

DOI 10.36074/logos-13.03.2026.050

ПОНЯТТЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Пріснякова Людмила Макарівна¹, Алещенко Ольга Валеріївна²

1. Доктор психології, професор

Кафедра психології

Дніпровський Гуманітарний університет, УКРАЇНА

2. Старший викладач

Кафедра психології

Дніпровський Гуманітарний університет, УКРАЇНА

Актуальність дослідження: термін «перфекціонізм» походить від латинського *perfectio* – «абсолютну досконалість». У психологічному контексті перфекціонізм – це стійке прагнення досягати й підтримувати високі стандарти, що охоплюють різні сфери життя людини. Водночас цю рису не можна однозначно кваліфікувати як «добру» чи «погану»: за сприятливих умов вона підтримує організованість, наполегливість і відповідальність, але за надмірної інтенсивності пов'язується з емоційним напруженням та ризиком психологічних порушень. Дослідження з акцентом на клінічні наслідки показують: підвищений, дисфункціональний перфекціонізм асоціюється з тривожністю та депресивною симптоматикою і потребує цілеспрямованих корекційних підходів (зокрема когнітивно-поведінкових).

У сучасній психологічній науці перфекціонізм трактується як багатовимірна особистісна характеристика, що охоплює як конструктивні, так і деструктивні компоненти. Посилення дослідницької уваги до цього феномена зумовлене потребою чіткого розмежування здорового прагнення до високих досягнень і надмірної самокритики та орієнтації на зовнішню оцінку. Особливого значення набуває вивчення функціонального (адаптивного) перфекціонізму, який виявляється у здатності формулювати досяжні цілі, внутрішній спрямованості на розвиток майстерності, відповідальності та умінні конструктивно використовувати власні помилки як ресурс для навчання і самовдосконалення.

섹션 23.

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

Дослідженням поняття перфекціонізму, переважно, займаються зарубіжні дослідники, серед яких є М. Ентоні, М. Аддерхолт-Елліот, Р. Блатт, Д. Бернс, П. Гевітт, М. Голендер, Р. Шафран, К. Дабровські, Т. Пієчовській, І. Клара, Б. Кларк, Б. Кокс, Л. Террі-Шорт та інші. Серед вітчизняних науковців явище перфекціонізму досліджували Л. Данилевич, З. Карпенко, О. Лоза, І. Гуляс, К. Фоменко та інші.

Р. Бахнер-Мелман зауважує, що першу спробу наукового визначення поняття «перфекціонізм» здійснив американський психолог, представник психодинамічного підходу М. Холлендер. На його думку, перфекціонізм полягає у стійкій тенденції висувати до себе вимоги щодо якості виконання діяльності, які перевищують об'єктивні вимоги ситуації. Запропоноване визначення інтерпретує перфекціонізм як одновимірний конструкт, зосереджений винятково на прагненні встановлювати високі стандарти ефективності діяльності.

Подальший розвиток уявлень про перфекціонізм пов'язаний із формуванням гіпотези його багатовимірної структури, яка стала однією з ключових інновацій у дослідженні цього феномена у 1980–1990-х роках. Одними з перших ідей багатовимірності обґрунтували Дж. Флетт і Р. Фрост, які поставили під сумнів достатність одновимірного підходу для пояснення всіх феноменологічних проявів перфекціонізму, зокрема його міжособистісних аспектів.

Як зазначає Т. Грубі, надалі концепція багатовимірності перфекціонізму була розвинена в межах когнітивно-біхевіористського підходу, зокрема в британській теоретичній моделі, запропонованій Р. Фростом, П. Г'юїттом і Г. Флеттом. У трактуванні Р. Фроста перфекціонізм постає як поєднання надмірно високих стандартів із схильністю до жорсткої, надмірно критичної оцінки власної поведінки. Така комбінація виявляється у підвищеній тривожності щодо можливих помилок, невпевненості у власних діях і переконаннях, що надає перфекціонізму виразного емоційно-когнітивного забарвлення.

