

Феномен перфекционизма в современном мире

В статье представлен анализ феномена перфекционизма, описаны его характерные особенности и проявления. Также представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление связей перфекционизма как качества личности с такими ее особенностями, как эмпатия, нарциссизм и др.

Ключевые слова: *личность, перфекционизм, эмпатия, нарциссические черты личности.*

Перфекционизм (от лат. *perfectio* – совершенство) – убежденность в том, что совершенствование, как собственное, так и других людей, является той целью, к которой должен стремиться человек. Этот термин возник в протестантской среде в XIX в. В современной психологии перфекционизм определяется как «стремление субъекта к совершенству, высокие личные стандарты, стремление доводить результаты любой своей деятельности до соответствия самым высоким эталонам; это потребность в совершенстве продуктов своей деятельности» [3, с. 75].

Карен Хорни утверждала, что перфекционизм является неотъемлемой частью «идеализированного образа». Пытаясь скомпенсировать свое чувство неполноценности и по многим другим причинам, невротик подменяет реальное представление о себе на составленный им идеал [6].

Изначально феномен перфекционизма рассматривался в клинической психологии и был предметом зарубежных эмпирических исследований в данной области. М. Холендер одним из первых дал определение перфекционизма как «повседневной практики предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства». М. Холендер отводил этой черте характера ведущую роль в происхождении депрессии и сетовал на то, что современные ему авторы ею незаслуженно пренебрегают [7].

В 1990-е гг., уточняет Н. Гаранян, представления о структуре перфекционизма были значительно расширены. Лидерами в этих разработках стали две группы зарубежных исследователей: группа британских клинических психологов под руководством Р. Фроста и группа канадских ученых, возглавляемая П. Хьюиттом. Обе группы развивают представление о перфекционизме как о многомерном конструкте, имеющем сложную структуру и включающем, наряду с высокими личными стандартами, ряд когнитивных и интерперсональных параметров. В фундаментальной статье, посвященной доказательству сложной структуры этой личностной черты, П. Хьюитт и Г. Флетт прямо указывают, что перфекционизм мало изучался с социальной точки зрения. Он может также иметь интерперсональные аспекты, которые порождают существенные трудности адаптации [2].

Р. Фрост и его коллеги разработали инструмент для тестирования различных параметров перфекционизма – многомерную шкалу перфекционизма (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-F), характеризующуюся высокими показателями надежности и валидности. В основу теста легло определение перфекционизма, включающее следующие параметры:

1. *Личные стандарты* – склонность выдвигать чрезмерно высокие стандарты в сочетании с чрезмерной важностью соответствия этим стандартам, что

порождает колебания самооценки и хроническую неудовлетворенность деятельностью.

2. *Озабоченность ошибками* – негативная реакция на ошибки, склонность приравнивать ошибку к неудаче.

3. *Сомнения в собственных действиях* – перманентные сомнения относительно качества выполнения деятельности.

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.

Группа П. Хьюитта выдвинула альтернативное представление о структуре перфекционизма, включающее четыре параметра:

1. Я-адресованный перфекционизм – широкий личностный стиль, в котором сосуществуют аффективные, поведенческие и мотивационные компоненты; включает изнурительно высокие стандарты, постоянное самооценивание собственного поведения, а также мотив стремления к совершенству. Данный перфекционизм связан с показателями положительного аффекта, что было интерпретировано, как позитивная сторона перфекционизма.

2. Перфекционизм, адресованный к другим людям, – убеждения и ожидания относительно способностей других людей. Этот вид предполагает нереалистичные стандарты для значимых людей из близкого окружения, ожидание людского совершенства и постоянное оценивание других.

3. Перфекционизм, адресованный к миру в целом, – убежденность в том, что в мире все должно быть точно, аккуратно, все человеческие и общемировые проблемы должны получать правильное и своевременное решение. Подшкала, тестирующая этот параметр, оказалась недостаточно надежной. В эмпирических исследованиях не удалось подтвердить ожидавшуюся взаимосвязь этого теоретически выделенного аспекта перфекционизма с симптомами депрессии и тревоги. В результате окончательный вариант инструмента не включает данный аспект перфекционизма.

