

ПРОБЛЕМА ОНТОГЕНЕЗУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Кононенко Оксана Іванівна

кандидат психологічних наук, доцент
ОНУ імені І. І. Мечникова, г. Одеса, Україна

Постановка проблеми. Сучасний світ передбачає постійне вдосконалення майстерності і прагнення до високого рівня досягнень в суворо регламентованих умовах жорсткої конкуренції. Успішна професійна діяльність спрямовує особистість на досягнення гранично високих результатів, що привертає увагу дослідників до феномену перфекціонізму. У психології перфекціонізм визначається як прагнення до бездоганності, до досконалості, яке передбачає завищені стандарти виконання дії в поєднанні з тенденцією до надмірно критичним оцінками своєї поведінки, схильність слідувати завищеними стандартам діяльності та висувати до власної особистості надмірно високі вимоги.

Аналіз останніх досліджень. Проблема перфекціонізму становиться предметом дослідження в зарубіжній психології з 60-х рр. XX ст.

(А. Бек, Р. Блатт, Д. Бернс, П. Гевітт, М. Голендер, К. Дабровський, В. Родела, Л. Сільверман, Р. Свінсон, Р. Слейн, Х. Стампф, Р. Фрод, Г. Флетт, Д. Хамачек, Р. Шафран та ін.).

Дещо пізніше феноменом перфекціонізму зацікавилися російські (Н. Гаранян, І. Грачова, С. Еніколов, Є. Ільїн, В. Парамонова, А. Холмогорова, Т. Юдеєва, В. Ясна та ін.) та вітчизняні (І. Гуляс, Л. Данилевич, З. Карпенко, О. Лоза, К. Фоменко) психологи.

В сучасній психологічній науці різні психологічні підходи містять розбіжні тенденції, щодо самого визначення поняття «перфекціонізм» його структури та особливостей онтогенезу.

Мета статті - проаналізувати сучасні дослідження проблеми онтогенезу перфекціонізму особистості.

Виклад основного матеріалу. Онтогенетичні основи формування перфекціонізму відображені в концепції М. Холлендера, який розумів перфекціонізм як «повсякденну практику пред'явлення до себе вимог більш високої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини» [8]. Він вважав, що «перфекціоніст бореться не стільки за нарцисичне задоволення від публічного іміджу «досконалого», скільки прагне до скоєного результату в надії отримати прийняття з боку інших людей» [там же, с. 99]. Описуючи джерела формування перфекціонізму, Д. Хамачек вважав, що перфекціонізм відбувається з дитячого досвіду взаємодії з неодобряемого або непостійно проявляють схвалення батьками, що демонструють умовну любов, залежну від успіхів дитини [6]. У першому випадку дитина прагне до досконалості не стільки для того, щоб уникнути несхвалення батьків, скільки для того, щоб прийняти самого себе за допомогою власних досягнень. У другому випадку перфекціоніст приходять до розуміння того, що лише бездоганне виконання діяльності дозволяє домогтися успіху. Іншими словами, онтогенетическое формування перфекціонізму відбувається в умовах перманентного пошуку дитиною батьківського схвалення з подальшим формуванням установки на бездоганне виконання будь-якої діяльності, і

іншими словами, перші психологічні уявлення про перфекціонізм відбивали його орієнтацію на високі особистісні стандарти і прагнення до бездоганності у всьому. Проте з часом постало питання про те, що одномірне розуміння перфекціонізму не охоплює всі феноменологічні характеристики даного психологічного явища. Відповідно, перед психологічною наукою постало завдання розширення уявлень про феномен перфекціонізму. Дана ідея була послідовно розвинена в трьох багатовимірних концепціях перфекціонізму: британської [5], канадської [7] та американської моделях [9].

У британській концепції описані такі параметри перфекціонізму, як «особисті стандарти» (схильність висувати надмірно високі стандарти), «стурбованість помилками» (негативна реакція на помилки, схильність

прирівнювати помилку до невдачі), «сумніви у власних діях» (перманентні сумніви щодо якості виконання діяльності), «батьківські очікування» (сприйняття батьків як делегують дуже високі очікування), батьківська критика» (сприйняття батьків як надмірно що критикують) і «організованість» (важливість порядку і організованості) [5]. Канадська концепція описує перфекціонізм крізь призму його соціальних аспектів [7]:

1. Я-адресований перфекціонізм - надзвичайно високі стандарти, постійне самооцінювання і цензурування власної поведінки, а також мотив прагнення до досконалості, який виявляють в різних сферах життєдіяльності.

2. Перфекціонізм, адресований іншим людям - переконання і очікування щодо інших людей, що припускають нереалістичні стандарти для значущих людей, очікування від них досконалості і постійне оцінювання інших і породжують звинувачення на адресу інших людей.

