СЕКЦІЯ 3

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ ТИПОМ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERSONS WITH DIFFERENT TYPES OF PERFECTIONISM

У статті викладено теоретико-емпіричні результати дослідження психологічних особливостей осіб з різним типом перфекціонізму. З кожним роком зростає інтерес до вивчення перфекціонізму. Багато дослідників звертають увагу на те, що перфекціонізм здійснює негативний вплив на такі сфери, як емоційний стан, продуктивність діяльності, міжособистісні відносини. Теоретичний аналіз дав змогу розглянути перфекціонізм з різних підходів як багатовимірний конструкт, який включає як дезадаптивні, так і адаптивні риси особистості. Розрізняють нормальний та невротичний, позитивний і негативний, здоровий та патологічний перфекціонізм. Для вивчення психологічних особливостей осіб з різним типом перфекціонізму використано комплекс психодіагностичних методик, що включає «Я-структурний тест» (Г. Аммон), «Багатомірну шкалу перфекціонізму» (П. Х'юїт, Г. Флетт в адаптації І. Грачевої). Вибірку склали студенти Одеської державної академії будівництва та архітектури у кількості 66 осіб віком від 25 до 46 років. За допомогою проведеного кореляційного аналізу встановлено наявність значущих додатних та від'ємних взаємозв'язків між показниками перфекціонізму й рисами особистості. Збільшення значень показників перфекціонізму супроводжується збільшенням значень таких Я-функцій, як деструктивна і дефіцитарна агресія, тривога (страх), дефіцитарне внутрішнє Я-обмеження, деструктивне та дефіцитарне зовнішнє Я-обмеження, деструктивний і дефіцитарний нарцисизм. За допомогою методу «асів» виокремлено такі групи досліджуваних за домінуванням одного з типів перфекціонізму: перфекціонізм, орієнтований на себе; перфекціонізм, орієнтований на інших; соціально запропонований перфекціонізм. Проведене емпіричне дослідження дало змогу надати психологічну характеристику означених осіб з різним типом перфекціонізму.

Ключові слова: перфекціонізм, типи перфекціонізму, риси особистості.

The article presents the theoretical and empirical results of the study of psychological characteristics of people with different types of perfectionism. Every year there is a growing interest in the study of perfectionism. Many researchers point out that perfectionism has a negative impact on areas such as emotional state, productivity, interpersonal relationships. Theoretical analysis allowed us to consider perfectionism from different approaches, as a multidimensional construct that includes both maladaptive and adaptive personality traits. Perfectionism is considered as normal and neurotic, positive and negative, healthy and pathological. To study the psychological characteristics of people with different types of perfectionism, a set of psychodiagnostic techniques, including "I-structural test" (G. Ammon), "Multidimensional scale of perfectionism" (P. Hewitt and G. Flett and adapted by I. Gracheva). The study was conducted on a sample of students of the Odessa State Academy of Civil Engineering and Architecture, which involved 66 people aged 25 to 46 years. The correlation analysis revealed the presence of significant positive and negative relationships between indicators of perfectionism and personality traits. The increase in the values of perfectionism is accompanied by an increase in the values of such self-functions as destructive and deficient aggression, anxiety (fear), deficient internal self-limitation, destructive and deficient external self-limitation, destructive and deficient narcissism. Using the method of «aces» were identified groups of subjects dominated by one of the types of perfectionism, namely: perfectionism, self-centered; perfectionism focused on others; socially proposed perfectionism. The conducted empirical research allowed providing the psychological characteristic of the specified persons with various type of perfectionism.

Key words: perfectionism, types of perfectionism, personality structure.

УДК 159.928
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.4>

Бикова С.В.

к.психол.н, доцент,
доцент кафедри філософії, політології,
психології і права
Одеська державна академія
будівництва та архітектури

Постановка проблеми. За останні десятиліття інтерес до вивчення явища перфекціонізму зріс. Це пов'язано з прагненням сучасної людини стати більш успішною, досягти кращих результатів у всьому, виробити сильні риси особистості. Нині перфекціонізм розглядається як багатовимірний конструкт, який включає як дезадаптивні, так і адаптивні риси особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У своїх працях Д. Хамачек описує перфекціонізм як нормальний та невротичний. Невротич-

ний перфекціонізм тісно пов'язаний з низкою дезадаптивних характеристик, таких як страх перед невдачею, незадоволеність власною діяльністю, страх перед помилкою та бажання уникнути цього, постійне почуття тривоги, сорому та провини, нереально високі вимоги до себе, високі очікування від себе, жорстка самокритичність. Нормальний перфекціонізм пов'язаний із такими адаптаційними якостями, як прагнення до успіху, здатність відчувати глибоке задоволення від досягнутого резуль-

тату, зосередженість на власних ресурсах і на шляху до правильного виконання завдання, прагнення досягти досконалості [9].

