

УДК 159.923.3+159.947.5]:17.036.2]:001.12  
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.21.34>

## ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ІСТОРИЧНОМУ ПОСТУПІ НАУКИ

**Наталія Шевченко**

*Запорізький національний університет,  
вул. Університетська, 66, м. Запоріжжя, Україна, 69600  
e-mail: shevchenkonf.20@gmail.com*

**Олександра Гмиріна**

*Міжнародний гуманітарно-педагогічний інститут «Бейт-Хана»,  
пл. Успенська, 5Д, м. Дніпро, Україна, 49000  
e-mail: kessiopeya@gmail.com*

**Анастасія Дробницька**

*Запорізький національний університет,  
вул. Університетська, 66, м. Запоріжжя, Україна, 69600  
e-mail: drobnasty20@gmail.com*

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми перфекціонізму в історичному поступі науки. Дослідження перфекціонізму є актуальним через його значний вплив на різні сфери життя людини, зокрема на психологічне благополуччя, міжособистісні стосунки та професійну діяльність. Перфекціонізм може бути як рушійною силою розвитку, так і чинником ризику для психічного здоров'я, що веде до стресу, тривожних і депресивних розладів. Дослідження історичної еволюції перфекціонізму дозволяє простежити зміни уявлень про досконалість у різні епохи та у різних галузях науки. Такий підхід дозволяє виявити закономірності у зміні суспільних цінностей та стандартів та їхній вплив на психологічне здоров'я і самореалізацію особистості. В статті розглянуто підходи до вивчення перфекціонізму в межах теології, філософії та психології. Відповідно до теологічного напрямку, перфекціонізм розглядається як духовне зростання віруючого та прагнення моральної досконалості; згідно з філософським – як сенс життя особистості та прагнення наблизитися до абсолютно позитивного морального зразка. Психоаналітичний підхід в психології описує перфекціонізм як властивість нарцисичної особистісної організації, спрямовану на досягнення Его-ідеалу, що веде до глибокого переживання незадоволення собою. Біхевіоральний підхід характеризує перфекціонізм як орієнтацію на високу результативність у діяльності та поведінці, яка формується під впливом позитивного чи негативного підкріплення успіху та уникнення невдач. Когнітивний підхід визначає перфекціонізм як особливий тип мислення, що включає когнітивні схеми, спрямовані на досягнення найвищих стандартів. На основі теоретичного аналізу перфекціонізм визначено як особистісний феномен, що полягає в прагненні до досконалості, встановленні високих стандартів до себе та інших, та спробах відповідати очікуванням соціального оточення для отримання схвалення і визнання. Це також обумовлює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові особливості і може проявлятися в різних формах – від конструктивної/позитивної до деструктивної/негативної.

*Ключові слова:* перфекціонізм, прагнення досконалості, нарцисична особистість, Его-ідеал, особистісні стандарти.

**Постановка проблеми.** Протягом всієї історії людства прагнення до досконалості було однією з найважливіших і життєво необхідних ідей. Уявлення про ідеал формують

світогляд і самосвідомість особистості, визначають її місце в суспільстві, стимулюють розвиток і досягнення цілей. У сучасному суспільстві люди все частіше прагнуть досягти найвищих результатів у професійному та особистісному розвитку через зростаючі вимоги до працівників, високий рівень конкуренції та культурний акцент на успіху та індивідуальних досягненнях.

Зазначене пояснює актуальність дослідження перфекціонізму – інтегральної характеристики особистості, що об'єднує прагнення довести результати будь-якої діяльності до найвищих стандартів. Перфекціонізм виступає специфічною якістю особистості, яка визначає її вимогливість до себе та до інших, прагнення до досконалості і встановлення високих стандартів діяльності. З одного боку, прагнення до досконалості допомагає чітко визначати життєві цілі, наполегливо працювати над особистісним зростанням і досягати значних результатів у різних сферах життя. Однак надмірний перфекціонізм може перешкоджати самореалізації, викликаючи хронічне незадоволення собою, підвищений стрес, надмірну самокритику, депресивні розлади.

