

УДК УДК 159.9

Кобызева У.В.

Магистрант

Высшая школа психологии и педагогики

УУНиТ

u.kobyzeva@mail.ru

Научный руководитель

Хабибуллина И.Р.

Доцент кафедры психологического сопровождения и клинической психологии

Высшая школа психологии и педагогики

УУНиТ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА В ТРУДАХ ЗАРУБЕЖНЫХ И ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ПСИХОЛОГОВ

***Аннотация:** В данной научной статье был проведен теоретический анализ понятия перфекционизма в работах зарубежных и отечественных психологов. Изучение данной темы направлено на более глубокое понимание и изучение перфекционизма.*

***Ключевые слова:** перфекционизм, психология, анализ, высокие стандарты, идеал, совершенство, методики.*

Kobyzeva U.V.

Master's student

High School of Psychology and Pedagogy

UUST

u.kobyzeva@mail.ru

Scientific supervisor

Khabibullina I.R.

Associate Professor of The Department of Psychological Support and Clinical Psychology

High School of Psychology and Pedagogy

UUST

THEORETICAL ANALYSIS OF THE CONCEPT OF PERFECTIONISM IN THE WORKS OF FOREIGN AND DOMESTIC PSYCHOLOGISTS

***Abstract.** This scientific article examines the term "perfectionism" in the works of foreign and domestic psychologists. The study of this concept is aimed at a deeper understanding of this term, as well as an analysis of its main aspects.*

***Keywords:** perfectionism, psychology, analysis, high standards, ideal, perfection, methods.*

В современном мире перфекционизм является одним из ключевых понятий

в психологии личности, а также предметом активного исследования в научном сообществе. Он представляет собой стремление к достижению идеала и совершенства в различных сферах жизни.

Актуальность данной темы заключается в том, что все больше людей стремятся к идеалам и высоким стандартам, а это, в свою очередь, приводит к негативным последствиям для их психического и физического здоровья.

Изучение теоретических аспектов понятия "перфекционизм" в работах отечественных и зарубежных психологов может помочь в более глубоком понимании этого понятия, в разработке эффективных методик работы с людьми, которые испытывают проблемы из-за своего стремления к идеальности. Перфекционизм проявляется в различных сферах жизни человека: работа, учёба, отношения и другие области. Люди, которые страдают от перфекционизма, часто чувствуют постоянное беспокойство, тревогу из-за того, что они не могут соответствовать собственным нереалистичным стандартам.

Цель данной научной статьи заключается в том, чтобы изучить и проанализировать различия в понимании и подходах к исследованию перфекционизма у отечественных и зарубежных психологов, определить основные характеристики и признаки перфекционизма.

Задачи исследования заключаются в том, чтобы провести обзор теоретических понятий и подходов к пониманию и изучению перфекционизма, провести анализ научных статей, публикаций и исследований на тему перфекционизма у отечественных и зарубежных психологов.

Из-за невозможности соответствовать собственным высоким стандартам перфекционисты часто испытывают чувство стресса и неудовлетворённости. В свою очередь, это приводит к таким проблемам, как повышенная тревожность, депрессия и другие тяжелые психологические проблемы.

Кроме того, можно отметить, что перфекционизм, в свою очередь, препятствуют достижению целей, потому что постоянное стремление к совершенству приводит к прокрастинации и избеганию задач, это происходит из-за страха неудачи. Также это может негативно сказываться и на отношениях с окружающими, потому что перфекционисты могут быть критичными по отношению не только к себе, но и к другим людям.

Но важно различать здоровый перфекционизм и другие его патологические формы. Например, здоровый перфекционизм может быть связан с мотивацией к достижению высоких целей, самодисциплиной и стремлением к высокому качеству, тогда как патологический перфекционизм характеризуется избыточной самокритичностью, неуместной тревожностью и невозможностью принять свое и чужое несовершенство. Изучение перфекционизма важно для понимания его влияния на психическое здоровье и благополучие. Сбалансированный подход к перфекционизму может способствовать достижению успеха и благополучия в жизни и самоудовлетворённости.

Впервые термин перфекционизм возник в XIX веке в протестантской среде, далее это понятие встречается в философских трудах мыслителей Ф. Ницше, И. Канта, Г. Лейбница.

В самом начале XX века американский психоаналитик и психолог К. Хорни стала изучать это понятие. Данный термин она обозначила как «потребность в совершенстве». По ее мнению, идея перфекционизма заключается в том, что совершенство выражается в высшей степени потребности. То есть человек, обладающий этой потребностью, стремится не просто к исключительности или улучшению своей личности, а к радикальной трансформации себя в идеальное существо, он стремится к полной переделке себя, а не к простому искажению реальности [4, с. 47-78].

В работах А. Адлера не используется термин «перфекционизм», но его концепция «Стремление к превосходству» имеет много общего с этим понятием. Он описывает, что это превосходство происходит из-за чувства неполноценности, которое может возникнуть в детстве из-за сравнения с взрослыми [1, с. 131-140].

