current stage of the development of society. Scientific studies in social and political psychology: collection of articles / National Academy of Sciences of Ukraine, Institute of Social and Political Psychology]; [holov. redkol. S. D. Maksymenko (holova) ta in.]. K. : Milenium, . 16 (19). S. 3–12. [in Ukrainian]
2. Batrachenko, I.H., & Loza, O.O. (2011). Perfektsionizm yak teoretychna ta praktychna problema profesionalizatsii derzhavnoho sluzhbovtstva [Perfectionism as a theoretical and practical problem of civil servant professionalization]. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu imeni Alfreda Nobelia : Seriia «Pedagogika i Psykholohiia – Bulletin of the Dnipropetrovsk University named after Alfred Nobel: "Pedagogy and Psychology" series*, 2 (2). S. 109–114. [in Ukrainian]
3. Hulias, I.A. (2007). Perfektsionistski nastanovy yak chynnyk profesiinoi hotovnosti maibutnikh praktychnykh psykholohiv [Perfectionist guidelines as a factor in the professional readiness of future practical psychologists]. *Candidate's thesis*. Ivano-Frankivsk. 190 s. [in Ukrainian]
4. Danylevych, L.A. (2010). Perfektsionizm yak osobystisnyi chynnyk akademichnoi obdarovanosti [Perfectionism as a personal factor of academic giftedness of students]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv. 20 s. [in Ukrainian]
5. Karamushka, L.M., Bondarchuk, O.I., & Hrubii, T.V. (2018). *Diahnostyka perfektsionizmu ta trudoholizmu osobystosti: psykholohichni praktykum*. [Diagnostics of personality perfectionism and workaholism: a psychological workshop]. Kamianets-Podilskiy : Medobory-2006, 64 s. [in Ukrainian]
6. Lazko, A.M. (2016). Konstruktivnyi perfektsionizm yak chynnyk profesiino-psykholohichnoi adaptovanosti maibutnoho medychnoho pratsivnyka [Constructive perfectionism as a factor of professional and psychological adaptability of the future medical worker]. *Candidate's thesis*. Lutsk. 207 s. [in Ukraine]
7. Maiorchak, N.M. (2018). *Brekhlyvist osobystosti v sotsialno-psykholohichnomu konteksti* [Lying of the individual in the socio-psychological context]. Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. 199 s. [in Ukrainian]
8. Chepurna, H.L. (2012). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti perfektsionizmu molodi [Socio-psychological features of youth perfectionism]. *Candidate's thesis*. Kyiv. 213 s. [in Ukrainian]
9. Antony, M., Swinson, R. (1998). When perfect isn't good enough: strategies to cope with perfectionism. Oakland, Ca: New Harbinger Publications. [in English].
10. Debrovski, K. (1964). Positive disintegration. London : Little, Brown and Co. S. 48. [in English].
11. Frost, R., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. Vol. 14. S. 449–468.
12. Sarah Clark, Siân Coker (2009). Perfectionism, self-criticism and maternal criticism: A study of mothers and their children. *Personality and Individual Differences*. 47. S. 321–325.

13. Silvermah L. (1993). A developmental model for counseling the gifted. *Counseling the gifter and talended*. Denver. S. 29. [in USA].
14. Sorotzkin, B. (1998). Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy*, 35, 87–95.
15. Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, S. 295-319.
16. Thomas Curran, Andrew P. Hill, (2019). Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*. Vol. 145, No. 4, S. 410–429.