

УДК 159.95:001.8

DOI: 10.31732/2663-2209-2025-77-432-440

## РЕЛЯЦІЙНИЙ ПІДХІД ЯК ПЕРСПЕКТИВНИЙ НАПРЯМОК ДОСЛІДЖЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ ПЕРФЕКЦІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ

*Ольга Петрунько*

*Д.психол.н., старший науковий співробітник, професор кафедри психології ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua ORCID: 0000-0001-9023-5265*

## RELATIONAL APPROACH AS A PROMISING DIRECTION OF RESEARCH AND CORRECTION OF PERFECNIOIN MOTIVATION

*Petrunko Olga*

*Doctor of Psychological Sciences, Senior Research Fellow, Professor of the Academic and Scientific Institute of Psychology, KROK", Kyiv, Ukraine, e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua ORCID: 0000-0001-9023-5265*

**Анотація.** У статті показано значення мотивації як системного чинника розвитку і функціонування особистості та означено ключову роль мотивації в успішній соціалізації та інкультурації особистості в соціальну ситуацію її розвитку. Розглянуто феномени оптимальної та неоптимальної мотивації. Детально проаналізовано один з прикладів неоптимальної мотивації, якою автор статті вважає перфекційну мотивацію. У зв'язку з цим у статті детально розглянуто таке породження перфекційної мотивації як перфекціонізм. Проаналізовано наукові уявлення про перфекціонізм, перфекційну особистість, перфекційну мотивацію та перфекційну поведінку, накопичені у зарубіжній і вітчизняній фаховій літературі філософського та психологічного спрямування.

Показано, що перфекціонізм є універсальним та позачасовим кроскультурним соціально-психологічним феноменом, який виявляється в усіх сферах і на всіх рівнях включення особистості в соціальне життя і є одним з провідних регуляторів соціальної поведінки. Акцентовано увагу на соціальній природі перфекціонізму та показано, що модус перфекціонізму залежить від репрезентованих у суспільному дискурсі уявлень про цей феномен, інтегрованих у картину світу соціальних суб'єктів. Показано, що притаманний перфекційним соціумам дискурс перфекціонізму чинить легітимний символічний тиск на членів цих соціумів, які мусять перебувати в сфері перфекційних настанов і переконань, а частина з них не витримує цього тиску і потребує фахової психологічної допомоги.

Проаналізовано доцільність застосування в теоретичних і прикладних дослідженнях мотивації реляційного методологічного підходу, який постулює пріоритет соціальних комунікацій, що ґрунтуються на «живих» та оперативних зворотних зв'язках (реляціях) між учасниками соціальної комунікації. Показано придатність реляційного підходу в теоретико-прикладних досліджень мотивації на всіх рівнях функціонування «живих» біопсихосоціальних систем. Доведено можливості реляційного підходу як дослідницької методології, придатної для аналізу перфекційної мотивації та перфекційної поведінки на мікро-, мезо- та макрорівні їх функціонування.

**Ключові слова:** реляційний підхід, мотивація, неоптимальна мотивація, перфекціонізм, перфекційна мотивація, перфекційна поведінка.

**Формул:** 0, **рис.:** 0, **табл.:** 0, **бібл.:** 13

**Abstract.** The article shows the importance of motivation as a systemic factor in the development and functioning of the individual and defines the key role of motivation in the successful socialization and inculturation of the individual into the social situation of its development. The phenomena of optimal and suboptimal motivation are considered. One of the examples of suboptimal motivation, which the author of the article considers to be perfection motivation, is analyzed in detail.

It is shown that perfectionism is a universal timeless cross-cultural socio-psychological phenomenon that manifests itself in all spheres and at all levels of individual inclusion in social life and is one of the leading regulators of social behavior. The focus is on the social nature of perfectionism and it is shown that the mode of perfectionism depends on the ideas about this phenomenon, represented in public discourse and integrated into the worldview of social subjects. It is shown that the discourse of perfectionism inherent in perfectionist societies exerts legitimate symbolic pressure on members of these societies, who must remain in the sphere of perfectionist guidelines and beliefs, and some of them cannot withstand this pressure and need professional psychological help.