Также А. Адлер и К. Хорни отмечали, что люди страдающие от такого качества как перфекционизм, могут устанавливать очень высокие и, иногда даже нереалистичные стандарты, что приводит к их чувству неудовлетворённости как от себя, так и от других людей.

Д. Бернс в своих работах часто указывал, что перфекционизм – это убеждение человека, которое включает в себя ожидания, интерпретацию событий, оценку себя и оценку других людей. Он видел корни перфекционизма в детстве, а именно в детско-родительских отношениях. Также он указывал, что люди, которые постоянно стремятся к достижению высоких целей и оценивают

свою личность только через свои достижения и производительность, часто испытывают стыд, вину и жёсткую самокритику, в их жизни часто присутствует правила «все или ничего» [6, с. 34-52].

Проблему перфекционизма также изучали канадские психологи Хьюитт и Флетт. Они разрабатывали концепцию перфекционизма как сложное явление и выделяли три основных компонента:

1) самоориентированный перфекционизм, он характеризуется установкой высоких стандартов для себя, в чувстве самоконтроля и самоанализа. Этот перфекционизм характеризуется как направленный на себя;

2) перфекционизм, направленный на других людей. Он часто характеризуется установкой высоких, нереалистично достижимых стандартов для близких людей и постоянным ожиданием соответствия этим стандартам;

3) социально предписанный перфекционизм, выражающийся в стремлении соответствовать ожиданиям и стандартам других [9, с. 23-34].

Американские психологи М. Холлендер и В. Миссилдайн исследовали этот термин в статье "Перфекционизм" в 1965 году. В своих работах они указывали на нарциссическую организацию личности у людей, которые страдают перфекционизмом. Они описывали это, как стремление соответствовать несбыточным требованиям своего супер-эго [10, с. 94-103].

Также они подчеркивали, что перфекционизм приводит к деструктивным последствиям, которые проявляются в разрушениях самоидентичности, в нарушениях общения с близкими людьми и окружающими, что сопровождается

постоянными эмоциональными переживаниями, а также они указывали на дефицит когнитивных функций и аффективность регуляции у людей, страдающих от перфекционизма [11, с. 11-13].

Американский психолог Дональд Хамачек в 1978 году классифицировал перфекционизм на два типа: здоровый (нормальный) и невротический. Здоровый перфекционизм он характеризовал высокой работоспособностью, стремлением к высоким результатам, мотивацией и адекватной самооценкой, в то время как невротический перфекционизм связан со страхом перед неудачей и постоянным чувством неудовлетворенности, тревожности [8, с. 27-33].

В идеях Фроста перфекционизм представлял собой сложное явление, которое включает в себя пять ключевых аспектов: установление личных стандартов, беспокойство и страх по поводу ошибок, постоянные сомнения и неуверенность в своих способностях и силах, влияние высоких ожиданий от родителей, а также акцент идет на точность и контроль. Основной чертой перфекционизма является установка строгих личных стандартов, которые могут приводить к тревожности по поводу совершенных ошибок, сомнениям в собственных способностях, подверженности влиянию ожиданий окружающих, а также излишнему вниманию к деталям и организации при выполнении задач. Ссылаясь на исследования Д. Хамачека, британская группа уточнила, что беспокойство по поводу ошибок и сомнения в качестве своей работы являются важными компонентами перфекционизма [7, с. 449-468].

Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогорова изучали перфекционизм в своих исследо-

ваниях в типологическом подходе. Они выделяли два вида перфекционизма: нарциссический и обсессивно-компульсивный. Нарциссический перфекционизм они связывали с желанием достигать совершенства во всём, с признанием другими людьми, при этом пренебрегая другими мотивами, например, получение удовольствия от своей деятельности [3, с. 32-47].

Согласно Н.Г. Гараняну, люди с перфекционизмом обычно ориентируются на идеальные стандарты в своей деятельности. В каких-то случаях это может привести к невротическому перфекционизму, тогда они уже не могут испытывать удовлетворения своими результатами, считая их недостаточно совершенными. Однако при «нормальном» перфекционизме люди наслаждаются процессом работы, стремятся к совершенству и постепенно улучшают свои результаты, понимая свои возможности и границы [2, с. 23-31].

Отечественные авторы В.А. Ясная и С.Н. Ениколопов также изучали перфекционизм и выдвинули четыре критерия для различия между «дезадаптивными» и «адаптивными» его проявлениями. Эти критерии помогают различить «патологический» перфекционизм от «нормального».

1. Мотивационные критерии. Они отражают стремление к высоким, идеальным стандартам при этом происходит избегание негативных последствий, обуславливается достижение высокого результата для того, чтобы увеличить собственную, личную значимость.

2. Когнитивные критерии. Они сфокусированы на постоянном избегании ошибок, а не на правильном выполнении поставленных задач, также выделялось

преобладание мышления в категории «правильно – неправильно».

3. Аффективные критерии. Выражаются в постоянном тревожном отношении к выполнению поставленных задач, сопровождаются страхом неудачи, неуверенности и сомнениях в собственных способностях и силах, а также невозможности получения удовольствия от любого вида деятельности. В этом случае, личность зависима от ценности выполнения задач, а также возникает строгая самокритика при неудаче.