4. Социально предписываемый перфекционизм отражает потребность соответствовать стандартам и ожиданиям значимых других. Этот параметр перфекционизма отражает субъективное убеждение в том, что другие люди нереалистичны в своих ожиданиях, склонны очень строго оценивать и оказывать давление на индивида с целью заставить быть совершенным. Наряду с этим индивид убежден в собственной неспособности угодить другим [2].

Перфекционизм официально не признается психиатрическим заболеванием. Однако экстремальные формы перфекционизма должны считаться болезнью, аналогичной маниакальным синдромам, зависимым расстройствам личности и другими подобными проблемами, потому что он связан с расстройством и дисфункциями.

Нормальный же перфекционист, согласно В.А. Ясной, – это тот, кто устанавливает для себя высокие стандарты, но при этом не педантичен и отличается гибкостью, может приспособливать свои стандарты к существующей ситуации, т.е. более адаптивен по сравнению с невротическим перфекционистом, не оставляющим себе возможность допускать ошибки. Смысл этого различия в том, что перфекционизм подразумевает завышенные стандарты выполнения

действия в сочетании с тенденцией к чрезмерно критическим оценкам своего поведения. Нормальный перфекционист стремится к разумным и реалистичным стандартам, что ведет к чувству самодовольствия и повышению самооценки [8].

По словам Т.Ю. Юдеевой, перфекционисты проявляют себя одним из трех способов:

1. Самореклама – человек пытается произвести впечатление, хвастаясь или демонстрируя свои совершенства. Это проявление легко заметить, поскольку оно нередко раздражает окружающих.

2. Человек избегает ситуаций, в которых могут проявиться его несовершенства. Это распространено даже среди маленьких детей.

3. Попытка свалить свои проблемы на других. Сюда включается и неспособность признаться другим в собственных промахах [7].

«Перфекционистская ориентация начинает формироваться очень рано, как правило, еще в младшем школьном возрасте, а порой даже раньше. Решающими в ее возникновении выступают факторы семейного воспитания. По мнению Д.Е. Хамачека, невротический перфекционизм происходит из детского опыта взаимодействия с неодобряющими или непостоянно проявляющими одобрение родителями, чья любовь зависит от результатов деятельности ребенка» [3, с. 87].

Выявлены четыре типа родительского поведения, которые имеют влияние на формирование перфекционистского мышления ребенка: родители чрезмерно критичные и требовательные; родительские ожидания и стандарты чрезмерно высоки, критика при этом не прямая, а косвенная; родительское одобрение отсутствует или оно непоследовательно и условно; родители-перфекционисты служат моделями для научения тем же установкам и формам поведения.

С.С. Степанов отмечает, что главным провоцирующим фактором становится авторитарный стиль воспитания, сочетающий в себе высокие требования, жесткий дисциплинарный режим и недостаточные эмоциональную поддержку и участие. В таких условиях на ребенка возлагаются большие надежды – ему надлежит приумножить родительские достижения, избежать их промахов и добиться больших успехов [4].

С поступлением в школу, пишет С.С. Степанов, эти успехи четко формализуются в виде отметок. И только статус круглого отличника, первого ученика в классе, победителя всевозможных конкурсов и олимпиад, а впоследствии и золотого медалиста позволяет ребенку ощутить свою значимость, почувствовать столь необходимое ему одобрение и участие со стороны близких. Естественные затруднения в достижении этого статуса фрустрируют ребенка, порождают постоянный стресс. Неудачи переживаются крайне болезненно, вплоть до суицидальных попыток. Школьник, вынужденный признать свою неспособность стать круглым отличником и первым учеником в классе, может и вовсе забросить учебу – уж лучше быть последним, чем не первым. Таким образом появляется синдром отличника, отождествляемый многими психологами с перфекционизмом [4]. Что касается студентов, то Е.П. Ильин пишет, что, по данным Г. Флетта, конкурентные отношения, сопровождающие перфекционизм студентов, приводят их к социальной изоляции и дефициту поддержки, значительному снижению эмпатии [3].