В психологічній науці проблема перфекціонізму висвітлювалась в контексті концептуалізації конструкту, структури та видів перфекціонізму (А. Адлер, А. Маслоу, М. Холлендер, К. Хорні та ін.); розробки інструментарію дослідження (Г. Флетт, П. Хьюїтт, Р. Фрост, С. Шеррі); виявлення позитивних та негативних аспектів перфекціонізму (Л. Данілевич, О. Лоза, К. Отто, В. Паркер, Дж. Стоєбер, С. Шеррі та ін.), його патологічних проявів (А. Вавілова, Р. Фрост, Дж. Хойер, М. Ентоні та ін.) та впливу на професійну діяльність (Г. Дьоміна, Т. Грубі, Л. Карамушка, В. Кузіна, О. Сидоренко, Б. Харлі та ін.)

Більшість досліджень перфекціонізму концентруються на аналізі причин виникнення, ключових характеристик та компонентів цього явища, а також на розмежуванні його конструктивних і деструктивних форм. Проте, дослідження історичної еволюції перфекціонізму дозволить краще зрозуміти, як змінювались уявлення про досконалість у різні епохи, і як ці уявлення впливали на формування стандартів і цінностей в суспільстві. Такий підхід може розкрити закономірності у зміні суспільних очікувань і впливу цих змін на психологічне здоров'я і самореалізацію особистості.

**Метою статті** виступило здійснення теоретичного аналізу проблеми перфекціонізму в історичному поступі науки.

**Виклад основного матеріалу.** У філософії поняття досконалості трактується як стан або властивість, що характеризується повнотою, завершеністю або максимальною відповідністю певному ідеалу. Це концепція, що втілює ідеальну гармонію та повноцінність у своїй найвищій формі. З точки зору етики, досконалість є центральною категорією для розуміння моральних принципів і цінностей. Вона виступає метою, до якої прагне особистість у процесі морального розвитку та самовдосконалення. Прагнення до досконалості в етичному контексті сприяє досягненню моральної зрілості, формуючи основи для відповідального і гармонійного життя [1].

У християнському контексті перфекціонізм визначається як прагнення до духовного зростання та моральної досконалості, яка, однак, недосяжна повною мірою через людську гріховність. А. Августин трактував досконалість як усвідомлення власної недосконалості. Він вважав, що через первородний гріх людська природа настільки зіпсована, що абсолютна досконалість неможлива на землі. Шлях до досконалості він бачив у відмові від мирських бажань та пристрастей, зосередженні на духовних цінностях і аскетизмі.

В контексті християнської філософії Ф. Аквінський [2] розглядав абсолютну досконалість як властивість, притаманну виключно Богові. На думку мислителя, досконалість полягає в повному і безмежному здійсненні всіх можливостей і властивостей, що є можливим лише для Бога.

З позиції філософії, прагнення до досконалості (ідеалу) або самовдосконалення є основною метою сенсу життя особистості. Це передбачає, що людина реалізує своє істинне призначення через постійний розвиток і вдосконалення. У цьому контексті сенс життя особистості полягає не лише в досягненні матеріальних чи зовнішніх успіхів, але і в глибокому внутрішньому зростанні. Важливими є моральний, інтелектуальний та духовний розвиток, які сприяють формуванню цілісної і гармонійної особистості.

Згідно з учінням Арістотеля [3], досконалість особистості визначається наявністю чеснот, зайнятістю улюбленою справою, умінням дотримуватися міри в усіх аспектах життя та прагненням до гідного і прекрасного існування. Важливою складовою цього процесу є самовдосконалення, яке, своєю чергою, сприяє досягненню справжнього щастя.

Ідеї перфекціонізму відображено у філософії мислителів епохи Просвітництва. І. Кант [4] не пов'язував особистісний розвиток з досягненням гідності чи суспільного визнання. Згідно з його позицією, справжня досконалість полягає в моральності, а самовдосконалення полягає в розвитку особистості, який діє відповідно до універсальних моральних принципів.

Представник модернізму Ф. Ніцше [5] трактував перфекціонізм через концепцію Надлюдина і волі до влади. Згідно з позицією філософа, перфекціонізм є радикальним та індивідуалістичним процесом самовдосконалення, що виходить за межі традиційних моральних систем і соціальних норм. Надлюдина представляє ідеал, який постійно вдосконалює свої фізичні, розумові та духовні якості, подолавши власні слабкості. Перфекціонізм за Ф. Ніцше включає боротьбу за самовдосконалення та перевершення себе, що є частиною волі до влади – внутрішньої сили, що спонукає до самореалізації і впливу. Це вимагає розвитку автономії і відмови від зовнішніх авторитетів і моральних обмежень. Перфекціонізм також проявляється через творчість і самовираження, де людина створює нові цінності та форми життя, перевершуючи звичайні соціальні норми.