Л. Данилевич підкреслює, що перфекціонізм доцільно розглядати як складне багатовимірне особистісне утворення, у структурі якого поєднуються як конструктивні (адаптивні), так і проблемні (деадаптивні, самокритичні або соціально зумовлені) складові. Посилення інтересу науковців до зазначеного феномена зумовлене потребою чіткого відмежування здорового прагнення до високих досягнень від деструктивної самокритичності та залежності від зовнішнього схвалення.

У межах гуманістичної психології прагнення до вдосконалення розглядається як природний компонент зрілої мотиваційної сфери, тісно пов'язаний із процесами самоактуалізації та особистісного зростання,



зазначає Т. Завада. Вітчизняні дослідження проблеми перфекціонізму зосереджуються на його зв'язках із Я-концепцією, рівнем особистісної зрілості, а також особливостями регуляції навчальної та професійної діяльності.

Адаптивний, або функціональний, перфекціонізм, за словами автора, виявляється у здатності ставити високі, але реалістичні цілі, відповідальному ставленні до діяльності, внутрішній орієнтації на розвиток майстерності, прийнятті власних помилок і використанні їх як ресурсу для особистісного зростання. На відміну від дезадаптивних форм, він не ґрунтується на страху соціального порівняння та не залежить від зовнішніх оцінок. Функціональний перфекціонізм тісно пов'язується з ідеєю самоактуалізації, що передбачає прагнення реалізувати власний потенціал. А. Маслоу наголошував, що справжнє особистісне зростання включає автономію, креативність, орієнтацію на цінності розвитку та прийняття власної недосконалості, зокрема обмежень і помилок, що є несумісним із жорсткою самокритикою.

О. Лоза зауважує, що в теоретичній моделі Р. Фроста та його колег функціональний вимір перфекціонізму репрезентований субшкалами «високі стандарти» та «організованість», тоді як у концепції Р. Слейні він постає як поєднання орієнтації на високі досягнення з незначною «розбіжністю» між ідеальним та реальним образом Я.

Сучасні українські дослідження, представлені працями Н. Каргіної, інтерпретують проблему перфекціонізму крізь призму самоактуалізації як інтегративного процесу, спрямованого на досягнення цілісності, самоприйняття та духовного розвитку особистості. У цьому контексті функціональний перфекціонізм розглядається як регулятивний чинник самоактуалізації, що забезпечує структурування високих стандартів, їх внутрішнє прийняття, ціннісну наповненість і водночас гнучкість.

Л. Данилевич виділяє низку ключових механізмів функціонального перфекціонізму:

По-перше, мотиваційний механізм ґрунтується на внутрішньому прагненні до компетентності та майстерності, що знижує залежність від зовнішнього схвалення і спрямовує активність особистості на розвиток, а не на уникнення помилок.

По-друге, регулятивний механізм виявляється у сформованості організованості, самодисципліни та здатності до планування діяльності, що мінімізує хаотичність поведінки й підтримує реалізацію довготривалих цілей особистісного зростання.

По-третє, емоційно-когнітивний механізм характеризується толерантним ставленням до власних помилок, когнітивною гнучкістю та орієнтацією на навчання замість самозвинувачення.

섹션 23.

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

По-четверте, ідентифікаційний механізм полягає в узгодженні прагнень і можливостей («хочу» і «можу»), що забезпечується цілісною Я-концепцією та домінуванням цінностей розвитку.

Результати емпіричних досліджень І. Гуляс засвідчують, що самокритичний перфекціонізм асоціюється з підвищеним рівнем негативного афекту, румінативними тенденціями та використанням неефективних копінг-стратегій. Водночас такі компоненти перфекціонізму, як орієнтація на високі стандарти, сумлінність і організованість, позитивно пов'язані з досягненнями, психологічним благополуччям і стресостійкістю.

Українські емпіричні дослідження перфекціонізму засвідчують подібну закономірність: у підтримувальному сімейному й освітньому середовищі орієнтація на високі стандарти сприяє підвищенню ефективності діяльності та становленню особистісної зрілості, тоді як директивний стиль взаємодії та надмірна критичність зумовлюють формування самокритичних і дезорганізованих форм перфекціонізму.

