

UDC(УДК) 159.9

**Майорчак Наталія Михайлівна,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Львівського державного університету внутрішніх справ

(Львів, Україна)

e-mail: nata120672@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-5405-9855

## **ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ ОСІБ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ**

**Анотація.** Проаналізовано розуміння перфекціонізму в різних підходах та властивості особистостей із високим рівнем його прояву. Схематично наведено структуру особистості перфекціоніста відповідно до особливостей прояву певних якостей у мотиваційній, емоційно-вольовій, когнітивній сферах, сфері самосвідомості та міжособистісної комунікації. Визначено, що найбільш типовими ознаками перфекціоністів є тривожність, ригідність, високий рівень домагань, самокритика, нетолерантність, схильність до фрустрацій.

**Ключові поняття:** перфекціонізм, перфекціоністські настанови, перфекціоністська самопрезентація, досконалість, ідеалізм, максималізм, вимогливість.

**Majorchak Natalia,**

PhD (Psychology), Associate Professor

of the Department of Psychology Faculty of Psychology,

Lviv State University of Internal Affairs

(Lviv, Ukraine)

e-mail: nata120672@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-5405-9855

## **THEORETICAL AND APPLIED ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL PROFILE OF RESEARCH PARTICIPANTS WITH HIGH LEVELS OF PERFECTIONISM**

**Abstract.** The article analyzes the understanding of perfectionism in different approaches and features of individuals with high levels of its manifestation. The author of the article created a scheme of the structure of personality of the perfectionist in accordance with the peculiarities of manifestation of certain qualities in the motivational, emotional-volitional, cognitive spheres and the sphere of self-consciousness and interpersonal communication. It is determined that the most typical signs of perfectionists are anxiety, rigidity, high level of requirements to oneself, self-criticism, intolerance, tendency to frustration, prolonged experience of traumatic situations, excessive honesty, doubts about the correctness of their actions (important are judgments of their other actions), and getting fixed. In form and content, however, more importance is given to content, more precisely ideas and results, the desire to avoid failure and criticism, the desire to reach the ideal of affairs, hard self-criticism.

Participants with high levels of perfectionism are formed in the families of strict parents, and vice versa, in families where children are constantly praised, as well as in disadvantaged families and in families with financial instability. Variants of self-help of the perfectionist are also self-care, separation from the people who «nourish» perfectionism, permission to make a mistake, replacement of internal tension with the acceptance of reality, reconciliation with one's own negative sides, gradual departure from «idealism».

Important steps in overcoming destructiveness in the activities of the perfectionist are delegation and realistic goal setting, which allows the person to adequately perceive the situation of the tasks.

**Key concepts:** perfectionism, perfectionist attitudes, perfectionist self-presentation, perfection, idealism, maximalism, demanding.

## Вступ

У сучасних реаліях орієнтація на досконалість є домінуючою в чималій кількості осіб, тому що прагнення бути «кращим» і бездоганним є важливим завданням особистісного становлення і зростання. Перфекціонізм як психологічний конструкт поєднує в собі прагнення суб'єкта до досконалості, орієнтує особистість на високий рівень домагань і досягнень, а також стійке прагнення доводити свою діяльність до найвищих показників.

Перфекціонізм пов'язаний із процесом самовдосконалення, набуття особистісного смислу і впливає на сформованість особистісної диспозиції, що орієнтує людину на життєтворення з тенденцією до постійного розвитку, самоактуалізації та самотрансценденції.

Надмірне прагнення до ідеалу одночасно може стати і запорукою успіху особистості у конкретній сфері (музика, кіно, спорт), і порушувати міжособистісні зв'язки та спричинити труднощі у процесі соціальної адаптації та навіть ізоляції, позаяк перфекціоністи в міжособистісних зв'язках мають підвищені очікування і від своїх партнерів, і від себе.

У сучасній зарубіжній і вітчизняній психології дослідження феномена перфекціонізму, прагнення до досконалості й ідеалу, ґрунтується на наукових дослідженнях А. Адлера, К. Хорні, К. Адкінса, К. Вайттенберга, П. Гевітта, І. Клара, Л. Сілвермана, М. Ентоні, Р. Слені, Дж. Спенса, Р. Свінсона, Л. Террі-Шорта, Д. Хамачека, Р. Хелмрейч, Р. Хілла, Дж. Штобера.

