

## **К ВОПРОСУ О БОЛЕЕ ДЕТАЛЬНОМ ИЗУЧЕНИИ ОТДЕЛЬНЫХ ФОРМ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА**

**Степанова Виктория Дмитриевна**

студент Департамента психологии Уральского федерального университета, РФ, г. Екатеринбург

**Печеркина Анна Александровна**

научный руководитель, канд. психол. наук, доц., зав. кафедрой педагогики и психологии образования Уральского федерального университета, РФ, г. Екатеринбург

В современном обществе каждый индивид ежедневно сталкивается с большим количеством информационного и социального давления. И, как известно, информационная среда, наряду с культурной, социальной и др., играет всё более значительную роль в становлении личности. Доказано, что перфекционизм имеет тесную связь с депрессией, суицидальной готовностью и неприятием своего тела, и также доказано, что перфекционизм может возникать вследствие влияния СМИ и воспитания. В данной статье рассматривается понятие перфекционизма, классификации, изменение взглядов на сам перфекционизм как феномен и развитие этих взглядов.

На протяжении десятилетий перфекционизм является предметом многочисленных эмпирических исследований в отечественной и зарубежной психологии (Namachek, 1978; Beck, 1987; Холмогорова, 2006; Ясная, 2013).

Традиционно перфекционизм исследовался как универсальный феномен, оказывающий генерализованное влияние на все сферы жизни человека (Pacht, 1984). Но в последние годы целый ряд авторов полагают, что перфекционизм не всегда носит подобный глобальный характер и может дифференцированно проявляться только в отдельных сферах (Stoeber&Stoeber, 2009; Haaseetal, 2013). Сторонники данного подхода, который получил название «концепция специфических форм перфекционизма» (domain-specific perfectionism), подчеркивают высокую практическую значимость и необходимость самостоятельного изучения перфекционизма в различных сферах жизни.

В широком смысле перфекционизм (лат. *perfectio* – совершенство) можно определить как стремление человека к идеалу и к следованию крайне высоким стандартам.

Впервые данный термин упоминается в научной литературе в 60-х годах XX века у американского клинического психолога М. Холлендера (1965). Автор употреблял термин «перфекционизм» для обозначения личностной черты, которая характеризуется в повседневной жизни предъявлением к себе чрезвычайно высоких требований, а также в стремлении к абсолютному выполнению всех поставленных задач. При этом основное внимание он уделял тому, что подобная черта является препятствием для человека на пути к удовлетворению от проделанной работы, и это значимый фактор возникновения депрессии.

На начальном этапе перфекционизм был описан как негативное явление. Позже перфекционизм начали понимать как сложное явление, которое может быть и в здоровой, и патологической форме. Были описаны «неадаптивная озабоченность оценением» и «позитивное стремление к достижениям» (R. Frost, 1993), а также «здоровый» и «нездоровый», «адаптивный» и «неадаптивный», «позитивный» и «негативный», «пассивный» и «активный» типы перфекционизма (Хамачек, 1978).

Впервые о здоровом перфекционизме заговорил Д. Хамачек. По его мнению, здоровый перфекционист не выходит за рамки нормы, т.е. человек ставит себе высокие личные стандарты, сложные цели и получает удовлетворение от процесса их выполнения. При невротическом перфекционизме, человек испытывает желание стать совершеннее, это становится навязчивой идеей, а устанавливаемые им цели не соответствуют его же возможностям.

В 90-е годы XX века наиболее актуальным направлением исследований перфекционизма стало изучение его психологической структуры. В самом начале перфекционизм считался одномерным психологическим конструктом, который состоял из одного параметра – стремления соответствовать крайне высоким требованиям (Hollender, 1965). Позднее, в процессе изучения феномена, были получены данные, которые являются признаком его многомерности (Hewitt, Flett, 1990).

В британской концепции (Frost et al, 1990) модель перфекционизма состоит из шести параметров:

- 1) «*Озабоченность собственными ошибками*» – отрицательная реакция на ошибки и склонность воспринимать их как фиаско.
- 2) «*Личные стандарты*» – установление крайне высоких стандартов деятельности.
- 3) «*Сомнения в собственных действиях*» – неуверенность в правильности собственных действий, а также их эффективности и рациональности.
- 4) «*Родительские ожидания*» – восприятие родителей как предъявляющих высокие требования и ожидающих «идеальности».
- 5) «*Родительская критика*» – восприятие родителей как часто критикующих и недовольных достижениями ребенка.
- 6) «*Организованность*» – аккуратность, стремление к порядку в разнообразных проявлениях.

