

ПРОБЛЕМА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ПСИХОЛОГІЇ

Анотація

Стаття пов'язана з аналізом розуміння феномену перфекціонізму в психології.

Проаналізоване трактування перфекціонізму різними науковцями, його ознаки та види.

Зроблено висновок, що перфекціонізм – виключно негативне явище, що проявляється у прагненні людини досягти об'єктивно недосяжних цілей для підтвердження власної виключності та досконалості, поєднаному з нищівною самокритикою у випадку невдачі; тоді як здоровий перфекціонізм – це не що інше, як зорієнтованість людини на саморозвиток, самоздійснення, оптимальну реалізацію своїх найліпших здібностей і потенцій.

Ключові слова: перфекціонізм, патологічність перфекціонізму, страх невдачі, прагнення досконалості, самореалізація.

Чуйко Галина Василівна

кандидат філологічних наук, доцент кафедри психології

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ORCID ID: [0000-0002-3424-3348](https://orcid.org/0000-0002-3424-3348)

Чаплак Ян Васильович

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ORCID ID: [0000-0001-6763-2967](https://orcid.org/0000-0001-6763-2967)

Україна

Перфекціонізм: колись малознайоме, або ж зовсім не знайоме загалу поняття, зрозуміле лише тим, хто вивчав латину, де *perfect* – ознака найвищого ступеня прояву чого-небудь, цілковитої досконалості, – поступово, але невпинно та наполегливо завойовує світ. Його ознаки науковці помічають не лише у дорослих чи молоді (студентів), але й у підлітків [15]. І ситуацію, очевидно, варто визнати закономірною: в інформаційному суспільстві (чи суспільстві знань (П. Друкер)) особистість оцінюють, у першу чергу, не за її людяність чи високі моральні якості, а за тим, на що вона здатна, що вона може (які ресурси за нею стоять), за її попередніми реальними досягненнями,

професійними та життєвими. Проте, як слушно зазначає А. Ruggeri [15], поширення перфекціонізму в світі та його «помолодшання», на жаль, не свідчить про високі досягнення людини, а, швидше, є проблемою, що потребує нагального вирішення.

Проблема перфекціонізму виявилася досить цікавою для багатьох науковців. Зокрема, її досліджували G. Flett, P. Hewitt, D. Burns, D.E. Hamachek, P.D. Slade, R.G. Owens, P.J. Bieling, A.L. Israeli, M.M. Antony, A. Ruggeri, G.L. Fang, F. Liu, K.G. Rice, J.S. Ashby, K.B. Filipkowski, A. Erozkan, В.С. Павлова, С. Семенов та багато інших. Проте й зараз проблема закономірно викликає науковий інтерес і містить ще багато лакун, які потребують ґрунтовного аналізу, що може зробити можливим створення цілісної наукової концепції перфекціонізму.

Мета цієї статті – проаналізувати трактування феномену перфекціонізму та його особливостей у психології.

Хоча одним з перших розуміння поняття перфекціонізму запропонував М.Холлендер (М.Hollender) ще у 1978 році, визначивши його як схильність людини ставити значно вищі вимоги до виконання діяльності, ніж це потрібно [1], проте більш глибокий і, ми б сказали, сучасний аналіз явища був зроблений D. Burns [5], який розтлумачив, що перфекціонізм не лише передбачає наявність неадекватно завищених стандартів діяльності, але й проявляється як переслідування нереальних для досягнення цілей та усвідомлення й оцінювання людиною себе лише в категорії власних досягнень і успішності. Науковець також виявив важливу ознаку перфекціонізму: мислення за принципом «все, або нічого», тобто або досягнення нездійсненої мети, відповідно до встановлених нереально завищених стандартів, – або повна нікчемність і нездатність ні на що. На думку D. Burns [5], стандарти діяльності у перфекціоністів покидають межі розумного та навіть реально досяжного, проте вони витрачають максимум зусиль, прагнучи досягти недосяжного (власних нереалістичних цілей).

Словник іншомовних слів [2] тлумачить перфекціонізм (що походить від англ. perfection – удосконалення, довершеність) як упевненість людини, що метою, до досягнення якої вона має прагнути, є досконалість, зазначаючи при цьому, що у психології перфекціонізм розуміють як «патологічне прагнення» досягти найліпшого результату.