3. Перфекціонізм, адресований світу в цілому - переконаність у тому, що в світі все має бути точно, акуратно, правильно, а всі людські проблеми повинні знаходити правильне і своєчасне рішення.

4. Соціально приписуваний перфекціонізм - потреба відповідати стандартам та очікуванням значимих інших і переконання в тому, що інші люди нереалістичні у своїх очікуваннях, схильні дуже строго оцінювати і чинити тиск на індивіда з метою змусити бути досконалим.

В американській моделі в якості центрального параметра перфекціонізму виступає «розбіжність» (discrepancy) як суб'єктивне сприйняття особистістю постійних невдач у прагненні відповідати власним високим стандартам, додатковими компонентами перфекціонізму є параметрами «стандарти» та «схильність до порядку» [9]. Згідно Р. Слейн, розбіжність є ключовим фактором у визначенні адаптивності або дезадаптивності перфекціонізму.

Одночасно із зарубіжними концепціями у вітчизняній психології на основі досвіду психотерапевтичної роботи з пацієнтами в форматі когнітивної терапії, була створена оригінальна модель перфекціонізму:

1. Завищені, в порівнянні з індивідуальними можливостями, стандарти діяльності і домагання - надмірні вимоги до себе в плані кількості роботи і якості її виконання, бездоганності поведінки, володіння собою в тій чи іншій ситуації.

2. Надмірні вимоги до інших і завищені очікування від них - очікування досконалості від оточуючих і пред'явлення по відношенню до них високих стандартів.

3. Сприйняття інших людей як делегують високі очікування, або спотворені соціальні каганець - суб'єктивне відчуття «примусу до

досконалість» оточуючими, відчуття власного невідповідності позитивним уявленням інших людей про себе і постійне передчуття ! публічного викриття.

4. Постійне порівняння себе з іншими людьми при орієнтації найуспішніших індивідів (персоналізація) - життя в «режимі порівняння» себе з іншими людьми, що тягне за собою перманентне почуття заздрості, невдоволення собою, помилкові життєві вибори, знецінюються інших висловлювання, уникнення контактів.

5. Дихотомічному оцінка результату діяльності та її планування за принципом «все або нічого», або поляризоване мислення - «чорно-біла» оцінка результату власної діяльності, що припускає лише два варіанти виконання діяльності - досягнення важкою мети або відмова від активності.

6. Селективності інформації про власні невдачі і помилки (негативний селективності) - схильність до перебільшення значення невдачі і знецінення успіху.

Більшість дослідників перфекціонізму звертають увагу на обумовленість цього феномену, перш за все, сімейними факторами (Дж. Бароу, А. Бек, Р. Блатт, Д. Барнс, М. Вей, С. Волікова, А. Галкіна, І. Грачева, М. Голендер, Л. Данилевич, Р. Дріскулл, К. Мор, А. Пахт, Б. Соененс, Р. Фрост, Г. Флетт, Д. Хамачек, К. Хорні, А. Холмогорова та ін.).

На основі теоретичного аналізу досліджень зарубіжних та вітчизняних авторів, можемо виділити наступні дисфункціональні родинні установки: надмірно високі батьківські очікування та стандарти, надмірний критицизм батьків; батьківське схвалення взагалі відсутнє або ж непослідовне чи умовне; симбіотичний характер зв'язку з дитиною, гіперопіка, придушення автономії дитини.

До вагомих чинників формування перфекціонізму, дослідники також відносять перфекціонізм батьків. Зокрема, Б. Соененсом встановлено, що адаптивний батьківський перфекціонізм пов'язаний з адаптивним, тоді як дезадаптивний - з дезадаптивним перфекціонізмом дитини. Причому перфекціонізм дітей більш пов'язаний з рівнем перфекціонізму матерів, ніж батьків. Саме матерям з вираженими показниками перфекціонізму, притаманна тенденція сприймати дитину, як інструмент реалізації власних стандартів.

Вітчизняні вчені додають до вищезазначених дисфункцій характерні для суспільства перехідного типу надмірну тривогу з приводу адаптації дитини в суспільстві, що, у свою чергу, зумовлює орієнтацію дитини на досягнення будь якою ціною. До сімейних факторів негативного впливу на розвиток життєвих домагань, українські вчені відносять низьку самооцінку рівня досягнень батьків, їх надмірні соціальні очікування

щодо дитини, авторитарний стиль виховання та спілкування з дитиною, дефіцит емоційних контактів, характер Абіотичних зв'язків та рівень домагань матері. Як бачимо, виокремленні відчизняними дослідниками особливості виховання, збігаються з визначеннями сімейних чинників формування перфекціонізму закордонними вченими.

