

УДК 159.923:17.036.2

DOI: <https://doi.org/10.31732/2707-9155-2019-34-144-150>

## **Перфекціонізм як проблема психології особистості**

**Карпенко О.В.**

*Аспірант кафедри психології та педагогіки*

*Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*

*вул. Пирогова, 9, м. Київ, 01601*

*тел: (063)-57-936-61, e-mail: [elenkakarpenko@gmail.com](mailto:elenkakarpenko@gmail.com)*

*ORCID: 0000-0002-0925-7852*

## **Perfectionism as a problem of personality psychology**

**Karpenko O.V.**

*Graduate student of the department psychology and pedagogy*

*National Pedagogical Dragomanov University*

*Pyrohova str., 9, Kyiv, Ukraine, 01601*

*tel: (063)-57-936-61, e-mail: [elenkakarpenko@gmail.com](mailto:elenkakarpenko@gmail.com)*

*ORCID: 0000-0002-0925-7852*

**Анотація.** Прагнення людини до досконалості в усьому психологи називають перфекціонізмом, що у перекладі з латини означає „довершеність”В принципі, перфекціонізм, в розумних межах, – прекрасна риса, а перфекціоністи – наполегливі й організовані люди. На них завжди можна покластися. Вони надійні, і якщо кажуть, що виконають завдання з максимальною якістю, то так воно й буде. Але як живеться самим перфекціоністам і тим, хто з ними поруч? Перфекціонізм шириться світом і з кожним роком молодшає. Перфекціонізм побудований на болісному парадоксі: прийняття помилок є необхідною частиною дорослішання та навчання. Він також пов’язаний із цілим списком психічних відхилень: депресією та тривожністю (навіть у дітей), завданням шкоди собі, соціальною та агорафобією, обсесивно-компульсивним розладом, анорексією, булімією та іншими розладами харчування, посттравматичним стресовим розладом. Більшість перфекціоністів так само вимогливі і до оточуючих, тож роблять заручниками свого перфекціонізму не лише себе, а й своїх близьких. Вони постійно шукають недоліки і намагаються виправити помилки всіх навколо себе. Особливо від батьків-перфекціоністів страждають діти. Взагалі, хоча, на думку фахівців, схильність до перфекціонізму може бути вродженою, найчастіше перфекціоністами роблять дітей занадто вимогливі батьки. Дитина старається робити все бездоганно, аби їм догодити, боїться, що її розлюблять, якщо вона не буде ідеальною, якщо у неї щось не вийде. Але ж дитині, та й людині будь-якого віку, потрібно надусе, щоби її любили не за якісь чесноти, успіхи і досягнення, а просто так, тому, що вона є вона. У даній статті автором розглядається явище перфекціонізму, структура та типи перфекціонізму, його вектори та, причини виникнення даного психічного явища.

**Ключові слова:** особистість та перфекціонізм, структура перфекціонізму, типи перфекціонізму, вектори перфекціонізму.

Формул: 0, рис.: 0, табл.: 0, бібл.: 12.

**Annotation.** *The desire of man to perfection in all psychologists call perfectionism, which in Latin means "perfection." In principle, perfectionism, within reason, is a beautiful feature, and perfectionists – persistent and organized people. You can always rely on them. They are reliable, and if they say that they will complete the tasks with the highest quality, then so be it. But how do the perfectionists themselves and those who live with them live? Perfectionism is spreading around the world and is getting younger every year. Perfectionism is based on a painful paradox: making mistakes is a necessary part of adulthood and learning. It is also associated with a whole list of mental disorders: depression and anxiety (even in children), self-harm, social and agoraphobia, obsessive-compulsive disorder, anorexia, bulimia and other eating disorders, post-traumatic stress disorder. Most perfectionists are just as demanding of others, so they make hostages of their perfectionism not only themselves but also their loved ones. They are constantly looking for flaws and trying to correct the mistakes of everyone around them. Especially from parents-perfectionists children suffer. In general, although, according to experts, the tendency to perfectionism can be congenital, often perfectionists make children too demanding parents. The child tries to do everything perfectly to please them, fears that they will love her if she is not perfect, if something does not work out for her. But a child, and a person of any age, needs to be outspoken in order to be loved not for virtues, successes and achievements, but simply because she is her. In this article the author deals with the phenomenon of perfectionism, the structure and types of perfectionism, its vectors and the causes of this psychic phenomenon.*

**Keywords:** *personality, perfectionism, structure of perfectionism. types of perfectionism, vectors of perfectionism.*

Formulas: 0, fig.: 0, tabl.: 0, bibl.: 12.