У свою чергу О.О. Лоза визначив три основні підходи психології до тлумачення перфекціонізму: розуміння його як мотиву поведінки, установки та риси особистості. Проте, на нашу думку, ці підходи не є взаємовиключними, швидше, вони цілком поєднані у єдиний інтегративний спосіб трактування перфекціонізму як особистісної риси, що спонукає / мотивує людину до саморозвитку та самовдосконалення в усіх галузях життєдіяльності, створюючи / формуючи її готовність до такої діяльності, де результати вважаються гідними, прийнятними, лише якщо вони сягають довершеності [1]. До речі, А. Ruggeri [15] зазначає, що перфекціонізм – це «складне та багатовимірне явище». Можливо, саме тому на його трактування єдиний погляд науковців досі не сформований.

А. Erozkан [7] пояснює складність як структури перфекціонізму, так, вочевидь, і його визначення / розуміння, тим, що у ньому, як у комплексі, інтегральній конструкції, поєднані когнітивний, емоційний, мотиваційний і поведінковий фактори / процеси. Він зазначає, що, хоча остаточно і прийняте всіма науковцями, які вивчають проблему перфекціонізму, визначення цього явища наразі відсутнє, проте існує принципова згода щодо його повторюваних вченими характеристик: встановлення людиною найвищих / нереальних стандартів своєї діяльності та її переживання щодо власної відповідності / невідповідності їм.

Нам також імпонує і здається цікавою і справедливою думка, що перфекціонізм «є побічним продуктом дисфункціонального мислення», що він починається / зароджується в голові неадекватно, помилково мислячої людини, для якої кожне «когнітивне спотворення» думок може стати керівництвом до дії (на кшталт ідеї, що «у недосконалої немає нічого позитивного» [6]).

Отже, у цілому, перфекціонізм розуміється як прагнення людини до досконалості / переваги (майже за А. Адлером), проте перфекціоніст не лише хоче досягти неперевершеності й ідеалу в усьому, що він робить, та у проявах власної особистості, ставлячи надмірні та нереалістичні вимоги перш за все до себе самого, він також переконаний, що ідеал для нього цілком досяжний, – варто лише докласти потрібних зусиль і належно постаратися (забуваючи у цей момент відому істину, що межі досконалості не існує). Дещо гірше те, що аналогічні вимоги він ладен пред'являти й оточуючим, оскільки в оцінці досягнутого / зробленого ним самим й іншими у нього відсутні «м'які» означення напівтонів схвалення, типу «непогано», «вдало», «досить добре», «наступного разу вдасться ліпше»; його оцінки інші, полярні та крайні у проявах, за принципом «все, або нічого»: «досконало». «неперевершено», «бездоганно», «супер», або – «невдача», «повний крах» і «я – нікчема».

Ми схильні визначити такі основні ознаки перфекціонізму:

- постановка об'єктивно нереалістичних цілей, прагнення досягти, за суттю, абстрактного ідеалу («якщо любити – то королеву...»);
- страх невдачі (невдача у справі – особистий крах («я – невдаха, нікчема, погана людина, життя не склалося»));
- відсутність задоволення від досягнутого (завжди може бути ліпше, удосконалення меж не має, тому нічому радіти);
- потреба у зовнішньому підтвердженні успішності, визнанні досягнутого (якщо це – досягнення лише для мене, то, може, воно й не досягнення зовсім);
- інші мають рівнятися на мене, я – зразок поведінки.

Цікаво, що перфекціоністи в гонитві за довершеністю та ідеалом не помічають, що їх життя, у звичайному людському розумінні, цілком позбавлене бажаної ними досконалості: вони звикли відмовляти собі в усьому, що може / має хоч один шанс вийти неідеальним: у творчому натхненні, щирих емоційних переживаннях, справжній свободі вибору, захопленні красою природи, вершинних переживаннях (А. Маслоу) тощо, «застрягши» на досягненні

досконалості в усьому. Більш того, навіть досягши справжнього і навіть фундаментального / феноменального успіху щодо поставленої мети, вони не можуть по-справжньому (як більшість людей) широко радіти та захоплюватися досягнутим – ці почуття підміняються «полегшенням, що цього разу вони не підвели» [12], що в них «вийшло».

Проблема перфекціонізму для психології відносно нова, і спочатку перфекціонізм розумівся переважно як одновимірний конструкт [1], проте з часом стала очевидною його неоднозначність, власне, подвійність, помічена G. Flett, & P. Hewitt [10]. У результаті досліджень, у першу чергу проведених цими та іншими науковцями, виділилися так звані, нормальний, адаптивний та патологічний (дезадаптивний, невротичний) варіанти перфекціонізму. До прикладу, Тал Бен-Шахар (Tal Ben-Shahar), відрізняючи позитивний (адаптивний) перфекціонізм від негативного (дезадаптивного, невротичного), які різні за суттю та проявом, на думку науковця, називає ознаки, що допомагають діагностувати хворобливий перфекціонізм: 1) прагнення недосяжного; 2) завищення стандартів своєї успішності; 3) страх невдачі; 4) негативне сприйняття власного життя [3].