Посилаючись на численні приклади, у більшості досліджень зазначається, що перфекціоністська орієнтація починає формуватися, як правило, ще в молодшому шкільному віці, а іноді — й раніше. Вирішальними в її виникненні є чинники сімейного виховання. Стосовно цього питання серед психологів існує кілька точок зору.

Так, на думку С. Степанова, головним чинником, який провокує перфекціонізм, стає авторитарний стиль виховання, що поєднує в собі високі вимоги, жорсткий дисциплінарний режим і недостатню емоційну підтримку та участь. У таких умовах на дитину покладаються великі надії - їй належить виправдати батьківські сподівання, примножити їхні досягнення й уникнути їхніх помилок [4].

Дитина дуже рано починає розуміти: любов батьків їй необхідно заслужити своєю зразковою поведінкою, бездоганним виконанням їхніх вимог і високими успіхами в будь-якій діяльності, яку вони схвалюють. Тобто, добре ставлення батьків до дитини зумовлене її успіхами. Частіше перфекціоністами стають єдині діти, а коли дітей в сім'ї - декілька, то тут найуразливішими виявляються первістки.

Як зазначає С. Степанов, зі вступом до школи ці успіхи чітко формалізуються у вигляді шкільних оцінок. І тільки статус «круглого відмінника», першого учня в класі, переможця всіляких конкурсів і олімпіад, а згодом - і золотого медаліста дозволяє дитині відчувати свою значущість, отримати таке необхідне їй схвалення та участь з боку найрідніших людей. Природні ускладнення в досягненні цього статусу фруструють дитину, породжують постійний стрес. Невдачі вона переживає у край хворобливо, аж до суїцидних спроб [4].

За Л. Данилевич, батьківські очікування та критицизм мають безпосереднє відношення як до дисфункціонального, так і до функціонального перфекціонізму. Дослідниця припускає, що батьківські очікування обумовлюють в основному високі особисті стандарти (функціональний перфекціонізм), а батьківський критицизм - нетерпиме ставлення до помилок [2]. ІТ. Вознесенська відзначає, що задля адекватного формування рівня домагань найбільш сприятливим є авторитетний стиль виховання, з емоційно теплим ставленням батьків і помірним контролем Успішності [1]. М. Ларських, посилаючись на роботи С. Блатта та К. Шмітта, стверджує що у формуванні конструктивних перфекціоністських тенденцій важливою є підтримка дітей в їх прагненні до високих стандартів, але з правом на помилку та вихованням бути терплячими до своїх недоліків [3]

Висновки. Отже, представники різних підходів погоджуються з думкою, що негативні прояви перфекціонізму обумовлено, перш за все сімейними факторами, а саме тими очікуваннями, надіями і вимогами, що покладають на дітей батьки.

Таким чином, в сучасній психологічній науці представлені різні концептуальні моделі перфекціонізму, в рамках яких даний феномен розглядається як багатовимірне явище. Однак існуюче в психології розуміння перфекціонізму не дозволяє пролити світло на ті обставини що прагнення до досконалості саме по собі не є патологічним, а стає таким лише в силу певних обставин, тому онтогенез перфекціонізму постає питанням досліджень сучасних напрямків вивчення сутності феномену перфекціонізму особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вознесенська О. Л. Значення досвіду раннього дитинства у формуванні життєвих домагань особистості / О. Л. Вознесенська // Наукові студії із соц. та політ. психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; голов. редкол. С. Д. Максименко (голова) [та ін.]. - К. : Міленіум, 2004. - Вип. 8(11)1 С.113-121.
2. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : дис. на здобуття наук, ступеня канд. психолог, наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Данилевич Лариса Арсеніївна. - К., 2010. - 222 с.
3. Ларских М. В. Формирование конструктивного перфекционизма педагога : дисс. на соиск. научной степени канд. психолог, наук : спец 19.00.07 «Педагогическая психология» / Ларских Марина Владимировна. - Воронеж, 2011. — 162 с.
4. Степанов С. С. Популярная психологическая энциклопедия / С. С. Степанов. - М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 672 с.
5. Frost R. The dimensions of perfectionism / R. Frost, P. Marten, Lahart // Cogn. Ther. Res. - 1990. - V. 14. - P. 449-468.
6. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Hamachek // Psychology. - 1978. - V. 15. - P. 27-33,
7. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assesment and association with psychopathology / P. Hewitt, G. Flett // J-l of Personality and Social Psychology. - 1991. 1 V. 60. — № 3. - P. 456-470.
8. Hollender M. H. Perfectionism / M. H. Hollender // Comprehensive Psychiatry. - 1965. - Vol.6. - P. 94-103

9. Slaney R. The Almost Perfect Scale-Revised / R. Slaney // Measurement and Evaluation in Counseling and Development. - 2001. - V. 34. - № 3. – P. 130-145.