Данные согласуются с определениями Д.Е. Хамачека здорового и невротического перфекционизма. Они показывают, что перфекционизм – сложный

феномен, связанный как с нормальным адаптивным функционированием, так и с дезадаптацией. При нормальном перфекционизме индивиды получают удовольствие от усилий. Они стараются преуспеть в деле, но при этом достаточно свободны от скрупулезности, если ситуация это позволяет. Успех приносит чувство удовлетворения от качественной работы и повышает самооценку. Реалистичные и разумные цели позволяют радоваться собственной силе, эмоционально вовлекаться в деятельность, повышать ее качество и в итоге добиваться отличного результата. Таким образом, определенные параметры перфекционизма связаны с конструктивным стремлением к достижениям и другими адаптивными качествами [2].

Однако в ряде случаев перфекционизм принимает невротическую форму, которая взаимосвязана с широким кругом психических расстройств, с повышенной тревогой, психосоматическими расстройствами, мигренью, сексуальными дисфункциями.

У студентов с развитым еще со школьной скамьи синдромом отличника могут возникать сложности с обучением в вузе, так как по сравнению со школой здесь больше нагрузки и уже более взрослая жизнь. Желание все успеть и довести это до идеала приводит к напряженности и тревожности, что может негативно сказаться на состоянии студента. Даже если изначально был нормальный перфекционизм, со временем он вполне может перерасти у этих людей в невротический.

Из вышесказанного следует, что перфекционизм может быть связан как с дезадаптацией, так и с нормальным функционированием, а иногда может принимать невротическую форму. Все зависит от того, как человек проявляет себя в процессе деятельности.

Как показывает Н.Г. Гаранян, благодаря различным исследованиям были выявлены многочисленные связи перфекционизма (здорового) с адаптивными качествами: конструктивным стремлением к достижениям, позитивным аффектом, позитивной самооценкой, самоэффективностью, самоактуализацией, положительными интерперсональными качествами, уверенностью в себе, альтруистическими социальными установками, адаптивными копинг-стратегиями. Тем не менее получены данные и о негативных коррелятах этого типа перфекционизма [2].

Социально предписываемый перфекционизм коррелирует с экстернальным локусом контроля, сильной потребностью в одобрении, страхом негативной оценки. Обнаружена также умеренная связь между низкой самооценкой и социально предписываемым перфекционизмом.

«Социально предписанный перфекционизм также связан с распространенной формой избегающего поведения под названием прокрастинация – откладывание начала деятельности в силу желания выполнить его совершенно, что делает это начало тяжелым и неприятным. Беда перфекциониста в том, что он не начинает дело до тех пор, пока не сложит в голове все идеально, а этого может никогда и не произойти» [3, с. 87].

Анализ материалов, связанных с обзором и изучением данного феномена, позволил сформулировать гипотезу о связи различных видов перфекционизма с проявлениями эмпатии и нарциссическими чертами личности. Пилотажное исследование было проведено на 18 студентах с применением следующих методик:

1. Многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта, в адаптации И.И. Грачевой.
2. Диагностика уровня эмпатических способностей В.В. Бойко.
3. Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии И.М. Юсупова.
4. Опросник «Нарциссические черты личности» О.А. Шамшиковой и Н.М. Клепиковой.

Стоит отметить, что наша цель заключалась в изучении именно нормального (здорового) перфекционизма и выявлении того, какими характеристиками может обладать современный перфекционист.

Результаты статистического анализа данных приведены в таблице.

