

УДК 159.929

**О.А. Чала, старший викладач кафедри загальної,
вікової та педагогічної психології Інституту людини
Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ**

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ДЕСТРУКТИВНОЇ КОНФЛІКТНОСТІ ЮНАЦТВА

В роботі розкрито зміст поняття «перфекціонізм», проаналізовано його різновиди та чинники. Охарактеризовано зв'язок перфекціонізму з деструктивною конфліктністю як несприятливим особистісним виявом юнацтва.

Ключові слова: перфекціонізм, здоровий та невротичний перфекціонізм, інтраперфекціонізм, екстраперфекціонізм, соціоперфекціонізм, метаперфекціонізм, деструктивна конфліктність, внутрішньоособистісний конфлікт.

Одним із розповсюджених особистісних феноменів є перфекціонізм. Це поняття зазвичай використовується науковцями для опису прагнення людини до самовдосконалення. Проблема перфекціонізму потрапила у фокус наукових досліджень з середини минулого століття. Зарубіжні (європейські й американські) психологи першочергово досліджували цю проблему як супровідний аспект обдарованості та як вияв психологічних труднощів обдарованих людей, зокрема дітей і підлітків. Російські науковці пов'язували перфекціонізм з питаннями формування і вияву моральних ідеалів особистості. Наразі царина психологічної думки щодо перфекціонізму визнає багатоаспектність цього феномену та інтегрує дослідження плеяди зарубіжних і вітчизняних вчених, як-от А.Адлер, М.Аддерхол, Д.А.Андрусенко, А.Бек, Д.Бернс, Ж.П. Вірна, Н.Г. Гаранян, Гелбрейт, Голендер, І.І.Грачова, І.А.Гуляс, С.Є.Єніколопов, С.С.Занюк, З.С. Карпенко,

Б.Кларк, О.О.Лоза, В.Родел, Р.Свінсон, Л.Сільверман, Л.Террі, .Фрост, Г.Флетт, К.Хорні, Р.Д.Хамачек, І.Д.Хломов, А.Б.Холмогорова, П.Хьюїт, Р.Шафран, В.А. Ясная та ін.

Попри те, що у наукових дослідженнях розкрито питання вікової динаміки перфекціонізму, дотепер вченими не охарактеризовано зв'язку між цією якістю та деструктивною конфліктністю, що і стало предметом нашого дослідження. *Метою статті* є висвітлення впливу перфекціонізму на виникнення і розгортання деструктивної конфліктності як несприятливої особистісної якості юнацтва.

Згідно з нашими попередніми дослідженнями, *деструктивна конфліктність* особистості є психологічним феноменом, що проявляється у деструктивній поведінці в конфліктних ситуаціях, продукуванні конфліктів і конфліктогенів, наявності деструктувальних внутрішніх конфліктів. Зароджуючись та епізодично виявляючись у дитинстві, в юнацькому віці деструктивна конфліктність може набути ознак негативної особистісної якості на підставі системної дії зовнішніх та внутрішніх особистісних чинників. До таких внутрішніх особистісних чинників можна віднести перфекціонізм.

Перфекціонізм є складним явищем, впливовість якого розповсюджується на всі сфери життя людини. Клінічний психолог Холендер одним із перших сформулював визначення перфекціонізму як повсякденної практики постановки до себе вимоги більш високої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини. Згодом Бернс зробив важливе уточнення, додавши до ознак перфекціонізму когнітивний параметр – мислення в категоріях «все або нічого», при якому прийнятними є лише два варіанти виконання діяльності – повна відповідність високим стандартам або повний крах [5].

За визначенням російського психолога І.П. Ільїна, перфекціонізм – це прагнення особистості доводити результати будь-якої своєї діяльності до відповідності найвищим еталонам; це потреба у досконалості продуктів своєї

діяльності [4]. Погоджуючись із викладеним вище визначенням, зауважимо, що увага в ньому зосереджена на зовнішніх, діяльнісних аспектах, тоді як перфекціонізм може охоплювати й внутрішні якості – прагнення до самовдосконалення. Так, зарубіжні психологи П. Х'юїтт і Г. Флетт тлумачать перфекціонізм як прагнення людини бути досконалою і бездоганною у всьому. Спираючись на зміст цього поняття та залежно від його впливу на особистість-носія, ці вчені виокремлюють такі різновиди перфекціонізму, як здоровий та невротичний [6, 160].

