

Н. В. Король¹, Е. В. Евхута²

УДК 159.9

¹⁻²Кафедра социальной и организационной психологии, факультет философии и социальных наук, Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ИЗУЧЕНИЯ ФЕНОМЕНА ПЕРФЕКЦИОНИЗМА В ПСИХОЛОГИИ

Статья представляет собой теоретический обзор феномена перфекционизма, включающий историю его изучения. Рассмотрены следующие направления в психологии: психоанализ, когнитивная психология, гуманистическая психология. Приводятся примеры исследований перфекционизма, иллюстрирующие его связь с различными профессиями, возрастными особенностями и другими психологическими феноменами.

Ключевые слова: перфекционизм; патологический перфекционизм; здоровый перфекционизм.

Образец цитирования: Король, Н. В. Теоретический обзор изучения феномена перфекционизма в психологии / Н. В. Король, Е. В. Евхута // София: электрон. науч.-просветит. журн. – 2024. – № 2. – С. 23–28.

N. Korol¹, E. Evhuta²

¹⁻²Department of Social and Organisational Psychology, Faculty of Philosophy and Social Sciences, Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus

A THEORETICAL REVIEW OF THE PHENOMENON OF PERFECTIONISM IN PSYCHOLOGY

The article is a theoretical review of the problem of the phenomenon of perfectionism and the history of the study of this phenomenon. The following areas of psychology are considered: psychoanalysis, cognitive psychology, humanistic psychology. The article provides examples of research on perfectionism, which illustrate its connection with various professions, age characteristics and other psychological phenomena.

Keywords: perfectionism; pathological perfectionism; healthy perfectionism.

For citation: Korol N. & Evhuta E. A Theoretical Review of the Phenomenon of Perfectionism in Psychology. Sophia. 2024;2:23–28. Russian.

Авторы:

¹**Наталья Валерьевна Король** – старший преподаватель кафедры социальной и организационной психологии факультета философии и социальных наук, БГУ.

korolnatallia@yandex.ru

Authors:

Natallia Korol – Senior Lecturer at the Department of Social and Organizational Psychology, Faculty of Philosophy and Social Sciences, BSU.



² **Елизавета Витальевна Евхута** – студентка кафедры социальной и организационной психологии факультета философии и социальных наук, БГУ.
lizaevhuta@gmail.com

Elizabeth Evhuta – Student at the Department of Social and Organizational Psychology, Faculty of Philosophy and Social Sciences, BSU.



Феномен перфекционизма все чаще становится объектом исследований многих ученых, что может быть обусловлено его взаимосвязями с другими психологическими феноменами, а также расстройствами. Первоначально перфекционизм рассматривался как негативное явление, однако некоторые ученые не только отмечали положительные аспекты данного феномена, но и делили его на нормальный и патологический. Авторы, обращавшиеся к феномену перфекционизма, предлагали определения, проводили исследования, разрабатывали методики для его диагностики.

Перфекционизм в переводе с латинского *perfectus* обозначает абсолютное совершенство. Важно разграничить, что понятие «перфекционизм» присутствует как в философии, так и в психологии [1, с. 59]. Настоящая статья содержит информацию об ученых, которые занимались изучением феномена перфекционизма в рамках психологии.

Термин «перфекционизм» в 1965 году был введен М. Холлендером, определявшим перфекционизм как постоянное предъявление к себе требований выше, чем этого требует ситуация. Позже М. Холлендер отвел перфекционизму ведущее место в образовании депрессии [1, с. 60; 2, с. 91].

Таким образом, можно заметить, что первоначально феномен перфекционизма описывался с негативной стороны и при введении данного феномена в психологию уже отмечалась его роль в развитии психических заболеваний.

Исходя из представлений о перфекционизме разных авторов, мы можем говорить о том, что к его изучению обращались представители многих направлений в психологии.

Так, одним из таких направлений был психоанализ. Отметим, что прямо термин «перфекционизм» в работах психоаналитиков не использовался, но можно увидеть параллель с его основными аспектами.

Австрийского психолога Альфреда Адлера можно считать первым, кто вскользь упомянул данный феномен. Он писал о том, что человеческое поведение обусловлено его движущей силой, то есть стремлением к превосходству [6, с. 16]. Цель превосходства, согласно А. Адлеру, имеет два полюса: положительный и отрицательный. Если индивид стремится развиваться, то цель превосходства рассматривается как положительная. Отрицательной целью выступает размытие границ реального и нереального в результате того, что человек ставит перед собой труднодостижимые задачи [6, с. 16].

