

## Интерперсональные основания перфекционизма

Е. А. СОКОЛОВИЧ

*Белорусский государственный университет*

Перфекционизм представляет собой искажение когнитивной структуры, проявляющееся в невозможности реалистично оценивать возможности самого себя и окружающих. Перфекционизм включает в себя не только личностный стиль, который выражается в желании индивида достичь совершенства, но и социально-ориентированный стиль, при котором немаловажное значение играет оценка окружающих.

Выделяют два параметра интерперсонального перфекционизма: объектно-ориентированный и социально предписываемый перфекционизм.

Объектно-ориентированный перфекционизм представляет собой перфекционизм, направленный на других, возникающий непосредственно в межличностных отношениях в результате принятия модели поведения окружающих. Социально предписываемый перфекционизм возникает как перфекционизм, ориентированный на самого себя во время межличностных взаимодействий, как ответ на ожидания и критику других людей.

Объектно-ориентированный и социально предписываемый перфекционизм имеют схожие черты, которые проявляются в том, что и при объектно-ориентированном и при социально предписываемом перфекционизме происходят возникают проблемы при установлении интерперсональных отношений.

Различие объектно-ориентированного и социально предписываемого перфекционизма проявляется в направленности нереалистичных требований: в первом случае – на других, во втором – на самого себя. Кроме того, они отличаются по направленности искажения восприятия других людей: при объектно-ориентированном перфекционизме другие воспринимаются как несовершенные, что не совпадает с ожиданием, а при социально предписываемом перфекционизме – другие воспринимаются как чрезмерно критикующие. Индивиды с объектно-ориентированным перфекционизмом характеризуются как нетерпеливые, эгоистичные, властные, конкурентноспособные, а индивиды с социально предписываемым перфекционизмом как зависимые от одобрения окружающих, чувствительные к внешним оценкам. При объектно-ориентированном перфекционизме дискомфорт при межличностном взаимодействии ощущает партнер, но не сам перфекционист, а при социально предписываемом перфекционизме – сам перфекционист.

Объектно-ориентированный и социально предписываемый перфекционизм может приводить к нарушениям личности и поведения. Отличие их состоит в том, что для социально предписываемого перфекционизма характерны такие последствия, как эмоциональное выгорание, депрессивные расстройства, суицидальные мысли и суицидальные попытки. Данные последствия не характерны для объектно-ориентированного перфекционизма. Следовательно, социальный предписываемый перфекционизм взаимосвязан с психопатологиями, а объектно-ориентированный перфекционизм – нет. Это можно объяснить тем, что возникающие проблемы человек с социально предписываемым перфекционизмом будет объяснять как последствия своего несовершенства, а человек с объектно-ориентированным перфекционизмом будет связывать их с несовершенством других людей.

Можно выделить следующие нарушения в межличностных взаимоотношениях, коррелирующие с перфекционизмом: искажение когнитивной структуры и, как следствие, искажение восприятия других людей, избегание социальных контактов, социальные фобии, сложность при установлении отношений с другими, недовольство своими отношениями с окружающими, дефицит чувства доверия, низкий уровень семейного единства, недовольство своими интимными отношениями, чрезмерная идеализация, а после обесценивание отношений из-за несоответствия ожиданий реальности.

Следовательно, объектно-ориентированный и социально предписываемый перфекционизм схожи по более общим признакам, характеризующие проблемы, возникающие в результате перфекционизма. Но данные проблемы касаются только межличностных взаимодействий, так как проблемы связанные с возникновением психопатологий коррелируют с социально предписываемым перфекционизмом, но не с объектно-ориентированным.