Британський психолог Р. Фрост виділяє позитивний і негативний перфекціонізм. Позитивний перфекціонізм притаманний таким адаптивним характеристикам особистості, як позитивна самооцінка, самоефективність, самореалізація, хороша успішність у навчанні, впевненість у собі, позитивні емоції та соціальні установки. Негативний перфекціонізм характеризується неадаптивними характеристиками особистості, а саме схильністю до самокритичності, зволіканням, низькою мотивацією до навчання, неадаптивними стратегіями подолання, емоційною дезадаптацією [10].

О. Кононенко розглядає перфекціонізм як складне багатовимірне особистісне утворення, яке виражається у прагненні особистості до досконалості, бездоганності будь-де та будь-у чому і впливає на всі аспекти її життєдіяльності. Дослідниця розглядає питання амбівалентності перфекціонізму, яка відображається у нормативних та патологічних тенденціях [6].

Дослідники Н. Гаранян та А. Холмогорова поділяють перфекціонізм на здоровий та патологічний, виділяючи в останньому такі два типи, як нарцисичний та обсесивно-компульсивний. Нарцисичний перфекціонізм визначається як «домінування мотивації досягнення досконалості, здобуття схвалення та захоплення за рахунок усіх інших мотивів, що робить досягнення та визнання головним сенсом життя». Основними ознаками нарцисичного перфекціонізму є відсутність інтересу до змісту діяльності, акцентування уваги на її результатах та увага до них з боку оточуючих [4, с. 27]. В умовах обсесивно-компульсивного перфекціонізму ідеалізований образ «Я» слабкіше витісняє всі інші мотиви та змістовні інтереси, ніж нарцисичний. Водночас інтерес до самої діяльності та її результатів зберігається [4, с. 28]. Виразений патологічний перфекціонізм наповнює життя людини негативними переживаннями. Постійне порівняння себе та своїх дій із досягненнями інших людей та зосередження на невдачах призводять до посилення симптомів депресії, тривоги, страху, а також ігнорування позитивного. Здорове прагнення до високих стандартів передбачає здатність зосередитись на високій цінності змісту діяльності без фіксації результату, прийняття помилок і невдач на шляху до досягнення та успіху як неминучості, здатність робити невеликі кроки та оцінювати навіть незначні результати [3].

Слід зазначити, що, за даними літературних джерел, структура особистості визначається набором виразних «Я-функцій», що разом складають ідентичність особистості. Центральні, стрижневі структури «Я» не усвідом-

люються, вони являють собою складні елементи, що перебувають у постійній взаємодії один з одним і навколишнім середовищем. З цього випливає, що зміна однієї Я-функції завжди тягне за собою зміну іншої Я-функції [1]. Аналіз літератури дав змогу відзначити те, що перфекціонізм супроводжується такими властивостями особистості, як агресія, страх, тривога, нарцисизм [8]. Саме тому задля вивчення співвідношення зазначених рис особистості з перфекціонізмом було застосовано «Я-структурний тест» Г. Аммона. Для вивчення досліджуваних показників перфекціонізму вибрано методику «Багатомірна шкала перфекціонізму» (П. Х'юїт, Г. Флетт в адаптації І. Грачевої). Вибірку склали студенти Одеської державної академії будівництва та архітектури у кількості 66 осіб віком від 25 до 46 років.

Постановка завдання. Метою статті є аналіз значимих кореляційних зв'язків між показниками перфекціонізму і «Я-функціями» (табл. 1).