The feasibility of using the relational methodological approach in theoretical and applied research on motivation, which postulates the priority of social communications based on "live" and operational feedback (relations) between participants in social communication, is analyzed. The suitability of the relational approach in theoretical and applied research on motivation at all levels of functioning of "living" biopsychosocial systems is shown. The possibilities

*of the relational approach as a research methodology suitable for the analysis of perfection motivation and perfectionistic behavior at the micro-, meso-, and macro-levels of their functioning are proven.*

**Keywords:** relational approach, motivation, suboptimal motivation, perfectionism, perfectionistic motivation, perfectionistic behavior.

**Formulas:** 0; **fig.:** 1, **tab.:** 0, **bibl.:** 13

**Постановка проблеми та її актуальність.** Мотиваційна сфера особистості віддавна є предметом наукових рефлексій у різних сферах гуманітарного знання, в т.ч. й у сфері наук про поведінку і, як нині загально визнано, саме мотивація визначає спрямування особистості та якість її реалізацію в особисто стому і соціальному просторі буття. У зв'язку з цим актуальними є далші дослідження мотиваційної сфери особистості, особливо так званої неоптимальної (субоптимальної) мотивації, яка має неоднозначний, суперечливий, агональний характер. До одного з таких типів мотивації, на думку дослідників з різних філософських та психологічних шкіл і напрямків, належить перфекційна мотивація, яка визначає такі явища як перфекціонізм, перфекційна особистість, перфекційна поведінка, перфекційний стиль життя тощо (Петрунько, 2020).

Незважаючи на досить представницький пул досліджень означених феноменів, досі залишаються нерозв'язані питання стосовно досліджень і корекції перфекційної мотивації, в тому числі й питання про оптимальну дослідницьку методологію, що є найпридатнішою для розв'язання численних питань, які постають у цьому дослідницькому полі. Виходячи з того, що за перфекційним типом особистості апіорі криється симптоматика дефіцитарної комунікації і брак продуктивних міжособистісних та соціальних контактів, з великою імовірністю можна припускати, що одним з найактуальніших дослідницьких підходів є реляційний підхід. Тож з критичної оцінки цього дослідницького підходу і розпочнемо наше дослідження.

**Мета статті** – проаналізувати перспективи застосування реляційного

підходу в дослідженнях та корекції перфекційної мотивації особистості.

**Виклад матеріалу дослідження.** Назва реляційного підходу походить від слова «реляції» (від англ. *relation*), тобто від слова «зв'язки», а точніше – взаємозв'язки, які неодмінно мають зворотний, діалогічний характер і передбачають обов'язкові фідбеки (англ. *feedback* – зворотній зв'язок) у відповідь на будь-які комунікаційні запити. У широкому розумінні реляційний підхід – це методологія і метод аналізу й упорядкування даних, процесів, явищ, стосунків, відносин тощо, які ґрунтуються на різноманітних взаємозв'язках (реляціях) між елементами будь-яких у т.ч. «живих» біопсихосоціальних систем різного рівня складності. Цей підхід придатний для застосування в різних сферах соціотехнічної, соціокультурної та соціально-психологічної комунікації, зокрема, в базах big data, де інформація зберігається в таблицях, де зв'язки між даними визначаються за допомогою спеціальних ключів; в управлінні персоналом, де йдеться про реляції між працівниками й управлінцями в рамках командної взаємодії чи мережевої комунікації; в маркетингу, де реалізується побудова довготривалих взаємин з клієнтами (CRM-системи); у практиці прикладного психологічного консультування – для побудови заснованих на зворотних зв'язках міжособистісних і соціальних реляцій між учасниками соціальної взаємодії та всіх видів комунікації (Ryan & Deci, 2000; Кочубейник, 2014).