Достоверные корреляционные связи между перфекционизмом, его видами и другими характеристиками

Характеристика	R_s	$p\text{-level} \leq 0,05$
ПОС и потребность в постоянном внимании и восхищении	0,66	0,005
ПОС и идентификация	0,51	0,04
ПОС и манипуляции в межличностных отношениях	0,51	0,03
ПОС и сверхзанятость чувством зависти	0,5	0,04
ПОС и ПОД	0,57	0,02
ПОД и манипуляции в межличностных отношениях	0,55	0,02
ПОД и отсутствие эмпатии	0,5	0,04
СПП и эмпатийность	0,59	0,01
СПП и безопасность	0,51	0,03
СПП и потребность в постоянном внимании и восхищении	0,68	0,003
СПП и манипуляции в межличностных отношениях	0,55	0,02
СПП и отсутствие эмпатии	0,5	0,04
СПП и проникающая способность эмпатии	-0,51	0,03
Перфекционизм и конформность	-0,58	0,01
Перфекционизм и власть	0,55	0,02
Перфекционизм и сверхзанятость чувством зависти	0,58	0,01
Перфекционизм и ПОС	0,79	0,0002
Перфекционизм и ПОД	0,7	0,002

Примечание. ПОС – перфекционизм, направленный на себя; ПОД – перфекционизм, ориентированный на других; R_s – коэффициент ранговой корреляции Спирмена; $p\text{-level}$ – уровень достоверной вероятности.

Взаимосвязь перфекционизма, ориентированного на себя (ПОС), и потребности в постоянном восхищении может означать, что человек, стремящийся добиваться во всем успехов, выполнять задачи на высшем уровне, тем самым хочет привлечь внимание окружающих, хочет, чтобы им восхищались. Любопытно, что данный вид перфекционизма оказался прямо связан с такой эмпатической способностью, как идентификация. Эта способность заключается в понимании другого на основе сопереживания, представления себя на месте партнера. К компонентам идентификации относятся гибкость эмоций и способность к подражанию. Можно предположить, что человек с ориентированным на себя перфекционизмом является эмпатом и может искренне сопереживать окружающим. Однако тот факт, что этот вид перфекционизма взаимосвязан с перфекционизмом, ориентированным на других (ПОД), а тот, в свою очередь, имеет прямую связь с отсутствием эмпатии, говорит об обратном. Человек, который заиклен

только на своем совершенствовании, не заинтересован в помощи другим, т.е. исключается помогающая и сопереживающая функция эмпатии. Связь с идентификацией в данном случае может означать, что она отражает потребность в подстройке под людей и обстановку, понимании эмоционального фона окружающих с целью подражания тем, кто лучше в чем-либо, кто добивается высоких результатов в своей деятельности. Идентификация в данном контексте имеет приспособительную функцию.

Корреляция ПОС со сверхзанятостью чувства зависти только подтверждает вышесказанное. Следуя этой логике, можно предположить, что субъектом с высокими личными стандартами и эталонами, пытающимся сделать идеальным не только себя, но и продукт своей деятельности, может двигать зависть и потребность в постоянном восхищении. Зависть занимает его мысли и побуждает к манипулированию другими в угоду себе. Этому как раз способствует идентификация, понимаемая здесь как способность к подражанию и подстройке, осуществляемая ради того, чтобы получить желаемое, превзойти того, кто в чем-то лучше и реализовать потребность во всеобщем восхищении.

Выявилось, что все три вида перфекционизма взаимосвязаны с параметром манипуляции в межличностных отношениях. Это означает, что перфекционист всех уровней, независимо от направленности, при контакте с окружающими не учитывает их интересы и цели. Он ориентирован на использование других для усиления социальных позиций и достижения своих целей. Особенно ярко этот феномен должен проявляться при высоком развитии социально предписанного перфекционизма (СПП), так как манипуляция позволяет в этом случае компенсировать субъективный страх индивида относительно своей несостоятельности. Он пытается понравиться окружающим, оправдать ожидания значимых людей и благодаря манипулированию может добиться желаемого результата.

