

## ОСОБЕННОСТИ СООТНОШЕНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И НАРЦИССИЗМА

*А.В. Пушкина*<sup>1</sup>

Новосибирский государственный технический университет  
6300073 г. Новосибирск, просп. Карла Маркса, 20  
E-mail: anna.pushkina.nsk@gmail.com

*Рассматривается взаимосвязь нормального и патологического перфекционизма с различными видами нарциссизма. Исследователи данных феноменов выделяют много родственных черт у этих явлений, однако в проведенных исследованиях перфекционизма и нарциссизма отмечается противоречие: в одних исследованиях получена прямая зависимость между данными феноменами, в других исследованиях не получена связь между перфекционизмом и нарциссизмом. Нами выявлено, что патологический перфекционизм в большей степени связан с деструктивным нарциссизмом, в меньшей с дефицитарным. Следовательно, патологический перфекционизм связан в большей мере с искажением отношения к себе, нежели недостаточным умением формирования целостного самоотношения и возможностью формировать различное представление о себе. Чем выше в структуре личности нормальный перфекционизм, тем более позитивно индивид представляет себя, способен опираться на свой позитивный опыт. На основании полученных взаимосвязей сделано предположение о периоде и причине формирования патологического перфекционизма: период формирования патологического перфекционизма соответствует преедипальному периоду, формируется в результате нарушения симбиотических отношений.*

**Ключевые слова:** перфекционизм, нарциссизм, взаимосвязь, конструктивный, деструктивный, дефицитарный, идеал.

В современном мире достижений и конкуренции исследование феномена перфекционизма приобретает особую актуальность. Выделяются критерии нормального и невротического перфекционизма, доказана связь перфекционизма с различными психическими и соматическими расстройствами, возрос спрос на методы коррекции и профилактики перфекционизма.

Перфекционизм (от лат. perfectio – совершенство) – чрезмерное стремление к совершенству в мыслях, делах, поведении. Которое проявляется в неудовлетворенности человека тем, «что он есть», и неотступным желанием «стать тем, кем он (по его представлению) должен быть» [1]. Доказано, что перфекционизм является устойчивой личностной чертой, которая влияет на все сферы жизни человека [2]. Выявлена связь перфекционизма с депрессией,

---

<sup>1</sup> Анна Викторовна Пушкина, аспирант кафедры психологии и педагогики факультета психологии

тревожными расстройствами, суицидальным поведением, нарушениями пищевого поведения, расстройствами личности и адаптации [1, 2, 3, 4, 5]. Некоторые исследователи перфекционизма (Соколова Е.Т., Юдеева Т.Ю., Гаранян Н.Г., Холмогорова Н.Б.) рассматривают перфекционизм как «культурную патологию современного общества». Т.е. общество с детства прививает и культивирует стремление к сверхцелям, наивысшим достижениям в ущерб «актуальным потребностям и способностям» [4, 5, 6].

Первоначально перфекционизм рассматривали как негативную личностную черту (Бернс, Холендер, Флетт, Хьюит и др.), в настоящее время выделяют нормальные и патологические формы перфекционизма (Слэйни, Хамачек, Блатт, Золотарева и др.). Патологический перфекционизм включает: чувство тревоги, стыда и вины, чрезмерную самокритику, сосредоточенность на собственных недостатках и мысли о том, как избежать ошибки. Нормальный перфекционизм – это стремление к совершенству, которое гармонично встраивается в структуру личности, не вступает в конфликт с другими мотивами, способность учитывать собственные ресурсы и ограничения, активность в деятельности, умение получать удовольствие от деятельности, рассматривать ошибки как стимул для саморазвития [3, 7, 8]. В последнее время описывают нарциссическую форму перфекционизма (Кохут Х, Соколова Е.Т., Цыганкова П.В., Гаранян Н.Г., Холмогорова Н.Б., Сроцкий Б.), которая выражается в преобладании мотивации одобрения и восхищения другими людьми, это становится основной целью существования, смыслом жизни – быть совершенным для получения всеобщего признания и восхищения, навязчивое стремление, погоня за несбыточным идеалом. При этом смысл самой деятельности утрачивается, она обесценивается и не имеет смысла, важен только восхитительный итог [4, 6, 9]. Кохут Х. описывает нарциссический перфекционизм как попытку спрятать хрупкое и незащитное истинное Я, за колоссальным Я [9].

