

УДК 159.9

DOI 10.25688/2223-6872.2020.36.4.5

## МОДЕЛИРОВАНИЕ КОНСТРУКТА ЛИЧНОСТИ ПЕРФЕКЦИОНИСТОВ

Ю. А. Филясова,  
СПБУТУиЭ, Санкт-Петербург,  
*phill.yield@gmail.com*

В статье проводится теоретический анализ конструкта личности перфекционистов, причин возникновения перфекционизма и способов его преодоления. Перфекционисты характеризуются ригидными конструктами личности, высокими стандартами и зеркальным отражением собственных конструктов на других членов общества. Перфекционистские конструкты ограничивают свободу интерпретации прошлого опыта, восприятия действительности и прогнозирования будущих событий.

Основной источник перфекционизма — семья: влияние родителей на образование жестких установок, постановку высоких целей, а также отсутствие самостоятельного целеполагания и осознания собственных потребностей. Ригидность конструктов формируется как защитный механизм личности от негативных событий и страха совершения ошибки под влиянием неблагоприятного социального окружения, сужая сознание человека перфекционистскими рамками и ограничивая его адаптационный потенциал. Генерализация ограниченного числа конструктов в ответ на различные события приводит к неспособности перфекционистов выйти за рамки собственных шаблонов восприятия и успешно адаптироваться к новым условиям. Кроме того, жесткие конструкты и стремление достичь высоких целей создают фрагментарность и дискредитизацию восприятия непрерывного континуума жизни. Желание достичь высоких целей, как правило, искажает гармоничное развитие личности.

Депрессия, прокрастинация, эмоциональное выгорание и другие нарушения психического состояния перфекционистов продиктованы их неспособностью учитывать собственные возможности при достижении высоких целей. Умение формулировать реальные цели и различать их по степени важности и другим критериям, а также осознание и приоритизация потребностей в процессе обучения и профессионализации рассматриваются в данной работе как ключевые факторы преодоления негативных проявлений перфекционизма.

*Ключевые слова:* перфекционизм; конструкт личности; ригидность; прокрастинация; эмоциональное выгорание; целеполагание; социальная дезадаптация.

*Для цитаты:* Филясова Ю. А. Моделирование конструкта личности перфекционистов // Системная психология и социология. 2020. № 4 (36). С. 58–69. DOI: 10.25688/2223-6872.2020.36.4.5

*Филясова Юлия Анатольевна*, кандидат филологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики, Санкт-Петербург.

E-mail: *phill.yield@gmail.com*

ORCID: 0000-0002-9728-9458

UDC 159.9

DOI 10.25688/2223-6872.2020.36.4.5

## PERFECTIONIST PERSONAL CONSTRUCT MODELLING

Yu. A. Filyasova,  
SPbUMTE, Saint-Petersburg,  
*phill.yield@gmail.com*

The article provides a theoretical analysis of perfectionist personal construct, reasons of its emergence and prevention methods. Perfectionists are characterized by rigid personal constructs, high standards and mirror reflection of their own constructs on other people. Perfectionist constructs restrict the freedom of experience interpretation, reality perception and future events forecasting.

© Филясова Ю. А., 2020

The main source of perfectionism development is considered to be the family — parental influence on hard line formation, setting high goals, along with the lack of autonomous goal setting skills and awareness of one's own needs. Construct rigidity occurs as a protective mechanism against negative events and fear of committing errors, under the influence of unfavorable social environment, thus confining the consciousness with perfectionist frames and limiting their adaptation potential. Generalization of a limited number of constructs over various events leads to perfectionist inability to think beyond their own mental shortcuts or successfully adapt to new social conditions. In addition, rigid constructs and strong intention to achieve high goals create fragmentariness and discretization of perception of the ongoing life continuum. The desire to achieve high goals, as a rule, interferes with harmonic personal development.

Depression, procrastination, burnout and other psychological disorders related to perfectionists are caused by their inability to take into consideration their possibilities for achieving high goals. Goal setting skills and the ability to differentiate goals by different criteria, along with awareness and prioritization of needs in the process of education and professionalization are considered in this paper as key factors of negative perfectionist signs elimination.

*Keywords:* perfectionism; personal construct; rigidity; procrastination; burnout; goal setting; social alienation.

*For citation:* Filyasova Yu. A. Perfectionist personal construct modelling // Systems Psychology and Sociology. 2020. № 4 (36). P. 58–69. DOI: 10.25688/2223-6872.2020.36.4.5

*Filyasova Yulia Anatolyevna*, Candidate of Philological Sciences, Associate Professor of the Department of pedagogy and psychology at St. Petersburg University of Management Technologies and Economics, St. Petersburg, Russia.

