

Сундеева Елизавета Дмитриевна

студентка

Научный руководитель

Куликова Татьяна Ивановна

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ КАК ЯВЛЕНИЕ. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

***Аннотация:** статья посвящена рассмотрению такого личностного качества, как «перфекционизм». Автор исследует исторические аспекты изучения перфекционизма, определения и источники его появления. В настоящее время термин «перфекционизм» происходит от латинского «perfectio» – совершенство – и в широком значении обозначает стремление личности доводить результаты любой своей деятельности до самых высоких стандартов, а также быть безупречным всегда и во всем.*

***Ключевые слова:** совершенство, перфекционизм, самореализация, личность, личностные стандарты, Я-адресованный перфекционизм, мотивация.*

Исследование самореализации стало одним из основных направлений работы западных учёных, а К. Хорни, представительница американской психологии, впервые сформулировала определение этого понятия. Самореализация, согласно К. Хорни, представляет собой выражение подлинного «я», целенаправленную внутреннюю силу, общую для всех людей, но при этом неповторимую и уникальную, которая побуждает человека к реализации заложенных в нём возможностей и способствует росту и осознанию собственной сущности. Ученикам А. Адлера и К. Хорни удалось чётко определить перфекционизм как

явление. По их мнению, перфекционизм – это высокие стандарты личности, которые человек устанавливает для себя и других в своей деятельности [2]. Значительный вклад в развитие изучения перфекционизма ввели двое ученых – Фрост и Хьюитт. Фрост и его коллеги разработали инструмент для тестирования различных параметров перфекционизма Многомерную шкалу перфекционизма (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-F) [3]. В основу теста легло определение перфекционизма, включающее следующие параметры: 1. «Личные стандарты» – характеризуется стремлением достигать идеализированных целей и болезненным отношением к их реализации, следствием чего становятся резкие перепады в самовосприятии и устойчивое чувство неудовлетворенности своей деятельностью. 2. «Озабоченность ошибками» – неадекватная реакция на ошибки, склонность приравнивать ошибку к полному провалу. 3. «Сомнения в собственных действиях» – постоянные сомнения в качестве выполненной работы. 4. «Родительские ожидания» – восприятие родителей как делегирующих очень высокие ожидания; 5. «Родительская критика» – восприятие родителей как чрезмерно критикующих; 6. «Организованность» – отражает важность порядка и организованности.

Говоря о причинах, истоках появления перфекционизма, Блатт, объединяя труды Холлендера, Хамачека и Бернса, высказывает свою точку зрения, что таким детям не удастся выработать концепцию «в меру хорошего результата». Результат выполнения деятельности переоценивается в ущерб любви и близости.

Чтобы соответствовать строгим родительским стандартам и избежать критики, ребёнок вынужден демонстрировать только безупречные результаты. Маленький перфекционист не останавливается в своих намерениях заслужить одобрение от родителей: «Если я еще постараюсь, если я стану совершенным, мои родители будут меня любить» [5].

По мнению Джона Барроу, существуют четыре основные категории детского опыта, способные спровоцировать развитие перфекционизма: 1. Родители, склонные к излишней строгости и предъявляющие завышенные требования. 2. Родительские ожидания и установленные нормы находятся на

непомерно высоком уровне, а критика выражается завуалированно, а не открыто.

3. Отсутствие поддержки или непостоянство и обусловленность родительского одобрения. 4. Дети наблюдают за родителями, демонстрирующими перфекционистские черты характера и соответствующие поведенческие модели.

Список литературы

1. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) / Н.Г. Гаранян // Терапия психологических расстройств. – 2006. – №1. – С. 23–31.

2. Гаранян Н.Г. Психологические модели перфекционизма / Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 2009. – №5. – С. 74–83. EDN LTNVIA

3. Гаранян Н.Г. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия / Н.Г. Гаранян, А. Холмогорова // Московский психотерапевтический журнал. – 2004. – №1. – С. 18–35. EDN RIDTYX

4. Грачева И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: дис. ... канд. психол. наук / И.И. Грачева. – М., 2006. EDN NOJVDJ

5. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) / Н.Г. Гаранян // Современная терапия психических расстройств. – 2006. – №1. – С. 31–40. – EDN PXESHH.