Київський національний університет імені Тараса Шевченка

**Методологічна модель** **диференціально-типологічної структури перфекціонізму**

Проскурня А.С., аспірант кафедри психодіагностики та клінічної психології

**Анотація**

У статті подано методологічну модель перфекціонізму як якісно нової категорії психологічного знання. Проаналізовано наявні наукові підходи до розуміння цього феномена та запропоновано авторську модель диференціально-типологічної структури перфекціонізму. На її основі розроблено власний психодіагностичний інструмент для визначення переважаючого типу перфекціонізму, його функціонального чи патологічного протікання.

*Ключові слова: перфекціонізм, диференціально-типологічна структура перфекціонізму, нарцисич- ний тип, обсесивно-компульсивний тип, функціональний перфекціонізм, афективні розлади.*

**Аннотация**

перфекціонізм психологічний знання

В статье представлено методологическую модель перфекционизма как качественно новую категорию психологического знания. Проанализированы существующие научные подходы к пониманию данного феномена и предложена авторская модель дифференциально-типологической структуры перфекционизма. На ее основе создан собственный психодиагностический инструмент для определения преобладающего типа перфекционизма, его функционального или патологического течения.

*Ключевые слова: перфекционизм, дифференциально-типологическая структура перфекционизма, нарциссический тип, обсессивно-компульсивный тип, функциональный перфекционизм, аффективные расстройства.*

**Annotation**

Proskumia A S. METHODOLOGICAL MODEL OF DIFFERETIAL-TYPOLOGICAL STRUCTURE OF PERFECTIONISMarticle represents the methodological model of perfectionism as a qualitatively new category of psychological knowledge. Analyzed existing scientific approaches for understanding this phenomenon and presented an author’s model of differential-typological structure of perfectionism. Based on it we created a new psychodiagnostical test for diagnosis the predominant type of perfectionism, his functional or pathological flow.words: perfectionism, differential-typological structure of perfectionism, narcissistic type, obsessive- compulsive type, functional perfectionism, affective disorders.

Постановка проблеми. Поняття «перфекціонізм» довгий час уважалося неоднозначною категорією в психології. Науковці не мали одностайної думки стосовно його змістового наповнення, джерел виникнення, якісної типології та повного спектру впливу на психічну сферу особистості. Це сприяло появі великої кількості різноманітних моделей перфекціонізму в контексті різних психологічних шкіл і підходів.

Мета статті - подати методологічну модель перфекціонізму як якісно нової категорії психологічного знання; проаналізувати наявні наукові підходи до розуміння цього феномена; розробити власний психодіагностичний інструмент для визначення переважаючого типу перфекціонізму, його функціонального чи патологічного протікання.

Виклад основного матеріалу. У класичному розумінні перфекціонізм розглядають як сукупність специфічних особи- стісних властивостей, які передбачають постановку надмірно високих стандартів і неможливість відчути задоволення від результатів своєї діяльності.

Перфекціонізм (від лат. perfectio - досконалість) - це система переконань, пов’язаних із тим, що ідеал існує й повинен бути досягнутий.

Американський клінічний психолог К. Хо- лендер був одним із перших, хто дав визначення перфекціонізму як явищу висунення до себе вимог вищого рівня виконання діяльності, ніж ті, що вимагаються обставинами [8, с. 14].

Але перші теоретичні дослідження цієї проблеми зроблені ще в середині минулого століття американським психоаналітиком Карен Хорні, яка, однак, не апелювала до самого поняття «перфекціонізм», а оперувала лише його провідними характеристиками і властивостями [3, с. 184]. У роботах К. Хорні описує основні форми патології характеру через специфіку порушень міжо- собистісних стосунків.

У 1860-1970-х роках зроблені спроби емпіричного уточнення поняття «перфекці- онізм» із урахуванням феноменів, установлених під час дослідження мотивації досягнень.

