

Кононенко О. І.

кандидат психологічних наук, доцент Одеський національний університет імені  
І. І. Мечникова Одеса, вул. Дворянська, 2 e-mail:oksana.kroshka@gmail.com

ORCID ID 0000-0001-8676-7410

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СІМЕЙНОГО ФАКТОРУ НА ФОРМУВАННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ

В статті розглянуті та проаналізовані основні теоретичні підходи до вивчення проблеми обумовленості сімейними факторами. У сучасній психології перфекціонізм розглядається як психологічний конструкт, що поєднує надмірно високі стандарти очікуваних результатів діяльності і домагань. Більшість дослідників перфекціонізму звертають увагу на обумовленість цього феномену, перш за все, сімейними факторами.

Ключові слова: перфекціонізм, особистість, сімейний фактор, перфекціоністські тенденції.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблематики свідчить про те, що в більшості розглянутих джерел проблема соціально-психологічних факторів перфекціонізму займає особливе місце. Отже, більшість дослідників перфекціонізму звертають увагу на обумовленість цього феномену, перш за все, сімейними факторами (Дж. Бароу, А. Бек, Р. Блатт, Д. Барнс, М. Вей, С. Волікова, А. Галкіна, І. Грачева, М. Голендер, Л. Данилевич, Р. Дріскулл, К. Мор, А. Пахт, Б. Соєненс, Р. Фрост, Г. Флетт, Д. Хамачек, К. Хорні, А. Холмогорова та ін.).

Представники психосоціального підходу Н. Гаранян та А. Холмогорова при проведенні психотерапії емоційних розладів акцентують увагу на необхідності врахування факторів формування перфекціонізму (мікросоціального, сімейного та індивідуального) [5].

А психологічних та когнітивних концепціях перфекціонізму особливу увагу приділяється сімейним факторам розвитку даної особистісної риси (А. Бек, Д. Бернс, С. Дж. Блатт, А. Пахт, К. Хорні, Д. Хамачек). Серед внутрішньопсихічних факторів перфекціонізму дослідники виокремлюють нарцисичний тип розвитку особистості та пограничний рівень психічної організації [12].

Мета дослідження — розкрити психологічні аспекти впливу сімейного виховання на формування перфекціонізму особистості.

Виклад основного матеріалу. Термін «перфекціонізм» в даний час використовується в багатьох значеннях. У найбільш грубому визначенні перфекціонізм — це прагнення до бездоганності, до досконалості, а перфекціоніст — людина, яка прагне бути кращою у всіх аспектах свого життя.

Як вважають Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б. і Юдєєва Т. Ю.: «Перфекціонізм — це не індивідуальна абсурдна схильність, а хвороба культури нашого часу... Сучасні засоби масової інформації також наполегливо закликають трудящих до «ідеалу і досконалості» — в кар'єрі, зовнішньому вигляді... Популярні журнали рясніють заголовками типу «Ідеальні груди», «Ідеальний живіт», «Як стати ідеальною партнеркою», «Груди та сідниці доводимо до кондиції!», «12 кроків до успіху» і т. д. Нарешті, багато сімей, змагаючи від цілком зрозумілої тривоги за майбутнє дітей в жорсткому і конкурентному світі і не бажаючи програвати в «загальному забігу», пред'являють до дітей надмірні вимоги, виховання дітей у таких сім'ях нагадує вирощування «виставкових екземплярів», призначення яких — справляти фурор своїми успіхами, відмітками, досягненнями, гарантуючи батькам спокій і задоволення» [4].

Увага науковців (О. Вознесенська, Л. Лепіхова, О. Шиловська та ін.), дослідження яких присвячені проблемі впливу сімейних факторів на розвиток життєвих домагань людини, переважно зосереджена на вивченні порушень системи батьківсько-дитячих взаємовідносин, що відіграють роль у формуванні деструктивних перфекціоністських тенденцій [12].