Разом з цим реляційний підхід фокусований не так на аналізі індивідуально-психологічних характеристик окремих елементів «живих» біопсихосоціальних систем різного рівня складності, як на аналізі й розумінні

взаємин і стосунків цих систем з іншими біопсихосоціальними системами. Так у психології мотивації реляційний підхід є напрямом, який акцентує увагу саме на стосунках, взаєминах (власне, реляціях) між людьми, що вважається ключовим чинником розвитку особистості, її психічного здоров'я та її поведінки. За цього підходу людина розглядається не як ізольована індивідуальність, а як елемент певної системи, сполученої з іншими взаємопов'язаними системами (сім'я, соціальні групи, соціокультурне середовище тощо). Людина як істота, апріорі приречена бути істотою соціальною, мусить бути включена в мережу соціальних реляцій, аби задовольнити всі свої потреби – психофізіологічні, психологічні та соціальні (Ryan & Deci, 2000; Батраченко, 2012; Кочубейник, 2014; Карпенко, 2015).

Основні принципи реляційного підходу:

1. Домінування соціальних реляцій (соціальних зв'язків, комунікацій, відносин, стосунків, взаємин) над індивідуальними стосунками – психічний стан людини значною мірою залежить від якості її соціальних зв'язків. Людина зростає і формується в процесі реляційних зв'язків (взаємодії, відносин, взаємин, стосунків, ставлень) з довкіллям, тобто у контексті реляційної взаємодії з предметним світом і світом інших людей (родиною, друзями, близьким і віддаленим соціумом).

2. Динамічність особистості та її комунікацій (реляцій): соціальні реляції є надзвичайно динамічними, і цей динамізм виявляється не так у внутрішніх чинниках, як у чинниках зовнішніх стосунків людини з її оточенням.

3. Пріоритет реляцій у сфері міжособистісних стосунків – конфлікти, травми, підтримка та любов відіграють ключову роль у формуванні психіки, при цьому якість цих стосунків може як позитивно, так і негативно впливати на психологічні стани і психологічне здоров'я учасників комунікації.

4. Інтерсуб'єктність – особистість формується через постійний обмін емоціями й переживаннями та символами і смислами з іншими людьми.

5. Соціальний обмін на мотиваційних засадах – як істота апріорі соціальна, людина приречена бути включеною в систему (мережу) соціальних реляцій, аби повсякчас задовольняти свої нагальні потреби – психофізіологічні, психологічні та соціальні (Ryan & Deci, 2000).

Основні положення реляційного підходу щодо активації мотивації:

1) мотивація залежить від соціального контексту (люди більш мотивовані до дій, якщо вони отримують підтримку, визнання та позитивні емоційні зв'язки з оточенням; їхні соціальні очікування зазвичай відповідають нормам групи, отримати схвалення чи уникнути осуду);

2) взаємозалежність спільних цілей (наприклад, у командній роботі або сімейних відносинах) через зворотний зв'язок та підтримку;

3) потреба у відносинах як рушійна сила (теорія самодетермінації виділяє потребу у приналежності як ключовий чинник мотивації); прагнення взаємодії, тому що відчуття зв'язку з іншими робить їхні зусилля осмисленими;

4) емоційна регуляція через стосунки: емоційний фон, створений у відносинах; наприклад, підтримка чи конфлікти), може або посилювати, або пригнічувати мотивацію; людина може втратити мотивацію через відсутність визнання чи постійну критику (Ryan & Deci, 2000).

Принципи і положення реляційного підходу можуть бути застосовані:

1) у клінічній психології та психіатрії, зокрема в практиці психотерапії та консультування із застосуванням традицій реляційно орієнтованого підходу й відповідних методів психодинамічної, гуманістичної, когнітивно-поведінкової та сімейної терапії, зокрема, для корекції розладів психіки і поведінки клієнтів

(розладів прив'язаності, депресії, тривожних станів тощо) через актуалізацію міжособистісних зв'язків й терапевтичних відносин як частини загального процесу зцілення);

2) в педагогічній та віковій психології, коли йдеться про міжпоколінні стосунки та взаємини між учнями, педагогами та батьками; про психологічну підтримку дітей у навчально-виховних закладах (соціалізація, адаптація, булінг): особливості девіантної поведінки та її корекцію; про розвиток мотивації, емпатії й співпереживання, прив'язаності, а також про допомогу дітям, які зазнали травматичних впливів (зневага, насильство, інші втрати; про інші обставини, що пов'язані з питаннями розвитку дитини, її навчання, виховання і соціалізації;