Тип сімейного виховання розглядається як один із провідних предикторів розвитку перфекціоністичних тенденцій. Зокрема, авторитетний стиль, що поєднує високі вимоги з емоційною підтримкою, сприяє формуванню реалістичних стандартів, розвитку саморефлексії та здатності конструктивно ставитися до власних помилок. Натомість авторитарний стиль підсилює залежність від зовнішнього схвалення та страх помилки; ліберальний (поблажливий) стиль зумовлює нестійкість стандартів і компенсаторне прагнення до ідеалу за відсутності сформованих регулятивних навичок; індиферентний стиль характеризується дефіцитом емоційного прийняття та сприяє розвитку компенсаторної самокритичності.

Узагальнення результатів вітчизняних досліджень свідчить, що позитивна емоційна залученість батьків і справедлива, некарна зворотна реакція сприяють формуванню функціональних профілів перфекціонізму та вищому рівню особистісної зрілості молоді. У ширшому теоретичному контексті положення теорії прихильності Дж. Боулбі пояснюють, що безпечний тип прив'язаності забезпечує базову довіру до себе й навколишнього світу, яка є необхідною умовою прийняття власної недосконалості, ключової характеристики адаптивного, зрілого перфекціонізму.

Структурні моделі перфекціонізму демонструють, що його адаптивні компоненти позитивно пов'язані з сумлінністю та рівнем досягнень, тоді як дезадаптивні профілі корелюють із нейротизмом і підвищеною тривожністю. В аспекті афективної регуляції функціональний профіль асоціюється зі стресостійкістю, використанням конструктивних копінг-стратегій і внутрішнім відчуттям смислу діяльності, що підтримує процеси самоактуалізації.

На думку В. Павлової, практичні рекомендації, спрямовані на формування функціонального перфекціонізму, передбачають зниження «розриву» між рівнем високих стандартів і реальними можливостями особистості за умови збереження вираженої мотивації досягнення. Реалізація цього підходу здійснюється через низку психолого-педагогічних заходів, зокрема: нормалізацію помилок як важливого ресурсу навчання та розвитку; орієнтацію на процесні й смислово наповнені цілі; розвиток гнучкої саморегуляції, що охоплює планування діяльності, її моніторинг і рефлексивний аналіз; формування автономної мотивації; а також цілеспрямовану роботу з батьками й кураторами з метою забезпечення підтримувального, некарального стилю зворотного зв'язку.

Г. Чепурна зауважує, що запровадження таких психоосвітніх програм сприяє зниженню ризиків підвищеної тривожності та емоційного вигорання, характерних для самокритичних форм перфекціонізму. Водночас у науковому полі залишаються дискусійними питання термінологічної узгодженості понять («функціональний», «здоровий», «позитивний» перфекціонізм), а також проблеми кроскультурної валідації діагностичних методик у різних регіонах України. Перспективними напрямками подальших досліджень визначаються лонгітюдні спостереження на ключових етапах життєвого переходу («школа – університет – перша професійна діяльність»), проведення рандомізованих інтервенцій, спрямованих на розвиток саморегуляційних навичок, а також аналіз медіаторних (смиложиттєві орієнтації, Я-концепція) і модераторних чинників (стилі сімейного виховання, освітнє середовище) у взаємозв'язку між перфекціонізмом і процесами самоактуалізації.

Психологічна структура перфекціонізму, запропонована В. Томсоном, охоплює шість взаємопов'язаних компонентів. Першим із них є компонент «особисті стандарти», що відображає схильність особистості встановлювати надмірно високі вимоги до результатів власної діяльності та надавати надмірного значення відповідності цим вимогам, що, своєю чергою, зумовлює коливання самооцінки й хронічне відчуття незадоволеності. Другий компонент є «тривога з приводу помилок», він характеризується негативним емоційним реагуванням на помилки та тенденцією ототожнювати їх із невдачами. Третій компонент, «сумніви щодо власної поведінки», проявляється у постійній невпевненості щодо якості виконання завдань і правильності власних дій. Четвертий має назву «батьківські очікування» та відображає уявлення про високі вимоги з боку батьків і схильність інтерпретувати їх як делегування відповідальності за досягнення. П'ятий компонент автор називає «батьківська критика», пов'язаний із сприйняттям батьків як надмірно критичних і вимогливих. Шостий компонент – це

섹션 23.