А. Адлер обратил внимание, что для нарциссической личности стремление к превосходству выступает как защитный механизм [7, с. 2]. Это мнение последовательно развивали К. Хорни и Х. Кохут, отмечавшие, что грандиозное Я человека прикрывает его беспомощное и слабое Я [16, с. 147].

В работах психоаналитиков прежде всего подчеркивались негативные аспекты перфекционизма. На наш взгляд, следует акцентировать внимание на то, что А. Адлер выделил в цели превосходства положительную и отрицательную стороны, это можно рассматривать как новый взгляд на феномен перфекционизма.

Когнитивное направление в психологии представлено работами Р. Фроста, П. Хьюитта и Г. Флетта.

Рэнди Фрост рассматривал перфекционизм как черту личности, которая характеризуется высокими стандартами, стремлением к безупречности и сопровождается критическими оценками своего поведения [18, с. 968].

Совместно с группой ученых Р. Фрост разработал методику для диагностики перфекционизма, представив данный феномен как многомерную структуру.

Многомерная шкала перфекционизма Р. Фроста, FMPS имеет следующие субшкалы:

- персональные стандарты – человек ставит перед собой труднодостижимые цели и стремится к их достижению, что может сказаться на неустойчивой самооценке;
- обеспокоенность ошибками – трудности с принятием своих ошибок, расценивание ошибки как провала или проигрыша;
- сомнение в собственных действиях – отражается в сомнении в качестве выполненной работы;
- родительские ожидания – индивид полагает, что родители предъявляют к нему высокие требования;
- родительская критика – восприятие родителей как критиков;
- организованность – потребность в наличии системы, плана, структуры.

Р. Фрост отмечал, что психопатологические симптомы расстройств у детей связаны с высокими стандартами воспитания матери [9, с. 237].

Канадские ученые П. Хьюитт и Г. Флетт тоже представляли перфекционизм как многомерное явление, включающее: перфекционизм, ориентированный на себя; перфекционизм, ориентированный на других; социально-предписанный перфекционизм. Для диагностики каждой из составляющих перфекционизма ими была разработана соответствующая методика. Согласно Многомерной шкале перфекционизма Хьюитта – Флетта, MPS, 1990:

- перфекционизм, ориентированный на себя, – индивид предъявляет к себе завышенные требования, ставит перед собой труднодостижимые задачи. Люди с выраженным таким аспектом перфекционизма имеют хорошую дисциплину, высокий уровень самоконтроля и рефлексии;
- перфекционизм, ориентированный на других, – индивид предъявляет высокие требования к окружающим. Присутствует нетерпение к ошибкам других и требовательность. Эти люди хотят, чтобы окружающие соответствовали тому стандарту, который имеется у самого перфекциониста в отношении их;
- социально-предписанный перфекционизм – индивид испытывает давление и напряжение из-за представлений о том, что окружающие предъявляют к нему нереалистичные требования. У людей с выраженным данным аспектом присутствует стремление к одобрению обществом [11, с. 63].

Екатерина Аркадьевна Соколович обратила внимание на то, что каждая из выделенных составляющих перфекционизма по П. Хьюитту и Г. Флетту характеризуется

низким уровнем принятия себя, имеет свои иррациональные убеждения с определенной направленностью [15, с. 88].

Следует отметить, что среди ученых есть те, кто использовал для определения этого феномена одномерность. К примеру, американские психологи Альберт Эллис и Аарон Бек, рассматривая перфекционизм в одномерном направлении, полагали, что это дисфункциональная установка личности [13, с. 46].

Один из создателей и лидеров гуманистической психологии Карл Рэнсом Роджерс писал работы о Я-реальном и Я-идеальном. Стремление к Я-идеальному и его достижению можно рассматривать как перфекционизм [5]. В то же время, если между Я-реальным и Я-идеальным возникает конфликт, – это рассматривается как негативное переживание для индивида.

В большинстве случаев при рассмотрении феномена перфекционизма дается определение и рассматриваются его ключевые аспекты. Однако есть ученые, которые дали два определения перфекционизма: первое характеризует его как норму, другое – как патологию. Таким образом появилось многостороннее рассмотрение перфекционизма.

Психолог Дон Хамачек описал здоровый и невротический типы перфекционизма. При здоровом перфекционизме индивид имеет хорошую работоспособность, мотивацию достижений и адекватно оценивает себя, свою работу и свои возможности. Здоровый перфекционизм может выступать как упрощенный синоним к «нормальному» перфекционизму.

При невротическом перфекционизме присутствует фиксация на неудачах. Индивид ставит изначально перед собой труднодостижимую цель, не достигнув которой, он разочаровывается и может прибегнуть к самокритике [1, с. 60].