3) у соціальній та організаційній психології, в т.ч. HR: наприклад, у сфері досліджень корпоративної культури, соціальних ролей та групової динаміки в організаціях і професійних командах: досліджень впливу соціального середовища на комунікації, поведінку, ідентичність та емоційний стан учасників; питаннями управління командними процесами, керівництва і лідерства, аналізу та управління внутрішньоорганізаційними конфліктами; у сфері досліджень і розвитку групового й індивідуального емоційного інтелекту тощо;

4) в юридичній психології, зокрема, коли йдеться про девіантну поведінку правопорушників та вплив на її формування сімейного середовища, а також вплив на цей процес ряду ендоекологічних факторів; про дослідження жертв насильства й інших психологічних травм та якість надання їм кваліфікованою юридичної і психологічної допомоги; про аналіз міжособистісної динаміки в судових справах (наприклад, у сімейних конфліктах) тощо;

5) у психології масових комунікацій та Public Relations, де термін «реляції» (зв'язки з цільовими аудиторіями), з одного боку, має індивідуально-психологічне значення, а з другого – набуває масового,

соціального характеру і вимірюється не лише кількісними, а й якісними змінами.

Реляційний підхід наголошує на тому, що, з одного боку, якісні реляції можливі лише в умовах якісної комунікації (спільні цілі і цінності, спільний інформаційний та емоційний простір, спільні уявлення про соціальне та психологічне благополуччя, прийнятні інтеракції тощо), а другого боку – за його допомогою і можливе формування саме такої комунікації. Згідно з цим підходом будь-яка діяльність є комунікативним, інтерактивним соціально-психологічним процесом, де якість взаємин і взаємодії безпосередньо залежить від якості створеної там психолого-педагогічної комунікації. Це своєю чергою безпосередньо впливає на мотиваційну сферу особистості, орієнтує її на усвідомлення власної діяльності в першу чергу як соціально корисної.

До основних переваг реляційного підходу належать такі, як: 1) підтримка, фасилітація, розуміння; 2) співпраця та взаємодія; 3) зворотний зв'язок. Виходячи з цього можуть бути розроблені практичні рекомендації щодо впровадження реляційного підходу до мотивації в різних сферах соціального буття, в т.ч. у роботі тих чи тих навчальних і професійних організацій чи малих груп, наприклад у навчальному процесі в виші. Зокрема, найперспективнішими можна вважати кілька позицій:

1. Створення підтримуючого академічного середовища (для студентів, викладачів та адміністрації, заснованого на соціальних реляціях і обов'язкових та регулярних зворотніх зв'язках).

2. Залучення студентів до організаційних рішень та формулювання колективних цілей (щодо змін у навчальних програмах, плануванні та організації подій у виші, розробці правил навчального процесу, проведення форумів, опитувань, консультацій тощо).

3. Покращення комунікації між академічними групами та створення сприятливого психологічного клімату

(відкрита діалогічна комунікація між викладачами, адміністрацією та студентами, використання для цього різноманітних каналів та регулярного зворотного зв'язку).

4. Підтримка емоційного інтелекту та розвиток соціальних навичок (курси і тренінги з емоційного інтелекту, налагодженню міжособистісних стосунків, формування просоціальної та академічної мотивації тощо).

5. Поширення культури визнання та психологічної підтримки (визнання досягнень викладачів і студентів в академічній та позаакадемічній діяльності, публічне схвалення, нагороди, сертифікати за успіхи в науці чи інших діяльностях, розвиток і підтримка культури неконфліктної комунікації).

6. Запровадження системи наставництва й індивідуального підходу (індивідуальний підхід в роботі з кожним, підтримка в разі труднощів, індивідуальні консультації з викладачами, що включають не тільки академічні, а й питання особистісного розвитку).

7. Розвиток системи зворотного зв'язку (опитування серед викладачів і студентів для оцінки якості наявних комунікацій, рівня задоволеності роботою, навчанням, міжособистісними стосунками; фокус-групи, семінари, круглі столи, де обговорюються результати опитувань і створення спільних планів).

