

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 4 / 2024, Vol. 12, Iss. 4 <https://mir-nauki.com/issue-4-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/95PSMN424.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Гречко, В. А. Теоретические подходы к определению категории «перфекционизм» / В. А. Гречко // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 4. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/95PSMN424.pdf>

**For citation:**

Grechko V.A. Theoretical approaches to defining the category of «perfectionism». *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(4): 95PSMN424. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/95PSMN424.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 740

**Гречко Владимир Александрович**

Уфа, Россия

Частная психоаналитическая практика

Групповой аналитик, психоаналитик

E-mail: [vladimirgrechko2012@gmail.com](mailto:vladimirgrechko2012@gmail.com)

## Теоретические подходы к определению категории «перфекционизм»

**Аннотация.** В настоящей статье обобщены теоретические подходы к определению категории «перфекционизм». Автором выделены исторические аспекты формирования исследований перфекционизма, определены особенности перфекционизма личности в русле философской и религиозной традиции. В статье указывает на то, что в контексте «личной зрелости» перфекционизм может быть представлен в виде структуры из определенных составляющих: ценностно-мотивационной, эмоционально-волевой, рефлексивной. Автором определено значение самосовершенствования личности как психологической категории, которая относится к процессу оптимизации знаний, карьеры или личности и включает в себя процесс самопознания и формирования ответственности. В статье выделены психоаналитические и когнитивные концепции перфекционизма, а также автором проанализирована трёхмерная модель перфекционизма, которая включает: самоориентированный перфекционизм, объектно-ориентированный перфекционизм, социально предписанный перфекционизм.

**Ключевые слова:** психология; клиническая психология; психоанализ; перфекционизм; модели перфекционизма; психотерапия; организационная психология

### Введение

В современном мире феномен перфекционизма становится все более актуальным, вследствие постоянного повышения требований к личности со стороны общества. В обыденном сознании данное явление чаще носит позитивный образ, как и в эмпирических исследованиях. В психологической науке проблеме перфекционизма посвящены многочисленные исследования как зарубежных (А. Адлер, Д. Бернс, С. Петерс, Л. Сильверман, Р. Слэни, Г. Флетт, Р. Фрост, Д. Хамачек, М. Холендер, К. Хорни, П. Хьюитт), так и отечественных ученых (С.Н. Ениколопов, Н.Г. Гаранян, М.В. Ларских, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева). Цель настоящего исследования обобщить теоретические подходы к определению категории «перфекционизм» в отечественной и зарубежной психологии.

## Исторические аспекты формирования исследований перфекционизма

Перфекционизм — это процесс развития, трансформации и достижения целей, высоких стандартов.

При этом перфекционистские установки являются результатом искажения в структуре мотивации и фрустрации иных неудовлетворенных потребностей [1]. Мотивация, в целом, есть объяснительный конструкт, используемый для объяснения причин поведения людей, его направленности и механизмов осуществления. Мотивация достижения, в частности, понимается как «мотивация, направленная на возможно лучшее выполнение любого вида деятельности, ориентированной на достижение некоторого результата, к которому может быть применен критерий успешности (то есть он может быть сопоставлен с другими результатами, используя некоторые стандарты оценки) [2].

Слово «перфекционизм» пришло к нам из латинского языка: *perfectus* — «совершенный». Оно возникло и развивалось в русле философской и религиозной традиции.

В философской энциклопедии «совершенство» является самым высоким стандартом, показывающим взаимосвязь между целями и результатами усилий человека.<sup>1</sup> Этика рассматривает понятие совершенства через понятие нравственного идеала.<sup>2</sup>

Соответственно, в историческом контексте перфекционизм — это тип этических и нравственных учений, в основе которых лежит идея совершенства, достижение которого рассматривается как конечная цель человека.

С христианской точки зрения перфекционизм рассматривается как «духовный рост» верующего. Св. Августин писал: «Совершенство — это знание человеком своего несовершенства... Человеческое совершенство — это только нравственный идеал, недостижимый в результате греховного падения человека... Августин видел путь к совершенству в безбрачии и целомудрии, тем самым отрицая возможность достижения святости в земной жизни [3].