Вітчизняні науковці З. Карпенко, Е. Кологривова, І. Лебединська, Л. Лепіхова, В. Москаленко, Л. Орбан-Лембрик, Н. Пов'якель, Т. Російчук, М. Смульсон, В. Татенко, Т. Титаренко, Н. Чепелева вивчають цю проблему у зрізі прагнення людини до досконалості та саморозвитку.

Позитивні та негативні прояви перфекціонізму в професійній діяльності висвітлено у наукових працях Д. Андрусенко, Н. Гаранян, М. Ларських, С. Ларських, М. Москова, О. Нечипоренко, І. Хломова, А. Холмогорова.

Вивчення ціннісно-смыслових аспектів перфекціонізму здійснено у працях І. Грачова, В. Парамонова, В. Циганкова, Т. Юдєєва.

А. Адлер розглядав перфекціонізм як компенсаторне прагнення до досконалості та переваги, а К. Хорні вважає, що перфекціонізм є нарцисичною патологією характеру [1].

Р. Хілл виокремлював перфекціонізм як прагнення до досконалості, стурбованість помилками, високі стандарти для інших, потребу в схваленні, організованість, батьківський тиск, руйнацію та планування.

У працях Л. Сілверман перфекціонізм трактується як аспект обдарованості, фіксація ідеї на досконалості, прагненні особистості до максимального саморозвитку, своєрідна форма самовираження потреби в самовдосконаленні [2].

На думку С. Шмітта, перфекціонізм є здатністю обдарованої людини розуміти різницю між посередністю та екстраординарністю, а для С. Блатта перфекціонізм – це насамперед похідна від прагнення запобігти невдачі [3].

Т. Бен-Шахар у структурі перфекціонізму першочергово виокремлює заперечення невдачі, негативних емоцій та успіху [4].

Проте А. Золотарьова зауважує на «нормальний» перфекціонізм, що є гармонійним прагненням особистості до досконалості, що не суперечить її мотивам [5].

Загалом основними тенденціями, виокремленими в особистості перфекціоністів, є завищені вимоги до себе, своєї діяльності та виконання завдань, прагнення завжди і у всьому бути «на максимумі».

Тому *метою статті* є розкриття теоретико-прикладних аспектів дослідження психологічного профілю осіб із високим рівнем перфекціонізму.

## 1. Психологічні характеристики особистості перфекціоніста

Сучасні вимоги до життя є основою для формування перфекціоністських настанов. Це пояснюється тим, що в кожній людині збільшуються потреби і рівень домагань, з'являється прагнення досягнути успіху тощо.

Для кожного перфекціоніста характерні: порядок, організованість та охайність. Вони із завзяттям ставляться до роботи. Здебільшого їхніми особистісними характеристиками є:

- підвищений рівень тривожності як результат внутрішньоособистісного конфлікту;
- ригідність (сформованість чітких поведінкових, емоційних і когнітивних стратегій не дає змоги апробувати нові у мінливих ситуаціях);
- тривале переживання травмуючих ситуацій (зацикленість та сконцентрованість на власних невдачах чи помилках, як результат – неприйняття власного «Я»);
- завищена сумлінність (докладання чималих зусиль для бездоганного виконання завдань);
- сумніви стосовно правильності своїх дій (важливою є оцінка іншими їхніх дій та отримання похвали);
- фіксованість на формі та змісті, проте змісту надається більше значення, а конкретніше ідеї та результату;

- прагнення уникнути невдач і критики;
- прагнення досягти ідеалу в масштабних справах;
- жорстка самокритика [6].

Також варто до ознак осіб із високим рівнем перфекціонізму віднести постійне невдоволення результатами власної роботи, страх неідеального результату і схильність до відтермінування виконання завдань, страх визнати свої невдачі, невміння приймати похвалу.

Для перфекціоністів характерне домінування таких установок і переконань:

- виконуючи будь-яке завдання, його потрібно завершити;
- бути кращим – мета мого життя;
- люди повинні все робити якісно;
- у будь-якій справі треба викладатися «наповну»;
- оточення не вибачає навіть маленьких помилок;
- не можна давати людям можливість сумніватися в собі;
- для успіху потрібне матеріальне підкріплення;
- не цікаві люди, в яких нема мотивації;
- зневага до простих і звичайних людей;
- усі справи однаково важливі;
- постійна праця над собою;
- сум і розчарування через допущену помилку [7].