### **Постановка проблеми**

Значний інтерес до проблеми перфекціонізму у світовій та вітчизняній психології обумовлений низкою соціально-культурних, морально-етичних та клінічних чинників. Одні дослідники розглядають даний феномен як багатовимірне особистісне надбання, що пов'язане з конструктивним прагненням особистості до досконалості. Інші – з патологічним прагненням особистості до довершеності, що може спровокувати розлади її емоційної сфери, знижувати продуктивність діяльності. Вивчення перфекціонізму з його двовекторною особистісною спрямованістю набуває у сучасній психологічній науці особливої актуальності, оскільки багато аспектів проблеми залишаються нині недостатньо з'ясованими у психологічній науці.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій**

Проблема перфекціонізму, як психологічна категорія, почала розроблятися у зарубіжній психологічній науці нещодавно. Результати досліджень цього психічного явища розкриваються у працях Д. Барнаса, С. Блатта, Р. Фроста, П. Х'юїтта, Г. Флетта, Д. Хамачека, Д. Боучера, Р. Слейні, П.Слейд. В останні роки явище перфекціонізму знайшло своє відображення і у працях українських вчених: І. Гуляс, Л. Данилевич, Л. Карамушка, О.Кононенко, О. Лоза, О.Чала, Г.Чепурна. Висвітлюється феномен перфекціонізму і в роботах російських науковців: І. Грачової, Є. Сніколопова, Є. Соколова, П. Циганкова, В. Ясної. Феноменологія перфекціонізму вперше була розкрита в межах клі-

нічного розуміння природи цього явища й висвітлена в концепціях Н. Гаранян, А. Холмогорової, Т. Юдеевої.

### ***Не вирішені раніше частини загальної проблеми***

Теоретичний аналіз розроблення проблеми перфекціонізму у психологічній науці дозволив авторці даної статті стверджувати, що залишаються недостатньо з'ясовані питання впливу перфекціонізму на особистісний розвиток людини та особливості проявів даного явища на різних етапах онтогенезу.

### ***Формулювання цілей статті***

Метою даної статті є теоретичний аналіз досліджень зарубіжних та вітчизняних вчених явища перфекціонізму, його типів та компонентів.

### ***Виклад основного матеріалу дослідження***

У психологічній науці явище перфекціонізму – розглядається як результат завищених стандартів діяльності, що висуває до себе особистість, постійне її прагнення до досконалості.

У працях присвячених даній проблемі, вчені використовують поняття «перфекціонізм» для позначення як здорового прагнення особистості до досконалості, так і проявів невротичної нав'язливої ідеї досягнення ідеалу. Перфекціонізм може служити джерелом невдач і сильних переживань обдарованих людей, оскільки він становить невід'ємну частину їхнього життєвого досвіду. Прагнення до досконалості вважається характерною рисою людей, які мають потенціал для його досягнення, що проявляється у висловлюваннях, зроблених впевнено і аргументовано та у різноманітних сферах діяльності людини.

Перфекціонізм, як прагнення людини до власної досконалості і результатів своєї діяльності у повсякденному жит-

ті, розглядається як цінна особистісна властивість характеру і ототожнюється із сильною мотивацією досягнення успіху, що є неодмінною складовою особистісного зростання [3].

Проте слід розрізняти здорову мотивацію людини і мотивацію, якої вона досягти не може. Здорова мотивація досягнення успіху передбачає адекватну самооцінку та адекватний рівень домагань особистості. При цьому очікуваний результат сприймається нею із задоволенням, а ймовірність невдачі враховується. У людини із вираженим перфекціонізмом мета, задана ззовні, часто є недосяжною, оскільки вона, у цьому випадку, не спирається на власні знання і можливості. Поставлені недосяжні цілі прирікають людину на невдачу. Відсутність бажаного результату деморалізує людину із перфекціоністською спрямованістю, якщо ж очікуваний результат досягнено, то це не приносить їй задоволення. Отже, можна стверджувати, що здорове прагнення досконалості є дуже важливим для ставлення та розвитку особистості, проте завищений рівень перфекціонізму є деструктивним для неї.

