
Анжеліка КОКАРЄВА
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри педагогіки
та психології професійної освіти
ДУ «Київський авіаційний інститут»

Анна ІВКО
здобувач 3 курсу ОП «Практична психологія»
ДУ «Київський авіаційний інститут»

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ВИКЛИК ПРОФЕСІЙНОМУ САМОРОЗВИТКУ ПСИХОЛОГА: ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ

У сучасному освітньому та професійному контексті зростає увага до особистісних ресурсів і психологічної стійкості фахівців допоміжних професій, зокрема майбутніх психологів. Систематичне навантаження, відповідальність за якість психологічної допомоги, висока емоційна залученість у роботу з клієнтами формують специфічні вимоги до особистості фахівця. Одним із чинників, що може як сприяти, так і перешкоджати професійному зростанню, є перфекціонізм — складне і багатогранне психологічне явище, що вимагає критичного осмислення.

Перфекціоністичні тенденції часто сприймаються як позитивна якість, яка забезпечує високі стандарти роботи та прагнення до професійної майстерності. Водночас численні дослідження вказують на зв'язок між деструктивними формами перфекціонізму та психоемоційним вигоранням, тривожністю, труднощами у професійній ідентифікації та особистісному функціонуванні психолога (Журавльова, 2021; Хьюїтт&Флетт, 2019).

У процесі професійного становлення психолога особливе значення набувають особистісні якості фахівця, зокрема рівень самосвідомості, гнучкість мислення, здатність до рефлексії та контакту з власними емоційними процесами. Одним із найбільш поширених бар'єрів, що ускладнює цей розвиток, є перфекціонізм — особистісна тенденція до надмірної орієнтації на високі стандарти, знецінення результатів власної діяльності та страх перед помилками (Чекурова, 2019).

Отже, перфекціонізм у професії психолога має подвійну природу. З одного боку, прагнення до якісного надання допомоги клієнтам є професійно виправданим. З іншого — надмірна вимогливість до себе, потреба «бути ідеальним фахівцем» та постійний внутрішній контроль можуть призводити до психоемоційного вигорання, тривожності та імпостерського синдрому (Журавльова, 2021).

В структурі перфекціонізму дослідники виділяють три компоненти: самозосереджений, соціально приписуваний та орієнтований на інших. Найбільш деструктивним у професійній діяльності є саме соціально приписуваний перфекціонізм — переконання, що інші очікують від нас безпомилковості (Хьюїтт&Флетт, 2019).

Згідно з когнітивно-поведінковим підходом, перфекціонізм розглядається як сукупність ірраціональних переконань і мисленнєвих викривлень, що активуються у контексті досягнення мети. Наприклад, переконання «якщо я не ідеальний — я некомпетентний» може гальмувати готовність до навчання, прийняття зворотного зв'язку та роботи з власними помилками (Ellis, 1962). У цьому контексті важливим напрямом психопрофілактики є розвиток толерантності до невизначеності, підтримка адаптивної самооцінки та робота з «внутрішнім критиком».

У межах гуманістичної психології, зокрема за концепцією К. Роджерса, перфекціонізм суперечить основним принципам самоприйняття та умов безумовної позитивної уваги. Психолог, який прагне «бути ідеальним», ризикує втратити контакт із власною автентичністю, що унеможлиблює створення безпечного терапевтичного простору для клієнта (Роджерс, 2001). Натомість розвиток самоспівчуття, що активно досліджується у позитивній психології, виступає ресурсом для збереження стійкості в професійній діяльності та м'якого ставлення до власних помилок (Селигман, 2020).

Психоаналітична традиція інтерпретує перфекціонізм як прояв суперєго — внутрішньої інстанції, яка репрезентує моральні норми, заборони й очікування значущих фігур. У цьому сенсі перфекціоністичні установки можуть бути несвідомо інтерналізовані з досвіду батьківського або навчального впливу. Робота з цими внутрішніми структурами потребує глибокої терапевтичної рефлексії та переносу, що робить супервізію й особисту терапію психолога не лише бажаною, а й необхідною умовою професійної зрілості (Журавльова, 2021).

Отже, перфекціонізм як особистісна якість може як стимулювати розвиток, так і блокувати його — залежно від рівня усвідомлення та гнучкості самого фахівця. Основне завдання психолога полягає не в боротьбі з перфекціонізмом, а у трансформації його в ресурс, через прийняття своєї недосконалості, дозвіл на помилки та відкритість до власного зростання. Перфекціонізм у професійній діяльності майбутнього психолога виявляється як складне та амбівалентне явище. З одного боку, орієнтація на високу якість роботи, відповідальність та професійні стандарти сприяють зростанню компетентності фахівця. З іншого — надмірна вимогливість до себе, страх перед помилками, постійна

самокритика та зовнішня залежність від схвалення можуть створити значні психологічні бар'єри на шляху становлення особистості психолога.

Профілактика негативного впливу перфекціонізму повинна включати:

- розвиток рефлексивних навичок та усвідомлення власних емоційних і когнітивних патернів;
- формування толерантності до невизначеності, здатності приймати власні помилки як природну складову розвитку;
- впровадження когнітивно-поведінкових інтервенцій для роботи з ірраціональними переконаннями (Ellis, 1962);
- підтримку самоспівчуття та особистісного прийняття, зокрема через гуманістичні підходи (Роджерс, 2001) та позитивну психотерапію (Селигман, 2020);
- обов'язкову особисту терапію та супервізію, як інструменти професійної підтримки і глибокої роботи з внутрішніми установками.

Таким чином, ключовим завданням у роботі з перфекціонізмом є не його викорінення, а інтеграція в особистість у функціональній, адаптивній формі, що підтримує професійне зростання, а не блокує його. Лише через прийняття власної недосконалої психолог здатен створити автентичними.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Журавльова, А. О. (2021). Перфекціонізм як чинник психоемоційного вигорання в професійній діяльності психолога. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*, Т. XVII, Вип. 4, 120–130.

Роджерс, К. (2001). *Становлення особистості: Погляд на психотерапію*. Київ: Основи.

Селигман, М. (2020). *Позитивна психотерапія. Наукова теорія і практика*. Київ: Наш Формат.

Хьюїтт, П. Л., & Флетт, Г. Л. (2019). *Перфекціонізм у клінічній практиці: Когнітивно-поведінкові підходи*. Київ: Інститут когнітивного моделювання.

Чекурова, Н. І. (2019). Професійне становлення особистості майбутнього психолога. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, (4), 89–96.

Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.