4. Поведенческие критерии. Они выражаются в прокрастинации, однако в этом случае перфекционизм проявляется как в адаптивных, так и дезадаптивных чертах, которые связаны между собой [5, с. 25-47].

Общие черты, которые были выделены авторами в понятии перфекционизм, – это стремление к совершенству, что влечёт за собой и подразумевает установку высоких идеалов и стандартов. Также было упомянуто, что влияние перфекционизма часто прослеживается в самооценке человека и формировании у него нереалистичных ожиданий как от себя, так и от других людей. Многие авторы связывали самооценку и перфекционизм, так как достижения и успех играют важную роль в оценке собственной значимости. Кроме того, высокие, нереалистичные стандарты часто приводят к самокритике, недовольству собственной или чужой работой.

Из различий можно отметить, что К. Хорни описывала перфекционизм как радикальное стремление к трансформации личности, в то время как А. Адлер рассматривает стремление к превосходству как компенсацию чувства непол-

ноценности. Д. Бернс в своих работах акцентирует внимание на роли детско-родительских отношений в формировании перфекционистских убеждений, в то время как Хорни и Адлер больше сосредотачиваются на внутренних психологических потребностях и мотивациях человека.

Хьюитт и Флетт описывают перфекционизм как модель, состоящую из трех компонентов, которая включает в себя самоориентированный, ориентированный на других и социально предписанный перфекционизм, в то время как Р. Фрост и его коллеги выделяют многомерный характер этого понятия, включая личные стандарты, беспокойство по поводу ошибок и т.д.

Д. Хамачек различает «здоровый» и «невротический» перфекционизм, где первый ассоциируется с позитивными качествами, а второй – с негативными. Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогорова исследуют перфекционизм с типологическим подходом, выделяя «нарциссический» и «обсессивно-компульсивный» типы.

В.А. Ясная и С.Н. Ениколопов предлагают критерии для различения адаптивного и дезадаптивного перфекционизма, включая мотивационные, когнитивные, аффективные и поведенческие аспекты.

Можно прийти к выводу, что перфекционизм – это многогранный термин, который различные авторы определяют по-своему, исходя из своих теоретических подходов.

Как было сказано ранее, перфекционизм проявляется в различных сферах жизни человека, которые включает в себя учёбу, работу, отношения и т.д. Люди, которые страдают от перфекционизма, часто испытывают беспокойство и

тревогу из-за того, что не могут соответствовать собственным высоким, нереалистичным стандартам.

Таким образом, можно заметить, что, с одной стороны, перфекционизм может быть мощным мотиватором к достижению высоких результатов, стандартов и достижению целей. Он помогает способствовать развитию самодисциплины, усиливает стремление к поддержанию высокого качества, а также служит мотиватором постоянного самосовершенствования. Тем самым, здоровый перфекционизм может помочь человеку стать более целеустремлённым, организованным и эффективным в выполнении задач и достижения успеха в различных сферах его жизни.

Но, с другой стороны, мы видим, что перфекционизм часто приводит к серьёзным негативным последствиям. Он обуславливается постоянным стремлением к совершенству и вызывает чувство неудовлетворённости, тревожности и депрессии, это связано с невозможностью соответствовать собственным высоким стандартам.

В конечном счёте это препятствует достижению целей из-за прокрастинации и страха перед неудачей. Также трудности испытывают перфекционисты не только в отношении себя, но и в отношении взаимодействия с другими людьми.

Таким образом, можно сделать вывод, что важно находить баланс между уровнем самокритики и стремлением к совершенству и высоким стандартам. Можно использовать позитивный, положительный спектр перфекционизма: мо-

тивацию, высокие стандарты, направить их на достижение высокого результата, в то же время очень важно минимизировать негативные последствия перфекционизма для психологического здоровья и благополучия человека.

Список использованных источников и литературы

1. Адлер А. Индивидуальная психология // История зарубежной психологии: А. Адлер / Под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. М.: Изд-во МГУ, 1986. С. 131-140.
2. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) // Терапия психических расстройств. 2006. №1. С. 23-31.
3. Гаранян Н., Холмогорова А., Юдеева Т. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 4.
4. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М., 1993. С. 47-78.
5. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. 2007. №4. С 25-47.
6. Burns D.D. The perfectionist's script for self-defeat // Psychology today. 1980. №11. P. 34-52.
7. Frost R. The dimensions of perfectionism / R. Frost, P. Marten, C. Lahart, R. Rosenblate // Cogn. Ther. Res. 1990. Vol.4. P. 449-468.
8. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // Psychology. 1978. Vol. 15. P. 27-33.
9. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the self and social contexts: Scientific e-journal «PEM: Psychology. Educology. Medicine». 2014. №1.
10. Hollender M.H. Perfectionism. Comprehensive Psychiatry, 1965, No.6(2). P. 94-103.
11. Missildine V.H. Your Inner Child of the Past. New York, Simon and Schuster, 1963.