Спектр реляційного інструментарію можна розширяти або, навпаки, конкретизувати згідно з конкретними цілями і задачами, головне при цьому пам'ятати, що реляційний підхід може бути реалізований, по-перше, виключно в умовах якісної, недефіцитарної й систематичної комунікації, а по-друге – в умовах активації оптимальної мотивації діяльності й участі.

У психологічних й інших науках про особистісний розвиток людини та її поведінку загально визнано, що мотивація є найважливішим ключовим чинником, який опосередковує постановку людиною важливих цілей і засобів їх досягнення,

спрямовує її життєдіяльність людини, визначає стиль її діяльності та її поведінку, а зрештою істотно впливає на якість її особистих та соціальних комунікацій і якість її життя в цілому. Однак у такому разі йдеться про той тип мотивації, який дослідники мотивації визначають як «оптимальну мотивацію». Так визначення імпліцитно передбачає існування протилежного типу мотивації, який можна узагальнити під назвою «неоптимальна мотивація».

Як показує прикладна соціально-психологічна (в т.ч. клінічна) практика, неоптимальний тип мотивації є не лише показником незрілості мотиваційної сфери особистості, а й чинником численних розладів психіки і поведінки. У мотиваційній сфері особистості криється чимало причин усіляких психологічних негараздів, які призводять до глибоких внутрішньоособистісних, у т.ч. мотиваційних конфліктів, що мають деструктивний, руйнівний характер. Одним з прикладів неоптимальної (суперечливої, агональної мотивації можна, на нашу думку, вважати мотивацію перфекціоніста, реальність життя якого – це суцільний мотиваційний конфлікт (Conrad, 1981; Карпенко, 2004; Кочубейник, 2014; Петрунько, 2020).

Перфекціонізм – феномен, значення якого з латини перекладається як «абсолютна досконалість». Дослідження цього феномену мають тривалу кроскультурну й міждисциплінарну історію доннаукового філософствування, а також наукового аналізу та прикладних досліджень. Вважається, що корені перфекціонізму виходять з античності, і саме з тих часів відповідне поняття дісталось сьогодення в майже незмінному вигляді, тобто воно належить до тих, що є надзвичайно стійкими до часових, економічних, соціокультурних та інших трансформацій. Так для античності була характерна архаїчна гра з притаманними їй змагальністю, агональністю та прагненням бути найшвидшим, найсильнішим, найспритнішим, найуспішнішим, аби

здобути першість і отримати нагороду за це. Відповідні мотиви були природно інтегровані в соціальне буття агональної (орієнтованої на боротьбу і змагальність) античної цивілізації, а «агони» (спортивні, музичні, поетичні, драматургічні осередки змагальності задля досконалості особи і суспільства в цілому) становили основу суспільного розвитку. Саме відтоді агональність, змагальність (як природне підґрунтя перфекціонізму) становлять один з універсальних модусів соціальної реальності, де співіснують опозиційні сторони, кожна з яких прагне перемоги, бути кращою, отримати першість, перевагу, владу над чимсь чи кимсь за певними – об'єктивними чи суб'єктивними, реальними чи надскладними – показниками (Conrad, 1981; Кочубейник, 2014).

Перші спроби наукового аналізу перфекціонізму з погляду клінічної практики були здійснені А. Адлером та К. Хорні, які розглядали перфекційне прагнення досконалості й довершеності як особистісної риси характеру людини та як один з ключових мотивів її поведінки і вчинків у контексті соціальної ситуації власного життя. На їх думку, прагнення досконалості є природним у тому сенсі, що воно є «потенційно здоровою активністю» і невід'ємною частиною життя, спонуканням, без якого життя неможливе. За К. Хорні, формування перфекційних мотивів та перфекційних настанов особистості істотно залежить від того, наскільки соціум схвалює перфекціонізм як інструмент соціального розвитку. Високі вимоги соціуму активують прагнення досконалості, що може призвести до формування ідеалізованого образу себе (як ідеально увідповідненого з соціальними вимогами) і перетворити цю природну потребу людини на надмірно акцентувану, невротичну потребу. У цьому разі людина відчужується від себе реальної, має спотворене й надмірно ідеалізоване Я і дедалі більше виявляє ознаки невротичної особистості (Хорні, 2025).