E-mail: phill.yield@gmail.com

ORCID: 0000-0002-9728-9458

## Введение

Актуальность изучения перфекционизма обусловлена необходимостью выявления и предотвращения развития психических деформаций, вызванных перфекционизмом, таких как тревожность, мрачные мысли, попытки суицида [22; 24], депрессия [15], расстройства пищеварения [9]. Изучение конструкта личности важно с точки зрения успешной адаптации личности в обществе, удовлетворения потребностей человека и эффективного решения общественно значимых задач. Линейный характер существования человека и общества во времени означает непрерывно происходящие изменения личности и общества. Конструкт личности перфекционистов, напротив, характеризуется неадаптивностью и, как результат, низкой степенью удовлетворения собственных потребностей, социализации и профессионализации. Целью данной работы является проведение теоретического анализа конструкта личности перфекционистов, причин возникновения перфекционизма и способов его преодоления.

Перфекционизм — это социально-психологическое явление, которое возникает под влиянием главным образом диссеминации внутрисемейных отношений: завышенные ожидания родителей транслируются

психике и мировоззрению ребенка. В результате образуется несоответствие между личностными возможностями, с одной стороны, и ожиданиями человека, с другой стороны. Перфекционизм рассматривают как явление высокого порядка: абсолютный, самокритичный, нарциссический — и низкого порядка: ориентированный на себя, на окружающих, на повышение самооценки, на коррекцию ошибок; вызванный сомнениями относительно действий, самокритичностью, социальными ожиданиями, гиперкритицизмом; обусловленный чувством собственного величия [23]. На основе локуса возникновения психической проблемы П. Хьюитт и Г. Флетт различают перфекционистов (1) самомотивированных, (2) ориентирующихся на соответствие социальным ожиданиям и стандартам общества, (3) ожидающих от окружающих соответствия их высоким идеалам [14].

Перфекционизм можно рассматривать как положительное, так и отрицательное явление [4]. В социальной сфере положительные качества перфекциониста проявляются в готовности и способности человека к достижению высоких результатов деятельности. Однако чаще всего перфекционизм становится предметом исследований как социально отрицательное явление. Чрезмерная концентрация

внимания на идеализированном представлении о желаемых результатах не позволяет человеку подобрать необходимые средства для их достижения, принять окружающих людей личного круга общения и трудового коллектива. В итоге поставленные цели не бывают достигнуты. На психологическом уровне характерными проявлениями становятся прокрастинация, эмоциональное выгорание, депрессия, тревога и другие психические расстройства [1].

### Конструкт личности перфекционистов

Личность человека определяется его взаимодействием с окружающими людьми. Совершение поступков объясняется внутренним видением и интерпретацией действительности человеком. Современное трансформирующееся общество предлагает человеку новые стандарты и идеалы в разных сферах человеческой жизнедеятельности. Быстро меняющиеся условия общественной жизни бросают вызов адаптационным возможностям личности. Перфекционисты оказываются в наиболее затруднительном положении, учитывая несоответствие их конструктов личности реалиям трансформирующегося общества [17]. Принцип общности личностных конструктов предполагает наличие схожих моделей интерпретации приобретаемого опыта, собственного поведения и поведения окружающих, которые можно классифицировать как перфекционистские конструкты. Объективация перфекционизма личности важна для профилактики и преодоления психологических кризисов личности и обеспечения долгосрочной успешной жизнедеятельности человека в процессе социального общения и выполнения общественно значимых задач.

Для эффективного социального взаимодействия необходимо понимание оценки деятельности человека другими участниками социума. Сходство интерпретации полученного опыта и поведения является основой для успешного решения социально значимых задач. Опыт и поведение, т. е. внешние наблюдаемые проявления личности, могут быть одинаковыми или разными. Сходство

или различие внешних проявлений личности не имеет значения. Основную ценность для взаимодействия людей приобретает внутреннее понимание происходящих с ними событий, т. е. их интерпретация.

Формирование системы конструктов личности — это непрерывный динамический процесс, который происходит под влиянием внешних условий и внутреннего опыта личности для прогнозирования будущих событий и создания собственной картины мира. Индивидуальная интерпретация человеком своего жизненного опыта имеет практический прогностический характер и основывается в заданный момент времени и ситуации на определенном конструкте личности, который влияет на поступки человека и его психическое состояние. Перфекционисты, характеризующиеся несоответствием ожиданий личностным возможностям, отличаются, предположительно, преобладанием упредительных, констелляторных, всесторонних, жестких, основных типов конструктов. Их количество минимально. Первичен тот конструкт, который отражает сосредоточение внимания перфекциониста. Следовательно, иерархия конструктов выстраивается на основе данного первичного конструкта. Перфекционисты не могут выйти за пределы собственных личностных конструктов, даже если они не соответствуют социальным реалиям. Предполагающие, частные, свободные, периферические конструкты, напротив, составляют малую долю либо вовсе отсутствуют в сознании перфекционистов. Такое представление конструктов, безусловно, упрощено (рис. 1). Тем не менее унифицированная форма конструктов перфекционистов может указывать на то, что выбор конструкта ограничен до одного при прогнозировании результата во всех возможных ситуациях социального и делового общения. Отсутствие смены конструктов означает низкие адаптивные возможности личности перфекциониста. Жесткое рамочное мышление не позволяет перфекционистам свободно анализировать ситуации не только для успешного решения социальных задач, но и для удовлетворения собственных потребностей. Рассмотрим свойства конструкта личности перфекционистов.