СПП оказался связан и с другими характеристиками: эмпатийность, безопасность, потребность в постоянном восхищении, отсутствие эмпатии и проникающая способность в эмпатии. (Парадоксально, что в данном случае совмещены два абсолютно противоположных параметра: эмпатия и ее отсутствие. Объясняется это тем, что данные характеристики относятся к разным методикам и каждый из авторов закладывал в методики свое понимание эмпатии. В одной методике эмпатия рассматривается через ее проявление в отношении к различным людям и героям художественных романов, а в другой – в контексте нарциссических черт личности. Эти данные можно интерпретировать следующим образом: человек с развитым СПП не способен полноценно сопереживать, доверять окружающим, но при этом может подстраиваться под значимых людей, мнение которых важно для него. Например, ситуация «подстройки» детей к родителям, ведь перфекционизм родом из детства, и в первую очередь субъекту с установкой на совершенство хочется угодить и оправдать ожидания именно родителей. Отсюда вытекает потребность в постоянном внимании и восхищении. Вышесказанное подтверждается наличием отрицательной взаимосвязи этого вида перфекционизма с параметром «проникающая способность в эмпатии».

«Безопасность» тоже является одной из составляющих СПП. Она обусловлена желанием быть любимчиком для значимых людей, оправдывать их надежды и тем самым находиться с ними в гармонии.

Обратная связь перфекционизма с «конформностью» и прямая с «властью» свидетельствуют о том, что такая личность не склонна подстраиваться, имеет на все свое мнение, не стесняется самовыражаться и проявлять свою индивидуальность. Стремление к власти обусловлено желанием быть успешным, самосовершенствоваться, командовать и использовать других для достижения своих целей, тем самым ощущая свою значимость и превосходство. Такая комбинация параметров хорошо подходит для непреклонного руководителя.

В другой нашей работе было показано, что ПОД коррелирует с эмоциональным каналом эмпатии и установками, способствующими или препятствующими эмпатии, а ПОС – с самой эмпатией [5].

При взаимосвязи эмпатии и ПОС эмпатия скорее всего выступает в эгоцентрической форме, т.е. если человек предъявляет по отношению к себе высокие требования, ставит сложнодостижимые цели и задачи, пытается добиться совершенства, то в случае неудачи он начинает сочувствовать себе. Переживания другого при этом являются лишь поводом переживать за себя.

Соотношение ПОД с эмоциональным каналом эмпатии и установками говорит о способности субъекта входить в эмоциональный резонанс с людьми – сопереживать, сочувствовать им. Эмоциональная отзывчивость, которая является средством «вхождения» в энергетическое поле партнера, понимание его внутреннего мира, а также подстройка к эмпатируемому являются неотъемлемой частью эмоционального канала эмпатии. Постоянная оценка окружающих, ожидание от них совершенства и идеальности во всем, предъявление нереалистично завышенных стандартов выступает в данном случае как благое намерение, желание помочь.

В итоге если говорить именно о соотношении эмпатии и ее каналов-способностей с перфекционизмом, то можно предположить, что связи между ними имеют сложный характер. Например, у перфекционистов определенный уровень эмпатии все же должен быть. Ведь им важно, как их оценивают другие. Они должны чувствовать в определенной мере другого, но не для того, чтобы помочь другому, а для того, чтобы сохранить лицо. С другой стороны, в каких-то случаях нужно, наоборот, для сохранения лица не чувствовать отношения (например, плохого) со стороны другого.

Некоторые корреляционные связи не достигли необходимого уровня значимости и достоверности, но были довольно сильно близки к этому. Их можно назвать тенденциями. К ним относятся связи между ПОС и поглощенностью фантазиями, а также ПОД и дерзким, заносчивым поведением вместе с мотивацией помощи.

Взаимосвязь ПОС с тенденцией к поглощенности фантазиями (0,49) означает, если человек не может реализовать какое-либо желание в жизни, он начинает фантазировать по этому поводу и тогда желания реализуются в воображении, а не в реальности, в действии. Данная тенденция возникнет, например, в ситуации, когда человек не может довести дело до желаемого результата – до совершенства – и выступает как защита от переживания неудач.