У класичній роботі Д. Хамачека вперше вводиться в наукове використання та зіставляються між собою «здоровий» і «невротичний» перфекціонізм [6, с. 48]. На думку автора, невротичний перфекціонізм відрізняється від нормального бажанням виконувати завдання якнайкраще за низкою провідних параметрів, поданих у таблиці 1.

Таблиця 1. Порівняння параметрів «здорового» та «невротичного» перфекціонізму

|  |  |
| --- | --- |
| «Здорові» перфекціоністи | Невротичні перфекціоністи |
| Здатні відчувати глибоке задоволення, підвищувати самооцінку на основі власних досягнень | Завжди незадоволені виконаною діяльністю, досягнуті результати сприймають як недостатні |
| Під час виконання діяльності в змозі враховувати як власні переваги й ресурси, так і обмеження | Керуються виключно високими очікуваннями від себе |
| Керуються мотивами на успіх, можуть відчувати легку схвильованість та азарт | Діють під впливом страху невдачі, переживають сильну тривогу, сором, провину |
| Швидко та з ентузіазмом беруться за нові завдання | Демонструють поведінку уникнення, страх щодо нових починань |
| Концентрують увагу на власних ресурсах і на думці про те, як учинити правильно | Концентрують увагу на власних недоліках і думці про те, як уникнути помилки |
| Прагнуть досягнути довершеності | Упевнені в необхідності досягнути ідеального результату |

Усі ранні спроби опису перфекціонізму робили акцент на його зв’язку з негативним афектом (депресією, тривогою, провиною, розчаруванням, соромом), порушеною адаптацією, складностями в спілкуванні (сором’язливістю) й діяльності (неможливість розпочати справу - ргосгаБІіпаІіоп).

У 1980-1990-х роках дослідження перфекціонізму розвивалося в таких напрямах:

**1.** Феноменологічне уточнення поняття (концептуалізація конструкту) - розвиток уявлень про структуру, параметри й види перфекціонізму.

**2.** Операціоналізація поняття - створення валідних і надійних інструментів для вимірювання перфекціонізму.

**3.** Вивчення взаємозв’язку перфекці- онізму з психопатологічними розладами (депресією, алкоголізмом, порушенням харчової поведінки, суїцидальним ризиком та іншими невротичними розладами) в не- клінічних і клінічних вибірках.

У перших теоретичних дослідженнях під поняттям «перфекціонізм» малися на увазі тенденція встановлювати надмірно високі стандарти для себе й неможливість відчувати задоволення від результату діяльності. Дослідниками в кінці 1980-х років внесені деякі феноменологічні уточнення, що розширили вже наявні параметри пер- фекціонізму: мислення в термінах «усе або нічого», яке допускає тільки два варіанти виконання діяльності - повна відповідність високим стандартам або повний крах і схильність до вибіркової концентрації на теперішніх і минулих помилках. Провідним критерієм визначалася схильність перфек- ціоністів до генералізації стандартів у всіх сферах життєдіяльності [2, с. 34].

У роботах 1990-х років уявлення про структуру перфекціонізму кардинально змінено та розширено. Лідерами в наукових розробках стали два табори зарубіжних дослідників: група британських клінічних психологів під керівництвом Д. Фроста і група канадських учених, яку очолював П. Х’юітт. Обидві розвивали уявлення про перфекціонізм як про багатомірний конструкт, що має складну структуру і включає разом із високими особистими стандартами низку когнітивних та інтерперсональних параметрів: самооцінка, переважаючий тип мотивації й реакція на стрес [7, с. 26].

Д. Фрост із колегами розробили діагностичний інструмент для тестування різних параметрів перфекціонізму - багатовимірну шкалу перфекціонізму (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-F) [2, c. 48]. За основу тесту взято визначення перфекці- онізму, що включає такі параметри (які й стали провідними шкалами тесту):

**1.** «Особистісні стандарти» - схильність висувати занадто високі стандарти в поєднанні з прагненням відповідати цим стандартам, що породжує коливання самооцінки та хронічну незадоволеність власною діяльністю.