Самосовершенствование в христианстве — это путь к достижению блаженства загробной жизни. Большая роль в этом процессе отводится активной любви к людям. Это показывает моральные обязанности человека перед Богом и нашей окружающей средой [3].

Позднее перфекционизм становится одним из направлений движения, для которого основной идеей является духовное совершенствование личности. «Дальнейшее развитие цивилизации может происходить только в сочетании с законами природы и осознании их роли в биологической системе... Перед человечеством стоит очень сложная задача — осознание своей фундаментальности. Это, в свою очередь, требует изменения многих поведенческих стереотипов» [4].

Стремление к совершенству отождествлялось с идеей достижения святости, выраженной в духовном росте верующего, когда они лишены греховных мыслей и в них нет ничего, кроме любви [5].

Из всех вышеперечисленных представлений о «личной зрелости» она может быть представлена в виде структуры, образованной из следующих взаимосвязанных и взаимовлияющих составляющих: ценностно-мотивационной, эмоционально-волевой, рефлексивной.

<sup>1</sup> Новая философская энциклопедия: в 4 т. / Ин-т философии Российской академии наук, национальный общественно-научный фонд; науч.-ред. совет.: В.С. Степин — пред. совета и др. — М.: Мысль, 2010. — С. 51.

<sup>2</sup> Ключева Н.В. Этика в психологическом консультировании: учебник для вузов / Н.В. Ключева, Е.Г. Руновская, А.Б. Армашова; под редакцией Н.В. Ключевой. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — С. 91.

Ценностно-мотивационная составляющая включает в себя следующие ценности: автономность, саморазвитие, самоопределение. Благодаря этому формируются мотивы личной зрелости, проявляющиеся в стремлении к самосовершенствованию и самореализации. Данная составляющая также включает в себя ценности межличностных отношений, что указывает на ориентацию не только на себя, но и на других людей [6].

Основной показатель личной зрелости выражается в умении размышлять, самоанализе, самоотчете о своих действиях и поступках, готовности брать на себя ответственность.

Эмоционально-волевая составляющая личной зрелости включает в себя способность реагировать в различных условиях, эмоциональный интеллект и стабильность, настойчивость и самоопределение.

Рефлексивная составляющая проявляется в независимости и внутреннем саморегулировании. Характеризуется высокой степенью социальной адаптации и поведения, а также включает в себя воспитание личности [7].

Таким образом, перфекционизм можно назвать теологическим учением о том, что можно заслужить прощение от Бога через личностное самосовершенствование, которое проявляется в непоколебимой вере и добрых делах, способных изменить «человеческую греховную натуру».

Согласно философской точке зрения, стремление к совершенству — основной смысл жизни человека. «Перфекционизм — система ценностных ориентаций, указывающая на наличие некой абсолютно положительной нравственной модели, стремление приблизиться к которой должно быть смыслом человеческой жизни» [8]. То есть это человек, который постоянно совершенствуется, тем самым берет на себя ответственность за свои слабости, тренируя ум, эмоции, умеет контролировать себя и свое поведение и не подвержен деструктивным мотивациям [8].

Самосовершенствование относится к процессу оптимизации знаний, карьеры или личности и включает в себя процесс самопознания и формирования ответственности.

Анализ феномена «перфекционизм» как психологической категории начинается с исследования З. Фрейда, который рассмотрел стремление к совершенству как попытку уйти от удовлетворения влечений и связал его с механизмом психологической защиты — вытеснение, интерпретируя процесс самосовершенствования как процесс сублимации [9]. Другими словами, субъект выстраивает такие отношения с реальностью, где он постоянно неудовлетворен. Состояние неудовлетворения, которое на наш взгляд имеет бессознательные причины, субъект пытается удовлетворить через внешнюю среду, путём либо материальных достижений, либо бесконечно совершенствуя себя. Проблему перфекционизма в зарубежной клинической психологии и психотерапии начали обсуждать в 1960–1980-е годы. У некоторых авторов сначала это рассматривалось как патологическая зависимость [11–14].