Здоровий перфекціонізм породжується конструктивним прагненням особистості до самовдосконалення і виявляється через потребу у саморозвитку та покращенні результатів діяльності, а також через отримання людиною задоволення від якісно виконаної роботи. При цьому особистість спроможна визнавати факт існування меж власної продуктивності та виробляти ієрархію першочергових та другорядних цінностей, що мотивують її діяльність. За думкою вищезгаданих західних дослідників, неправильне співвідношення перфекціоніських тенденцій, непропорційний їх розвиток викликає ризик формування невротичного перфекціонізму. Він характеризується надмірним, по суті недосяжним прагненням до досконалості. Підґрунтям для невротичного перфекціонізму постає глибоко вкорінене почуття неповноцінності і вразливості, які занурюють людину в ауторуйнівні зусилля, і будь-яка справа чи навіть завдання перетворюються для неї в черговий загрозливий виклик. Невротичний перфекціонізм може утворювати «замкнене коло» негативного емоційного супроводу – провокуватись і післядійно викликати депресії, тривожність, спустошеність, низьку самоповагу.

Таким чином, розподіл перфекціонізму на здоровий та невротичний різновиди створює дві альтернативні лінії його дослідження. Так, здоровий перфекціонізм позиціонує такі сприятливі риси особистості, як наполегливість, потужна саморегуляція, висока працездатність, моральна обдарованість, постійне прагнення до самовдосконалення. Натомість,

невротичний перфекціонізм викликає негативні прояви свідомості та поведінки людини. В контексті нашого дослідження варто акцентувати увагу на комунікативних та діяльнісних аспектах особистості, як-то: труднощі у спілкуванні, проблеми прийняття рішень, уповільненість дій, трудоголізм, надмірна самокритичність, помисливість, тривожність, нав'язливі сумніви і застереження. Ці особливості можуть викликатись деструктивною конфліктністю як негативною рисою особистості, так і, будучи первинними за походженням, провокувати її.

Аналізуючи структуру перфекціонізму, канадські дослідники запропонували в її складі чотири параметри:

- *Я-спрямований перфекціонізм (інтраперфекціонізм)*, що включає виснажливо високі стандарти щодо себе, постійні само оцінювання і цензурування власної поведінки, а також мотив прагнення до досконалості, який варіює за інтенсивністю у різних людей. Це тенденція встановлювати для себе більші, ніж в інших домагання у діяльності на тлі нездатності приймати і прощати собі недосконалість чи помилки;
- *перфекціонізм, спрямований на інших людей (екстраперфекціонізм)*: переконання і мотивація стосовно інших людей, які передбачають нереалістичні, завищені стандарти для значущого оточення, очікування людської досконалості і постійна оцінка інших. Екстраперфекціонізм породжує системні звинувачення в адресу інших людей, дефіцит довіри і почуття ворожості стосовно них;
- *перфекціонізм, що має соціальну проєкцію (соціоперфекціонізм)* відображає потребу відповідати стандартам і очікуванням значущих людей, переконання в тому, що інші люди схильні дуже строго оцінювати і тиснути на людину з метою примушення її бути ідеальною. Поряд з цим перфекціоніст переконаний у своїй неспроможності догодити іншим;

- *перфекціонізм, спрямований на світ в цілому (метаперфекціонізм)* виявляється як переконаність у точності, акуратності та правильності життєвого укладу, при цьому всі людські та світові проблеми повинні адекватно і своєчасно вирішуватись [2, 74].

Згідно з цими структурними компонентами встановлюється різнобічний зв'язок перфекціонізму з деструктивною конфліктністю особистості. Так, інтраперфекціонізм провокує розгортання внутрішньоособистісного конфлікту молодій людині через деструктивну дію надмірно високих стандартів для самої себе. Їх недосяжність посилює почуття меншовартості, супроводжується агресією, спрямованою на себе та інших. Високий рівень екстаперфекціонізму породжує конфлікти особистості з оточуючими через наявність надзвичайно високих стандартів, встановлених нею щодо інших людей, нетерпимість, надмірну вимогливість і категоричність разом з відсутністю поблажливості.