Виклад основного матеріалу дослідження. Показник ПОС (перфекціонізм, орієнтований на себе) додатньо пов'язаний на рівні 5% з показниками А1 (конструктивна агресія), А3 (дефіцитарна агресія), Т1 (конструктивна тривога (страх)), Т3 (дефіцитарна тривога (страх)), В2 (деструктивне внутрішнє Я-обмеження), В3 (дефіцитарне внутрішнє Я-обмеження), З2 (деструктивне зовнішнє Я-обмеження), З3 (дефіцитарне зовнішнє Я-обмеження), Н2 (деструктивний нарцисизм), С3 (дефіцитарна сексуальність), а з показником З1 (конструктивне зовнішнє Я-обмеження) існує додатній зв'язок на рівні 1%.

Показник ПОД (перфекціонізм, орієнтований на інших) додатньо пов'язаний на рівні 5% з показниками А1 (конструктивна агресія), А3 (дефіцитарна агресія), Т2 (деструктивна тривога (страх)), З1 (конструктивне зовнішнє Я-обмеження), а від'ємний зв'язок виявлено з показником А3 (дефіцитарна агресія).

Показник СПП (соціально запропонований перфекціонізм) додатньо пов'язаний на рівні 1% з показниками Т3 (дефіцитарна тривога (страх)), В2 (деструктивне внутрішнє Я-обмеження), В3 (дефіцитарне внутрішнє Я-обмеження), Н2 (деструктивний нарцисизм), на рівні 5% з показниками А1 (конструктивна агресія), З2 (деструктивне зовнішнє Я-обмеження), З3 (дефіцитарне зовнішнє Я-обмеження), Н3 (дефіцитарний нарцисизм), С3 (дефіцитарна сексуальність); від'ємний зв'язок виявлено з показниками Т2 (деструктивна тривога (страх)), С1 (конструктивна сексуальність) на рівні 1%, а на рівні 5% від'ємний зв'язок виявлено з показником Н1 (конструктивний нарцисизм).

Загальний показник перфекціонізму ЗПП виявив додатній зв'язок на рівні 1% з показниками В2 (деструктивне внутрішнє

Таблиця 1

**Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками перфекціонізму та «Я-функцій»
(за Г. Аммоном)**

Показники Я-функцій	Показники перфекціонізму			
	ПОС	ПОД	СПП	ЗПП
A1	265*	262*	239*	243*
A3	274*	-245*		
T1	246*			
T2		243*	-341**	
T3	298*		355**	272*
B2	284*		500**	316**
B3	305*		324**	319**
31	310**	273*		299*
32	260*		296*	275*
33	264*		293*	254*
H1			-289*	
H2	242*		431**	274*
H3			265*	248*
C1			-322**	
C3	250*		273*	241*

Умовні скорочення: A1 – конструктивна агресія, A3 – дефіцитарна агресія, T1 – конструктивна тривога (страх), T2 – деструктивна тривога (страх), T3 – дефіцитарна тривога (страх), B1 – конструктивне внутрішнє Я-обмеження, B2 – деструктивне внутрішнє Я-обмеження, B3 – дефіцитарне внутрішнє Я-обмеження, 31 – конструктивне зовнішнє Я-обмеження, 32 – деструктивне зовнішнє Я-обмеження, 33 – дефіцитарне зовнішнє Я-обмеження, H1 – конструктивний нарцисизм, H2 – деструктивний нарцисизм, H3 – дефіцитарний нарцисизм, C1 – конструктивна сексуальність, C3 – дефіцитарна сексуальність.

Я-обмеження), B3 (дефіцитарне внутрішнє Я-обмеження), на рівні 5% з показниками A1 (конструктивна агресія), T3 (дефіцитарна тривога (страх)), 31 (конструктивне зовнішнє Я-обмеження), 32 (деструктивне зовнішнє Я-обмеження), 33 (дефіцитарне зовнішнє Я-обмеження), H2 (деструктивний нарцисизм), H3 (дефіцитарний нарцисизм), C3 (дефіцитарна сексуальність).

Наступним кроком була побудова профілів Я-функцій груп осіб з різним типом перфекціонізму. За допомогою методу «асів» були виділені такі групи досліджуваних [2]: ПОС (n=4) – група з домінуванням перфекціонізму, орієнтованим на себе; ПОД (n=5) – група з домінуванням перфекціонізму, орієнтованим на інших; СПП (n=5) – група із соціально запропонованим перфекціонізмом.

Візуальний аналіз рис. 1 свідчить про те, що представникам групи ПОС властиві активність, ініціативність, відкритість, комунікабельність, креативність, здатність до конструктивного подолання труднощів і міжособистісних конфліктів, спроможність відстоювати власні цілі та інтереси у конструктивній взаємодії з оточу-

ючими, здатність до прийняття компромісних рішень без шкоди для особистісно-значущих цілей (A1+).