Рис. 1. Конструкт личности перфекционистов

### Ригидность мышления

Жесткие рамочные конструкты образуются, как правило, в неблагоприятных условиях агрессивной внешней среды под влиянием инстинкта самосохранения и повышения личной безопасности путем закрепления и упрочения имеющихся конструктов. Они преобладают над конструктами расширения, или конструктами риска, ориентированными на приобретение опыта, получение новой информации для образования новых личностных конструктов.

Формирование жестких рамочных конструктов может происходить следующим образом. Под влиянием своего непосредственного значимого окружения — родителей — и их высоких требований личность испытывает стресс из-за осознания вероятности совершения ошибки. Ребенок не склонен к расширению своего жизненного опыта, поскольку такая практика влечет за собой высокую долю неопределенности и риск совершения ошибки. Упрочение уже имеющейся системы на основе первоначально сложившегося способа интерпретации опыта приводит к формированию жестких упредительных конструктов и к сведению их числа до минимума. Взрослая личность, попадая в новую социальную среду, например в учебное заведение или рабочий коллектив, переносит опыт общения с родителями на новых участников коммуникации и повторяет принцип применения конструктов для решения задач, не допуская конструктов расширения, которые несут в себе высокую долю неопределенности, риска и вероятность совершения ошибки. Таким образом, агрессивная внешняя среда способствует формированию ригидности личности.

Поступки человека, определяемые решением тех или иных задач, совершаются на основе выбора определенного конструкта из множества других, которые могут подойти для принятия верного решения. Перфекционисты, по всей видимости, не тратят много времени на выбор конструктов для определенной ситуации, а расширяют имеющиеся конструкты для интерпретации новых ситуаций и явлений. Расширение и упрочение конструкта происходит до тех пор, пока он позволяет успешно прогнозировать будущие события и достигать поставленных целей. В случае появления неудачного опыта человек вынужден пересматривать имеющуюся систему конструктов. Анализ созданной в сознании человека системы конструктов основывается на имеющемся опыте. Перфекционисты исключают появление нового опыта из-за страха совершения ошибки, и они оказываются в сложном положении из-за отсутствия альтернативных конструктов для прогнозирования будущих событий. Генерализация нескольких конструктов не позволяет человеку мыслить вне заданных структур, а применение имеющихся шаблонов не приводит к желаемому результату. Кроме того, применение одних и тех же конструктов в разных социальных ситуациях позволяет человеку прогнозировать результат и унифицирует приобретаемый опыт. Постепенно ситуации делового и социального общения становятся безрезультатными и безынтересными для человека. Такая личность неизбежно подвержена кризису, проявляющемуся в различных формах депрессии, прокрастинации и эмоционального выгорания.

Неперфекционисты располагают открытыми конструктами, позволяющими им успешно адаптироваться к новым ситуациям. Открытые конструкты не предполагают обязательности следования определенной процедуре или траектории. Схематическое изображение конструктов разной формы внутри одного большого показывает, что, несмотря на наличие иерархии, частные конструкты достаточно свободны. Периферические конструкты, обозначенные линиями разной толщины и формы, свидетельствуют об их свободном статусе (см. рис. 2).





**Рис. 2.** Конструкт личности неперфекционистов

Понимание значимости определенных событий перфекционистами отличается от их понимания неперфекционистами, что приводит к ограничениям в активизации включения личности в преобразование общественных отношений. Выбор конструктов, который совершают перфекционисты, накладывает ограничения на свободу интерпретации явлений, которые ранее не появлялись в жизни человека. Применение перфекционистами жестких конструктов влечет за собой поведение, которое неперфекционисты могут интерпретировать как иррациональное, поскольку последние не оценивают события с точки зрения предпочитаемой перфекционистами прогностической системы.

Анализ личности перфекционистов с точки зрения системы жестких конструктов находится в соответствии со стратегией самосохранения личности в изменяющихся условиях, описанной С. Т. Посоховой [3: с. 159]. Консервация негативных эмоций приводит к развитию эмоционального выгорания, дестабилизирующего психологическую природу человека. Конструкт личности неперфекционистов, напротив, соответствует стратегии самораскрытия, ориентированной на активную адаптацию к новым условиям и приобретению нового жизненного опыта. Таким образом, рисунок 1 демонстрирует ригидность перфекционистских конструктов личности, препятствующих адаптации человека к трансформирующимся условиям, а рисунок 2 — гибкость и открытость личности неперфекционистов, отражающих их высокий адаптационный потенциал.