Психотерапевты и психиатры считали, что не следует путать здоровую мотивацию и настойчивость, которые основаны на оценке собственных возможностей и склонностей с болезненным навязчивым желанием достичь идеала на основе принципов, сформированных внешними индикаторами (для соответствия определенному уровню) и обозначены как перфекционизм [15].

Таким образом, исторический анализ исследований феномена «перфекционизм» показывает, что стремление к совершенству всегда было присуще людям. Между историческими периодами менялась только цель.

В религиозных учениях самосовершенствование определялось как путь к обретению загробного блаженства, для философов — смысла жизни, а для психологов — как механизма психологической защиты.

В современной психологической науке существуют разные точки зрения на феномен перфекционизма и многие аспекты этого явления остаются неизученными, является ли перфекционизм исключительно отрицательной особенностью личности или он также может быть положительной стороной [16–18].

Современные исследования также подчеркивают многомерность данного феномена. Так, например Ю.В. Зеленцовой выделены следующие элементы перфекционизма: высокие личные эталоны, страх ошибок, неуверенность в действиях, стремление к постоянному планированию и пр. Существует также другой подход, в рамках которого рассмотрены различные виды перфекционизма:

- «я-адресованный»;
- «я-социально-предписываемый»;
- перфекционизм, в адрес других [19].

В современной отечественной и зарубежной психологии также выделяются основные показатели перфекционизма:

- шкала нормального перфекционизма измеряет здоровое стремление человека к совершенству (устанавливая высокие, но достижимые для себя стандарты);
- шкала патологического перфекционизма измеряет нездоровое стремление человека к совершенству (установление недостижимых и необоснованных стандартов) [20; 21].

### **Психоаналитическая и когнитивная концепция перфекционизма**

Как мы ранее указали, З. Фрейд первым рассмотрел проблему перфекционизма, но также определил это явление как невротическую фобию [9].

Модель перфекционизма З. Фрейда в концепции психоанализа была спорной. Последователи А. Адлера и К. Хорни понимали перфекционизм как означающий высокие личные стандарты, которые человек устанавливает для себя и для других людей в соответствии с их деятельностью [22–27]. Ученые расценили это явление как склонность человека к безумному желанию совершенствоваться.

В рамках психоаналитического подхода категория «перфекционизм» рассматривается как одномерная конструкция и показывает нарциссическую организацию личности с негативными чертами: переживание стыда и неспособность жить без одобрительной оценки со стороны окружающих, враждебное отношение к себе, искаженная оценка своих возможностей.

С точки зрения бессознательного, перфекционизм стоит рассматривать, как нарушение восприятия себя. При перфекционизме человек, как правило относится к себе как к функции или вещи, которая без активного вклада во внешний процесс будет отвергнута или «выброшена». Как правило, у людей с перфекционизмом преобладает страх быть уволенным, сопряженный с синдромом самозванца и стремлением контролировать все рабочие процессы. Человеку функции нужно постоянно доказывать свою нужность, а значит обновляться, совершенствоваться, быть многозадачным, чтобы удовлетворять постоянно растущие потребности своего хозяина.

Ж. Лакан рассматривая теорию формирования субъекта отмечает, что в процессе становления психического субъекта эдипальная фаза является важнейшей [28]. Он разделил данную фазу на три такта: первый такт: ребенок идентифицируется с тем, что желает мать для того, чтобы её удовлетворить. Обусловлена эта связь с тем, что он оказывается в зависимости

от желания матери и первичной символизации матери как таковой. Другими словами, ребенок в силу своих ограничений не способен выжить без матери и поэтому ее отсутствие и направленность желание не на него, вызывает фрустрацию и стремление стать тем, что желает мать, когда её нет рядом.

На наш взгляд, этот такт, является одной из важных символических причин зарождения перфекционизма. Человек, не пройдя первый такт: «не отказавшись» от идеи удовлетворить свою мать и принять неизбежность, что мать может желать что-то другое, вне зависимости от того, насколько хорош ребенок, будет постоянно совершенствоваться, проигрывая этот сценарий.