Активованість соціоперфекціонізму припускає розгортання деструктивної конфліктності внаслідок дії несприятливого переконання про надмірно високі вимоги оточення щодо особистості. Це переконання виникає через вже вкорінене почуття меншовартості та занижену самооцінку молодій людині і виявляється як її постійне прагнення заслужити схвалення і прийняття оточення. На тлі загострених комунікативних потреб юнацтва, прагнення до взаємодії з референтною групою, соціоперфекціонізм може викликати гострий перебіг внутрішньоособистісного конфлікту. Високий рівень метаперфекціонізму створює несприятливу світоглядну настанову – сприймання життя як ідеальної системи; неминуча невиправданість цієї настанови провокує розчарування, спустошеність і тягне за собою симптоматику деструктивної конфліктності.

Більшість вчених слушно наголошує, що перфекціонізм – явище соціальне за своєю суттю та походженням, оскільки визначається очікуваннями близьких і значущих дорослих, їх сподіванням і вимогами щодо дитини. Генеза перфекціонізму не завершується в дитинстві, а

продовжується і в юнацтві, набуваючи нових, детермінованих віком, ознак. На з'ясування специфічних особливостей юнацького перфекціонізму та встановлення його зв'язку з деструктивною конфліктністю було спрямоване наше практичне дослідження. Засобами дослідження стали анкетування напіввідкритого типу, адаптована І.І. Грачовою методика діагностики перфекціонізму та тести на визначення конфліктності, дослідницькою вибіркою – студенти Київського університету імені Бориса Грінченка у кількості 132 осіб.

Використання діагностичних методик засвідчило про неоднозначний зв'язок перфекціонізму з деструктивною конфліктністю юнацтва. Аналіз даних показав найменшу схильність до деструктивної конфліктності у досліджуваних з середнім рівнем перфекціонізму. Натомість, очікуваною виявилася пряма кореляція між високим рівнем деструктивної конфліктності студентів та аналогічним рівнем перфекціонізму. Встановлено також зв'язок зворотного характеру – між низьким рівнем перфекціонізму та високим рівнем деструктивної конфліктності, який ми пояснюємо її багатofакторним походженням, і серед ряду цих факторів фігурує перфекціонізм, але не щодо всіх досліджуваних носіїв.

Зауважимо, що результати нашого дослідження перегукуються із висновками І.І.Грачової, яка вивчала рівень перфекціонізму та зміст ідеалів підлітків і встановила, що ідеали досліджуваних з високим і середнім рівнем перфекціонізму, на відміну від ідеалів носіїв низького рівню перфекціонізму, припускають соціально прийнятні способи досягнення. Надаючи опис різних, іноді суперечливих, протилежних за суттю ідеальних образів, підлітки з низьким рівнем перфекціонізму формують для себе різні шляхи самоствердження – як соціально схвалювані, так і соціально неприйнятні [1, 34]. В перспективі така їх нерозбірливість засобів самореалізації проковуватиме конфлікти з оточуючими різного рівня складності та перебігу.

В процесі нашого дослідження було встановлено також, що носії деструктивної конфліктності та високого перфекціонізму найбільше

позиціонують інтраперфекціонізм та екстраперфекціонізм, зустрічаються й поодинокі вияви поєднання обох вищезгаданих типів у однієї особистості, для якої супутно характерні значна тривожність і помисливість як закріплені особистісні якості. Встановлено, що студенти з розвиненим інтраперфекціонізмом мають переважаючий внутрішній локус контролю, на відміну від носіїв екстраперфекціонізму, яким властивий здебільшого зовнішній локус контролю. Ці особливості виявляються через різну симптоматику деструктивної конфліктності молодих людей – розгортання внутрішньоособистісного конфлікту на тлі інтраперфекціонізму та вияви поведінкової конфліктності з іншими у носіїв екстраперфекціонізму.

Зафіксовано також особливості прояву перфекціонізму в навчальних настановах і поведінкових реакціях студентів. Зокрема, зазвичай інтраперфекціоністи схильні прив'язувати самооцінку і почуття власної значущості до результатів навчальної діяльності і тому багато часу втрачають на «вилізкування» деталей, часто другорядних, що уповільнює темпи діяльності та знижує її продуктивність. У поєднанні з внутрішнім локусом контролю цих студентів ситуація навчальної невдачі провокує розчарування, аутоагресію та внутрішньоособистісний конфлікт. Досліджувані з розвиненим перфекціонізмом схильні відкладати початок виконання навчальних завдань на пізніший, більш сприятливий у суб'єктивному баченні термін (приміром очікування більш детального інструктажу викладача), що в результаті призводить до поспішного і неякісного виконання. Має місце й зворотна тенденція – носії перфекціонізму завчасно виконують і здають на перевірку роботу, очікуючи від викладача бонусів за швидкі терміни виконання. Якщо бажання цих студентів не враховується, вони можуть провокувати конфлікт з педагогом. У носіїв екстраперфекціонізму деструктивна конфліктність часто проявляється на ґрунті їх викривлених, ідеалізованих уявлень про здорову конкуренцію в студентській академічній групі, про емпатію та взаємодопомогу між одногрупниками, а щодо

викладачів – у питаннях об'єктивності оцінювання навчальних досягнень та неупередженості ставлень до студентів.