Вітчизняні вчені додають до вищезазначених дисфункцій характерні для суспільства перехідного типу надмірну тривогу з приводу адаптації дитини в суспільстві, що, у свою чергу, зумовлює орієнтацію дитини на досягнення мети будь-якою ціною [3]. До сімейних факторів негативного впливу на розвиток життєвих домагань українські вчені відносять низьку самооцінку рівня досягнень батьків, їх надмірні соціальні очікування щодо дитини, авторитарний стиль виховання та спілкування з дитиною, дефіцит емоційних контактів, характер симбіотичних зв'язків та рівень домагань матері [2]. Як бачимо, виокремлені вітчизняними дослідниками особливості виховання збігаються з визначеннями сімейних чинників формування перфекціонізму закордонними вченими.

За Л. Данилевич, батьківські очікування та критицизм мають безпосереднє відношення як до дисфункціонального, так і до функціонального перфекціонізму. Дослідниця припускає, що батьківські очікування обумовлюють в основному високі особисті стандарти (функціональний перфекціонізм), а батьківський критицизм — нетерпиме ставлення до помилок [7, с. 93]. Л. Вознесенська відзначає, що задля адекватного формування рівня домагань найбільш сприятливим є авторитетний стиль виховання, з емоційно теплим ставленням батьків і помірним контролем успішності. М. Ларських, посилаючись на роботи С. Блатта та К. Шмітца, стверджує, що у формуванні конструктивних перфекціоністських тенденцій важливою є підтримка дітей в їх прагненні до високих стандартів, але з правом на помилку та вихованням терплячості до своїх недоліків [10, с. 32].

Зауважимо, що мікросоціальні фактори формування та спрямованості перфекціоністських тенденцій не обмежуються лише батьківським впливом. Вони передбачають також впливи розширеної родини, шкільного оточення, однолітків. Зокрема, встановлено, що високі вимоги до навчання в школах з ускладненою програмою, сприяють формуванню деструктивних перфекціоністських тенденцій [12].

Представники когнітивної психотерапії зосереджують увагу на ірраціональних переконаннях перфекціоністів, обумовлених сімейними дисфункціями (А. Бек, С. Блатт, Д. Хамачек та ін.). Наприклад, Д. Хамачек наголошує, що через переконання, що «лише бездоганне виконання роботи робить людину цінною», перфекціоніст прагне до досконалості не лише аби уникнути несхвалення інших, а задля прийняття самого себе [15].

А. Бек також наводить приклади ірраціональних переконань перфекціоністів, сформованих сімейними факторами: «існують правильні та не-правильні вчинки та емоції», «я повинен уникати помилок», «зробити помилку означає потерпіти нестерпну невдачу», «зробити помилку означає заслужити критику» [1, с. 196].

За результатами досліджень П. М. Тарханової, рівень фізичного перфекціонізму у юнаків та дівчат позитивно пов'язаний з дисфункціональним стилем комунікації в їх батьківській родині. У сім'ях молодих людей з високими показниками фізичного перфекціонізму частіше відзначається критичне ставлення з боку батьків на адресу дитини, коли він допускає помилки в будь-якій діяльності, особливо при порівнянні з іншими більш успішними дітьми; і прагнення батьків приховувати і не видавати оточуючим свої проблеми. У групах дівчат також встановлено тісний зв'язок з фактором «сімейного перфекціонізму», який виражається у вихованні дитини в дусі дуже високих стандартів і прагнення до досконалості [11].

Д. Хамачек описав наступні складові невротичного перфекціонізму, серед яких виділив «значимість очікувань та оцінок своїх батьків». Даний зв'язок з батьками розглядають як причину розладу і його джерело. Можна припустити, що перфекціоністи росли в обстановці, де любов і схвалення були обумовлені їх успіхами. Щоб отримати любов і схвалення, вони повинні робити все із зростаючою досконалістю. Перфекціоністи відчувають, що їхні батьки висувають вимоги, яким вони не можуть відповідати, і неможливість відповідати означає потенційну втрату батьківської любові та прийняття. Ці моменти — істотна і, можливо, центральна складова перфекціонізму [14].