Потрібно зазначити, що когнітивні схеми перфекціоніста перебувають у площині «все або нічого». Особи з яскравими проявами перфекціонізму віддають перевагу самостійному виконанню завдань, вони не довіряють виконання завдань іншим. Зазвичай їхні дії спрямовані на «потрібно», а не «хочу». Здебільшого такі особи зосереджені на професійній діяльності, а на розваги, особисте життя та захоплення у них не вистає часу.

Варто вказати й на їх вимогливість до оточення, яке має відповідати ідеалам і переконанням перфекціоніста. У багатьох дослідженнях перфекціонізму доводять, що особи з високим рівнем його прояву бояться відповідальності, оскільки їхній неадекватний ідеалізм не дає змоги визнати свої помилки. Переважно всі особи, схильні до перфекціонізму, довго планують свою діяльність навіть там, де можна було б докласти мінімум зусиль. Як правило, вони приділяють чимало уваги деталям і дуже часто у виконанні завдань тривалий час немає результату, оскільки в процесі вони виявляють багато недоліків і прагнуть бездоганного виконання.

Через надмірну вимогливість до свого оточення, часто є невдоволені іншими і собою, що може переростати у гнів, озлобленість та

агресію. До цих характеристик можна додати неприйняття критики на свою адресу, честолюбство, занижену самооцінку [8].

Основними причинами розвитку перфекціонізму як особистісного конструкту є:

- особливості виховання в сім'ї та висування вимог до дитини (формування «синдрому відмінника» й установки на те, що цінність людини є в її позитивних учинках, зовнішності, діях);
- здоровий ідеалізм як домінуюча особистісна спрямованість;
- педантична акцентуація особистості, що формується в підлітковому віці;
- високий рівень вимогливості до себе;
- важливість оцінки інших і прагнення справляти враження «успішної людини»;
- нереалістичні очікування;
- страх невдач;
- одержимість метою;
- дефіцит самоцінності;
- невміння реагувати на помилки та невдачі, і, як наслідок, прагнення робити «все правильно» [9].

У контексті сімейного виховання найважливішим у формуванні перфекціонізму є критичність і вимогливість батьків, батьківські очікування та стандарти, відсутність батьківського схвалення, відсутність емоційного контакту, перфекціоністи-батьки, авторитарний стиль сімейного виховання. Доведено, що перфекціонізм дитини більше пов'язаний із перфекціонізмом матері, яка сприймає дитину як інструмент реалізації своїх стандартів.

Також діти, які зростають в сім'ях із фінансовою нестабільністю, прагнуть впорядкувати власне життя і довести іншим свою цінність, чого їм так не вистачало в дитинстві. Найчастіше перфекціоністами стають єдині або старші діти в сім'ї.

Також вважають, що особливості взаємин у школі та шкільне навчання впливають на формування перфекціонізму. Так, школи з ускладненою програмою навчання формують деструктивні перфекціоністські настанови в учнів.

Розвинений високий рівень перфекціонізму впливає на велику ймовірність досягнення успіху, але за повної самовіддачі та наявності здібностей. У таких осіб розвиваються пунктуальність, вимогливість і серйозність. Також перфекціонізм сприяє розвитку наполегливості у досягненні мети, впевненості в собі.

Проте під впливом перфекціоністських настанов людина втрачає здатність мислити творчо, накопичується втома та гіпервідповідальність разом із страхом відповідати за свої вчинки, розвивається зневага до своїх та чужих

помилки, заздрість до чужих успіхів і установка на те, що всі навколо – конкуренти, а у професійній діяльності – стійка тенденція до трудоголізму.

Варто зазначити, що в осіб із високим рівнем перфекціонізму виникають проблеми і невдачі в особистому житті, оскільки їм складно знайти «еталонного» партнера, а у вихованні дітей такі особи можуть травмувати їхню психіку, позаяк висувають дуже великі вимоги.