Проте, на наш погляд, очевидно, що думка щодо поділу перфекціонізму на два різні типи (форми прояву) бере свій початок від ідей D.E. Nathachek [13] про подвійність характеру перфекціонізму, що передбачає позитивну внутрішню мотивацію (стати ліпшим), поєднану з нездоровою та нерациональною вірою у свою здатність досягти ідеалу, постійну незадоволеність досягнутим [8]. Одним людям наявність позитивної мотивації дозволяє не лише чітко усвідомлювати можливість досягти поставлених цілей, але й відчувати задоволення від досягнення реалістичної мети або ж гідно приймати необхідність її коригувати, редагуючи власні стандарти за необхідності. Тоді як інші, невротичні перфекціоністи, не лише необдуманно ставлять собі нереалістичні, надміру завищені й об'єктивно недосяжні цілі, але й нездатні при потребі коригувати власні завищені стандарти чи бути задоволеним досягнутим і витраченими на це зусиллями / енергією. P.D. Slade

та R.G. Owens [16] внаслідок схожого міркування визначили такі типи перфекціонізму, як адаптивний / нормальний та дезадаптивний.

Вато зазначити, що з того часу науковці виділили досить суттєвий перелік негативних наслідків невротичного перфекціонізму, постійно множачи їх кількість: хронічна втома, переживання постійного стресу та тривоги, сором через свою невдачу та можливий депресивний стан, аж до суїцидальних намірів / ідей, порушення сну та режиму харчування, психосоматичні та обсесивно-компульсивні розлади, або спалахи агресивності та гніву, спрямовані на інших, зі звинуваченням їх у власних промахах тощо (G.L. Flett & P.L. Hewitt [10], T. Greenspon [11; 12], A. Ruggeri [15], С. Семенов [3], К.В. Filipkowski з колегами [9], G.L. Fang & F. Liu [8] та ін.).

P.J. Bieling, A.L. Israeli & M.M. Antony [4], у свою чергу, наголошують, що, в той час, як очікування дезадаптивних перфекціоністів та їх оточення щодо результатів їх активності нереалістичні, через що вони відчувають сумнів і тривогу з приводу виконання та результату діяльності, адаптивні перфекціоністи здатні формувати власні її стандарти, орієнтуючись на свої попередні досягнення у різних життєвих сферах, тобто досить об'єктивно.

Проте, на нашу думку, саме так (формулюючи цілі майбутньої діяльності, беручи до уваги свої колишні досягнення) буде чинити і раціонально та тверезо мисляча людина, тобто тут мова може йти не власне про перфекціоністів. Зазначимо також, що Тал Бен-Шахар, визначаючи ознаки перфекціонізму, основною характеристикою патологічного перфекціонізму називає страх помилитися [3]. Проте, на нашу думку, схибити, особливо у важливій справі, бояться більшість людей, яких важко назвати перфекціоністами. Іншими словами, характерні ознаки перфекціонізму, принаймні перфекціонізму адаптивного, які б насправді відрізняли його від того, що перфекціонізмом *не є*, досі не виявлені, або ж чітко не названі. Складається враження, що й невротичного, дезадаптованого перфекціоніста серед інших людей вирізняє лише нездатність вчасно зупинитися у прагненні досягти неможливого, адекватно оцінивши ситуацію.

Проте, на нашу думку, питання полягає не в тому, чи варто окремо виділяти адаптивний і дезадаптивний / невротичний типи перфекціонізму. Його ми б поставили дещо по-іншому: якщо людина прагне досконалості чи суб'єктивного ідеалу, хоче бути ліпшою від інших хоча б у чомусь / чи багато в чому, а, досягнувши поставленої високої і значимої для себе мети задоволена та горда досягнутим, принаймні, деякий час, до моменту, коли в неї з'явиться нова, недосяжна в розумінні пересічної людини, мета, чи навпаки, сумує і трохи засуджує себе за невдачу (могла ж зробити ліпше, якби постаралася чи була б уважнішою), хоча й до інших може ставити схожі вимоги (швидше, побажання), то чи є вона перфекціоністом, чи просто успішною у самореалізації людиною? Тобто, проблему ми бачимо у відсутності точного і ґрунтовного визначення явища перфекціонізму, браку критеріїв його діагностики та чіткого розуміння його меж. На нашу думку, тоді б могло стати очевидним, що ті прояви активності особистості, які зараз науковці відносять до ознак здорового, адаптивного перфекціонізму, не є власне перфекціонізмом, а сам перфекціонізм буває лише негативним і приводить людину до аналогічних (негативних у першу чергу для неї самої) результатів. Цікаво також, що Т. Greenspon [12] ще майже десятиліття тому мудро зазначив необхідність відрізняти прагнення людини до досконалості від власне перфекціонізму.