К. Дабровські, Л. Данилевич, Л. Сильверман розглядають перфекціонізм як особистісну рису, притаманну обдарованим людям. Представники цього підходу не виключають той факт, що тривожність може стати перешкодою на шляху до реалізації здібностей перфекціоніста. Водночас ці вчені відзначають, що перфекціоністські тенденції спрямовують особистість на пошуки сенсу власного життя, життєвої мети, сенсу існування, яке звільняє особу від обмежень, відповідно і від надмірної тривоги [9].

А. Адлер писав: «Прагнення до вдосконалення є вродженим в тому сенсі, що воно – частина життя, прагнення, без якого життя було б немислимим»[2].

Вчений виходить із розуміння початкової неповноцінності людини, яка є передумовою перфекціонізму. Неповноцінність, наприклад фізична, приводить у рух психічні сили, спрямовані на компенсацію неповноцінності і рух до досконалості. Прагнення до досконалості – це зовнішнє вираження внутрішніх сил, які ведуть до завершеності та цілісного розвитку людини в процесі її соціалізації [2].

Наслідком постійного прагнення до досконалості нерідко стає постійне почуття невдоволення собою, яке відбивається на самооцінці особистості, а з часом стає причиною виникнення неврозів і депресій. Надмірно виражений перфекціонізм паралізує волю людини, робить для неї неможливим завершення будь-якої діяльності, оскільки завжди можна знайти ще що-небудь, що потребує поліпшення і виправлення. Помічено, що така поведінка часто дратує оточуючих, особливо тих, хто працює поруч з перфекціоністом, чи тих, хто залежить від результатів його праці. Проте для людей, яким притаманні риси перфекціонізму він виступає каталізатором діяльності і мотиватором їхніх дій. Перфекціонізм може бути, як характеристикою особистості в нормі, так і невротично психічним відхиленням від норми звичайної людини. Перфекціонізм – це переконання людини в тому, що найкращого результату можна (або потрібно) досягти. За умови докладання зусиль у патологічній формі – переконання, що недосконалий результат є для неї неприйнятним.

На основі аналізу літературних джерел можна виділити три вектори спрямованості перфекціонізму особистості:

- перфекціонізм, адресований на себе – постійна самокритика і прагнення до досконалості. Якщо перфекціонізм спрямований на себе, то людина чітко

ставить перед собою завдання і алгоритмічно їх досягає, що можна називатись здоровим перфекціонізмом. Якщо ж людина ставить перед собою недосяжно високі цілі, і не задовольняється отриманим результатом, то ця цільова спрямованість не носить здорового характеру і не приносить їй користі.

– перфекціонізм, орієнтований на інших – нереалістичні стандарти для значущих людей з близького оточення, очікування від інших людської довершеності й постійне оцінювання інших. Якщо вектор перфекціонізму спрямований на інших, то це свідчить про надто високі вимоги особистості до оточуючих. Висуваючи надто високі вимоги до оточуючих, в такий спосіб людина, досягає власних цілей.

– соціально-приписаний перфекціонізм. Якщо людині властивий соціально-приписаний перфекціонізм то у своїх нереалістичних очікуваннях схильні занадто суворо оцінювати індивіда й тиснути на нього, з метою примусити бути більш досконалим. Поряд з тим індивід переконаний у власній неспроможності догодити іншим [12].

На основі аналізу літературних джерел можна стверджувати про неоднозначність думок вчених щодо структури перфекціонізму. Так, наприклад, відомий британський дослідник проблеми перфекціонізму Р. Фрост виділив у структурі даного явища шість компонентів:

1) особисті стандарти – схильність висувати надто високі вимоги у поєднанні з надмірною важливістю відповідності їм;

2) організованість – важливість порядку і організованості;

3) невпевненість у діях – сумніви щодо якості виконання діяльності;

4) занепокоєння з приводу помилок – негативна реакція на помилки, схильність прирівнювати помилку до невдачі;

5) батьківські очікування – батьки висувають високі очікування;

б) батьківська критика – сприйняття батьків як жорстких критиків.