Дослідження перфекціонізму в психології бере свій початок від праць З. Фрейда [6]. Засновник психоаналітичного напрямку психології розглядав перфекціонізм як спосіб уникнення задоволення від інстинктів та потягів через механізм витіснення. З. Фрейд ввів термін «Я-ідеал», що описує прагнення особистості до досягнення досконалості. В його праці «Про нарцисизм» (1914) це поняття стосується ідеалізації власного образу, що формується в дитинстві і впливає на самосприйняття протягом життя. У пізніших роботах вчений розвивав концепцію «Я-ідеалу», показуючи його роль у масовій психології. Згідно з позицією З. Фрейда, «Я-ідеал» може об'єднувати людей навколо ідеалізованого лідера, впливаючи на колективну поведінку і соціальні динаміки.

К. Хорні [7] характеризувала перфекціонізм через призму нарцисичної особистісної організації. Вона вважала, що перфекціонізм є відображенням грандіозного «Я», яке використовується для приховування слабого і безпомічного «Я». Основними аспектами підходу К. Хорні є такі:

1. Грандіозне «Я» як ідеалізований образ, створений для самозахисту і самоствердження. Він є частиною перфекціоністської поведінки і служить для приховування внутрішніх слабкостей.

2. Приховування слабого «Я». Перфекціонізм маскує реальні страхи і невпевненість, створюючи ідеалізований образ для компенсації внутрішніх проблем.

3. Нарцисична особистісна організація. Перфекціонізм є частиною нарцисичної структури особистості, де індивіди прагнуть до ідеалізованого образу себе для підвищення самооцінки і компенсації внутрішньої недосконалості.

4. Захисний механізм. Перфекціонізм використовується як захист від усвідомлення власних недоліків і страхів, створюючи ілюзію ідеальності для уникнення справжніх емоційних проблем.

Засновник індивідуальної психології А. Адлер [8] розглядав перфекціонізм як компенсаторний механізм для подолання почуття неповноцінності, внутрішніх комплексів або низької самооцінки. Перфекціоністи часто встановлюють надмірно високі стандарти для себе, намагаючись компенсувати відчуття неповноцінності і досягти ідеалу в усіх сферах життя. Це може бути мотивуючим, але також може викликати стрес і тривогу, особливо якщо результати не відповідають очікуванням. А. Адлер також вказував, що соціальні фактори, такі як суспільний тиск і культурні норми, впливають на формування перфекціоністських тенденцій.

В цілому, в межах рамок психоаналітичного підходу перфекціонізм визначається як властивість нарцисичної особистісної організації, спрямована на досягнення Его-ідеалу. Це прагнення до досконалості часто супроводжується сильним відчуттям незадоволення собою. Слід зазначити, що психоаналітична позиція переважно зосереджена на негативних проявах перфекціонізму, розглядаючи такі основні аспекти:

– життєвий стиль нарцисичної особистості. Перфекціонізм у цьому контексті проявляється як викривлені мотиваційні спрямованості та когнітивні особливості, включаючи надмірні узагальнення, імперативність, оціночність, ігнорування обмежень, когнітивну недиференційованість та знижену здатність до аналізу. Ці риси формують модель поведінки та сприйняття, яка визначає ставлення особистості до себе і своїх досягнень;

– інтегральна характеристика психічної діяльності. Перфекціонізм впливає на різні аспекти психічної функціональності, порушуючи здатність адекватно сприймати і регулювати емоції, комунікувати та аналізувати інформацію. Це проявляється в порушеннях пізнавальної, емоційної та комунікативної діяльності, а також у межово-нарцисичній організації особистості.

Проблема перфекціонізму почала активно вивчатися в зарубіжній клінічній психології та психотерапії в 1960-1980-ті роки. На початковому етапі перфекціонізм розглядався як патологічна аддикція. Згодом фахівці звернули увагу на важливість розрізнення між здоровою мотивацією, яка ґрунтується на особистих можливостях і схильностях, і нав'язливим прагненням до ідеалу, що визначається як патологічний перфекціонізм [9].

