



На сегодняшний день перфекционизм не достаточно обширно изучен, хотя в настоящее время приобретает все больший интерес для ученых. В практике современной психологии перфекционизм используется для обозначения различных понятий и имеет множество значений. В настоящий момент ни одно из определений не является общепринятым. В широком значении перфекционизм – это стремление к безупречности, к совершенству, а перфекционист – это человек, который стремится быть лучшим во всем (во всех аспектах своей жизни). В узком смысле – рассматривается как обостренное стремление к совершенству, которое может относиться как к собственной личности, так и к результатам любой деятельности.

Нормальный перфекционист стремится к разумным и реалистичным стандартам, что ведет к чувству самоудовлетворения и повышению самооценки.

Невротические перфекционисты так сильно обеспокоены недостатками своей деятельности, что даже самые несущественные из них с большой вероятностью могут привести к ощущению несоответствия своим требованиям. Дж. Рид относит перфекционизм к характеристикам обсессивно-компульсивных индивидов, которые отражают «сопротивление завершению дела». Главная черта, по Дж. Риду, – это неуверенность в завершенном деле. Характерной чертой перфекционистов является придание слишком большого значения пунктуальности, порядку и организованности. М. Холлендер описывает это как культ аккуратности: «всему свое место»

Психологи с опорой на многочисленные примеры отмечают, что перфекционистская ориентация начинает формироваться очень рано – как правило, еще в младшем школьном возрасте, а порой и того раньше. Решающими в ее возникновении выступают факторы семейного воспитания. Чаще перфекционистами становятся единственные дети, а когда детей в семье несколько, то тут наиболее уязвимыми оказываются первенцы. Главным провоцирующим фактором становится авторитарный стиль воспитания, сочетающий в себе высокие требования, жесткий дисциплинарный режим и недостаточную эмоциональную поддержку и участие. В таких условиях на ребенка возлагаются большие надежды – ему надлежит оправдать родительские надежды, приумножить родительские достижения и избежать их промахов. Ребенок очень

рано начинает понимать: любовь родителей ему необходимо заслужить своим безупречным поведением, безукоризненным выполнением их требований и высокими успехами в любой одобряемой ими деятельности. То есть доброе отношение родителей обусловлено успехами ребенка. С поступлением в школу 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. Подростковые психиатры отмечают: такие попытки на удивление нередки среди «благополучных» мальчиков и девочек, для которых смысл их жизни воплощен в пятерке, а тройка соответственно лишает жизнь всякого смысла. В студенческом возрасте это также проявляется в виде отметок, достижений в спорте, олимпиадах, конкурсах и т.д.