**2.** «Занепокоєність невдачами» - негативна реакція на помилки.

**3.** «Сумніви у власних діях» - перманентні сумніви щодо якості виконання діяльності.

**4.** «Батьківські очікування й батьківська критика» - нереалістично завищені вимоги та очікування з боку батьків і значимих інших, безпідставна критика кожного невдалого вчинку.

6. «Організованість» - відображає важливість порядку й організованості власного життя.

Фундаментальний внесок у розробку уявлень про структуру перфекціонізму зробили канадські вчені П. Х’юіт і Г. Фліт. У 1990 році вони піддали критиці всі попередні дослідження через недостатнє, на їхню думку, врахування соціальних аспектів перфекціо- нізму, який ніколи не розглядався із соціального погляду [7, с. 24]. Вони запропонували власну багатомірну модель перфекціонізму, яка включала в себе такі параметри:

**1.** *«Я» адресований перфекціонізм* включає в себе надмірно високі стандарти, оцінку та постійну критику власних вчинків і контроль поведінки, а також мотив прагнення до ідеалу.

**2.** *Перфекціонізм, адресований іншим людям* - переконання й очікування щодо здібностей інших. Такий вид перфекціонізму передбачає нереалістичні стандарти щодо значимих людей із близького оточення, очікування від них довершеності. Як стверджують автори, він породжує постійні звинувачення на адресу інших людей, дефіцит довіри та підвищене почуття ворожості й агресивності.

**3.** *Перфекціонізм, адресований до світу загалом* - упевненість у тому, що у світі все має бути точним, охайним, правильним, при чому всі суспільні та загальносвітові проблеми повинні знаходити єдино правильне і своєчасне рішення.

**4.** *Соціально заданий перфекціонізм* - відображає потребу відповідати стандартам і очікуванням значимих інших. Важливість цього параметру підтверджується дослідженнями психосоціальних предикторів депресії в рамках концепції «емоційної експресивності». Ці роботи показали, що ризик рецидиву захворювання дуже високий, якщо хворий суб’єктивно сприймає свого партнера як занадто критичного. Передбачалося, що соціально заданий перфекціонізм може мати безліч негативних наслідків у вигляді гніву, страху негативної оцінки, підвищеної значимості чужої уваги та схвалення.

П. Х’юіт і Г. Фліт поставили собі за мету довести, що перфекціонізм є багатомір- ною характеристикою, яка має бути виміряна з високою мірою надійності й валідності. Ними створений опитувальник «Багатомір- на шкала перфекціонізму» (Multidimensional РегїесАоп^т Scale, MPS-H), що містив 45 пунктів. У ході стандартизації інструменту обстежено 1 106 студентів і 263 пацієнти психіатричної клініки з діагнозом «афективний розлад» [2, с. 39].

Уявлення британських і канадських дослідників про структуру перфекціонізму, а також їх діагностичні інструменти зазнали гострої критики. Автори аналітичної теорії виникнення перфекціонізму С. Шафран та У. Мансел висунули низку контраргументів:

**1.** Обидва інструменти засновані на самозвіті, як наслідок, дослідження перфекціонізму цим і обмежується, воно не враховує методів, заснованих на інтерв’юванні та експерименті.

**2.** Деякі підшкали (наприклад «батьківські очікування» й «батьківська критика») не вимірюють актуальний стан індивіда. Це ретроспективні самозвіти, які не можуть довести, чи є людина перфекціоністом і в цей час. Той факт, що деякі підшкали відображають онтогенетичний аспект перфекціонізму, ускладнює інтерпретацію результатів і розуміння самої специфіки перфекціонізму.