У когнітивному підході дослідження перфекціонізму представлені відомими працями Р. Фроста [10], П. Хьюїтта та Г. Флетта [11], Р. Слейні [12], Р. Хілла [13] та ін.

Р. Фрост з колегами [10] вперше запропонував диференціацію перфекціонізму за типами. Згідно з цією типологією, дезадаптивний перфекціонізм характеризується ірраціональним мисленням, схильністю до самокритики, самозвинувачення та звинувачення інших. Цей тип також асоціюється з низькою професійною ефективністю, емоційною дезадаптацією, яка може проявлятися у депресії, суїцидальних думках і тривожності перед екзаменами. Натомість, конструктивний перфекціонізм виявляється у позитивному прагненні до успіху, позитивних емоціях, високій самооцінці, самоактуалізації, ефективності, продуктивних навчальних стратегіях, високій академічній успішності, позитивних міжособистісних якостях, впевненості в собі, альтруїстичних соціальних установках і адаптивних копінг-стратегіях.

У структурній моделі Р. Фроста [10] перфекціонізм містить шість компонентів: особисті стандарти, організованість, невпевненість в діях, тривога через можливі помилки, батьківські очікування і батьківська критика. За думкою науковця, ці параметри відображають основні характеристики перфекціонізму та визначають його позитивний чи негативний напрямок у структурі особистості.

П. Хьюїтт та Г. Флетт [11] аналізують перфекціонізм через когнітивні схеми та переконання, які впливають на емоційний стан і поведінку осіб. Науковці запропонували вивчати перфекціонізм у міжособистісному контексті та розробили модель перфекціоністської

самопрезентації, що включає тенденцію приховувати те, що сприймається як недоліки. Ця модель має три аспекти: перфекціоністське самопред'явлення – демонстрація власної досконалості; прихована недосконалість – уникання показу недоліків у поведінці; невізнана недосконалість – уникання вербального визнання своїх недоліків. З точки зору авторів, перфекціоністська самопрезентація є нарцисичною та відноситься до негативних аспектів перфекціонізму.

В межах когнітивного підходу Р. Слейні [12] з колегами розробив модель перфекціонізму для розрізнення його адаптивних і дезадаптивних форм. Дослідники визначають основні параметри перфекціонізму як: високі стандарти, схильність до порядку, тривожність, прокрастинація та проблеми в міжособистісних стосунках.

На відміну від когнітивних моделей, які фокусуються на структурі перфекціонізму, біхевіоральні підходи намагаються пояснити, як функціонують механізми перфекціонізму та його вплив на поведінку. Наприклад, модель позитивного і негативного перфекціонізму (Б. Кокс [14]), розроблена на основі досліджень харчових розладів і психології спортсменів, використовує принципи позитивного та негативного підкріплення. Перфекціонізм розглядається через призму очікуваних наслідків і поділяється на два типи: особистісний і соціальний. Позитивний перфекціонізм виникає через позитивне підкріплення перфекціоністської поведінки, тоді як негативний пов'язаний із негативними підкріпленнями.

Модель подвійного процесу, розроблена Р. Слейдом і Г. Оуенсом [15], розрізняє два аспекти перфекціонізму: прагнення до успіху, майстерності, схвалення та задоволення з одного боку, і уникнення невдач, посередності, несхвалення та незадоволеності з іншого. Дослідники вважають, що негативний перфекціонізм служить для уникнення негативних наслідків, таких як невдача або критика, тоді як позитивний перфекціонізм орієнтований на досягнення позитивних результатів, цілей та схвалення.

В рамках клінічної моделі, розробленої А. Вавіловою [16, с.27], перфекціонізм характеризується як негативне явище та визначається як надмірна залежність самооцінки від суворого дотримання власних стандартів, які потребують значних зусиль у важливих сферах життя, незважаючи на можливі негативні наслідки. До факторів, що сприяють клінічному перфекціонізму, відносяться дихотомічне мислення, фокусування на невдачах, знецінення успіху, надмірний самоконтроль та критичний підхід до власних досягнень. Особливо важливим є дихотомічне мислення, яке оцінює свою цінність лише на основі відповідності або невідповідності стандартам. У разі невдачі посилюється моніторинг помилок і концентрація на минулих чи ймовірних майбутніх провалах, а досягнення стандартів сприймаються як недостатні, що призводить до встановлення ще жорсткіших вимог.