## Преследование высоких целей

Первоначально формирование системы конструктов перфекционистов происходит на основе личного опыта под влиянием значимого окружения, т. е. родителей или воспитателей. Перфекционизму подвержены, как правило, дети, не имеющие братьев или сестер, а также старшие по рождению дети [18]. Родители с детства передают им свои завышенные ожидания, формируя иерархию жестких упредительных конструктов, которые в самом начале жизни человека приобретают статус основных и всесторонних. Однако если общение со сверстниками сведено до минимума, то последующее окружение не будет таким значимым для личности, как родители. Соответственно, жизненный опыт, приобретаемый человеком, каждый раз проходит через подчиняющие конструкты, основанные на завышенных ожиданиях родителей. Друзья, одноклассники, преподаватели, сокурсники, коллеги могут оказывать влияние на степень проницаемости конструктов, позволяя их модифицировать. Однако установка родителей на достижение высоких целей может повлиять на селективное восприятие последующего окружения и реагирование только на высокие стандарты в процессе индивидуального развития. Несмотря на то что человек обладает волей, способен интерпретировать свой опыт и выделять ценные для своего будущего события, именно влияние первых значимых людей крайне трудно поддается или вовсе не поддается личностному анализу и пересмотру. Таким образом, формирование личности перфекциониста складывается в условиях значительного влияния родителей и их завышенных ожиданий и минимального влияния других представителей социума.

Проявление перфекционизма как способа интерпретации опыта и образа мышления, направленного на достижение чрезмерно высоких целей, можно рассматривать на примере разных социальных институтов. В таблице 1 в качестве примера представлены пять социальных институтов: семья, церковь, социализирующая среда, образование и производство. Данные таблицы 1 демонстрируют

Таблица 1

Конструкты личности перфекционистов в различных социальных сферах

Семья	Церковь (религия)	Социализирующая среда	Образование	Производство
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Полное соответствие ожиданиям значимых людей (родителей).</li> <li>✓ Создание собственной семьи, соответствующей определенным критериям</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Поведение, соответствующее религиозным правилам.</li> <li>✓ Создание семьи, соответствующей религиозным нормам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Формирование образа личности, соответствующего задаваемому обществом идеалу.</li> <li>✓ Ориентация на внешние атрибуты социализации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Достижение высших академических результатов.</li> <li>✓ Приобретение максимального объема знаний и навыков</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Идеальное выполнение общественно значимых задач, согласно всем установочным критериям.</li> <li>✓ Достижение высшего результата профессионального роста</li> </ul>

стремление перфекционистов в наивысшей степени соответствовать внешним требованиям, нормам, стандартам и др. Высокие ожидания родителей могут относиться ко всем или определенным сферам жизнедеятельности человека: социализации, образованию, трудовой деятельности. Идеал современной личности, задаваемый обществом, многогранен. Он включает здоровый образ жизни, духовные, моральные и эстетические ценности, высшее образование, материальную обеспеченность, семью, карьеру.

Единая система социальных норм необходима обществу для его успешного функционирования. Общепринятые стандарты в различных сферах жизнедеятельности — социальной, академической, экономической, культурной, правовой — составляют основу согласованного взаимодействия всех членов данного общества. Каждый отдельный индивид должен понимать свою индивидуальность и учитывать собственные характеристики и возможности при реализации личностного потенциала в различных сферах деятельности. Для перфекционистов социальные ожидания семьи и общества становятся основой для формирования жестких конструктов личности, которые не позволяют им адаптировать внешние требования, нормы, критерии к их собственным возможностям и жизненным ситуациям. Чем больше разница между идеализированным образом семьи, социальных отношений, образования, карьеры

и их реальными воплощениями, тем глубже стресс и психические расстройства.

Следование чужим правилам и стандартам может означать неспособность человека к самостоятельному осмыслению собственной деятельности и целеполаганию, которое объясняется недостаточной сформированностью умения ставить цели и достигать их, выбирать способы решения задач, управлять временным ресурсом. Такие навыки должны закладываться начиная с раннего возраста. Неспособность к автономному целеполаганию является следствием избыточного и/или негативного влияния родителей (воспитателей).

Причиной эмоциональных расстройств перфекционистов становится невозможность достижения всех целей из-за чрезмерно высоких требований, стремления к безупречности, критического отношения к себе и другим [5; 12; 14]. Однако сосредоточение даже на одной цели может исказить гармоничное развитие личности (см. табл. 2). Стремление перфекционистов, например, к достижению высоких академических результатов может исключить социальную сторону жизни, создание семьи или освоение будущей профессии. Другим примером может послужить полная отдача времени и энергии на выполнение рабочих обязанностей в ущерб семье и здоровью. В данном случае речь идет не о вынужденном получении необходимого дохода в период экономического кризиса, а о желании идеально исполнять общественно значимые

## Проблемы перфекционистов в различных социальных сферах

Семья	Церковь (религия)	Социализирующая среда	Образование	Производство
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Отсутствие собственных жизненных целей.</li> <li>✓ Невозможность создания собственной семьи из-за несоответствия окружения определенным критериям</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Поведение, противоречащее религиозным правилам.</li> <li>✓ Невозможность создания семьи из-за несоответствия религиозных норм и личных предпочтений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Невозможность достижения идеального образа личности (физического, интеллектуального, духовного, социального, культурного и др.).</li> <li>✓ Низкий уровень социализации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Недостижение высших академических результатов.</li> <li>✓ Приобретение недостаточного объема знаний и навыков</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Невыполнение общественно значимых задач.</li> <li>✓ Отсутствие профессиональной реализации личности</li> </ul>

задачи согласно всем установочным критериям или стремлению занять более высокий пост в организационной структуре.