Людина, яка просто бажає досконалості (у дусі ідей А. Адлера, що цілком зіставні з прагненням особистості до самоактуалізації), розуміючи її суб'єктивно, як найбільш повну реалізацію власних здібностей і можливостей, самоздійснення, як бажання бути найліпшою у тому, що для людини є важливим і максимально досяжним, не є перфекціоністом. Перфекціоніст же, на відміну від такої людини, прагне, так би мовити, абсолютної, стовідсоткової, ідеальної (не існуючої об'єктивно, абстрактної, нереальної категорії) довершеності в усьому, при цьому відмовляючи собі у праві на помилку та навіть у відчутті задоволення від досягнутого, а все, що не відповідає його розумінню цілковитої досконалості вважає особистим програшем життю, тавруючи себе клеймом невдахи.

Цікаво, що перфекціоністу насправді бракує зовнішнього визнання вершинності його досягнень, без чого вони не здаються йому повноцінними. Не виключено, що це відбувається саме через те, що самі перфекціоністи – найгостріші та найбільш непримиренні критики себе та власної діяльності, її результатів, які звикають картати себе за мінімальну помилку / похибку. Тоді як людині, яка прагнула досконалості для себе (а не для публічного її визнання), власного усвідомлення того, що вона зробила найліпше з того, що було можливим зробити на шляху до поставленої амбітної мети, достатньо думки / переконаності, що її бажання довершеності реалізовано оптимально.

Перфекціоністи також досить амбівалентні у реалізації поставленої перед собою мети: з одного боку, вони апріорі визначають нереалістично високі цілі для досягнення, з іншого, – виявляють схильність до уникання справ, успішність яких непередбачувана і досить сумнівна (не гарантована) [15], оскільки, раціонально міркуючи, рано чи пізно приходять до висновку, що ні цілком досконалих людей, ні абсолютно довершених справ / речей просто не існує, а, гостро розчарувавшись через невдачу, вони схильні звинувачувати та соромитися себе, адже перфекціонізм – це не лише форма / стиль поведінки, але й певний спосіб мислення та самоприйняття, самооцінки особистості.

Популярність у психології здобула також модель перфекціонізму, запропонована K.G. Rice & J.S. Ashby [14], яка передбачає виділення трьох підтипів перфекціонізму: 1) адаптивного (здорового), з високими особистими стандартами та незначним страхом помилитися; 2) дезадаптивного (нездорового), який передбачає страх зробити найменшу помилку та не відповідати очікуванням інших і водночас – високі особисті стандарти досягнень; 3) не перфекціоністів (з низькими особистими стандартами), – проте, як на нас, малозрозуміло, чому в моделі перфекціонізму присутні й не перфекціоністи.

Крім того, як зазначає T. Fang & F. Liu [8], значна кількість емпіричних досліджень різних науковців дозволяють зробити висновок про існування (можливість прояву) двох окремих *вимірів* перфекціонізму: перфекціонізму

оцінювання / оцінки (ECP – Evaluation Concerns Perfectionism) та перфекціонізму, пов'язаного з високими особистими стандартами (PSP – Personal Standard Perfectionism). Перший вимір перфекціонізму пов'язаний з негативними складовими загального перфекціонізму: боязню помилитися та звинуваченням себе за недосконалість; страхом осуду оточуючих і суспільства загалом, через який, власне, перфекціоніст не є насправді успішною у житті людиною; другий – з бажанням людини бути довершеним ідеалом та визначеними нею надмірно високими особистими стандартами.

Додамо: ми б розділили перфекціонізм на «справжній» і перфекціонізм напоказ, «вдаваний»: у першому випадку людина є перфекціоністом і ставить та намагається дотримуватися відповідних стандартів, у другому – лише створює зовні спрямований, зорієнтований на сприйняття інших людей імідж в усьому досконалої / довершено ідеальної людини, лише вміло граючи відповідну роль. Тут варто послатися на думку G. Flett, & P. Hewitt, [10] щодо самопрезентації перфекціоніста, одним з компонентів якої науковці вважають демонстрацію ним власної досконалості та успішності, щоб здаватися саме таким в поглядах на нього оточуючих і завдяки цьому заслужити на їх захоплення та повагу.