На сьогоднішній день в психологічній науці існує багато підходів до визначення сутності перфекціонізму та його основних проявів. Ці підходи варіюються залежно від того, чи розглядається перфекціонізм як виключно негативне явище, або ж як явище, яке може мати адаптивну форму. Також підходи відрізняються в питанні, які саме характеристики перфекціонізму є визначальними. Хоча різні дослідники пропонують різні набори характеристик, усі вони одноставно вказують на наявність високих особистісних стандартів, що проявляються в різних сферах життя.

Відповідно до першого критерію, В. Паркер [17] виокремив «здоровий» перфекціонізм, пов'язаний із сумлінністю, і «нездоровий», що асоціюється з низькою самооцінкою. Р. Слейні та Дж. Ешбі [18] також розділили перфекціонізм на адаптивний і дезадаптивний типи.

Дослідники К. Едкінс та В. Паркер [19] виділили два типи перфекціонізму: «пасивний», що гальмує діяльність і асоціюється з високим ризиком суїцидальної поведінки, та «активний», який мотивує до досягнень і не має зв'язку з суїцидальними намірами.

Вітчизняна науковиця Л. Данилевич [20] розрізняє «функціональний» та «дисфункціональний» типи перфекціонізму. Функціональний перфекціонізм поєднує високі стандарти з організованістю, тоді як дисфункціональний перфекціонізм проявляється в нетерпимості до помилок, тривозі щодо результатів діяльності та переживаннях через невідповідність між бажаною досконалістю і реальним станом речей.

Цікавим виявляється концепція О. Кононенко [21], яка розрізняє два види перфекціонізму – глобальний та парціальний, які відображають рівень залучення особистості до перфекційних настанов. Глобальний перфекціонізм включає автентичний, компенсаторний і невротичний типи, а парціальний – інтерперсональний, аддиктивний і екзоперфекціонізм.

Глобальний перфекціонізм проявляється в різних сферах життєдіяльності людини. Особи, що мають ознаки глобального перфекціонізму, усвідомлюють свої переживання та почуття і здатні проживати їх та адекватно виражати у спілкуванні з іншими. Синонімами глобального перфекціонізму є здоровий перфекціонізм (В. Паркер [17], Д. Хамачек [9]). Особи зі здоровим перфекціонізмом здатні отримувати глибоке задоволення від власних досягнень, підвищувати самооцінку в процесі виконання завдання, легко занурюючись у діяльність із врахуванням своїх можливостей та обмежень.

Ще один тип перфекціонізму за О. Кононенко [21] – компенсаторний. Компенсація, будучи захисним механізмом психіки, є важливою основою перфекціонізму, адже вона базується на несвідомих спробах подолати реальні або уявні недоліки. В такому випадку прагнення до переваги та досконалості породжується відчуттям неповноцінності та пов'язане із соціальним інтересом. Однак можливий і протилежний сценарій розвитку особистості, коли недостатньо розвинений соціальний інтерес призводить до егоїстичної боротьби за власну перевагу та домінування над оточуючими.

Розглянемо ще один тип перфекціонізму – невротичний. Поведінка особи з таким типом перфекціонізму зумовлена страхом невдачі. Постійно прагнучі до недосяжних стандартів, такі особи відчувають тривогу і провину, а в ході роботи зосереджують увагу на власних недоліках і можливих помилках. Навіть при успішному виконанні завдання вони не здатні отримати задоволення [21].

Американський дослідник С. Блат [22] зазначає, що «невротичний» перфекціонізм з'являється як спроба уникнути невдачі. Глибоко вкорінені почуття неповноцінності та вразливості змушують людину вступати в нескінченне коло деструктивних гіперзусиль, перетворюючи будь-яке завдання на новий загрозливий виклик. Основні риси особистості з невротичним перфекціонізмом включають: постійне невдоволення досягнутим; надмірно високі вимоги до себе; схильність до сильних переживань, тривоги, відчуття сорому і провини; прагнення уникати ситуацій.

Розглянувши види глобального перфекціонізму, зупинимося на парціальному перфекціонізмі, які за О. Кононенко [21], містить наступні типи: інтерперсональний, аддиктивний, екзоперфекціонізм.