Ученые из Канады G.Hewitt и P.Flett (1991) создали иную модель перфекционизма, в которой использовали один критерий – его направленность. Предложенная модель включает в себя 3 параметра:

- 1) Я-ориентированный (лично-ориентированный/ я-адресованный) перфекционизм – человек предъявляет к себе высочайшие требования, иррациональные ожидания по отношению в себе и своей деятельности, систематическое установление нереалистичных или сложно достигаемых целей и стандартов и невозможность признать и принять свои несовершенства.
- 2) Объектно-ориентированный (адресованный другим) перфекционизм включает в себя ожидание совершенства от окружающих, предъявление им крайне высоких требований и постоянная оценка других.
- 3) Социально-предписанный перфекционизм описывается как переживание и твердое убеждение человека в том, что окружающие предъявляют ему чрезвычайно высокие требования, рассчитывают на его «совершенство».

В 1993 году две вышеперечисленные модели включили в совместный факторный анализ, в рамках которого выделились два фактора высшего порядка: *позитивное стремление к достижению* и *дезадаптивная озабоченность оценкой* (Frost et al., 1993).

Первый фактор включает в себя такие параметры как «личные стандарты» и «организованность» из модели R.Frost и «я-ориентированный перфекционизм» из модели G.Hewitt и P.Flett. Этот фактор рассматривают как адаптивный аспект перфекционизма, который носит положительный мотивационный характер. Второй фактор «дезадаптивная озабоченность оценкой» включает в себя такие параметры как «родительская критика»,

«родительские ожидания», «сомнения в действиях», «озабоченность ошибками» из британской версии и «социально-предписанного» из канадской. Данный фактор рассматривают как отрицательный неадаптивный компонент перфекционизма, который связан с целым спектром психологических проблем.

Классификация видов перфекционизма является значительным шагом к более детальному рассмотрению каждого из них, что может вести к более качественной терапии.

Весьма актуальным оказывается изучение перфекционизма, направленного на внешность, для обозначения которого в данной работе используется термин **«перфекционизм, ориентированный на себя»** (является тождественным я-ориентированному перфекционизму). В зарубежных и отечественных исследованиях данного феномена было показано, что он является одной из самых распространенных форм перфекционизма среди молодых людей (Stoeber & Stoeber, 2009).

Данная форма перфекционизма связана с неудовлетворенностью своим телом и желанием обратиться к услугам пластического хирурга (Haase, 2013; Yang, & Stoeber, 2012; Холмогорова, Дадеко, 2010).

**Цель работы** - изучение перфекционизма, ориентированного на себя и его взаимосвязь с тревожностью у людей в зависимости от вовлеченности в деятельность по совершенствованию своего тела (пластическая операция).

Таким образом, более детальное изучение конкретных видов перфекционизма может быть ключом к более эффективной терапии патологического перфекционизма. Если рассматривать именно изучение перфекционизма, ориентированного на себя, разработку не осложнённых методов диагностирования, а также более эффективных методов терапии, это может привести к своевременной психологической помощи людям, желающим стать клиентами пластических хирургов, что в свою очередь может помочь исключить не необходимые хирургические вмешательства.

### **Список литературы:**

1. Дадеко А.А. Физический перфекционизм и эмоциональные нарушения в современной культуре [Текст]: дипломная работа / А.А. Дадеко. – М: Изд-во МГППУ, 2006. – 98 с.
2. Хамачек Д.Е Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. [Text] / D.E. Hamachek // Psychology. – 1978. – №15. – P. 27-33.
3. Холмогорова А.Б. Теоретические и эмпирические основания интегративной психотерапии расстройств аффективного спектра. [Текст]: автореф. дис. ... докто-ра психол. наук/ А.Б. Холмогорова. – М., 2006. – 53 с.
4. Ясная В.А. Современные модели перфекционизма [Текст]/ В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов // Психологические исследования. – 2013. – Т. 6, № 29. – С. 1.
5. Beck, A. Cognitive models of depression. / A. Beck // J. Cognit Psychotherapy. – 1987. – vol. 1 – P. 1-37.
6. Frost R.O. A comparison of two measures of perfectionism. [Text] / R.O. Frost, R.G. Heimberg, C.S. Holt, J.I. Mattia, A.L. Neubauer // Personality and Individual Differences. – 1993. – №14. – P.119-126.
7. Haase A.M. Domain-specificity in perfectionism: Variations across domains of life. [Text]/ A.M. Haase, H. Prapavessis, R.G. Owens // Personality and Individual Differences. – 2013. – Volume 55, № 6. – P. 711-715.
8. Hewitt P.L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and

association with psychopathology. [Text] / P.L. Hewitt, G.L. Flett // Journal of Personality and Social Psychology. - 1991. - № 60 (3) - P. 456-470.

9. Hollender M.H. Perfectionism. [Text] / M.H. Hollender // Comprehensive Psychiatry. - 1965. - №6. - P. 94-103.

10. Pacht R. Reflections on perfection. [Text] / R. Pacht // American Psychologist. - 1984. - vol. 39. - P. 386-390.

11. Stoeber J. Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. [Text] / J. Stoeber, & F.S. Stoeber. // Personality and Individual Differences. - 2009. - №46. - P. 530-535.

12. Yang H. The Physical Appearance Perfectionism Scale: Development and preliminary validation [Text] / H. Yang, & J. Stoeber // Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. — 2012. — №34 (1). — P. 69-83.