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

«організованість», він репрезентує суб'єктивну цінність порядку, структурованості та організованої поведінки.

Г. Тайфел зауважує, що у межах соціально орієнтованого підходу П. Г'юїтт і Г. Флетт визначають перфекціонізм як загальне прагнення до досконалості в різних сферах життєдіяльності та наголошують на недостатній розробленості його соціального виміру. Концепція канадських дослідників ґрунтується на ідеї об'єктно-орієнтованого перфекціонізму та виокремлює кілька його ключових параметрів.

Зокрема, «Я-адресований» (self-oriented) перфекціонізм розглядається як відносно стійкий особистісний стиль, у структурі якого поєднуються афективні, поведінкові та мотиваційні компоненти. Він включає орієнтацію на надзвичайно високі стандарти, високий рівень самоконтролю, позитивну самооцінку та мотивацію до самовдосконалення. Перфекціонізм, «спрямований на інших» (other-oriented), характеризується висуванням нереалістичних вимог до значущих осіб оточення, очікуванням їхньої безпомилковості та постійною оцінкою їхньої поведінки, що часто призводить до звинувачень, зниження довіри та формування ворожого ставлення.

Перфекціонізм, «адресований до світу в цілому», відображає переконання в тому, що світ має бути ідеально впорядкованим, точним і справедливим, а всі соціальні та глобальні проблеми повинні вирішуватися швидко й безпомилково. Окремо виділяється «соціально приписуваний» перфекціонізм, який репрезентує суб'єктивне переконання особистості в тому, що значущі інші висувають до неї завищені та нереалістичні вимоги, схильні до суворої оцінки та чинять психологічний тиск з метою досягнення досконалості.

У вітчизняній психологічній науці проблема перфекціонізму розробляється в межах різних теоретико-методологічних підходів, що зумовлює варіативність трактувань цього феномена. Узагальнення наукових поглядів на природу перфекціонізму дає змогу виокремити кілька основних підходів до його вивчення.

По-перше, функціонально-дисфункціональний підхід розглядає перфекціонізм з позиції його адаптивних і дезадаптивних проявів, трактуючи його частково як психологічний стан, що може сприяти або, навпаки, ускладнювати життєдіяльність особистості (Л. Данилевич, Н. Гаранян, А. Холмогорова). По-друге, генетичний підхід зосереджується на аналізі витоків формування перфекціонізму та його впливу на різні психічні явища й особистісні характеристики (С. Блатт, С. Степанов, Д. Гамачек). По-третє, логіко-гносеологічний підхід спрямований на з'ясування сутності перфекціонізму, особливостей його стандартів, а також його співвідношення з іншими



соціально-психологічними показниками та особистісними конструктами (К. Талаш та ін.). Четвертий – структурно-психологічний підхід акцентує увагу на характеристиці окремих компонентів перфекціонізму, аналізі їхньої структури та взаємозв'язків між ними (Н. Гаранян, А. Холмогорова, П. Г'юїтт, Г. Флетт та ін.). Нарешті, соціально-функціональний підхід орієнтований на дослідження функцій перфекціонізму в життєдіяльності суб'єкта, зокрема його ролі в міжособистісній взаємодії, професійній реалізації та соціальній адаптації (К. Ландрева та ін.) .

Зокрема, дослідник проблеми перфекціонізму І. Гуляс, спираючись на узагальнення результатів емпіричних досліджень, проведених у різних країнах, визначає перфекціонізм як прагнення особистості до досконалості та досягнення високих індивідуальних стандартів. За його визначенням, людина очікує, що результати будь-якої її діяльності відповідатимуть найвищим моральним, естетичним і інтелектуальним критеріям, а сам перфекціонізм виступає як потреба постійно вдосконалювати наслідки власної активності.

У свою чергу, Т. Грубі запропонувала теоретичну модель психосоціальних особливостей перфекціонізму в молодіжному середовищі, у межах якої структурні компоненти перфекціонізму: суб'єктно-орієнтований, об'єктно-орієнтований та соціально-імперативний, розглядаються як такі, що реалізуються у ціннісно-мотиваційній, когнітивній, афективній і поведінковій сферах особистості.