Другие тенденции означают, что перфекционист не нацелен на помощь окружающим, а способен только на снисходительную жалость. В определенных ситуациях он может быть дерзким и заносчивым, испытывать презрение к людям, превознося себя над ними. Все это подтверждается наличием тенденций

к отрицательной взаимосвязи ПОД с параметрами «мотивация помощи» и к прямой с «дерзким, заносчивым поведением».

Стоит отдельно отметить наиболее значимые корреляции, такие как связь между потребностью в постоянном внимании, восхищении и СПП, вместе с ПОС, а также между ПОС и ПОД. Это говорит о том, что перфекционист в большей степени ориентирован именно на себя, а не на других, на свои достижения, успехи. Тем не менее ориентация на других тоже свойственна перфекционисту, проявляясь не только в требовательности к ним, но и в желании быть в их глазах лучшим, непревзойденным, чему способствует потребность в постоянном внимании и восхищении. Можно сказать, что для перфекциониста окружающие люди играют роль некоего зеркала, в котором он отражается, и этим отражением определяются его настроение и состояние.

Удивительно, что не было обнаружено достоверных корреляционных связей с параметрами «эгоизма» и «достижений», хотя сам по себе перфекционизм подразумевает это. Ведь при его выраженности человек интересуется лишь собственными достижениями, успехами и занимаемым статусом. Возможно, полученные результаты обусловлены малой выборкой.

Подводя итог, можно заключить, что современный перфекционист стремится к власти, к тому, чтобы им восхищались, обращали внимание на его успехи, достижения, да и в целом на него самого. Так как он подвержен чувству зависти, то достижение больших высот, власть, превознесение себя над другими, манипуляции в межличностных отношениях, дерзкое поведение позволяют в определенной мере ощутить свою значимость и превосходство. Зависть в данном случае выступает как стимул для развития и личностного роста перфекциониста. На основании полученных результатов можно сказать, что перфекционист в какой-то степени является нарциссом, так как почти половина нарциссических черт личности коррелирует с проявлениями перфекционизма и его видами. Связь же с эмпатийностью и идентификацией обусловлена не столько желанием помочь другим, проявить сочувствие, сколько со стремлением перфекциониста чувствовать других, их отношение и оценку, что позволяет манипулировать окружающими для достижения собственных целей и ощущения безопасности. Если перфекционист и испытывает эмпатию, то именно по отношению к себе, в случае неудач.

Не исключено, что полученные данные объясняются возрастными особенностями респондентов, поскольку юношескому возрасту свойственна потребность в ценностном самоопределении, в то же время интенсивно идет процесс осознания и отстаивания своей индивидуальности [1].

Библиографический список

1. *Большунова Н.Я.* Условия и средства развития субъективности. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2005. 324 с.
2. *Гараян Н.Г.* Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) // Терапия психических расстройств. 2006. № 1. С. 31–40.
3. *Ильин Е.П.* Работа и личность: Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.
4. *Степанов С.С.* Популярная психологическая энциклопедия. М., 2005. 672 с.
5. *Ульянов А.В.* Исследование взаимосвязи эмпатии с перфекционизмом и нарциссизмом // СМАЛЬТА. 2014. №1. С. 34–36.
6. *Хорни К.* Невротическая личность нашего времени. М.: Прогресс-Универс, 1993. 480 с.
7. *Юдеева Т.Ю.* Перфекционизм и депрессия. СПб.: Питер, 2001. 215 с.

8. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. 2007. № 4. С. 157–168.

Ulyanov A. V. Perfectionism as Phenomenon in the Modern World. The article presents an analysis of the phenomenon, perfectionism, its characteristics and manifestations are described. It also presents the results of empirical study aimed at identifying the links of perfectionism as personality traits, with its features such as empathy, narcissism, and others. Based on the results of the study, it is concluded that a perfectionist has the qualities and features in the modern world.

Key words: *personality, perfectionism, empathy, narcissistic personality traits.*

Ульянов Андрей Васильевич – аспирант кафедры «Профессиональное обучение, педагогика и психология» СГУПСа. Область научных интересов: теория и методика профессионального образования. E-mail: hemul915@mail.ru