**3.** Спірним, на думку С. Шафран та У. Мансел, є також питання про те, наскільки багатомірні моделі відповідають класичному розумінню феномена «перфекціонізм» [5, с. 13-16]. Учені вважають, що такі параметри, як «Я-адресований перфекціонізм», «особистісні стандарти» і «занепокоєність помилками», найточніше трактують класичну концепцію перфекціонізму, тоді як інші параметри не повинні входити до цього конструкту. Тому інтерперсональні підшкали наявних інструментів не вимірюють перфекціонізм. Так, параметр «соціально заданий перфек- ціонізм» характеризує переконання щодо очікувань інших людей, він є близьким до поняття «перфекціонізм», але не ідентичний із ним. Люди, які набирають високі бали за цією шкалою, можуть не висувати завищених цілей і не вважати себе перфекціоністами до тих пір, поки їхнє власне сприйняття й залежність не змусять їх існувати відповідно до негнучких стандартів близького оточення.

Перелік критичних аргументів С. Шафран та У. Мансел указує на те, що варто чітко визначити поняття перфекціонізму, види і джерела походження та на основі цього розробити інструмент для його діагностики й подальших досліджень [5, с. 19].

У ході теоретичного аналізу ми зробили висновок, що наявні підходи до розуміння перфекціонізму неповністю розкривають функціональне наповнення поняття, відштовхуються тільки від однієї базової характеристики. Тому сьогодні особливо гостро постає необхідність дослідження складників пер- фекціонізму - однофакторності чи багато- факторності його структури.

Тому нами розроблено опитувальник, де за мету поставлено феноменологічне уточнення конструкту «перфекціонізм»: концепту- алізація та операціоналізація цього поняття з опорою на структуру багатофакторної моделі цього феномена.

Так як перфекціонізм є новою і ще не до кінця вивченою категорією психологічної науки, то й адекватного методичного інструментарію для його дослідження розроблено досить мало, здебільшого це опитувальники, що визначають наявність-відсутність перфек- ціонізму без визначення глибокої структури й типології.

Для вітчизняних респондентів існує тільки один адаптований опитувальник - це «Ба- гатомірна шкала перфекціонізму» П. Х’юіта, Г. Флітта в адаптації І. Грачової, що дає змогу виміряти рівень перфекціонізму й визначити характер співвідношення його структурних складників. За основу типології перфекціонізму П. Х’юіта, Г. Флітта взято об’єднувальну характеристику - джерело походження феномена, тобто те, що саме є каталізатором до виникнення перфекціоністських суджень: сама особистість чи соціум.

На нашу думку, перфекціонізм варто розглядати як багатогранне явище, враховуючи і джерело походження, і функціональну наповненість і мотиваційний компонент.

Отже, розроблено опитувальник, що спирається на наукову модель двокомпонентної структури перфекціонізму Р. Слейні, яка подана за допомогою схеми - рис. 1.



Рис. 1. Двокомпонентна модель структури перфекціонізму (за Р. Слейні)

Спираючись на структуру перфекціонізму Р. Слейні, російський психолог Н. Гаранян запропонувала розглядати дизфункціональ- ний перфекціонізм як клінічний феномен [4, с. 41]. Але варто додати, що клінічний (дизфункціональний) перфекціонізм не можна розглядати як виключно одномірне явище, це обмежує дослідницьку активність і зводить це поняття лише до інтенсивності його впливу на особистість.

Важливо зазначити, що одномірність моделі перфекціонізму не враховує такий важливий фактор, як спрямовувальні механізми розвитку та підтримання перфекціонізму, тоді як багатофакторний підхід дає змогу більш точно диференціювати його за базовими ознаками, на які можна спиратися під час побудови типології й надалі для більш ефективного лікування психопатології, причиною якої є перфекціоністські установки.

Разом із тим потрібно відділяти функціональне прагнення людини до ідеалу, яке супроводжується позитивною мотивацією досягнення успіху і критичним співвідношенням об’єктивних вимог і власних сил, від клінічного перфекціонізму як дизфункціонального явища, що шкодить гармонійному розвиткові особистості.

Метою опитувальника є визначення структурних компонентів на континуумі

«функціональний - дизфункціональний пер- фекціонізм», створення типології перфекціо- нізму за ознакою спрямованості особистості.