Некоторые исследователи отмечают ориентацию перфекционистов на материальные атрибуты как вещественные показатели достижения цели [4: с. 60; 16: с. 3]. Для перфекционистов большую ценность имеют высокий доход, идеальная форма тела, высокая работоспособность и исполнение обязанностей точно в срок, в ущерб своему здоровью и социальной жизни.

Перфекционизм может проявляться также и в заботе о семье. Преувеличенное желание создать наилучшие материальные условия для своих детей подталкивает человека к чрезмерным усилиям в профессиональной сфере, которые могут привести к проблемам во взаимоотношениях с членами семьи. Сосредоточиваясь на достижении цели, перфекционисты пренебрегают именно межличностными отношениями, т. е. духовными и моральными ценностями. Для перфекционистов возникает парадоксальная ситуация: чрезмерное желание заботиться о близких заставляет их ставить цели, которые они не способны достичь; в результате забота о семье превращается в непосильную задачу. Такое перфекционистское стремление может разрушить семью изнутри: отдалить родителя-перфекциониста от детей и супруга(и), навредить внутрисемейным отношениям, разобщить членов семьи, подорвать здоровье родителя-перфекциониста.

Перфекционистские конструкты личности акцентируют внимание на конечном результате, квалифицируя процесс достижения цели как неважный. Любовь, семья, дружба, здоровье — это континуальные явления, которые разворачиваются во времени. Их основная ценность заключается в непрерывности, положительном характере, надежности, долгосрочности и устойчивости. Постановка целей предполагает достижение определенных результатов, которые вносят дискретность в непрерывный линейный континуум жизни и социальных взаимоотношений. Кроме того, конструкты личности перфекционистов накладывают ограничения на восприятие социальных ролей, функций и социального взаимодействия. Достижение определенного результата сужает восприятие перфекционистами многообразия и многогранности жизни. Создаваемые их сознанием жесткие конструкты значительно упрощают и ограничивают восприятие действительности, унифицируя модели прогнозирования будущих событий.

Перфекционистские взгляды противостоят религиозно-теологическим учениям о смысле жизни человека. Религиозные нормы предписывают человеку стремление к достижению благих целей. В философии перфекционизм рассматривается как благо-состояние, включающее дружбу, достижения, знания, нравственность, красоту [11]. Развиваясь, человек совершенствует рациональность, способность к новаторству и росту, развитию творческого потенциала, интуицию

и пронизательность, отзывчивость и сочувствие [10]. Базовые блага — любовь, знания, свобода, достижения и удовольствие — рассматриваются в контексте целевой теории благосостояния [19], которая подчеркивает важность всех благ одновременно для всех людей вне зависимости от их отношения к этим благам. С теологической точки зрения «Бог не только указал человеку цель жизни — совершенство, но и предложил средство для ее достижения. Человеку был предложен труд — труд физический... и интеллектуальный... а также труд постнический, аскетический» [2: с. 329]. Призвание личности заключается во всестороннем развитии как физических, так и нравственных качеств [8: с. 677]. Следовательно, стремление к совершенству заложено в самой природе человека и рассматривается как непрерывный процесс, охватывающий различные сферы человеческой жизни. Перфекционисты, напротив, воспринимают совершенствование через ригидные конструкты личности, отделяя желаемый результат достижения цели от процесса жизнедеятельности и воспринимая его как смысл своей жизни. Фокусируя внимание на недостижимых целях, перфекционисты смещают акценты с процесса жизнедеятельности на погоню за несбыточными мечтами и иллюзиями.

Негативное селективное и связанная с ним низкая самооценка порождают неверие в успех и приводят к депрессии вследствие однотипного прогнозирования развития ситуаций с использованием упреждающих конструктов, основанных на генерализации жизненного опыта и проецировании интерпретации прошлых событий на новые ситуации. В результате в сознании перфекционистов априори возникают ожидания проблем в разных социальных сферах. Негативное предвосхищение событий вызывает различные психические расстройства. Возникновение склонности к негативному селективанию может возникать под влиянием родителей, их чрезмерной сосредоточенности на ошибках ребенка, акцентировании внимания на неудачах. Склонность к ориентации человека на негативный опыт возникает постепенно и приводит к неспособности человека к анализу успешных событий и положительной

их интерпретации в будущем. Достижение целей при таком восприятии окружающей действительности затруднено или невозможно. Способами преодоления негативного селективования могут стать переосмысление прошлого опыта с точки зрения достигнутых результатов, анализ первоначальных целей и сопоставление их с имеющимися достижениями, переосмысление системы конструктов личности.

Постоянное сравнение себя с другими и завышенные ожидания от других как свойства конструкта личности перфекционистов осуществляется с помощью зеркальных нейронов, которые были открыты Дж. Ризоллатти и др. [20; 21]. Они дают возможность человеку переносить собственные действия на других и, напротив, имитировать действия других в собственной деятельности. Зеркальные системы активны при прогнозировании будущего, характеризуются избирательностью и активизируются только на определенные события. Конструкты личности перфекционистов и зеркальные нейроны, таким образом, имеют один вектор направленности.