Інтерперсональний перфекціонізм спрямований на інших людей і характеризується завищеними вимогами до них, часто нереалістично високими стандартами, очікуванням досконалості та постійною оцінкою оточуючих. За словами П. Хьюїтта та Г. Флетта [11], ці уявлення стосуються насамперед референтних осіб із близького кола, що може призводити до звинувачень на адресу інших, браку довіри та ворожого ставлення до них.

К. Хорні [7] також відзначала схильність перфекціоністів очікувати бездоганності від інших, а також їхню низьку терпимість до чужих недоліків. Авторка підкреслювала, що перфекціоністи сприймають соціальний світ як загрозливий, у якому люди схильні до суворих оцінок і швидких розчарувань, якщо дії інших не відповідають певним соціальним стандартам.

Адиктивний перфекціонізм виражається в прагненні суб'єкта відповідати стандартам і очікуванням значущих інших, що може призводити до певної психологічної залежності від них. В результаті особа стає переконаною в тому, що інші мають нереалістичні очікування, схильні до суворих оцінок і тиску, змушуючи до досконалості [11].

Екзоперфекціонізм спрямований на світ загалом і характеризується переконанням, що все в світі має бути організоване точно, акуратно і правильно, а всі людські та глобальні проблеми повинні вирішуватися вірно і вчасно.

До соціально-психологічних чинників формування перфекціонізму відносять [21]: тривожність у поєднанні з прагненням до самореалізації; почуття власної гідності; життєві прагнення і самовизначення; постійне прагнення до самовдосконалення; ідеали, прийняті особистістю; мотивація досягнень; завищений рівень амбіцій; неадаптивна активність.

Українська дослідниця О. Лоза [23] в межах дисертаційного дослідження виділила такі типології осіб за рівнями прояву перфекціонізму:

1. Гіперперфекціоністи, які відзначаються високими стандартами та схильністю до поляризованого мислення. Вони надмірно прагнуть до досконалості, ставлять надто високі цілі й не задовольняються результатами. Бажання досягти ідеального образу себе стимулює їх до постійного саморозвитку. Водночас вони зберігають оптимізм і відповідальність. Проте чітко поляризоване мислення проявляється у заниженій самооцінці, недостатній толерантності та недостатній вдоволеності життям.

2. Конструктивні перфекціоністи, які відзначаються відносно високими стандартами та припустимою поляризацією мислення. Вони вміють ставити досяжні цілі та гнучко коригувати їх залежно від обставин, допускаючи як можливість успіху, так і невдачі. Їм властивий достатній рівень оптимізму і прагнення до саморозвитку. Завдяки відсутності жорсткої оцінки себе та своєї діяльності, вони мають високу самооцінку та здатні до толерантності, вони відповідальні і задоволені власним життям.

3. Деструктивним перфекціоністам властива надто висока поляризація мислення. Водночас, їхня система стандартів не є вимогливою, що пояснюється відсутністю уявлень про досконалість в цілому, або наявністю надмірно ідеалізованих уявлень, які нівелюють можливість досягнення досконалості. В таких умовах особа уникає відповідальності, проявляє нетолерантність, не прагне до особистісного розвитку і песимістично сприймає реальність, що призводить до низької самооцінки і повної незадоволеності життям.

4. Гіпоперфекціоністи, які мають низькі показники як за високими стандартами, так і за поляризацією мислення. Слабко виражені перфекціоністичні прагнення можуть призводити до несерйозного ставлення до праці, наявності помилок, безвідповідальності. Однак завдяки толерантності до себе та інших, вони задоволені собою, вважають себе достатньо розвиненими і мають високу самооцінку, демонструючи задоволеність життям [23].

Дотепер питання про вплив перфекціонізму на особистість залишається суперечливим, оскільки дослідження показують як позитивні, так і негативні наслідки. Автори книги з когнітивно-поведінкової терапії перфекціонізму [24] наводять перелік негативних проявів перфекціонізму, які можуть бути емоційними (депресія, невдоволення собою, тривога, відчуття провини та сорому), соціальними (ізоляція, конкурентні відносини через порівняння з іншими, заздрощі, ревності, недостатня довіра та близькість), фізичними (безсоння, хронічний біль у попереку та інші тілесні прояви), пізнавальними (зниження концентрації) або поведінковими (перевірка виконаної роботи, повторне перепрацювання, прокрастинація).