В отечественной психологии перфекционизм как двухвалентное явление исследовали Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогорова, выделив здоровый и патологический виды перфекционизма. При здоровом перфекционизме индивид принимает и признает свои ошибки и неудачи, фокусом для него выступает сама деятельность, а не идеальный результат. При патологическом перфекционизме присутствуют стремление к труднодостижимым целям, недовольство собой и нарушения в сфере саморегуляции [14, с. 392].

Российский психолог Е. П. Ильин определил перфекционизм как стремление индивида довести результат деятельности до «эталона» [10, с. 33]. Он также разделил перфекционизм на здоровый и патологический. По его мнению, в случае здорового перфекционизма индивид ставит перед собой достижимые цели, имеет адекватные критерии оценки себя, своей деятельности, а о патологическом свидетельствуют нарушения в когнитивной и аффективной сферах, высокая тревожность, поведенческие нарушения [12, с. 597].

Исследуя феномен перфекционизма, Е. А. Соколович отметила, что в его основе лежат искажения когнитивной структуры личности. По ее словам, перфекционизм «характеризуется высоким уровнем притязаний, гипертрофированной значимостью собственных достижений, сверхтребовательностью по отношению к самому себе и/или окружающим, нетерпимостью к собственным ошибкам и просчетам других людей» [15, с. 87].

Несмотря на то, что до сих пор не имеется общепринятого определения перфекционизма и единой методики, которые применялись бы во всех исследованиях, феномен перфекционизма получает широкое распространение в научной сфере. Есть ряд исследований, которые иллюстрируют корреляцию перфекционизма и некоторых

психических заболеваний. В исследовании Н. Ю. Литвиновой отмечено, что при увеличении личностной и ситуативной тревожности возрастают показатели невротического перфекционизма и снижаются показатели нормального перфекционизма [8, с. 173].

Кроме того, отмечаются различные особенности перфекционизма у людей разного возраста. Так, М. А. Якина представила исследование, иллюстрирующее снижение адаптивного уровня перфекционизма с возрастом. Указано, что дезадаптивный перфекционизм также имеет тенденцию к снижению в период средней зрелости, но при этом замечено его повышение в период поздней зрелости. Исследование показало существование различия адаптивного перфекционизма у людей разных возрастов [17, с. 127].

Важность понимания феномена перфекционизма касается различных сфер деятельности. В статье «Перфекционизм как фактор эмоционального выгорания педагога в условиях пандемии» И. А. Горбенко и В. Р. Айзятова на основании результатов корреляционного анализа показали прямую взаимосвязь между перфекционизмом и синдромом эмоционального выгорания, то есть при возрастании уровня перфекционизма растет уровень синдрома эмоционального выгорания у педагогов и, соответственно, при возрастании уровня синдрома эмоционального выгорания растет уровень перфекционизма [3, с. 210].

Н. Е. Иманаева, исследуя взаимосвязь перфекционизма и прокрастинации у педагогов с разным стажем, указала, что в случае наличия стажа от двух до десяти лет при росте уровня перфекционизма на себя падает прокрастинация [4, с. 26].

Представленный обзор теоретического изучения феномена перфекционизма может способствовать более глубокому его пониманию и рассмотрению не только как негативное или позитивное явление, но и как феномен, имеющий свои плюсы и минусы в зависимости от степени выраженности, возраста индивида и сферы его деятельности. В статье упомянуты исследования, свидетельствующие о широкой распространенности данного феномена среди различных возрастных групп, профессий, а также отмечена его взаимосвязь с другими психологическими феноменами.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Веребчан, Н. Н.* Теоретический анализ формирования и развития конструктивного перфекционизма / Н. Н. Веребчан // XXV юбилейные Царскосельские чтения : материалы междунар. науч. конф., Санкт-Петербург, 20–21 апр. 2021 г. / Под общ. ред. С. Г. Еремеева. – Т. III. – СПб. : Ленинградский гос. ун-т им. А. С. Пушкина, 2021. – С. 59–63.
2. *Глушенко, Н. С.* Анализ исследовательских подходов к феноменам прокрастинации и перфекционизма и их диагностике / Н. С. Глушенко // Психология, педагогика, языкознание: новые векторы развития : материалы XVIII Всероссийской науч.-практ. конф., Ростов-на-Дону, 20 окт. 2022 г. / Ростов-на-Дону : ООО «Ставропольское изд-во “Параграф”», 2022. – С. 90–92.
3. *Горбенко, И. А.* Перфекционизм как фактор эмоционального выгорания педагога в условиях пандемии / И. А. Горбенко, В. Р. Айзятова // Педагогическое образование: вызовы XXI века. – 2021. – С. 205–211.
4. *Иманаева, Н. Е.* Взаимосвязь перфекционизма и прокрастинации у педагогов с разным стажем работы / Н. Е. Иманаева // Молодёжь XXI века: шаг в будущее : материалы XXIII региональной науч.-практ. конф. В 4 т., Благовещенск, 24 мая 2022 г. – Т. 2. – Благовещенск : Дальневосточный гос. аграрный ун-т, 2022. – С. 25–26.
5. *Кононов, А. Н.* Исследование феномена перфекционизма в отечественной и зарубежной психологии [Электронный ресурс] / А. Н. Кононов, К. Э. Дунькина. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43110517>. – Дата доступа: 10.04.2024.