Нарциссизм – перенесение на себя всей величины либидо, которую другие люди распространяют на окружающие одушевленные и неодушевленные объекты [10]. Термин «нарциссизм» возник в начале прошлого столетия как обозначение сексуального объекта в себе самом [6, 11]. В настоящее время понятие нарциссизм подразумевает навязчивые идеи самосовершенствования, быть великолепным во всем: тело, социальные роли, карьера и т.д. [6]. Ряд авторов (Соколова Т.Е., Сроцкий, Холмогорова А.Б., Millon Т., Campbell W. К. и др.) подчеркивают, что феномен нарциссизма является культурной патологией современного общества: социум поощряет потребительские ценности (направленность на получении удовольствия для себя). Возрастает замкнутость людей на себе, поглощенность идеей поддержания высокого уровня себя: «я должен быть великолепным во всем» [4, 6, 11, 12].

Проблема исследования. Некоторые исследователи перфекционизма и нарциссизма (Соколова Т.Н., Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Кашина О.П., Юдеева Т.Ю, Флетт Р., Хьюит П., Campbell W. К. и др.) рассматривают эти феномены как постоянные попутчики друг друга [4, 6, 5, 8, 12, 13]. Можно выделить ряд схожих параметров у этих явлений: ориентация на категорию

«самых успешных», непереносимость критики, зависимость от чужого мнения, нарциссизм и перфекционизм – болезнь культуры современного общества, которые поощряются средствами массовой информации: «будь совершенен», «идеальное тело», «будь лучшим», «ты способен на большее», «превзойди себя» [6, 7, 12, 14]. При этом, проведенные исследования (посвященные соотношению данных феноменов) определили, что взаимосвязь нарциссизма и перфекционизма носит неоднозначный характер. П. Хьюитт и Г. Флетт установили прямую связь между параметрами перфекционизма и нарциссизма на выборке студентов, ими также была установлена связь социально предписанного перфекционизма с нарциссическим личностным расстройством [8]. Т.Ю. Юдеева не получила связи ни по одному параметру перфекционизма у людей с выраженными нарциссическими чертами в клинической выборке [5]. Поэтому мы решили исследовать взаимосвязь параметров нарциссизма и перфекционизма, это является целью нашего исследования.

Новизна исследования заключается в определении типа нарциссизма, который в большей мере связан с перфекционизмом (какие черты патологического перфекционизма и нарциссизма связаны между собой). Сделано предположение о периоде формирования патологических черт перфекционизма.

Практическая значимость данного исследования связана с возможностью использовать полученные результаты в работе психотерапевтов, клинических психологов, для разработки тренингов профилактики патологического перфекционизма, коррекции детско-родительских отношений способствующих формированию патологических черт перфекционизма. Кроме того, данные исследования могут быть использованы для дальнейшего изучения факторов формирования патологического перфекционизма.

Материалы и методы.

Психодиагностический комплекс включал: Дифференциальный опросник перфекционизма Золотаревой А.А., «Я-структурный тест» Г. Аммона (адаптирован в Санкт-Петербургском научно-исследовательском психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева, 1998 г.).

Эмпирическую базу составили 82 респондента, из которых: 27 с высоким уровнем нормального (низким уровнем патологического) протекционизма, 29 со средним уровнем как нормального, так и патологического перфекционизма и 26 с высоким патологическим (низким нормальным) перфекционизмом, молодые взрослые в возрасте от 19 до 42 лет, мужчины (38 человек) и женщины (44 человека), жители Новосибирска. Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью корреляционного анализа R-Спирмена – непараметрического статистического критерия для определения взаимосвязи между двумя признаками. Для обработки данных использовались стандартный статистический пакет Microsoft Excel и программа STATISTICA 6.0.