Водночас інші вчені (В. Паркер, Г. Стамф; Дж. Стоєбер, К. Отто [17, 25]) вважають, що перфекціонізм є невід'ємною частиною розвитку особистості, і лише надмірне прагнення до досконалості призводить до негативних наслідків. Зокрема, результати

дослідження Дж. Стоєбера, К. Отто [25] показують, що перфекціонізм корелює з кількома позитивними рисами, такими як сумлінність, витривалість, екстраверсія, задоволеність життям і академічні успіхи. Низка авторів (К. Дебровські, Д. Пьєчовські [26]) вважають, що перфекціонізм властивий обдарованим людям. Так, перфекціоністські тенденції скеровують людину на пошуки сенсу життя, життєвої мети та існування, що дозволяє їй вийти за межі соціальних стереотипів.

Згідно з теоретичним аналізом, перфекціонізм може характеризуватися як особистісний феномен, що полягає в прагненні до досконалості, встановленні високих стандартів до себе та інших, та спробах відповідати очікуванням соціального оточення для отримання схвалення і визнання. Це також обумовлює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові особливості і може проявлятися в різних формах – від конструктивної/позитивної до деструктивної/негативної.

**Висновки та перспективи досліджень.** Здійснено теоретичний аналіз проблеми дослідження перфекціонізму в історичному аспекті. Розглянуто підходи до вивчення перфекціонізму в межах теології, філософії та психології. Відповідно до теологічного напрямку, перфекціонізм розглядається як духовне зростання віруючого; згідно з філософським – як сенс життя особистості та прагнення наблизитися до абсолютно позитивного морального зразка. Психоаналітичний підхід в психології описує перфекціонізм як властивість нарцисичної особистісної організації, спрямовану на досягнення Его-ідеалу, що веде до глибокого переживання незадоволення собою. Біхевіоральний підхід характеризує перфекціонізм як орієнтацію на високу результативність у діяльності та поведінці, яка формується під впливом позитивного чи негативного підкріплення успіху та уникнення невдач. Когнітивний підхід визначає перфекціонізм як особливий тип мислення, що включає когнітивні схеми, спрямовані на досягнення найвищих стандартів. На основі теоретичного аналізу перфекціонізм визначено як особистісний феномен, що полягає в прагненні до досконалості, встановленні високих стандартів до себе та інших, та спробах відповідати очікуванням соціального оточення для отримання схвалення і визнання. Це також обумовлює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові особливості і може проявлятися в різних формах – від конструктивної/позитивної до деструктивної/негативної.

Перспективним напрямом наукової проблематики вважаємо емпіричне дослідження перфекціонізму в контексті професійної самореалізації особистості.

#### Список використаної літератури

1. Філософія: словник термінів та персоналій / В. С. Бліхар, М. А. Козловець, Л. В. Горохова, В. В. Федоренко, В. О. Федоренко. Київ : КВІЦ, 2020. 274 с.
2. Баумейстер А. Тома Аквінський: вступ до мислення. Бог, буття і пізнання. К. : Дух і Літера, 2012. 408 с.
3. Арістотель. Нікомахова етика. Пер. В. Ставнюка. Київ : Аквілон-Плюс, 2002. 480 с.
4. Кант І. Критика чистого розуму. Переклад з німецької І. Бурковського. Київ : Юніверс, 2000. 504 с.
5. Ніцше Ф. Так мовив Заратустра. Книжка для всіх і ні для кого. Переклад з німецької: Ганна Савченко. Харків : Фоліо, 2019. 256 с.
6. Фройд. Невпокій в культурі. Пер. з німецької Ю. Прохасько. Київ : Априорі, 2021. 120 с.
7. Горні К. Невротична особистість нашого часу (The Neurotic Personality of our Time), 1937. / пер. з англ. Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. 186 с.
8. Адлер А. Наука жити : пер. с англ. Київ : Port-Royal, 1997. 34 с.
9. Namachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. N 15. P. 27–33.