Конструктивне зовнішнє Я-обмеження відображає відкритість, товариськість, комунікабельність, хорошу інтегрованість вну-

Рис. 1. Профілі Я-функцій груп осіб з різним типом перфекціонізму

трішнього досвіду, пов'язаного з інтерперсональною активністю, достатню здатність до постановки власних цілей і завдань, що, як правило, узгоджуються з вимогами оточуючих, хороший емоційний контакт із зовнішньою реальністю, зрілість емоційних переживань, можливість раціонального розподілу свого часу і зусиль, вибір адекватної стратегії поведінки, що відповідає мінливій актуальній ситуації і власним життєвим планам (31+).

Цим особам притаманна здатність твезо оцінювати небезпеки реальної життєвої ситуації, пересилювати свій страх для реалізації життєво важливих завдань, цілей і планів, розширення життєвого досвіду. Вони, як правило, вміють в екстремальних положеннях приймати обґрунтовані, виважені рішення, володіють достатньою толерантністю до тривожних переживань, що дає їм змогу зберігати цілісність навіть у складних ситуаціях, що вимагають відповідального вибору, тобто підтвердження ідентичності. Тривога у цих людей сприяє підвищенню продуктивності і загальної ефективності діяльності. Вони здатні до контактів і можуть активно залучати інших для вирішення власних сумнівів, побоювань і страхів, а також можуть відчувати тривожні переживання інших і сприяти вирішенню цих переживань (Т1+).

Їм притаманні висока самооцінка, почуття власної гідності, здорове честолюбство, реалістичність у сприйнятті себе та інших, відкритість у міжособистісних контактах, різноманіття інтересів і спонукань, здатність насолоджуватися життям у різних його проявах, емоційна й духовна зрілість, можливість протистояти несприятливому розвитку подій, недоброзичливим оцінкам і діям інших без шкоди для себе (Н1+).

Представникам типу ПОД властиві активна життєва позиція, залучення до власних планів, інтересів і потреб. Вони не схильні відкладати прийняття рішень і здатні до зусиль для досягнення поставлених цілей. У міжособистісних ситуаціях, як правило, не спостерігаються поступливість, залежність і прагнення до уникнення будь-яких протиріч, ситуацій зіткнень інтересів і потреб. У них нечасто зустрічаються мало пов'язані з дійсністю замісні фантазії, що припускають реальне втілення (А3-). Їм не характерні жорстке емоційне дистанціювання, невміння гнучко регулювати міжособистісні відносини, афективна скутість і закритість, емоційна інтровертність. Вони не байдужі до труднощів, проблем і потреб інших людей, ініціативні, впевнені в ситуаціях, що вимагають навичок міжособистісного спілкування, здатні приймати допомогу, мають активну життєву позицію. Вони неслухняні, незалежні, самостійні, не шукають постійної підтримки і схвалення, їм не потрібні захист і визнання,

вони не мають орієнтування на групові норми й цінності, не ідентифікують себе з груповими інтересами й потребами, тому здатні сформувати власну, відмінну від інших точку зору (32-). Також вони проявляють стабільність ставлення до себе, їм не притаманні труднощі в інтерперсональних контактах, надмірна обережність, вони відкриті спілкуванню. В них немає потреби перебувати в центрі уваги, отримувати визнання оточуючих, що поєднується з непереносимістю критики й схильністю уникати ситуацій, у яких може відбуватися реальна зовнішня оцінка їхніх властивостей (Н2-). Такі особи впевнені в собі, своїх можливостях, вони активні, оптимістичні, незалежні, здатні до справжніх людських контактів (Н3-).

Їм притаманні хороша здатність розрізняти зовнішнє і внутрішнє, диференційованість сприйняття внутрішніх переживань, тілесних відчуттів і власної активності, здатність гнучко використовувати можливості чуттєвого та емоційного осягнення дійсності, а також інтуїтивних рішень без втрати контролю над реальністю, хороша контрольованість тілесних станів, загалом позитивний характер внутрішнього досвіду, здатність до достатньої психічної концентрації (В1+). Ці особи добре розуміють свої потреби й відчувають потреби іншого, вміють комунікувати і реалізовувати власні сексуальні бажання без експлуатації та безособового маніпулювання іншими, здатні до взаємозбагачення шляхом обміну чуттєвими переживаннями та емоційним досвідом; як правило, володіють досить розвиненим сексуальним репертуаром з різноманіттям і диференційованістю еротичних компонентів, які, однак, добре інтегровані і відображають цілісну, природну активність особистості (С1+).