У фаховій психологічній літературі вперше термін «перфекціонізм» застосував послідовник ідей А. Адлера і К. Хорні, американський клінічний психолог М. Холлендер, причому саме для позначення риси характеру, яка виявляється у повсякденному житті людини як пред'явлення до себе майже нереалістичних вимог до себе і до якості виконуваної діяльності, чи принаймні вимог значно вищих, ніж обставини і ця діяльність того потребують. За М. Холлендером, ця риса виявляється в прагненні людини не просто завжди бути досконалою, а постійно нарощувати власну досконалість – як неодмінну й обов'язкову умову визнання її іншими. Невпинне самовдосконалення та вдосконалення інших людей і світу навколо себе є головним смислом, головною метою і головним завданням життя перфекціоніста (Hollender, 1965).

В Україні, за даними наведеного в дисертаційному дослідженні І. Гуляс огляді наукових праць, аналогічними дослідженнями перфекціонізму займалися І. Батраченко, О. Бондарчук, Т. Грубі, А. Гуляс, Л. Карамушка, З. Карпенко, О. Лоза та багато інших (Гуляс, 2010). Більшість представників різних наукових шкіл виходять з того, що перфекціонізм – це відносно стійка особистісна якість, риса характеру, яка опосередковує особистісні і поведінкові прояви людини і так чи інакше впливає на всі сфери її життя. З позиції структурно-функціонального аналізу ця риса має складну структуру, в якій можна виділити наступні функції: 1) завищений рівень вимог до себе; 2) високі стандарти діяльності і орієнтація на «найуспішніших»; 3) сприйняття інших людей як вимогливих, критикуючих; 4) постійне порівняння себе з оточуючими; 5) оцінка і планування діяльності за принципом «все або нічого»; 6) фіксація уваги на невдачах і помилках. За надмірного прояву ця риса спричинює появу типових девіацій. Навіть у функціональних, соціально адаптованих та успішних перфекціоністів виникають

негативні переживання, внутрішньоособистісні й комунікативні ускладнення, пов'язані з відчуттям та осмисленням власної не-ідеальності (Карпенко, 2004; Карамушка, Бондарчук & Грубі, 2018; Хорні, 2025).

Означені ідеї започаткували окремий напрям досліджень перфекціонізму в загальній, експериментальній, диференціальній, когнітивній, соціальній, клінічній психології та інших галузях теоретичної і прикладної психології. Найретельніше перфекціонізм вивчається в психології особистості. Аналізована в цих напрямках реальність перфекціонізму, яка без сумнівів є внутрішньою реальністю особистості, має соціальну природу, адже людина за визначенням є істотою соціальною, а особистість апріорі є суб'єктом соціальної реальності (бути перфекціоністом безвідносно до соціальної реальності немає сенсу).

Амбівалентний, недіалогічний, агональний дискурс перфекціонізму є невпорядкованим, алогічним, неналежно аргументованим, емоційно забарвленим, і цей дискурс часто виявляється як суперечливий монолог перфекційної особи з самою собою з приводу власної ідеї фікс, у т.ч. і з приводу існуючого порядку речей і необхідності ретельно його дотримуватися. Перфекціоністу вочевидь бракує якісних соціальних реляцій!

На позитивному полюсі (позитивний модус) є «хороший» (здоровий, функціональний, адаптивний) перфекціонізм, який може бути описаний як активний і систематичний розвиток своїх загальних та спеціальних здібностей і талантів; досягнення досконалості і – навіть якщо при цьому простежуються деякі аутодеструктивні тенденції – цей аспект існування є важливим і значущим, адже без прагнення досконалості досконалість неможлива; прагнення і здійснення істотних і соціально значущих досягнень, і – навіть якщо це робиться заради задоволення власних інтересів і потреб – отримані результати становитимуть користь для соціуму та інших людей; наслідування ідеалів, що робить з людей

ідеальних спадкоємців соціокультурного досвіду і справжніх майстрів своєї справи; стійка мотивація успіху і досягнень на засадах зрілої системи цінностей; розвиток і становлення досконалої, перфекційної особистості з високим творчим потенціалом тощо (Silverman, 1993; Карпенко, 2004; Гуляс, 2010; Лоза, 2014; Карпенко, 2015; Петрунько, 2020).