### **Осознание потребностей как способ преодоления перфекционизма**

Сложность понимания перфекционистских конструктов заключается в том, что их личностное восприятие действительности основывается на системе жестких упреждающих конструктов, которые состоят в определенных иерархических связях друг с другом. Выявление одного жесткого конструкта вряд ли изменит целостное восприятие перфекционистом окружающей действительности. При возникновении потребности модифицировать восприятие окружающего мира необходимо понимать совокупность взглядов личности.

Осознание личных потребностей и интериоризацию целей и задач можно рассматривать как неотъемлемые условия на пути к преодолению перфекционизма. Понимание различий между внешними и собственными целями, приоритизация задач необходимы для дифференциации опыта и спецификации



каждого отдельного события отдельно от других. Дробление единого основного конструкта личности на несколько разных конструктов позволит перфекционистам воспринимать временные интервалы жизни как череду отдельных событий и придавать им различную эмоциональную окраску и значение.

Разобшение генерализованного основного конструкта личности на более мелкие даст возможность относиться к жизни как к континуальному явлению, которое постепенно разворачивается во времени и требует индивидуального подхода к каждой конкретной ситуации. Высокая цель будет восприниматься как ряд мелких, следовательно выполнимых задач; это предотвратит прокрастинацию и эмоциональное выгорание.

### Параметры конструкта личности перфекционистов

Перфекционистами могут быть люди с разным уровнем физического здоровья, интеллектуальных способностей и социального положения [1: с. 30]. Деструктивный перфекционизм возникает, когда человек, обладая высокой степенью мотивации и мощной внутренней энергией, не может достичь поставленных целей. Нарушения можно рассматривать по следующим параметрам (табл. 3):

- 1) ригидность — неспособность человека менять внутренние установки для достижения целей и удовлетворения потребностей;
- 2) целеполагание — неспособность человека ставить собственные цели и классифицировать их по различным критериям: по степени важности, времени, значению и др., а также выбирать подходящие средства для их достижения;
- 3) осознание потребностей — неспособность определять и приоритизировать потребности и способы их удовлетворения.

Современные системы управления персоналом рассматривают человека как субъекта общественных отношений и учитывают многогранность форм проявления личности в профессиональной среде [6]. В процессе профессиональной коммуникации и осуществления

профессиональной деятельности работники приобретают общенациональный и общекультурный опыт. Благодаря социальной вовлеченности и адаптации, наряду с формированием трудового опыта и профессионально-квалификационного статуса осуществляется социальное развитие личности [7].

Выявление перфекционистских конструктов личности является важной частью системы управления персоналом. Положительные формы проявления перфекционизма могут быть успешно адаптированы для решения общественно значимых задач. Отрицательные проявления перфекционизма требуют создания специальных программ по развитию персонала, нацеленных на изменение системы конструктов личности, повышение их гибкости и открытости. Такие программы включают мероприятия по расширению жизненных и трудовых интересов работников, на основе которых они способны обогатить приобретаемый опыт, пересмотреть систему конструктов и изменить методику прогнозирования событий. Программы обучения персонала призваны повысить адаптивные возможности личности работников для успешного решения ими общественно значимых задач (рис. 3).

### Выводы

Ригидные конструкты личности перфекционистов возникают как защитная реакция человека на неблагоприятное окружение под влиянием инстинкта самосохранения и фрагментируют сознание. В результате восприятие жизни как непрерывного линейного потока превращается в набор дискретных картин, похожих друг на друга.

Постановка целей ориентирована на максимально высокие стандарты общества. Стремление к их достижению нарушает гармоничное развитие личности, минимизирует значимость жизни как таковой, снижает адаптационные способности человека.

Негативное селектирование и низкая самооценка создают отрицательный эмоциональный фон при прогнозировании будущих событий. Ориентация на других и высокие ожидания от окружающих затрудняет

Параметры конструкта личности перфекционистов

Параметры	Характеристики параметров				
Ригидность	низкая	средняя	высокая		
Гибкость	низкая	средняя	высокая		
Мотивация к достижению целей	низкая	средняя	высокая		
Внутренняя энергия	слабая	средняя	сильная		
Здоровье	любое: слабое/удовлетворительное/крепкое				
Интеллектуальные способности	любые: низкие/средние/слабые				
Социальное положение	любое: низкое/среднее/высокое				
Постановка целей	<i>По источнику</i>		<i>По значению</i>		
	внешние	внутренние	главные	промежуточные	второстепенные
	<i>По важности</i>		<i>По времени</i>		
	стратегические	тактические	кратко-срочные	средне-срочные	долго-срочные
Осознание потребностей	<i>По предмету</i>		<i>По происхождению</i>		
	материальные	духовные	социальные	биогенные	психогенные
	<i>По субъекту</i>		<i>По характеру деятельности</i>		
	индивидуальные	групповые	общественные	субстанциональные	функциональные
	<i>По времени</i>		<i>По степени осознанности</i>		
	постоянные	циклические	ситуативные	осознаваемые	неосознаваемые



Рис. 3. Изменение жесткого конструкта личности перфекционистов (А) на адаптивную модель (Б) в процессе обучения и профессионализации

целеполагание и осознание собственных потребностей.