За результатами І. І. Гарчевої, досліджувані з низьким рівнем перфекціонізму не схильні думати над тим, якими вони хотіли б бути в ідеалі. Вони невибагливі до себе, при цьому вони переконані, що оточуючі, насамперед — дорослі: батьки, вчителі, мають відносно них надзвичайно високі стандарти, яким неможливо відповідати. Вони не схильні до жорсткого самоконтролю, рефлексії, не самокритичні, але більшою мірою контролювані і критиковані оточуючими. Західні дослідники підкреслюють, що перфекціонізм — явище багато в чому соціальне за своєю природою і спочатку значною мірою визначається очікуваннями близьких дорослих, надіями і вимогами, покладеними батьками на дитину. Прагнення бути досконалим, яке в дитинстві може носити соціально приписаний характер, поступово набуває нових форм. Ті, у кого це прагнення розвинене слабо, можуть зберігати його у первісному вигляді. Як свідчать результати досліджень, молоді люди з низьким рівнем перфекціонізму демонструють і низький рівень морального розвитку, як правило, прагнуть бути «хорошими», чинити так, як це пропонується нормами моралі, швидше зі страху перед покаранням, боячись осуду оточуючих, ніж керуючись власними переконаннями [6].

Психологічний зміст перфекціонізму може допомогти зрозуміти походження даного явища. Однак становлення перфекціонізму ще не досліджено належним чином за допомогою строгих наукових методів. Проте вже є деякі результати, отримані за допомогою спостереження та теоретичного аналізу. Так, Д. Барнс стверджує, що діти, в яких формується дезадаптивний перфекціонізм, регулярно отримують любов та заохочення за відмінну результативність, але бувають покарані батьківською тривогою та розчаруванням, коли роблять помилки [7].

Дж. Бароу та К. Мор, Р. Дріскулл, М. Голландер дотримуються схожої позиції, за якою негативний перфекціонізм виростає зі спілкування з вимогливими батьками, які демонструють прийняття дитини тільки у разі досягнення нею найвищої продуктивності. Таким чином, діти-перфекціоністи постійно переживають необхідність бути кращими, щоб уникнути батьківського роздратування та спробувати досягти прийняття батьком та матір'ю. Такі діти мають невеликі можливості контролю характеру взаємодії з батьками. Щоб якимось контролювати ситуацію та пом'якшити тривогу, діти старанно слідкують за помилками, прагнучи відвернути батьківське незадоволення. Хоча такі дії спочатку допомагають розслабитись і почувати себе безпечніше, у довготривалій перспективі вони ведуть до формування дезадаптивного перфекціонізму [7].

Припускається також, що дезадаптивний перфекціонізм розвивається, якщо потреба дитини в любові та прийнятті з боку батьків супроводжується нездатністю останніх сформувати у дитини позитивне ставлення до себе та прийняття себе. Так, засновані на спостереженні дослідження показали: якщо батьки (або особи, які їх замінюють) непослідовні або ненадійні у піклуванні щодо задоволення емоційних чи фізичних потреб маленької дитини, — в неї часто розвивається тривожна залежність. Дитина з такою залежністю швидко засвоює поведінку: якщо вона є «досконалою» дівчиною чи хлопчиком, вона заслужить любов батьків. Цей паттерн прагнення до досконалості, що є доступним тільки у дитинстві, може у змінній формі зберегтись у дорослому віці, набувши якостей дезадаптивного. В такому випадку прагнення бути «досконалим» в очах інших може бути захистом, що маскує глибинне почуття образи, яке випливає з неадекватного емоційного ставлення піклувальника у ранньому дитинстві [7].