Второй такт: ребенок обнаруживает, что отец это не только тот, которого желает мать, но и тот, кто её не удовлетворяет. На этом такте, ребенок пытается быть лучше своего отца, чтобы сократить неудовлетворенность матери, и он входит в конкуренцию с отцом. Данный такт, также важен в рассмотрении перфекционизма, так как он формирует конкурентное поле, где субъекту нужно улучшать себя, постоянно сравнивать. Третий такт, признание того, что отец может дать матери то, в чем она нуждается, потому что имеет это сам. Фактически, на данном этапе ребенок осознает, что состояние матери не связано не с ним, что он не удовлетворяет её и не с тем, что его отец недорабатывает. Так, субъект выходит к состоянию, когда не требуется добиваться быть желанным собственной матерью и доказывать ей то, что он может быть лучше, чем отец. Осуществляя переход по тактам, субъект обретает себя, как сексуированного субъекта, то есть субъекта, обладающего желанием направленным на другой объект [28]. Из чего можно предположить, что он освобожден от желания ориентироваться на других, а также удовлетворять требования окружающих для ощущения себя целостным.

В когнитивном подходе феномен перфекционизма рассматривается как многомерная конструкция. Представители этого подхода — Р. Фрост, Г. Флетт и П. Хьюитт [23; 24].

В модели Р. Фроста перфекционизм определяется как конструкция, включающая определенные компоненты: индивидуальные стандарты в деятельности, организованность (стремление к порядку), неуверенность в выполняемых действиях (человек сомневается, что действует достаточно эффективно), переживания по поводу ошибок, родительские ожидания и родительская критика (позиция индивида — верить, что его родители ставят сложные цели и критикуют его) [23].

Канадскими учёными П. Хьюиттом и Г. Флеттом была предложена трёхмерная модель перфекционизма: самоориентированный перфекционизм (проявляется в стремлении к достижению стандартов высокого класса), объектно-ориентированный перфекционизм (говорит о том, что у человека высокие стандарты к другим, а также требовательность, нетерпимость к несовершенству других людей), социально предписанный перфекционизм выражает убеждение человека в том, что именно другие мотивируют его на соответствие определенным высоким стандартам [24]. Рассматривая трёхмерную модель с точки зрения психоаналитической теории, можно предположить, что:

1. Социально предписанный перфекционизм-связан с недостаточно сформированной внутренней дисциплиной и потребностью во внешнем требовательном объекте, ориентируясь на который субъект получает мотивацию.
2. Объектно-ориентированный перфекционизм-связан с проекцией отношения к себе на других, через идентификацию с идеальным Я. Так проявляется нарциссическая защита: расщепление на идеальное и ничтожное. И в тоже время, одна из возможных причин такого отношения к окружающим может быть идентификация с требовательным родителем: «теперь не меня критикуют и требуют, а это делаю Я».

3. Самоориентированный перфекционизм может быть связан, как с идеализацией себя и окружающих, так и с бессознательным чувством ненужности, которое субъект пытается компенсировать через активность.

В модели Р. Слейни перфекционизм рассматривается в двух вариантах:

1. Адаптивный (нормальный) — высокие личные стандарты, организованность (стремление к порядку).
2. Неадаптивный (аномальный) — трудности, возникающие в межличностных отношениях, тревога и прокрастинация (откладывание деятельности на будущее) [25].

Более того, исследования, основанные на модели Р. Слейни, были в основном сосредоточены на том, как семейная среда и родительские практики, формируют развитие перфекционизма у отдельного человека. Другие исследования основывались на том, что культурные изменения также влияют на уровни перфекционизма.

### Поведенческая концепция перфекционизма

Сторонниками поведенческой модели отмечено, что феномен перфекционизма представляет собой поведенческие реакции, связанные с положительным или отрицательным результатом [26; 27].

Позитивная модель (первый тип) — это результат стремления к позитивным последствиям, достижение поставленной цели. Стоит отметить, что субъект выстраивающий свою профессиональную мотивацию на позитивной модели более склонен к эмоциональному выгоранию [29]. В психотерапевтической практике пациенты с высоким уровнем перфекционизма сталкиваются с дилеммой, о том, что они не знают, как им выстраивать жизнь без завышенных требований от себя, приводящие их к выгоранию.