Відповідно до цієї моделі, рівень вираженості перфекціоністичних тенденцій і їхня структурна організація детермінують особливості соціальної адаптації та характер міжособистісної взаємодії. Найбільш адаптивною вважається структура перфекціонізму з домінуванням суб'єктивної спрямованості, яка характеризується орієнтацією на реалізацію власних цілей і потреб, прагненням до успіху, безумовним прийняттям себе й інших, розвитком рефлексивності, цілісним сприйняттям часової перспективи, задоволеністю практичною діяльністю та схильністю до побудови доброзичливих міжособистісних стосунків .

Дж. Морров зауважує, що одним із психологічних конструктів, що супроводжує перфекціонізм і водночас виступає чинником психологічних та духовних труднощів особистості, є перфекціоністська самопрезентація. Її сутність полягає у прагненні демонструвати досконалість, тобто у намаганні сформувані та підтримувати образ ідеальної людини в очах оточення. Саме цей аспект перфекціонізму привертає значну увагу сучасних дослідників у зв'язку з його потенційно деструктивними наслідкам.

Зокрема, результати емпіричних досліджень Дж. Стоєбера засвідчують наявність тісних зв'язків між перфекціоністською самопрезентацією та низкою

섹션 23.

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

психологічних і поведінкових порушень, серед яких депресивні стани, алкогольна залежність, розлади особистості, порушення харчової поведінки, сексуальні дисфункції, а також нав'язлива зацікавленість пластичною хірургією.

У межах теоретичного аналізу типології перфекціонізму В. Павлова звертає увагу на позицію Д. Хамачека, який одним із перших запропонував розмежовувати два його основні прояви: нормальний (адаптивний) і невротичний (дезадаптивний) перфекціонізм. Особи з адаптивним перфекціонізмом орієнтуються на високі стандарти, водночас зберігаючи психологічну гнучкість і відсутність надмірної педантичності. Вони здатні коригувати власні вимоги відповідно до ситуаційних умов, що забезпечує вищий рівень адаптації порівняно з невротичними перфекціоністами, які висувають до себе нереалістичні вимоги та демонструють нетерпимість до будь-яких помилок.

На думку дослідника, нормальний перфекціонізм сприяє підвищенню самооцінки й задоволеності результатами діяльності, формуванню лідерських якостей, розвитку мотивації до досягнення цілей, активності, високої працездатності та усвідомлення власного потенціалу. Натомість невротичний перфекціонізм, зумовлений домінуванням страху невдачі та жорсткою орієнтацією на недосяжні ідеали, набуває саморуйнівного характеру й негативно впливає на психологічне благополуччя особистості.

Т. Завада виділяє низку негативних наслідків перфекціоністської поведінки:

1. Розчарування через невдачі, що може спричиняти розвиток психічних розладів (депресія, психосоматичні порушення, харчові та сексуальні розлади) та зниження самооцінки;

2. Надмірна самокритичність і почуття провини, які ведуть до незадоволення результатами власної діяльності;

3. Екстремістська стратегія «все або нічого», що змушує відмовлятися від багатьох починань, а також страх невдачі, який проявляється у унікальні ситуації, де можливі помилки;

4. Витрати дорогоцінного часу через надмірну обережність, дріб'язковість і надмірну увагу до деталей.

Отже, аналіз різних наукових підходів до проблеми перфекціонізму свідчить про відсутність єдиного загальновизнаного визначення та трактування цього феномена, оскільки він є складним і багатовимірним явищем. Дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів показують, що перфекціонізм має як позитивні, так і негативні сторони залежно від його проявів і структурних характеристик. Перфекціонізм можна розглядати як

загальну рису особистості, що здатна впливати на всі сфери життя. Водночас він є багатовимірним конструктом, що включає численні форми та аспекти: деякі з них можуть бути адаптивними, здоровими і конструктивними, тоді як інші – дезадаптивними, нездоровими та функціонально шкідливими. Таким чином, на сучасному етапі розвитку психологічної науки перфекціонізм постає як багатоконструктне й багатовимірне явище, що має різноманітні форми прояву та аспекти впливу на особистість і її поведінку. Результати досліджень свідчать про те, що перфекціонізм може мати як конструктивні, так і деструктивні наслідки для психологічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя людини.