Изменение перфекционистской системы жестких конструктов личности означает

обретение свободы интерпретации прошлого опыта, восприятия настоящего и прогнозирования желаемого будущего.

### Литература

1. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б., Юдеева Т. Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Моск. терапевт. журнал. 2001. № 4. С. 18–48.
2. Давыденков О. Догматическое богословие. М.: Изд-во ПСТГУ, 2013. 622 с.
3. Завьялова Е. К., Посохова С. Т. Психология предпринимательства. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. 296 с.
4. Ларских М. В., Пашкевич А. А. Методы духовно-нравственного воспитания студентов с высоким уровнем перфекционизма // Вестник ВГУ. Серия: Проблемы высшего образования. 2019. № 1. С. 60–63.

5. **Наследов А. Д., Киселева Л. Д.** Адаптация «опросника перфекционизма» для диагностики перфекционистских установок студентов первого курса технических вузов // Вестник СПбГУ. Серия: Психология. Педагогика. 2016. № 3. С. 44–64. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.305
6. **Потемкин В. К.** Развитие личности как основание для достижения поставленных целей в профессиональной деятельности // Социология и право. 2017. № 4 (38). С. 20–27.
7. **Потемкин В. К.** Современные вызовы профессионализации в системе управления персоналом предприятий // Вестник факультета управления СПбГЭУ. 2017. № 1. С. 496–503.
8. **Философия: учеб. для вузов / под общ. ред. В. В. Миронова.** М.: Норма, 2005. 928 с.
9. **Bardone-Cone A. M., Wonderlich S. A., Frost R. O., Bulik C. M., Mitchell J. E., Uppala S., Simonich H.** Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions // *Clinical Psychology Review*. 2007. № 27 (3). P. 384–405. DOI: 10.1016/j.cpr.2006.12.005
10. **Bradford G.** Problems for perfectionism // *Utilitas*. 2017. № 29 (3). P. 344–364.
11. **Fletcher G.** Objective list theories. New York: Routledge, 2016. P. 148–160.
12. **Frost R. O., Marten P., Lahart C. M., Rosenblate R.** The dimensions of perfectionism // *Cognitive Therapy and Research*. 1990. № 14. P. 449–468. DOI: 10.1007/BF01172967
13. **Hamachek D. E.** Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // *Psychology of Human Behavior*. 1978. № 15 (1). P. 27–33.
14. **Hewitt P. L., Flett G. L.** Perfectionism in the self and social contexts // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. № 60 (3). P. 456–470. DOI: 10.1037/0022-3514.60.3.456
15. **Hewitt P. L., Flett G. L.** Dimensions of perfectionism in unipolar depression // *Journal of Abnormal Psychology*. 1991. № 100. P. 98–101. DOI: 10.1037/0021-843X.100.1.98
16. **Hurka T.** Perfectionism. Oxford: OUP, 1993. 233 p.
17. **Kelly G.** The psychology of personal constructs. New York: Norton, 1955. 336 p.
18. **Neumeister K. L., Burney V. H.** Perfectionism and achievement motivation in high-ability students // *Journal for the Education of the Gifted*. 2015. № 38 (3). P. 215–232. DOI: 10.1177/0162353215592502
19. **Rice Ch. M.** Defending the objective list theory of well-being // *Ratio*. 2013. № 26 (2). P. 196–211. DOI: 10.1111/rati.12007
20. **Rizzolatti G., Fadiga L., Fogassi L., Gallese V.** From mirror neurons to imitation // *The imitative mind development, evolution, and brain bases*. Cambridge: CUP, 2002. P. 247–266. DOI: 10.1017/CBO9780511489969.015
21. **Rizzolatti G., Craighero L.** The mirror-neuron system // *Annual Review of Neuroscience*. 2004. № 27. P. 169–192. DOI: 10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230
22. **Smith M. M., Sherry S. B., Chen S., Saklofske D.** The perniciousness of perfectionism // *Journal of Personality*. 2018. 86. P. 522–542. DOI: 10.1111/jopy.12333
23. **Smith M. M., Saklofske D., Stoeber J., Sherry S. B.** The big three perfectionism scale // *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2016. № 34 (7). P. 670–687. DOI: 10.1177/0734282916651539
24. **Smith M. M., Vidovic V., Sherry S. B., Saklofske D.** Self-oriented perfectionism and socially prescribed perfectionism add incrementally to the prediction of suicide ideation beyond hopelessness // *Handbook of Suicidal Behaviour*. Springer, 2017. P. 349–369. DOI: 10.1007/978-981-10-4816-6\_19