Негативная модель перфекционизма (второй тип) рассматривает перфекционизм как фактор клинических расстройств — обязательное достижение высоких стандартов, установленных для себя, несмотря на негативные последствия. Как правило, данная модель выстроена на базе постоянного поиска в себе недостатков.

Тем самым феномен перфекционизма рассматривается в разных подходах: психоаналитическом, когнитивном и поведенческом. Психоаналитики сосредоточились на нарциссических и невротических видах перфекционизма и рассматривали это явление как негативное. В когнитивном подходе перфекционизм рассматривается как многомерная конструкция.

### Заключение

Анализ зарубежных и отечественных подходов позволяет сделать вывод, что перфекционизм — это многомерная конструкция личности с различными компонентами. Его рассмотрение необходимо системно и многопланово. В краткосрочном консультировании снизить влияние перфекционизма на деятельность субъекта могут помочь когнитивно-поведенческие техники. Для выявления бессознательных причин, влияющих на перфекционизм, необходимо исследовать смыслы, ассоциации, чувства связанные, как с деятельностью, так и с отношением субъекта к ней. Описанные в данной статье три такта эдипальной фазы могут стать одним из диагностических инструментов в практике психолога позволяющих выявить в перфекционизме бессознательную потребность человека, которая его

вызывает. Так, это позволит специалистам, работающим с перфекционизмом, не только сформировать углубленное понимание проблематики пациента, формировать приблизительный прогноз, но в том числе глубже исследовать природу возникновения и индивидуальную историю перфекционизма. Одним из важных аспектов перфекционизма является его направленность. С одной стороны современный субъект находится в постоянном взаимодействии с внешней средой, которая устанавливает свои ориентиры, с другой стороны он имеет дело с обществом, которое функционирует по своим правилам, с третьей субъект имеет свои идеалы. Нахождение компромисса между данными аспектами позволят субъекту разрешить свой вопрос связанный с перфекционизмом.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гаранян Н.Г. Депрессия и личность: обзор зарубежных исследований. Часть 1 // Социальная и клиническая психиатрия. — 2009. — № 1. — С. 78–89.
2. Воликова С.В. Современные исследования детского перфекционизма // Социальная и клиническая психиатрия. — 2012. — № 2. — С. 94–99.
3. Рассел Б. История западной философии. — М., 1993. — Т. 1. — С. 144.
4. Weber M. Gesammelte Aufsätze zur Religionssoziologie. Bd. I. Tübingen, 1920. P. 36.
5. Hollender M.H. Perfectionism // Comprehensive Psychiatry. — 1965. — V. 6. — P. 94–1003.
6. Васильева О.В. Перфекционизм в профессиональной деятельности сотрудников ОВД // Актуальные проблемы экстремальной и кризисной психологии: материалы II Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 4–5 апреля 2019 г.). — Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2019. — С. 29–31.
7. Василенко Т.Д. Патологический перфекционизм как фактор психологической дезадаптации // Ярославская психологическая школа: история, современность, перспективы Сборник материалов Всероссийской научной конференции. Отв. редактор А.В. Карпов. — 2020. — С. 276–276.
8. Hurka T. Perfectionism. — New York: Oxford University Press, 1993. — P. 38–39.
9. Фрейд З. Я и Оно. По ту сторону принципа удовольствия / З. Фрейд. — М.: АСТ, Астрель, Neoclassic, 2011. — С. 41.
10. Burns D.D. The perfectionist's script for self-defeat // Psychology today. — 1980. — № 11. — P. 34–52.
11. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Hamachek // Psychology. — 1978. — № 15. — P. 27 — 33.
12. Hollender M. Perfectionism // Comprehensive Psychiatry. — 1965. — Vol. 6. — P. 94–103.
13. Jaques E. Death and the Mid-Life Crisis // International Journal of Psychoanalysis. — 1965. — № 46. — P. 502–514.
14. Schalin L. On the Normal and Pathological Middle-age Crisis — Erich Maria Remarque, a Lost Survivor. // Psychoanal. Rev. — 1985. — № 8(2). — P. 115–139.
15. Голенков А.В., Филоненко В.А., Сергеева А.И., Филоненко А.В. Перфекционизм и депрессия как факторы риска суицида студентов-медиков // Академический журнал западной Сибири. — 2020. — № 3. — С. 23–25.