На негативному полюсі є «поганий» перфекціонізм, який може бути описаний як злоякісний, негативний, з ознаками жорсткої самокритики й самозвинувачень, прокрастинації, непродуктивної діяльності, що породжує емоційний дискомфорт, тривогу, психологічну напругу; порушення соціалізації, міжособистісних зв'язків, соціальних комунікацій і соціальна дезадаптація; надмірна автономія; мотивація уникання невдач; конфлікт досягнень; емоційний дискомфорт; формування негативних рис характеру (зверхність, індивідуалізм, нетерпимість та ворожість до інших людей, домінантність, неадаптивність, ригідність та недостатня рефлексивність); непродуктивний копінг у професійній діяльності та в житті в цілому; прагнення влади як символу визнання і схвалення; відмова від самоактуалізації; синдром вивченої безпорадності та невротизація, в т.ч. невротична нездатність приймати власну недосконалість, а помилки і невдачі розглядати не як новий досвід, а виключно як особисті поразки (Хьюїт, Флетт, 1992; Петрунько, 2020; Хорні, 2025).

Як вже зазначалося, при очевидному порушенні співвідношення позитивних і негативних перфекціоністських тенденцій виникає ризик формування невротичного перфекціонізму (Хорні, 2025). На відміну від «нормального» перфекціонізму, коли людина отримує задоволення від роботи, прагне саморозвитку і поліпшення своїх результатів, здатна бачити межу між особистісною й ситуаційною досконалістю, перфекціоністу-невротіку все здається недосконалим, неідеальним, неповноцінним, він майже весь час чимсь незадоволений, а будь-яка тривіальна

справа сприймається ним як небезпека, загрозливий виклик, джерело стресу. У перфекціоніста-невротика бажання стати краще і ще краще стає нав'язливою ідеєю. Перфекціоніст-невротик, для того щоб показати, що він заслуговує на любов і повагу, бере в якості орієнтира еталон, що не відповідає його потенціалу і при цьому переконаний, що недосконалий результат роботи неприйнятний. Він ставить собі нездійсненні стандарти і цілі і рухається до них, долаючи розчарування і страх невдачі, і ця гонитва схожа на самокатування. Дослідники невротичного перфекціонізму виділяють дві його форми: нарцисичну (за якої мотив самовдосконалення домінує над усіма іншими мотивами, прагнення визнання і схвалення стає ідеєю фікс, залежність від зовнішніх оцінок, очевидна патологічна фіксація на результатах діяльності тоді, як щирий інтерес до неї відсутній) та обсесивно-компульсивну (нав'язлива потреба не лише в досягненнях і визнанні, а й у самій діяльності, як от у разі трудоголізму як нав'язливої діяльності) (Hollender, 1965; Hewitt, Flett & Donovan, 1992; Хорні, 2025).

Експериментальних підтверджень щодо біологічного (генетичного) походження перфекціонізму наразі майже не виявлено, проте є ймовірність того, що в батьків-перфекціоністів виростуть діти з перфекційною мотивацією і такою ж поведінкою: перфекціонізм виникає з дитячого досвіду спілкування з батьками, які часто демонструють перфекційні настанови і вимоги до дитини. Так відомо, що розвиток невротичного перфекціонізму відбувається в двох типах емоційного середовища: емоційного неприйняття і несхвалення та/або непослідовного схвалення, коли батьками не встановлено чітких стандартів продуктивності дитини та адекватних винагород за дотримання цих стандартів.