## References

1. **Garanyan N. G., Holmogorova A. B., Yudeeva T. Yu.** Perfekcionizm, depressiya i trevoga [Perfectionism, depression and anxiety] // *Mosk. terapevt. zhurnal* [Mosk. therapist. magazine]. 2001. №4. P. 18–48.
2. **Davydenkov O.** Dogmatischeskoe bogoslovie [Dogmatic theology]. М.: Izd-vo PSTGU, 2013. 622 p.
3. **Zav'yalova E. K., Posokhova S. T.** Psixologiya predprinimatel'stva [Entrepreneurial psychology]. SPb.: Izd-vo SPbGU, 2004. 296 p.
4. **Larskih M. V., Pashkevich A. A.** Metody` duxovno-nravstvennogo vospitaniya studentov s vy`sokim urovnem perfekcionizma [Methods of spiritual-moral education of students with a high level of perfectionism] // *Vestnik VGU: Problemy` vy`sshego obrazovaniya* [VSU Bulletin: Problems of higher education], 2019. № 1. P. 60–63.
5. **Nasledov A. D., Kiseleva L. D.** Adaptaciya «oprosnika perfekcionizma» dlya diagnostiki perfekcionistskix ustanovok studentov pervogo kursa texnicheskix vuzov [Adaptation of the “perfectionism questionnaire” to diagnose perfectionist attitudes among first-year technical university students] // *Vestnik SPbGU: Psixologiya*.

Pedagogika [Bulletin of St. Petersburg State University: Psychology. Pedagogics]. 2016. № 3. P. 44–64. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.305

6. **Potemkin V. K.** Razvitiye lichnosti kak osnovaniye dlya dostizheniya postavlenny`x celej v professional`noy deyatel`nosti [Personality development as the basis for achieving the set goals in professional activity] // Sociologiya i pravo [Sociology and law]. 2017. № 4 (38). P. 20–27.

7. **Potemkin V. K.** Sovremennyy`e vy`zovy` professionalizacii v sisteme upravleniya personalom predpriyatij [Professionalization current challenges in the personnel management companies] // Vestnik fak-ta upravleniya SPbGEU [Bulletin of St. Petersburg State Power Plant Control]. № 1. 2017. P. 496–503.

8. *Filosofiya* [Philosophy] / pod obshh. red. V. V. Mironova. M.: Norma, 2005. 928 p.

9. **Bardone-Cone A. M., Wonderlich S. A., Frost R. O., Bulik C. M., Mitchell J. E., Uppala S., Simonich H.** Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions // *Clinical Psychology Review*. 2007. № 27 (3). P. 384–405. DOI: 10.1016/j.cpr.2006.12.005

10. **Bradford G.** Problems for perfectionism // *Utilitas*. 2017. № 29 (3). P. 344–364.

11. **Fletcher G.** Objective list theories. New York: Routledge, 2016. P. 148–160.

12. **Frost R. O., Marten P., Lahart C. M., Rosenblate R.** The dimensions of perfectionism // *Cognitive Therapy and Research*. 1990. № 14. P. 449–468. DOI: 10.1007/BF01172967

13. **Hamachek D. E.** Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // *Psychology of Human Behavior*. 1978. № 15 (1). P. 27–33.

14. **Hewitt P. L., Flett G. L.** Perfectionism in the self and social contexts // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. № 60 (3). P. 456–470. DOI: 10.1037/0022-3514.60.3.456

15. **Hewitt P. L., Flett G. L.** Dimensions of perfectionism in unipolar depression // *Journal of Abnormal Psychology*. 1991. № 100. P. 98–101. DOI: 10.1037/0021-843X.100.1.98

16. **Hurka T.** Perfectionism. Oxford: OUP, 1993. 233 p.

17. **Kelly G.** The psychology of personal constructs. New York: Norton, 1955. 336 p.

18. **Neumeister K. L., Burney V. H.** Perfectionism and achievement motivation in high-ability students // *Journal for the Education of the Gifted*. 2015. № 38 (3). P. 215–232. DOI: 10.1177/0162353215592502

19. **Rice Ch. M.** Defending the objective list theory of well-being // *Ratio*. 2013. № 26 (2). P. 196–211. DOI: 10.1111/rati.12007

20. **Rizzolatti G., Fadiga L., Fogassi L., Gallese V.** From mirror neurons to imitation // The imitative mind development, evolution, and brain bases. Cambridge: CUP, 2002. P. 247–266. DOI: 10.1017/CBO9780511489969.015

21. **Rizzolatti G., Craighero L.** The mirror-neuron system // *Annual Review of Neuroscience*. 2004. № 27. P. 169–192. DOI: 10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230

22. **Smith M. M., Sherry S. B., Chen S., Saklofske D.** The perniciousness of perfectionism // *Journal of Personality*. 2018. 86. P. 522–542. DOI: 10.1111/jopy.12333

23. **Smith M. M., Saklofske D., Stoeber J., Sherry S. B.** The big three perfectionism scale // *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2016. № 34 (7). P. 670–687. DOI: 10.1177/0734282916651539

24. **Smith M. M., Vidovic V., Sherry S. B., Saklofske D.** Self-oriented perfectionism and socially prescribed perfectionism add incrementally to the prediction of suicide ideation beyond hopelessness // *Handbook of Suicidal Behaviour*. Springer, 2017. P. 349–369. DOI: 10.1007/978-981-10-4816-6\_19