Принагідно зазначимо, що ставлення викладачів до студентів теж може суттєво впливати на динаміку їх перфекціонізму. Особливо це характерно для студентів першого курсу на тлі розгортання їх адаптації до умов навчання у ВНЗ та первинного занурення у професію. На підґрунті попереднього досвіду виховання за авторитарним, відстороненим чи нестійким стилем у молодій людині формується невротична залежність самооцінки від схвалення значущих дорослих, яка активізується у складні переломні життєві періоди. Таким періодом є початок фахового навчання, де в якості значущого дорослого постає викладач. Нами встановлено чотири типи поведінки педагогів вишу, які провокують перфекціонізм студентів:

- 1) надмірна вимогливість та критичність викладачів, зловживання непрямою критикою;
- 2) завищені очікування та стандарти щодо особистості та діяльності студентів;
- 3) обмаль чи й відсутні схвалення та підтримка студентів викладачами;
- 4) перфекціонізм педагогів як зразок для його засвоєння студентами.

Зауважимо, що головним провокаційним чинником стає *авторитарний* комунікативний стиль викладачів у взаємодії зі студентами, який поєднує в собі високі вимоги, жорсткий дисциплінарний режим і недостатню емоційну підтримку. Досить типовими ситуаціями, що сприяють закріпленню невротичних виявів перфекціонізму студентів, є некоректне оцінювання викладачами їх навчальних досягнень. Зокрема, педагоги дозволяють собі нетактовні порівняння студента з одногрупниками, формують в студентській академічній групі атмосферу нездорової конкуренції, зверхності й невиправданого апломбу. Викладачі з предметним егоїзмом створюють у студентів нездорову ієрархію потреб, прагнення ціною надмірних зусиль виконати непомірні навчальні завдання. Окремі педагоги вишу схильні

отоотожнювати невдачі навчальної діяльності студентів з негативною оцінкою їх особистості.

Невротичні форми перфекціонізму студентів розгортаються за двома сценаріями. У першому випадку першокурсник прагне стати досконалим не тільки для уникнення осуду інших, але й для того, щоб прийняти самого себе в новому соціальному статусі, однак відбувається це шляхом надмірних зусиль та досягнень. Згодом невротичний перфекціонізм набуває патологічного прагнення бути досконалим студентом шляхом внутрішньої мотивації. В іншому випадку молода людина за інерцією прагне підтвердити свою цінність для значущих дорослих шляхом бездоганного виконання діяльності, уникати помилок і критики, не розраховуючи при цьому на визнання і схвалення.

Одним із симптомів перфекціонізму студентів, що корелює з деструктивною конфліктністю, є характер мотивації розв'язування проблемної ситуації (приміром, складання іспиту). В ході такої ситуації студент, носій здорового перфекціонізму, може переживати хвилювання і азарт, концентруючи увагу на власних можливостях і способах досягнення мети. Такий студент встановлює для себе високі стандарти, але при цьому орієнтований на успіх і отримує задоволення від досягнення важких цілей. Для студента з невротичним перфекціонізмом головним стимулом стає страх перед невдачею, а бажання стати краще – нав'язливою ідеєю, оскільки він завжди невдоволений собою. Доволі часто такий студент, прагнучи довести собі й іншим свої переваги, обирає еталон, який не відповідає його можливостям. Невротичний перфекціоніст встановлює для себе недосяжні цілі та стандарти не через амбіції чи задоволення, а через страх невдачі і відчуження. Відповідно, гонка за ідеалом перетворюється в самопригнічення та породжує конфліктні взаємини з оточенням.