10. Frost R. O. et al. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. V. 14, № 5. P. 449–468.
11. Hewitt P. L., Flett G. L. The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation. *Canad. Psychol.* 1989. V. 30. P. 103–109.
12. Slaney R. B. et al. The Almost Perfect Scale – Revised. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2001. V. 34, № 3. P. 130–145.
13. Hill A.P. (Ed.). *The Psychology of Perfectionism in Sport, Dance, and Exercise*. 2nd ed. Routledge, 2023. <https://doi.org/10.4324/9781003288015>
14. Cox B. J., Enns M. W., Clara I. P. The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college. *Journal of Personality Assessment*, 2009. P.112–139.
15. Slade P. D., Owens B. G. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*. 1998. Vol. 22. P. 372–390.
16. Вавілова А.С. Деструктивний перфекціонізм як чинник тривожно-депресивних патернів у підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2019. 243 с.
17. Parker, W. D., Stumpf H. An examination of the Multidimensional Perfectionism Scale with a sample of academically talented children. *Journal of Psychoeducational Assessment*, №13, 1995. P. 372 – 383.
18. Slaney R. B., Ashby J. S. Perfectionism: Study of a criterion group. *Journal of Counseling and Development*. №74, 1996. P.393 – 398.
19. Adkins K. K., Parker W. Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality*. 1996. Vol. 64. P. 529–543
20. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистий чинник академічної обдарованості студентів : дис. канд. ... психол. наук : 19.00.01. Київ, 2010. 240 с.
21. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. № 3(38), 2015. С. 199-207.
22. Blatt S. J. The destructiveness of perfectionism : Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*. 1995. Vol. 50 (12). P. 1003–1020.
23. Лоза О. О. Диференціація типів прояву перфекціонізму. *Вісн. Дніпропетр. ун-ту економіки та права ім. Альфреда Нобеля*. Сер. : Педагогіка і психологія. 2013. № 1. С. 122–125.
24. Shafran R., Cooper Z., Fairburn C. G. Clinical perfectionism: a cognitive-behavioral analysis. *Behaviour Research and Therapy*. 2002. Vol. 40. Iss. 7. P. 773–792.
25. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. Vol. 10. N. 4. P. 295–319.
26. Debrovski K., Piechovsky T. Perfectionism: yearning to become what one ought to be. London : Little, Brown & Co, 1997. P. 28–34.

## RESEARCH OF THE PHENOMENON OF PERFECTIONISM IN THE HISTORICAL PROGRESS OF SCIENCE

**Nataliia Shevchenko**

*Zaporizhzhia National University,  
66, Universytetska str., Zaporizhzhia, Ukraine, 69600  
e-mail: shevchenkonf.20@gmail.com*

**Oleksandra Hmyrina**

*Beit-Khana International Humanitarian and Pedagogical Institute  
5D, Uspenska sq., Dnipro, Ukraine, 49000  
e-mail: kessiopeya@gmail.com*

**Anastasiia Drobnyska**

*Zaporizhzhia National University,  
66, Universytetska str., Zaporizhzhia, Ukraine, 69600  
e-mail: drobnasty20@gmail.com*

The article is devoted to the theoretical analysis of the problem of perfectionism in the historical progress of science. Research of the perfectionism is relevant because of its significant impact on various areas of a person's life, including psychological well-being, interpersonal relationships, and professional activity. Perfectionism can be both a driver of development and a risk factor for mental health, leading to stress, anxiety and depressive disorders. The study of the historical evolution of perfectionism allows to trace the changes in ideas about perfection in different eras and in different fields of science. This approach makes it possible to identify regularities in the change of social values and standards and their impact on the psychological health and self-realization of the individual. The article examines approaches to the study of perfectionism within the limits of theology, philosophy, and psychology. According to the theological direction, perfectionism is considered as the spiritual growth of the believer and the pursuit of moral perfection; according to the philosophical – as the meaning of an individual's life and the desire to get closer to an absolutely positive moral model. The psychoanalytical approach in psychology describes perfectionism as a property of narcissistic personal organization aimed at achieving the Ego-ideal, which leads to a deep experience of dissatisfaction with oneself. The behavioral approach characterizes perfectionism as an orientation to high performance in activities and behavior, which is formed under the influence of positive or negative reinforcement of success and avoidance of failure. The cognitive approach defines perfectionism as a special type of thinking that includes cognitive schemes aimed at achieving the highest standards. Based on the theoretical analysis, perfectionism has been defined as a personal phenomenon that consists in striving for perfection, setting high standards for oneself and others, and trying to meet the expectations of the social environment in order to receive approval and recognition. It also determines cognitive, emotional, motivational and behavioral features and can manifest itself in different forms – from constructive/positive to destructive/negative.

*Key words:* perfectionism, striving for perfection, narcissistic personality, Ego-ideal, personal standards.