Натомість вважається експериментально доведеним вплив соціальних чинників на формування перфекціоністської мотивації, і більшість дослідників перфекціонізму вважають, що

його формування спричинене насамперед соціальними чинниками: мікросоціальними (сімейними), мезосоціальними (впливом соціальних груп), макросоціальними (вплив великого соціуму, медіа). Наразі не піддається сумнівам думка про те, що на формування перфекціонізму впливають такі чинники, як конкуренція, престиж, матеріальний успіх, культ авторитетів (знаних, сильних, владних і т.ін.) осіб тощо. У соціальному просторі, насамперед у референтних соціальних групах в процесі групової взаємодії формується в т.ч. і залежна від цих чинників соціальна ідентичність. Як зазначала неодноразово згадувана нами К. Хорні, автор відомої праці «Невротична особистість нашого часу», формування перфекційної мотивації і перфекційних тенденцій в людини залежить від соціального схвалення перфекціонізму як рушійної сили розвитку суспільств і соціумів (Хорні, 2025).

#### **Висновки.**

1. Перфекційна комунікація – як один з прикладів неоптимальної, дефіцитарної, недіалогічної, егоцентрично-монологічної комунікації – визначає типовий комунікаційний стиль життя перфекційної особистості. Для цього стилю характерний брак якісних соціальних стосунків, взаємин, інтеракцій тощо, які мають ґрунтуватися на соціальних реляціях – соціальних комунікаціях, заснованих на осмислених, активних, обов'язкових і систематичних зворотних зв'язках між суб'єктами взаємодії. Формування такої недефіцитарної комунікації потребує стильової переорієнтації мотиваційної сфери перфекційної особистості з егоцентрично-монологічного на соціально включений тип, заснований на систематичному і якісному зворотному зв'язку.

2. Універсальною методологією, яка може бути успішно застосована в разі, коли йдеться про корекцію дефіцитарних комунікацій і відповідних взаємин між людьми, переорієнтацію перфекційної мотивації у нову, значно оптимальнішу й екологічнішу її форму, вплив цих взаємин



на психологічне самопочуття і якість функціонування перфекційної особистості, є реляційний підхід. Цей підхід постулює міжособистісні і соціальні реляції (взаємодії, стосунки, ставлення тощо) як ключовий чинник трансформації не лише мотиваційної сфери людини, а й особистості як системної цілісності. Така трансформація відбувається через розширення уявлень перфекціоніста, осмислення й переосмислення ним своїх потреб, мотивів, настанов, переконань

тощо на основі регулярно надаваних йому зворотних зв'язків від інших осіб.

3. Комунікаційні стратегії, засновані на ідеях реляційного підходу, допомагають якнайкраще втілити інноваційні зміни в тих сферах життя окремих осіб і суспільства загалом, де неодмінним чинником успіху є якісні комунікації, які мотивують учасників до реляційної взаємодії, афіліації, взаємопідтримки, свідомого залучення до ухвалення спільних рішень тощо

### Література:

1. Батраченко, І. Г. (2012). *Основи психологічної теорії антиципації: моногр.* Дніпро: Вид-во ДНУ. 252.
2. Карамушка, Л. М., Бондарчук, О. І., & Грубі, Т. В. (2018). *Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум.* Кам'янець-Подільський: Медобори-2006. 64.
3. Гуляс, І. А. (2010). *Психологія перфекціонізму.* Чернівці: Прут. 272.
4. Карпенко, З. С. (2004). Перфекціонізм у структурі мотивації професійної діяльності особистості. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*, 6, 131–134.
5. Кочубейник, О. М. (2014). Соціальний діалог: соціальні та психологічні передумови комунікативності. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 34(37), 150–160.
6. Петрунько, О. В. (2020). Амбівалентний дискурс перфекціонізму. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 4(60), 233–247.
7. Фуко, М. (2003). *Археологія знання.* Пер. з фр. Київ: Вид-во Соломії Павличко. 326.
8. Хорні, К. (2025). *Невротична особистість нашого часу.* Вінниця: Видавництво Сварог. 304.
9. Conrad, Ch. (1981). Agon and rhetorical form: The essence of “old feminist”. *Communication Studies*, 32(1), 45–53.
10. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
11. Hewitt, P., Flett, G., & Donovan, C. (1992). Perfectionism and suicide potential. *British Journ. of Clin. Psychol.*, 31, 181–190.
12. Hollender, M. (1965). Perfectionism. *Compr. Psychiatry*, 6, 94–103.
13. Silverman, L.K. (1993). A developmental model for counseling the gifted II Counseling the gifted and talented. Denver. 14–30.