Сутність перфекціонізму, як ієрархічної якості, що полягає у бажанні бути досконалим, проявляється у двох формах поведінки: перша — розглядається як урахування особистістю своїх можливостей, прагнення до високих особистих стандартів, розуміння своєї недосконалості, прийняття своїх недоліків, помилок, як неминучих на шляху до досконалості — проявляється у функціональному перфекціонізмі; друга — особистість вважає себе досконалою чи може стати в найближчому майбутньому, але не приймає можливість недосконалості, помилок, недоліків; переживає невідповідність досконалості, тривожиться, відкладає дію, вороже сприймає критику інших, відсторонюється від оточуючих — проявляється у дисфункціональному перфекціонізмі.

Розглянемо це більш детально. Серед складових перфекціонізму батьківські очікування та батьківський критицизм можуть вважатися чинниками формування даної особистісної якості. Зокрема, як вже зазначалось, Р. Сле-ні вказує, що шкали батьківських очікувань та батьківського критицизму з MPS-1 стосуються причин перфекціонізму [192, 109]. Проте в даному випадку йдеться не про реальний рівень батьківських очікувань та критицизму у родини досліджуваного, а про відображення цих явищ в його свідомості. Причому це є ретроспективне відображення, відображення дорослим свого минулого. Тому є правомірним включити і батьківські очікування, і батьківський критицизм до структури обговорюваної особистісної якості.

Батьківські очікування та критицизм мають безпосереднє відношення і до функціонального, і до дисфункціонального перфекціонізму. Можна припустити, що батьківські очікування обумовлюють в основному високі особисті стандарти (функціональний перфекціонізм), а батьківський критицизм — нетерпиме ставлення до помилок [7].

Описуючи джерела формування перфекціонізму, Д. Хамачек вважав, що перфекціонізм виникає з дитячого досвіду взаємодії з несхвального або непостійно проявляемого схвалення батьками, що демонструють умовну любов, залежну від успіхів дитини. У першому випадку дитина прагне до досконалості не стільки для того, щоб уникнути несхвалення батьків, скільки для того, щоб прийняти саму себе за допомогою власних досягнень. У другому випадку перфекціоніст приходиться до розуміння того, що лише бездоганне виконання діяльності дозволяє домогтися успіху. Іншими словами, онтогенетичне формування перфекціонізму відбувається в умовах перманентного пошуку дитиною батьківського схвалення з подальшим формуванням установки на бездоганне виконання будь-якої діяльності [9].

У багатофакторній моделі емоційних розладів А. Б. Холмогорової (2006) перфекціонізм входить до складу трьох факторів емоційних порушень. На макросоціальному рівні перфекціонізм є причиною збільшення навантажень на емоційну сферу, тому в суспільстві існує культ стриманості, сили, успіху і досконалості, що веде до негативних установок по відношенню до емоцій. Особисті нереалістичні стандарти і дисфункціональні переконання входять в особистісний фактор емоційних порушень. В сім'ї перфекціонізм проявляється у вигляді високого рівня батьківської критики. Так само вітчизняними вченими було виявлено, що високий рівень перфекціонізму характерний: для батьків дітей, що страждають невротичними розладами; для членів «депресивних сімейних систем»; для людей з тривожними розладами [11]. Перфекціонізм є чинником студентської дезадаптації — у студентів з високим рівнем перфекціонізму підвищені показники тривоги, депресії, суїцидальних намірів, прокрастинації і соціального уникнення [3]. Н. Г. Гаранян (2010) було доведено зв'язок високого рівня перфекціонізму з конфліктом оціночних диспозицій, що входять в мотив досягнення.