Беручи до уваги всі вищезгадані до них особливості, складено схему структури особистості перфекціоніста, що охоплює такі блоки: мотиваційний, блок самосвідомості, блок міжособистісної комунікації, емоційно-вольовий, когнітивний (Рис.)

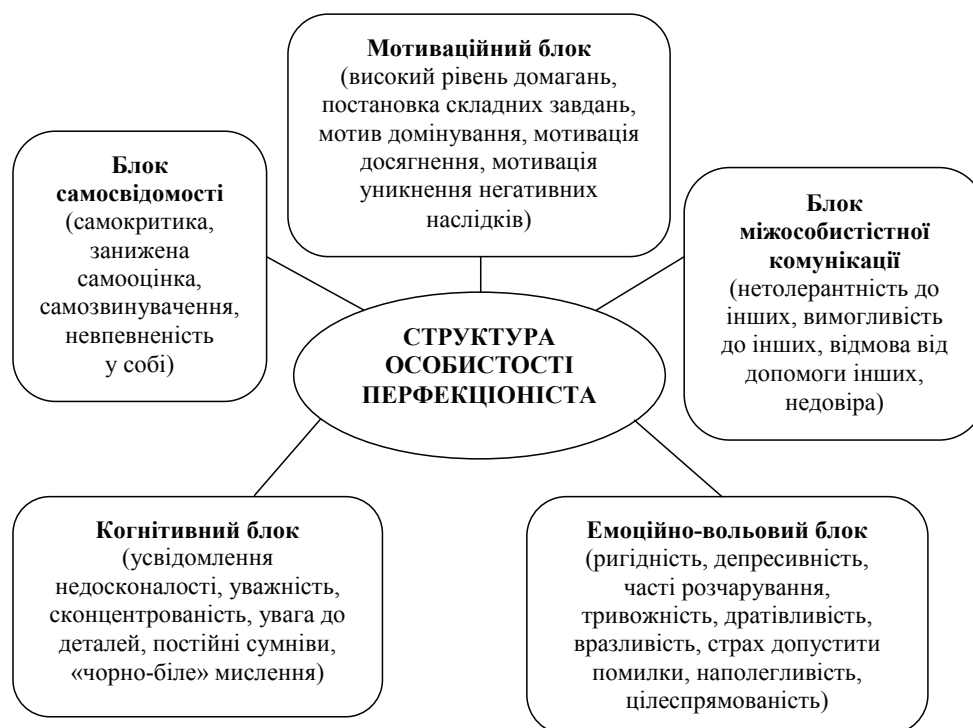


Рис. Структура особистості перфекціоніста

Усі вказані сфери особистості перфекціоніста, відповідно до сформованих якостей, проявляються і у соціальному, і у професійному й особистому житті індивіда, впливаючи на його самореалізацію та особистісний розвиток.

## 2. Типологія та види перфекціонізму і перфекціоністів

Важливу роль у формуванні особистості перфекціоніста відіграють особливості сімейного виховання. Як зазначалось, найчастіше перфекціоністами стають єдині або старші діти в сім'ї. Відповідно до типів виховання, виокремлюють три типи перфекціоністів:

Перший тип перфекціоністів – діти строгих батьків. Ці діти виховувалися в атмосфері

постійних вимог і мінімальних похвал. Тому дитина фіксує таке ставлення до себе. У дорослому віці вона обирає партнерів, схожих на строгих батьків.

Другий тип перфекціоністів – діти, яких постійно хвалили. Такі особи ставлять перед собою високі цілі, але першу ж невдачу сприймають як трагедію. Водночас амбіції і надалі є нереалістично високими, а уявлення про свою цінність пов'язане лише із досягненням високого результату.

Третій тип перфекціоністів – діти, які виховувалися в неблагополучних сім'ях, в сім'ях із фінансовою нестабільністю. Для таких осіб важливо впорядкувати своє життя і довести іншим свою цінність та діяти всупе-

реч. Вони висувають завищені вимоги до себе, щоб досягти успіху, оскільки зростали в середовищі, де цього не було.

Для осіб із високим рівнем перфекціонізму характерна перфекціоністська самопрезентація, що полягає у «демонстрації власної досконалості», «уникненні поведінкової демонстрації недосконалості», «уникненні вербального визначення власної недосконалості». Її особливістю є високі стандарти, які або транслуються соціумом («соціально приписаний перфекціонізм») і проявляються у високих вимогах до інших, так званий примус до досконалості, або ж особистісними претензіями індивіда до себе і можуть мати саморуйнівний характер.