16. Корчагин В.М. Перфекционизм личности как научная проблема современной психологии: аналитический обзор // Вестник Самарского юридического института. — № 1. — 2011. — С. 75–78.
17. Марова В.А. Проблема кризиса среднего возраста в психологии / В.А. Марова // Вопросы науки и образования. — 2018. — № 27(39). — С. 137–141.
18. Ульянов А.В. Феномен перфекционизма в современном мире / А.В. Ульянов // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения. — 2014. — № 31. — С. 195–203.
19. Зеленцова Ю.В. Типологический подход к исследованию перфекционизма в работах зарубежных и отечественных психологов // Приволжский научный вестник. — 2015. — № 6-2(46). — С. 87–90.
20. Парамонова В.В. Высшие устремления личности: перфекционизм как патологический феномен // Развитие личности. — 2009. — № 1. — С. 64–78.
21. Hamilton T.K., Schweitzer R.D. The cost of being perfect: perfectionism and suicide ideation in university students // Australian and New Zealand Journal Of Psychiatry. — 2020. — Vol. 21. — P. 23–27.
22. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Г.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. — 2001. — № 4. — С. 18–48.
23. Frost R.O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The Dimensions of perfectionism // Cognitive Therapy and Re-search (Historical Archive). — 1990. (October). — Vol. 14. — № 5. — P. 449–468.
24. Flett G.L., Hewitt P.L., Whelan T., Martin Th.R. 2007. The Perfectionism Cognitions Inventory: Psychometric Properties and Associations with Distress and Deficits in Cognitive Self-management / Flett G.L., Hewitt P.L., Whelan T., Martin Th.R. // Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavior Therapy. — Vol. 25. — P. 255–277.
25. Slaney R.B., Rice K.G., Mobley M., Trippi J., Ashby J.S. The revised Almost Perfect Scale // Measurement and Evaluation in Counseling and Development. — 2001. — Vol. 34(3). — P. 130–145.
26. Новгородова Е.Ф. Сравнительный анализ перфекционизма молодых людей, обучающихся в учреждениях разного профессионального уровня // Человек и образование. — 2015. — № 3(44). — С. 211–216.
27. Keyes C.L.M. Social well-being // Social Psychology Quarterly. — 1998. — № 61(2). — P. 121–140.
28. J. Lakan. Seminars book 5. // Education of the unconscious -1957–1958. Глава № 10. С. 227–246.
29. О.И. Каяшева Перфекционизм, как фактор развития синдрома эмоционального выгорания преподавателей высшей школы. РГГУ. г. Москва. — 2018. С. 2–3.

**Grechko Vladimir Aleksandrovich**

Ufa, Russia

E-mail: vladimirgrechko2012@gmail.com

## **Theoretical approaches to defining the category of «perfectionism»**

**Abstract.** This article summarizes theoretical approaches to defining the category of «perfectionism». The author highlighted the historical aspects of the formation of research on perfectionism, determined the features of perfectionism of the individual in line with the philosophical and religious tradition. The article indicates that in the context of «personal maturity», perfectionism can be presented in the form of a structure of certain components: value-motivational, emotional-volitional, reflective. The author defines the value of self-improvement of personality as a psychological category, which refers to the process of optimizing knowledge, career or personality and includes the process of self-knowledge and the formation of responsibility. The article highlights the psychoanalytic and cognitive concepts of perfectionism, and the author also analyzed the three-dimensional model of perfectionism, which includes: self-oriented perfectionism, object-oriented perfectionism, socially prescribed perfectionism.

**Keywords:** psychology; clinical psychology; psychoanalysis; perfectionism; perfectionism models; psychotherapy; organizational psychology