Британські вчені (R. Frost, R. Heinberg, C. Holt, 1993), в свою чергу, також висунули тезу про складну психологічну структуру перфекціонізму і описали шість його компонентів: високі особисті стандарти, заклопотаність помилками, сумніви у власних діях, високі батьківські очікування і батьківська критика, надмірне прагнення до порядку і організованості. На наш погляд, канадська концепція не володіє достатнім пояснювальним потенціалом, щоб дати відповідь на питання про те, — як цілком реалістичне прагнення працювати добре трансформується в саморуйнівну погоню за неможливим. Високі стандарти самі по собі не виключають позитивного прагнення до успіху, високої активності і задоволення від діяльності. Лише у поєднанні із заборонаю на помилку і невдачу, поляризованою оцінкою результату («не впорався блискуче = не впорався зовсім»), виключною орієнтацією на найбільш успішних і ефективних людей, високі стандарти стають деструктивними. Британські уявлення про структуру перфекціонізму містять і елемент «різномановності»: поряд з індивідуальними особистісними характеристиками вони включають показ ательє батьківського стилю, які не можна розглядати як особистісні риси [13].

Висновки. Отже, представники різних підходів погоджуються з думкою, що негативні прояви перфекціонізму обумовлені, перш за все, сімейними факторами, а саме тими очікуваннями, надіями і вимогами, що покладають на дітей батьки. Водночас залишається нез'ясованим, що є вирішальним фактором — схильність батьків до встановлення високих стандартів, чи згода дітей сприймати батьківський тиск.

## Список використаних джерел і літератури

1. Бек А. Когнитивная психотерапия расстройств личности / А. Бек, А. Фримен. — СПб. : Питер, 2002. — 544 с.
2. Вознесенська О. Л. Значення досвіду раннього дитинства у формуванні життєвих домагань особистості / О. Л. Вознесенська // Наукові студії із соц. та політ. психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; голов. редкол. С. Д. Максименко (голова) [та ін.]. — К. : Міленіум, 2004. — Вип. 8 (11). — С. 113–121.
3. Воликова С. В. Родительский перфекционизм — фактор развития эмоциональных нарушений у детей, обучающихся по усложненным программам / С. В. Воликова, А. Б. Холмогорова, А. М. Галкина // Вопросы психологии. — 2006. — <sup>1</sup> 5. — С. 23–32.
4. Гаранян Н. Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал / Гл. ред. Т. В. Снегирева. — 2001. — <sup>1</sup> 4. — С. 18–48.
5. Гаранян Н. Г. Культура, эмоции и психическое здоровье / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова // Вопросы психологии. — 1999. — <sup>1</sup> 2. — С. 61–74.
6. Гарчева И. И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук / И. И. Гарчева. — М. : Институт психологии, 2006. — 24 с.
7. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Данилевич Лариса Арсеніївна. — К., 2010. — 222 с.
8. Евенко С. Л. Особенности развития перфекционизма у подростков в зависимости от типа семейных отношений // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. — 2014. — <sup>1</sup> 2. — С. 64–68.
9. Золотарева А. А. Диагностика индивидуальных различий перфекционизма личности : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / Золотарева Алена Анатольевна. — М., 2012. — 115 с.
10. Ларских М. В. Формирование конструктивного перфекционизма педагога : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Ларских Марина Владимировна. — В., 2011. — 194 с.
11. Тарханова П. М. Социальные и психологические факторы физического перфекционизма и неудовлетворенности своим телом / П. М. Тарханова, А. Б. Холмогорова // Психологическая наука и образование. — 2011. — <sup>1</sup> 5. — С. 52–60.
12. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / Чепурна Ганна Леонідівна. — Ч., 2013. — 418 с.
13. Юдеева Т. Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Юдеева Татьяна Юрьевна. — М., 2007. — 275 с.
14. Ясная В. А. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В. А. Ясная, С. Н. Ениколопов // Вопросы психологии. — 2007. — <sup>1</sup> 4. — С. 157–168.
15. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Hamachek // Psychology. — 1978. — Vol. 15 (1). — P. 27–33.