Спираючись на результати діагностичного дослідження, під час розробки та проведення корекційних заходів ми ставили завданням не усунення перфекціонізму у студентів, а його трансформацію у здорові,

конструктивні форми. Реалізація цього завдання допомагала молодим людям, які прагнуть до досконалості, краще адаптуватися в соціальній взаємодії та реалізувати свій особистісний потенціал, що в свою чергу зменшувало прояви деструктивної конфліктності. Корекційна програма передбачала реалізацію трьох взаємопов'язаних аспектів – рефлексивного, спрямованого на усвідомлення студентами ознак, форм і причин власного перфекціонізму, когнітивного, який передбачав зміну інтелектуальних настанов щодо себе та діяльності, й поведінкового шляхом вироблення конструктивних поведінкових стратегій. На рефлексивному етапі студенти зафіксували походження проблеми невротичного перфекціонізму у особливостях родинного виховання, проаналізували переваги та недоліки перфекціонізму як особистісної якості. Когнітивний етап озброїв студентів інформацією про ієрархію життєвих цілей, право особистості на помилку, толерантне ставлення до себе та інших. Поведінкова корекція спрямовувалась на засвоєння двох базових стратегій – реалістичної постановки цілей та делегування справ та відповідальності на інших.

Таким чином, здійснений аналіз наукових джерел засвідчив існування різних форм та різновидів перфекціонізму. Позитивними виявами характеризується здоровий перфекціонізм, негативний вплив на особистість-носія та оточення здійснює невротичний перфекціонізм. Залежно від вектору прояву перфекціонізм набуває спрямованості на себе (інтраперфекціонізм), на інших (екстраперфекціонізм), на проекцію себе оточенням (соціоперфекціонізм) та на світ в цілому (метаперфекціонізм).

Студенти як представники юнацького віку відображають вибірку носіїв перфекціонізму, як здорового, так і невротичного. Невротичний перфекціонізм корелює з проявами деструктивної конфліктності молодих людей, породжуючи чи супроводжуючи її. Надмірне прагнення студентів до досконалості зазвичай сягає своїм походженням попередніх періодів онтогенезу – дитинства та підліткового віку, однак може виникати й безпосередньо під час фахового навчання. Невротичний перфекціонізм

студентів, що фігурує чинником їх деструктивної конфліктності, в свою чергу є багатофакторним явищем. Одним із чинників, що породжує чи посилює невротичний перфекціонізм студентів, є негативний вплив викладачів, зокрема їх авторитарне ставлення та безапеляційні вимоги.

Трансформація невротичного перфекціонізму студентів у здорові форми здійснюється шляхом комплексного коригування процесів мислення, рефлексії та поведінкових реакцій. Вагомим результатом такого коригування є послаблення деструктивної конфліктності молодих людей.

Перспективи подальшої дослідницької діяльності пов'язуємо з більш детальним вивченням динаміки різних проявів перфекціонізму впродовж фахового навчання студентів.

Література:

1. Грачева И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов подростков // Психологические исследования личности: Сборник работ молодых ученых / Отв. редактор Е.А. Чудина. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2005. – С. 16-36.
2. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 6. – С. 73-81.
3. Гуляс І.А. Перфекціоніські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія» / І.А. Гуляс. – Івано-Франківськ, 2007. – 21 с.
4. Ильин И.П. Перфекционизм здоровый и невротический: как развить первый и избавиться от второго / И.П. Ильин. – [Электронный ресурс]. Режим доступа:
http://www.elitarium.ru/2012/03/23/perfekcionizm_zdorovyjj_nevroticheskijj.html

5. Лоза О.О. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення / О.О. Лоза // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2010. – Т. XI. – Ч. 6. – С. 213-221.
6. Ясная В.А., Ениколопов С.Е. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В.А. Ясная, С.Е. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2007. – N 4. – С.157-167.

В работе раскрыто содержание понятия «перфекционизм», проанализировано его виды и факторы формирования. Дана характеристика связи перфекционизма с деструктивной конфликтностью как неблагоприятным личностным проявлением юности.

Ключевые слова: перфекционизм, здоровый и невротический перфекционизм, интраперфекционизм, экстраперфекционизм, социоперфекционизм, метаперфекционизм, деструктивная конфликтность, внутриличностный конфликт.

Maintenance of concept of perfectionism is in-process exposed, his varieties and factors are analyzed. Connection of perfectionism is described with a destructive conflict as unfavorable personality display of youth.

Keywords: perfection, healthy and neurotic perfection, introperfectionism, extraperfectionism, socialperfectionism, overperfectionism, destructive conflict, inner conflict.