В основу типології покладено наукові розробки Н. Гаранян і Б. Сороцкіна, які виділяли невротичний і нарцисичний типи перфекціо- нізму. Обидва види пов’язані з різним способами досягнення «ідеальності», різною спрямованістю на діяльність і результат, різними мотивами, що лежать в основі їх активності [43]. Це дає нам змогу побудувати теоретичну модель опитувальника, що зображена на схемі - рис. 2.



Рис. 2. Теоретична модель опитувальника

Виділені типи покладено в основу трьох шкал опитувальника: нарцисичний, обсесив- но-компульсивний і функціональний перфек- ціонізм.

Нарцисичний тип визначається як домінування мотивації досягнення довершеності, отримання схвалення й захоплення з боку соціуму чи значимих людей, нехтуючи всіма іншими мотивами, перетворення досягнень і визнання в головний сенс життя.

Односпрямованість мотивації є основним розмежувальним критерієм між нарцисич- ним перфекціонізмом та обсесивно-ком- пульсивним.

При обсесивно-компульсивному пер- фекціонізмі ідеалізований образ не витісняє всі інші мотиви й змістові інтереси особистості. Така людина буде зацікавленою не тільки в результаті, а й у самій діяльності, акцент на досягнення буде пов’язаний із цінністю такої діяльності, а не тільки з однією нав’язливою потребою викликати захват в оточуючих. Об- сесивно-компульсивний тип перфекціонізму властивий людям, які прагнуть передусім досягнути ідеалу задля виправдання власних очікувань. Невротик може отримуватизадоволення від зробленого «недостатньо добре», хоча й переживає почуття провини.

Розбіжність між обсесивно-компульсив- ним і нарцисичним типами перфекціонізму може зводитися до того, що перші прагнуть бути досконалими, а другі - здаватися такими.

Функціональний тип перфекціонізму передбачає постановку реалістично високих стандартів діяльності, але при цьому співвід- носячи власні сили з поставленими вимогами, відсутність вузько направленого мислення в категоріях «ідеал-невдача», зрілі й адаптивні когнітивні схеми, адекватну оцінку можливостей своєї особистості, здатність до децентрації, відсутність постійного порівняння себе з більш успішними іншими, прийняття критики стосовно діяльності і ставлення до помилок як до норми, що легко можна виправити.

Співвідношення характеристик трьох типів перфекціонізму може бути різним, так як не існує чистої типології в повному її вираженні, вони комбінуються за домінуючим одним типом, це призводить до утворення різних профілів особистості.

**Висновки**

Нами розроблено методологічну модель перфекціонізму, його структурну та функціональну наповненість, описано диференціальну структуру й виділено типи. Опитувальник пройшов базові процедури валідизації і стандартизації, його результати є статистично значимими та успішно використовуються в клінічних дослідженнях задля встановлення впливу дизфункціонального перфекціонізму на виникнення афективних розладів.

**Література**

1. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика / Л.Ф. Бурла- чук. - СПб. : Питер, 2006. - 350 с.

2. Гаранян Н.Г. Структура перфекционизма у пациентов / Н.Г. Гаранян, ТЮ. Юдеева // Психологический журнал. - 2о0б. - № 6. - С. 74-114.

3. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. - М. : Прогресс-Универс, 1993. - 285 с.

4. Ясная В.А. Современные модели перфекционизма / В.А. Ясная // Психологические исследования. -

2013. - № 29.- С. 67-89.

5. Gilman R. A First study of perfectionism and multidimensional life satisfaction among adolescents / R. Gilman, S. Jeffrey // Journal of Early Adolescence 23(2), May 2003. - Р 57-69.

6. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Hamachek // Psychology. -

2014. - Vol. 15. - P. 53-74.

7. Hewitt P. Perfectionism and depression:a

multidimensional study / P. Hewitt, G. Flett // J. Soc Behavior Pers. - 2011. - Vol. 5. - P. 32-48.M. Perfectionism / Hollender М // Compr Psychiatry. - 1993. - № 6. - Р 76-105.