Залежно від ступеня вираженості кожної зі складових, вчений виділяє чотири типи перфекціонізму:

- надмірний, для якого характерні дуже високі показники стандартів ;

- помірний, якому властиві високі показники стандартів;

- недостатній, для якого характерні низька вираженість стандартів;

- не виражений (відсутній), коли складові перфекціонізму мають низькі показники, а тому можна говорити, що при таких умовах він майже або взагалі відсутній [10].

Вітчизняна дослідниця О.Лоза у своєму дослідженні щодо типологій перфекціонізму, описала наступні характеристики людей, якими притаманний цей психологічний феномен:

1. *Гіперперфекціоністи* характеризуються високими показниками стандартів, надмірним прагненням досконалості. Вони ставлять надто високі цілі і не задовольняються отриманим результатом, бажання досягти ідеального образу себе спонукає до надмірного прагнення саморозвитку. Ці особистості завжди При цьому вони досить оптимістично налаштовані, але занадто жорстко оцінюють себе і навколишню дійсність.

2. *Конструктивні перфекціоністи* ставлять перед собою порівняно високі рівні стандартів. Вони вміють формулювати досяжні цілі і коригувати їх залежно від ситуації. При цьому допускають можливість як успіху, так і невдачі, але зберігають високий рівень оптимізму і позитивного мислення, демонструючи прагнення саморозвитку. Відсутність жорсткої і категоричної оцінки себе та своєї діяльності сприяє високій самооцінці і прояву толерантності, а розвинене прагнення високих стандартів ро-

бить представників даного типу досить відповідальними.

3. *Деструктивні перфекціоністи* обмежується двома протилежними полюсами, – «дуже добре» і «дуже погано». Середніх варіантів даний тип не визнає. В такий спосіб людина знімає із себе відповідальність, не прагне зростати особистісно і песимістично сприймає дійсність, тут бере свої витоки низька самооцінка.

4. *Гіпоперфекціоністи* мають низькі показники щодо високих стандартів. За своєю суттю вони є *нонперфекціоністи*, тобто взагалі не мають або мають слабо виражені перфекціоністичні домагання. Як наслідок – це легковажне ставлення до роботи, наявність помилок і безвідповідальність. Водночас гіпоперфекціоністи повністю задоволені собою, вважають себе досить розвиненим і демонструють високу самооцінку [6].

В працях, присвячених проблемі перфекціонізму, найбільш дискусійним залишається питання щодо характеру впливу даного явища на особистість, оскільки результати досліджень свідчать як про позитивні, так і про негативні її наслідки. Р. Шафран звертає увагу на негативні прояви, що можуть бути:

- емоційними (депресія, переживання невдоволення собою, тривога, почуття провини і сорому);

- соціальними (соціальна ізоляція, конкурентні відносини з людьми через порівняння себе з ними, заздрощі, ревності, недостатність довіри і близьких відносин);

- фізичними (безсоння та інші прояви);

- пізнавальними (ослаблення концентрації);

- поведінковими (перевірка виконаної роботи, її допрацювання, неможливість почати діяти, відкладання на завтра).

В. Паркер, Л. Тері-Шорт, К. Отто від-

значають, що перфекціонізм є невід'ємним елементом розвитку особистості і тільки надмірне прагнення бути досконалим призводить до несприятливих для особистості наслідків. Перфекціонізм – це встановлення людиною надзвичайно високих стандартів щодо результатів власної діяльності, прагнення до досконалості, надчутливість до критики і страху провалу.

### **Висновки**

Отже, на основі аналізу літературних джерел можна стверджувати, що перфекціонізм – це результат завищених стандартів діяльності, що висуває до себе особистість, постійне її прагнення до досконалості.

Виділяють три вектори спрямованості перфекціонізму: перфекціонізм адресований на себе; перфекціонізм

орієнтований на інших; соціально-приписаний перфекціонізм.

В структуру даного явища входить шість компонентів – особисті стандарти, організованість, невпевненість в діях, занепокоєння з приводу помилок, батьківські очікування, батьківська критика.