Перфекціоністська самопрезентація описує перфекціонізм крізь призму його соціальних аспектів, а за основу взято об'єктну спрямованість перфекціонізму:

– «перфекціонізм, орієнтований на себе» (я-адресований перфекціонізм) – передбачає існування високих стандартів, постійного самооцінювання й цензурування власної поведінки, а також виражений мотив прагнення до досконалості, який варіюється за інтенсивністю в різних людей;

– «перфекціонізм, орієнтований на інших» (перфекціонізм, адресований іншим людям) – передбачає нереалістичні стандарти для значущих людей із близького оточення, очікування досконалості й постійне оцінювання інших;

– «соціально приписаний перфекціонізм» – характеризує суб'єктивне переконання в тому, що люди у своїх нереалістичних очікуваннях схильні занадто суворо оцінювати індивіда й тиснути на нього з метою змусити його бути більш досконалим [9].

За даними досліджень, перфекціонізм дедалі частіше трапляється у жінок і він охоплює всі сфери їх життя, як наслідок, жінки-перфекціоністки намагаються слідкувати за зовнішністю відповідно до стандартів, встигати на роботі та бути успішними в побуті й веденні домашнього господарства.

Чоловіки-перфекціоністи насамперед прагнуть перфекціонізму в професійній діяльності. Тому вони можуть досягати значних кар'єрних успіхів у науці, бізнесі та військовій сфері. У них живе «маленький хлопчик», який постійно хоче визнання і похвали чи власного схвалення.

Для балансування власного життя психологи радять перфекціоністам навчитися розмежовувати цілі за ступенем їх важливості, розставляти пріоритети та розумно розподіляти свої зусилля, навчитися відпочивати, вміло чергуючи роботу та розслаблення, зменшити постійне порівняння себе з іншими, оцінити власну унікальність, радіти за свої успіхи, не критикувати невдачі, а сприймати їх як життєві уроки, частіше застосовувати свої сильні сторони, хвалити себе, стати менш прискіпливим до недоліків, навчитися отримувати маленькі радощі в житті, загалом змінити певні стилеві характеристики свого життя, знайти хобі для задоволення, а не для результату [10].

Варіантами самодопомоги перфекціоністу є також турбота про себе, сепарація від людей, що «підживлюють» перфекціонізм, дозвіл на помилку, заміна внутрішньої напруги прийняттям реальності, примирення із власними негативними сторонами, поступовий відхід від «ідеальності».

Важливими кроками у подоланні деструктивності в діяльності перфекціоніста є делегування та реалістична постановка цілей, що дає змогу особі адекватно сприймати ситуацію стосовно виконання завдань і навіть не занурюватися у неї сповна.

К. Форен у книзі «Впевненість: путівник з подолання страхів, комплексів і тривоги» наводить основні способи протистояння формуванню перфекціоністського стилю мислення і дій, а саме: терплячість, когнітивне реструктурування (перегляд своїх думок і переконань), перегляд стандартів, зміна погляду, зміна переконання «бездоганно – не означає добре», переосмислення перфекціоністського стилю життя, поведінкові експерименти (відомий вибір ситуацій, у яких може бути непередбачуваний результат), розширення меж мислення, насолода від дозвілля [8].

## Висновки

Розвинений високий рівень перфекціонізму зумовлює ймовірність досягнення успіху, але за повної самовіддачі та наявності здібностей. У таких осіб формуються пунктуальність, вимогливість і серйозність. Також перфекціонізм сприяє розвитку наполегливості у досягненні цілей, впевненості в собі.

Однак під впливом перфекціоністських настанов людина втрачає здатність мислити творчо, накопичується втома і гіпервідповідальність разом зі страхом відповідати за свої вчинки, розвивається зневага до своїх і чужих помилок, заздрість до чужих успіхів і установка на те, що всі навколо – конкуренти, а у професійній діяльності – стійка тенденція до трудоголізму.