6. *Костолович, Я. П.* Зарубежное и отечественное изучение явления перфекционизма / Я. П. Костолович // Весенние психолого-педагогические чтения : материалы V Всероссийской науч.-практ. конф., посвящённой памяти почётного профессора АГУ А. В. Буровой, Астрахань, 19 апр. 2021 г. – Астрахань : Изд. дом «Астраханский университет», 2021. – С. 16–20.
7. *Кузнецова, Е. В.* Психологические причины перфекционизма лиц юношеского возраста / Е. В. Кузнецова // Вестник экспериментального образования. – 2021. – № 1 (26). – С. 1–11.
8. *Литвинова, Н. Ю.* Взаимосвязь перфекционизма и тревожности в деятельности студента / Н. Ю. Литвинова // Мир науки, культуры, образования. – 2023. – № 3 (100). – С. 172–174.
9. *Мамедова, Л. В.* Зарубежные методики определения уровня перфекционизма / Л. В. Мамедова, А. Ф. Иоаниди // Современное педагогическое образование. – 2020. – № 6. – С. 236–239.
10. *Мусанова, А. Т.* Исследование родительского влияния на развитие невротического перфекционизма у детей / А. Т. Мусанова // ХАБАРШЫ «Психология» сериясы. – 2020. – Т. 65. – № 4. – С. 29–33.
11. *Панина, В. В.* Исследование особенностей перфекционизма у современных студентов / В. В. Панина // Психология – наука будущего: поиск молодых ученых : материалы региональной науч.-практ. конф. студентов и аспирантов, Курск, 16 мая 2019 г. / Курск : Курский гос. ун-т, 2019. – С. 62–64.
12. *Петросян, К. Т.* Взаимосвязь перфекционизма и тревожности у студентов / К. Т. Петросян // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических, педагогических и лингводидактических исследований : материалы Междунар. науч.-практ. конф. «XVI Левитовские чтения», Москва, 14–15 апр. 2021 г. / Редкол.: М. О. Резванцева (отв. ред.) [и др.]. – М. : Моск. гос. обл. ун-т, 2021. – С. 596–600.
13. *Плохотнюк, Д. В.* Теоретический анализ проблемы проявления перфекционизма у профессиональных спортсменов / Д. В. Плохотнюк // Психология личности в современных условиях : сб. науч. тр. – Магнитогорск : Магнитогорский гос. техн. ун-т им. Г. И. Носова, 2021. – С. 45–48.
14. *Ситнянская, Э. А.* Исследование особенностей проявления перфекционизма у молодежи / Э. А. Ситнянская // Актуальные вопросы устойчивого развития государства, общества и экономики : сб. науч. ст. Всероссийской науч.-практ. конф., Курск, 2–3 нояб. 2022 г. / Курск : Курская академия гос. и муниципальной службы, 2022. – С. 391–394.
15. *Соколов, Е. А.* Феномен перфекционизма в психологической науке / Е. А. Соколов // Право. Экономика. Психология. – 2019. – № 2. – С. 85–90.
16. *Шенцова, В. В.* Современные модели изучения перфекционизма / В. В. Шенцова // Психология личности: актуальные исследования : сб. науч. тр. / Под ред. Е. М. Разумовой. – Магнитогорск : Магнитогорский гос. техн. ун-т им. Г. И. Носова, 2020. – С. 146–151.
17. *Якина, М. А.* Возрастные различия в оценке перфекционизма и феномена самозванца / М. А. Якина // Вестник Пермского гос. гуманитар.-пед. ун-та. – Сер. № 1. Психологические и педагогические науки. – 2022. – № 1. – С. 118–129.
18. *Madigan, D. J.* A meta-analysis of perfectionism and academic achievement / D. J. Madigan // Educational Psychology Review. – 2019. – Т. 31. – Р. 967–989.