Особам групи СПП притаманна нерозвиненість зовнішньої границі Я, що проявляється у низькій здатності встановлювати і контролювати міжособистісну дистанцію, надмірній залежності від вимог, установок і норм оточуючих, орієнтації на зовнішні критерії та оцінки, нездатності рефлексувати, відстежувати і відстоювати власні інтереси, потреби, цілі. Вони не завжди чітко відокремлюють власні почуття й переживання від почуттів і переживань інших, відчувають сумніви в правильності самостійно прийнятих рішень і дій через нездатність говорити «ні». Типовим для них є відчуття власної слабкості, відкритості, безпорадності, незахищеності (33+). Вони мають низьку самооцінку, невпевненість у собі, своїх можливостях, пасивність, залежність від оточуючих, відчуття безрадісності, порожнечі, непереносимість самотності, неусвідомлене прагнення до теплих контактів, у яких можна повністю «розчинитися», захистивши себе від нестерпних страхів реального життя, особистої відповідальності за дії і вчинки (Н3+).

Таки особи відрізняються недоброзичливістю, конфліктністю, агресивністю. Вони, як правило, не здатні тривалий час підтримувати дружні відносини, схильні до конфронтації заради самого протистояння, виявляють надмірну ригідність у дискусіях, у конфліктних ситуаціях прагнуть до «символічного» знищення супротивника, відчувають задоволення від споглядання ображеного або приниженого «ворога», відрізняються злопам'ятністю і мстивістю, жорстокістю.

Агресивність може виявлятися як у відкритих спалахах гніву, імпульсивності і вибуховості, так і в надмірній вимогливості, іронічності чи сарказмі. Енергія, яка вимагає реалізації, проявляється в руйнівних фантазіях або кошмарних сновидіннях. Типовими для таких осіб є також порушення емоційного, особливо вольового, контролю, що мають тимчасовий або відносно постійний характер (A2+).

Їм властиві низька сексуальна активність, прагнення уникати статевих контактів аж до повної відмови від них, тенденція замінювати реальні сексуальні відносини фантазіями. Такі люди не здатні відчувати радість від власного тіла, комунікувати свої бажання й потреби інших, легко губляться в ситуаціях, що вимагають сексуальної ідентифікації. Сексуальні бажання й претензії інших сприймаються ними як загрози власній ідентичності. Для них характерна недостатня емоційна наповненість навіть значущих інтерперсональних відносин. Дефіцитність сексуального досвіду зазвичай обумовлює «занадто серйозне» ставлення до життя, погане розуміння людей, як і життя загалом (C3+).

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, отримані результати дають змогу розглядати осіб із різним типом перфекціонізму як таких, що наділені не тільки характеристиками перфекціонізму, але й набором виразних тією чи іншою мірою «Я-функцій».

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аммон Г. Динамическая психиатрия. Санкт-Петербург : Речь, 2005. 238 с.
2. Бикова С. Особливості перфекціонізму майбутніх фахівців. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. С. 14–19.
3. Гаранян Н. Психологические модели перфекционизма. *Вопросы психологии*. 2009. № 5. С. 74–83.
4. Гаранян Н., Холмогорова А. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия. *Московский психотерапевтический журнал*. 2004. № 1. С. 18–35.
5. Золотарева А. Дифференциальная диагностика перфекционизма. *Психологический журнал*. 2013. Т. 34. № 2. С. 117–128.
6. Кононенко О. Перфекціонізм особистості : монографія. Одеса : ОНУ імені І.І. Мечникова ; ТОВ «Удача», 2016. 374 с.
7. Корчагин В. Перфекционизм личности как научная проблема современной психологии: аналитический обзор. *Вестник Самарского юридического института*. 2011. № 3. С. 75–79.
8. Лоза О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики. *Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля*. 2011. № 1 (1). С. 122–125.
9. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. № 15. P. 27–33.
10. Frost R., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimension of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. № 14. P. 449–468.