Тому перфекціонізм як характерна риса особистості може формувати особистість і у позитивному напрямі, і створювати незручності й обмежувати можливість жити повноцінно й насолоджуватися життям. Тому, звільнившись від своїх установок і вимог соціуму, перфекціоністи можуть відчути повноту життя та його якісне наповнення.

## Список використаних джерел

1. Кононенко О. И. Теоретические модели изучения перфекционизма личности в зарубежной психологии. *РЕМ: Psychology. Educology. Medicine*. 2014. № 1. С. 49–58.
2. Silverman L. K. Perfectionism // Paper presented at the 11th World conference on Gifted and Talented Children. Hong Kong, 1995.

3. Blatt S. Perfectionism and idealism. New York : Pergamon, 2000. P. 11–14.
4. Бен-Шахар Т. Парадокс перфекциониста. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. 256 с.
5. Золотарева А. А. Диагностика индивидуальных различий перфекционизма личности : автореф. дисс. на соиск. науч. степени кандидата психологических наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии». Москва, 2012. 25 с.
6. Парамонова В. В. Перфекционизм при тревожных и депрессивных расстройствах : автореф. дисс. на соиск. науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.04 «Медицинская психология». М., 2011. 33 с.
7. Малкина-Пых И. Г. Исследования взаимосвязи самоактуализации и перфекционизма в структуре личности. *Мир психологии*. 2010. № 1. С. 208–218.
8. Как убить в себе перфекциониста. URL: <https://hrliga.com/index.php?module=news&op=view&id=20078>
9. Грачева И. И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта». *Психологический журнал*. 2006. № 6. С. 73–89.
10. Adderholt-Elliot M. Perfectionism: What is bad about being too good? / Minneapolis: Free Spirit. 1987. P. 2–14.

### References

1. Kononenko, O. I. (2014). Teoreticheskie modeli izuchenija perfekcionizma lichnosti v zarubezhnoj psihologii [Theoretical models for the study of personality perfectionism in foreign psychology] *PEM: Psychology. Educology.Medicin*, 1, 49–58 [in Russ.].
2. Silverman, L. K. (1995). Perfectionism. *11th World conference on Gifted and Talented Children*. Hong Kong.
3. Blatt, S. (2000). Perfectionism and idealism. New York: Pergamon.
4. Ben-Shahar, T. (2013). Paradoкс перфекциониста [Perfectinist paradox]. М.: Mann, Ivanov i Ferber [in Ukr.].
5. Zolotareva, A. A. (2012). Diagnostika individualnyh razlichij perfekcionizma lichnosti [Diagnosis of individual differences in personality perfectionism]: avtoref.-diss. na soisk.nauchnoj stepeni kandidata psihologicheskikh nauk: spec. 19.00.01 «Obshhaja-psihologija,-psihologija-lichnosti,-istorija-psihologii». Moskva [in Russ.].
6. Paramonova, V. V. (2011). Perfekcionizm pri trevozhnyh i depresivnyh rasstrojstvah [Perfectionism for anxiety and depressive disorders]: avtoref. diss. na soisk. nauch. Stepeni kand. psihol. nauk: spec. 19.00.04 «Medicinskaja-psihologija». M. [in Russ.].
7. Malkina-Pyh, I. G. (2010). Issledovaniya vzaimosvjazi samoaktualizacii i perfekcionizma v strukture lichnosti [Studies of the relationship of self-actualization and perfectionism in the structure of personality]. *Mir-psihologii (World of psychology)*, 1, 208–218 [in Russ.].
8. Kak ubit v sebe perfekcionista [How to kill a perfectionist in yourself]. Retrieved from <https://hrliga.com/index.php?module=news&op=view&id=20078> [in Russ.].
9. Gracheva, I. I. (2006). Adaptatsiya metodiki «Mnogomernaya shkala perfektsionizma P. Hyuitta i G. Fletta [Adaptation of the method «Multidimensional scale of perfectionism P. Hewitt and G. Flett»]. *Psihologicheskij zhurnal (Psychological journal)*, 6, 73–89 [in Russ.].
10. Adderholt-Elliot, M. (1987). Perfectionism: What is bad about being too good? *Minneapolis: Free Spirit*, 2–14.

Стаття: надійшла до редакції 22.04.2020  
прийнята до друку 18.06.2020

The article: is received 22.04.2020  
is accepted 18.06.2020