Розрізняють чотири типи перфекціонізму: надмірний, помірний, недостатній, не виражений (відсутній).

Перфекціонізм притаманний чотирьом типам людей, розрізняють: гіперфекціоністів, конструктивних перфекціоністів, деструктивних перфекціоністів і гіпоперфекціоністів.

Отже, можна стверджувати, що здорове прагнення досконалості є дуже важливим для особистості та її розвитку, проте завищений рівень перфекціонізму є деструктивним.

### **Література**

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Москва: «Прогресс», 1997. 256 с.
2. Варваричева И.Я. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. 2010. № 3. С. 121-130.
3. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств : дис. д-ра психол. наук : 19.00.04 / Московю госуд. ун-т. Москва, 2010. 429 с.
4. Грачева И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов подростков. Психологические исследования личности: Сборник работ молодых ученых / отв. ред. Е.А. Чудина. Москва, 2005. С. 16 – 36.
5. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2010. 20 с.
6. Лоза О.О. Диференціація типів перфекціонізму. URL: <https://goo.gl/Zm62tF> (дата звернення: 15.08.2018).
8. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.
9. Сингаевская И. В. Проявление перфекционизма в разных возрастных периодах развития личности как фактор качества выполнения деятельности / И. В. Сингаевская, Л. А. Данилевич // Проблемы и перспективы развития экономики в XXI веке. Кишинев: Слав. ун-т, 2013. С. 283–294.
10. Frost, R. (1990), «The dimension of perfectionism», *Cognitive Therapy and Research*, vol. 14, pp. 449–468.
11. Hamachek, D. (1978), «Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism», *Psychology*, vol.15, pp. 27–33.
12. Hewitt, P.L. (1989), «The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation», *Canad. Psychol*, vol. 30, pp. 103–109.

## Reference

1. Adler, A. (1997), *Praktika i teoriya individualinoj psihologii* [Practice and theory of individual psychology], Progress, Moscow, Russia.
2. Varvaricheva, I.Y. (2010), “The phenomenon of procrastination: problems and prospects for research”, *Voprosi psihologii*, vol. 3, pp. 121-130.
3. Garanyan, N.G. (2010), “Perfectionism and hostility as personal factors of depressive and anxiety disorders”, Abstract of Ph.D.dissertation, Medical Psychology, Moscow State University, Moscow, Russia.
4. Gracheva, I.I. (2005), “Level of perfectionism and content of ideals of teenagers”, *Psihologicheskie issledovaniya lichnosti. Sbornik rabot molodih uchenih* [Psychological studies of personality: Collection of works of young scientists], Institute of Psychology of Russian Academy of Science, Moscow, Russia, pp. 16–36.
5. Danilevich, L.A. (2010), “Perfectionism as a personal factor in students’ academic talent”, Ph.D. Thesis, General Psychology and Psychology of Personality, History of Psychology, University of Education Management, Kiev, Ukraine.
6. Loza, O.O. (2013), “Differentiation of types of perfectionism”. Retrieved from: <https://goo.gl/Zm62tF> (Accessed 15 August 2018).
8. Ilijin, E.P. (2011), *Rabota I lichnost. Trudogolizm, perfekcionizm, len* [Work and personality. Workaholism, perfectionism, laziness], SPb, Sankt Peterburg, Russia.
9. Sinhaevskaya, I. V. (2013), “Proyavlenie perfekcionizma v raznyh vozrastnyh periodah razvitiya lichnosti kak faktor kachestva vypolneniya deyatelnosti” [The manifestation of perfectionism in different age periods of personality development as a factor in the quality of performance]. Sinhaevskaya, I. V. and Danilevich, L. A. Problemy I perspektivy razvitiya ekonomiki v XXI veke. pp. 283–294.
10. Frost, R. (1990), “The dimension of perfectionism”, *Cognitive Therapy and Research*, vol. 14, pp. 449–468.
11. Hamachek, D. (1978), “Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism”, *Psychology*, vol.15, pp. 27–33.
12. Hewitt, P.L. (1989), “The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation”, *Canad. Psychol.*, vol. 30, pp. 103–109.

**Стаття надійшла до редакції 12.01.2019 року**