

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СУТНОСТІ ФЕНОМЕНУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

Фукс М.А.

Науковий керівник – канд. філос. наук, доц. Бакаленко О.А.

Харківський національний університет радіоелектроніки

(61166, Харків, пр. Науки, 14, каф. філософії)

e-mail: maksymillian.fuks@nure.ua

In most cases, perfectionism can be explained as a wish for everything to be perfect. On the other hand, there have been a lot of debates about the sense of this phenomenon for approximately 60 years already. Therefore, it is discovered to be not a plain belief or conviction. There are plenty of components that may have a tremendous impact on a person, resulting in either healthy perfectionism or maladaptive one. Thus, it is vital to understand the cause of the presence of perfectionism in a person's life to eliminate the consequence of the negative part of this aspect.

Феномен перфекціонізму вже доволі довго залишається в полі зору філософських та психологічних наук. Навколо нього точаться дискусії та постійно проводяться численні емпіричні дослідження. У широкому тлумаченні, перфекціоністом називають особистість, яка прагне встановлювати завищені стандарти до процесу та результатів виконання певної справи (надмірна досконалість) та схильна до нав'язування дуже високих вимог як собі, так і оточенню.

Проблема перфекціонізму стала обговорюватися в зарубіжній клінічній психології та психотерапії в 1960-1980 роках та спочатку отримала одностороннє висвітлення, а саме як патологічна адикція. Психотерапевти і психіатри вважали, що не потрібно плутати здорову мотивацію і завзятість, що спираються на власні можливості й схильності, з болючим нав'язливим прагненням досягти ідеалу, що спирається на зовні задані орієнтири (відповідати певному рівню), та позначається як перфекціонізм [1]. Однак, структура перфекціонізму є доволі складною, через це досі тривають дискусії серед науковців щодо її елементів.

Одним з перших проблему перфекціонізму підняв у своїх роботах А. Адлер. Він вважав, що кожна людина у ранньому дитинстві має відчуття неповноцінності. Це відчуття призводить до важких переживань, компенсацією яких і є прагнення до переваги, до досконалості й бездоганності. Згідно А. Адлеру, прагнення до переваги є основною мотиваційною силою в житті людини. Представники гуманістичної психології – А. Маслоу, К. Роджерс – розглядали прагнення до досконалості в контексті поняття самоактуалізації. Вони вважали прагнення до самовдосконалення вродженою потребою особистості й рушійною силою у професійній, соціальній, творчій діяльності. Згідно А. Маслоу, прагнення до досконалості та активне самовдосконалення є

показниками особистісного здоров'я, тому що досягнення досконалості зменшує напруження від постійного порівняння себе з оточенням. Воно дає людині змогу творити, незважаючи на зовнішні фактори, наприклад, визнання, оцінку, славу тощо [2].

Виокремлення перфекціонізму в окрему категорію було здійснено М. Холлендером, який наголошував на онтогенетичних основах цього феномену. На думку М. Холлендера, саме дитячий досвід взаємодії із батьками, які демонструють умовне кохання, котре залежить від успіхів дитини, є основним джерелом формування прагнення особистості до досконалості [2]. Якщо дитина виховується в сім'ї, де любов і схвалення обумовлені її успіхами, то вона постійно відчуває напругу та тиск, і щоб отримати любов і увагу, маленький перфекціоніст повинен робити все досконало.

А. Бернс розглядав перфекціонізм як когнітивний феномен. Він вважав, що особистість з прагненням досконалості має тенденцію до встановлення нереальних норм і визначає власну цінність за результатами досягнень [2]. Неможливість відповідати вигаданим стандартам – повний жах для перфекціоніста.

Д. Хамачек запропонував розрізняти адаптивний та невротичний перфекціонізм. Перший – риса характеру, що визначає прагнення досягнення успіху, планування та визначення реалістичних цілей. Невротичний перфекціонізм пов'язан зі страхом невдачі, надмірною самокритикою, спробами перестрибнути самого себе, максималізмом. Доволі зрозумілим визначенням буде «синдром відмінника» – назва, що приховує невротичний перфекціонізм. Невротичні перфекціоністи часто описують свій стан так: «Я ніби постійно біжу, але ніяк не можу наздогнати». Перфекціоніст-невротик займається самовиснаженням і самоїдством [3].

Отже, перфекціонізм є складним, багатовимірним явищем. На його формування впливають багато чинників, що тісно взаємопов'язані між собою. Існуючий науковий інтерес до перфекціонізму вказує на вагому роль цього феномену у житті сучасної людини.

Перелік посилань

1. Павлова В. С. Теоретичний аналіз типологій перфекціонізму. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ, – 2013. – № 1. – С. 53–57.
2. Скрипаченко Т. В. Аналіз основних психологічних підходів до вивчення перфекціонізму. *Problems of modern psychology*. – Запоріжжя, – 2019. – № 1. – С. 122 – 127.
3. Музюкіна К. «Синдром відмінниці»: від вигаданих рамок до свободи. Психологічні виміри культури, економіки, управління: науковий журнал. – Львів, – 2018. – Том 11. – С. 344 – 348.