## References

1. Bek A. Kognitivnaja psihoterapija rasstrojstv lichnosti / A. Bek, A. Frimen. — SPb. : Piter, 2002. — 544 s.
2. Voznesens'ka O. L. Znachennja dosvidu rann'ogo ditinstva u formuvanni zhittєvih domagan' osobistosti / O. L. Voznesens'ka // Naukovi studii iz soc. ta polit. psihologii : zb. statej / NAPN Ukraїni, In-t social'noї ta politichnoї psihologii; golov. redkol. S. D. Maksimenko (go-lova) [ta in.]. — K. : Milenium, 2004. — Vip. 8 (11). — S. 113–121.
3. Volikova S. V. Roditel'skij perfekcionizm — faktor razvitija jemocional'nyh narushenij u detej, obuchajushhijhsja po uslozhnennym programmam / S. V. Volikova, A. B. Holmogorova, A. M. Galkina // Voprosy psihologii. — 2006. — <sup>1</sup> 5. — S. 23–32.
4. Garanjan N. G. Perfekcionizm, depressija i trevoga / N. G. Garanjan, A. B. Holmogorova, T. Ju. Judeeva // Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal / Gl. red. T. V. Snegireva. — 2001. — <sup>1</sup> 4. — S. 18–48.
5. Garanjan N. G. Kul'tura, jemocii i psihicheskoe zdorov'e / N. G. Garanjan, A. B. Holmogoro-va // Voprosy psihologii. — 1999. — <sup>1</sup> 2. — S. 61–74.
6. Garcheva I. I. Uroven' perfekcionizma i sodержanie idealov lichnosti: Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. — M.: Institut psihologii / I. I. Garcheva — M., 2006. — 24 s.
7. Danilevich L. A. Perfekcionizm jak osobistisnij chinnik akademichnoї obdarovanosti studentiv : dis. ... kand. psiholog. nauk : spec. 19.00.01 «Zagal'na psihologija, istorija psihologii» / Danilevich Larisa Arseniivna. — K., 2010. — 222 s.
8. Evenko S. L. Osobennosti razvitija perfekcionizma u podroستkov v zavisimosti ot tipa seme-jnyh otnoshenij // Vestnik MGOU. Serija: «Psihologicheskie nauki». — 2014. — <sup>1</sup> 2. — S. 64–68.
9. Zolotareva A. A. Diagnostika individual'nyh razlichij perfekcionizma lichnosti: dis. ... kand. psihol. nauk: spec. 19.00.01 «Obshhaja psihologija, istorija psihologii» / Zolotareva Alena Anatol'evna. — M., 2012. — 115 s.
10. Larских M. V. Formirovanie konstruktivnogo perfekcionizma pedagoga: dis. ... kand. psihol. nauk: spec. 19.00.07 «Pedagogicheskaja psihologija» / Larских Marina Vladimirovna. — V., 2011. — 194 s.
11. Tarhanova P. M. Social'nye i psihologicheskie faktory fizicheskogo perfekcionizma i neudov-letvorennosti svoim telom / P. M. Tarhanova, A. B. Holmogorova // Psihologicheskaja nauka i obrazovanie. — 2011. — <sup>1</sup> 5. — С. 52–60.
12. Chepurna G. L. Social'no-psihologichni osoblivosti perfekcionizmu molodi: dis. ... kand. psi-holog. nauk: spec. 19.00.05 «Social'na psihologija; psihologija social'noї roboti» / Chepurna Ganna Leonidivna. — Ch., 2013. — 418 s.
13. Judeeva T. Ju. Perfekcionizm kak lichnostnyj faktor depressivnyh i trevoznyh rasstrojstv: avtoreferat dis. ... kand. psihol.nauk / Judeeva Tat'jana Jur'evna. — M, 2007. — 275 s.

14. Jasnaja V. A. Perfekcionizm: istorija izuchenija i sovremennoe sostojanie problemy / V. A. Jasnaja, S. N. Enikolopov // Voprosy psihologii. — 2007. — <sup>1</sup> 4. — S. 157–168.