Висновки. 1. Обсяг поняття «перфекціонізм» в психології досі не визначений, про що свідчить як включення до нього досить значної кількості різноманітних характеристик, так і формальні поділи поняття на окремі відмітні типи, що не завжди містять ознаки перфекціонізму. 2. Ми пропонуємо розрізняти перфекціонізм, який насправді здоровим, адаптивним не буває, а приносить людині виключно проблеми, та здорове прагнення людини до самовдосконалення, саморозвитку і самореалізації, яке перфекціонізму не тотожне. При цьому ми розуміємо перфекціонізм як непереборне прагнення людини ставити об'єктивно недосяжні, нереальні цілі, та намагатися їх досягти, реалізуючи своє уявлення про власну неперевершеність і досконалість, застосовуючи до себе надміру завищені особистісні стандарти та подекуди переносячи їх дію і на інших людей (щоб вони, принаймні, усвідомили рівень

досягнень / звершенень перфекціоніста); у випадку ж об'єктивно передбачуваної невдачі на цьому шляху (якої з часом починає боятися сам перфекціоналіст навіть на етапі визначення мети) – вдаватися до нищівної самокритики, абсолютизуючи її, переносячи на життя загалом: «я – цілковита невдаха, помилка в житті».

Список використаних джерел:

1. Павлова, В. С. (2013). Перфекціонізм як психологічний феномен. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*, 2(10), 242–246. Вилучено з: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_10_48.
2. *Перфекціонізм*. (1974). Мельничук, О.С. (Ред.) *Словник іноземних слів*. Київ: Головна редакція «Українська радянська енциклопедія» (УРЕ). Вилучено з: <https://www.jnsm.com.ua/cgi-bin/m/s2.pl?Article=14228&action=show>.
3. Семенов, С. (2018). Перфекціонізм: шлях до успіху vs діагноз. Вилучено з: <https://kfund-media.com/perfektsionizm-shlyah-do-uspihu-vs-diagnoz/>
4. Bieling, P.J., Israeli, A.L., & Antony, M. M. (2004). Is Perfectionism Good, Bad, or Both? Examining Models of the Perfectionism Construct. *Personality and Individual Differences*, 36, 1373–1385. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6).
5. Burns, D. D. (1980). A perfectionist s script for self-defeat. *Psychology Today*, 11, 34–52. Retrieved from: <https://motamem.org/wp-content/uploads/2019/03/The-Perfectionist-Script-for-self-defeat.pdf>.
6. Burns, D. (2000). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York, NY: Quill.
7. Erozkhan, A. (2016). Understanding the Role of Dimensions of Perfectionism on Anxiety Sensitivity. *Universal Journal of Educational Research*, 4(7), 1652–1659. <https://doi.org/10.13189/ujer.2016.040717>.
8. Fang, T. & Liu, F. (2022) A Review on Perfectionism. *Open Journal of Social Sciences*, 10, 355–364. <https://doi.org/10.4236/jss.2022.101027>.

9. Filipkowski, K.B., Nordstrom, A.H., Pham, T., Floren, M., & Massey, S.L. (2021). The Impact of Perfectionism on Mental, Social, and Physical Health of Graduate Students in the Health Sciences. *The Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*, 19(3), 19. <https://doi.org/10.46743/1540-580X/2021.1983> .
10. Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2007). Cognitive and self-regulation aspects of perfectionism and their implications for treatment: Introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 25, 227–236. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0054-5>
11. Greenspon, T. S. (2008). Making sense of error: A view of the origins and treatment of perfectionism. *American Journal of Psychotherapy*, 62(3), 263–282. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2008.62.3.263>.
12. Greenspon, T. S. (2014). Is there an antidote to perfectionism? *Special issue: Perfectionism in the school context. Psychol. Sch.*, 51, 986–998. <https://doi.org/10.1002/pits.21797>
13. Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33.
14. Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An Efficient Method for Classifying Perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 72–85. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.72>.
15. Ruggeri, Amanda. (2018). The dangerous downsides of perfectionism. Retrieved from: <https://www.bbc.com/future/article/20180219-toxic-perfectionism-is-on-the-rise>.
16. Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory. *Behavior Modification*, 22, 372–390. <https://doi.org/10.1177/01454455980223010>.