Результаты исследования. В проведенном исследовании взаимосвязи перфекционизма с видами нарциссизма нами были получены следующие данные (см. таблицу).

**Корреляции Спирмена между шкалами методики  
«Дифференциальный тест перфекционизма»  
и «Я-структурным тестом» Г. Аммона**

Шкалы нарциссизма	Шкалы дифференциального теста перфекционизма А.А. Золотаревой	
	Патологичный перфекционизм	Нормальный перфекционизм
Я-структурный тест Г. Аммона		
Конструктивный нарциссизм	– 0,70***	0, 71***
Деструктивный нарциссизм	0,76***	–0,61***
Дефицитарный нарциссизм	0,33**	–0, 31**

\*\*\*– уровень значимость < 0,001

\*\* – уровень значимости < 0,01

Полученные данные показывают наличие достоверно значимых корреляций между перфекционизмом и нарциссизмом. Наиболее высокие значения коэффициента корреляции Спирмена получены для патологического перфекционизма и деструктивного нарциссизма (прямая связь), конструктивного (обратная связь) нарциссизма. Между нормальным перфекционизмом и конструктивным нарциссизмом (прямая связь), деструктивным нарциссизмом (обратная связь).

Выявлена положительная связь между патологическим перфекционизмом и дефицитарным нарциссизмом (отрицательная между нормальным перфекционизмом и дефицитарным нарциссизмом).

Следовательно, патологический перфекционизм связан в большей мере с искажением отношения к себе, нежели недостаточным умением формирования целостного самоотношения и возможностью формировать различное представление о себе. Чем выше в структуре личности нормальный перфекционизм, тем более позитивно индивид представляет себя, способен опираться на свой позитивный опыт.

Обсуждение результатов. Установленные взаимосвязи свидетельствуют о том, что патологический перфекционизм в меньшей степени связан с дефицитом (нарушениями) развития центральной Я-функции нарциссизма, пустотой Я, «нарциссическим голодом». В большей степени сопряжен с искажением, нарушением возможности достоверно воспринимать себя (деструкция нарциссизма). Чем выше патологический перфекционизм, тем более нестабильно отношение к себе, оно изменяется от мечтаний о великом до собственной малоценности, что соответствует поляризованному мышлению перфекционистов: с одной стороны, идея совершенства, с другой, крах при малейшем отклонении от идеала, получения осуждения или неодобрения кем-либо [15, 3]. Тем выше рассогласование мнения о себе, трудности в межличностном взаимодействии, направленность общения на получение нарциссической поддержки извне (общение строится не для обмена информацией, а для поддержания собственной значимости), избыточный самоконтроль, подо-

зрительность. Возрастает чувство одиночества, непонимания другими людьми, ощущение обесценивания переживаний, мыслей и интересов. Это приводит к искаженному восприятию других людей, мнению, что они ждут от тебя «сверхрезультата», предъявляют к тебе чрезмерные, непосильные требования, недооценивают тебя, ведь похвала другого расценивается перфекционистом как собственная неудача, а минимальная критика как полный провал [2, 7, 8, 13]. Перфекционисты видят только один путь к цели – прямая линия, а любое отклонение от курса – недопустимо, потому что в этом случае они «несовершенно» построили свой план к цели [3, 4, 13]. Следовательно – мир враждебный и спасти может только фасад успешности, «панцирь грандиозности». В меньшей степени проявляется идентификация с другими, неспособность выделения собственных потребностей и желаний (я должен быть совершенным во всем), малая потребность в симбиотических отношениях, они менее способны на глубокие отношения, больше отгороженность и закрытость внутреннего мира, порождаемая страхом разоблачения собственной слабости. Неспособности брать поддержку извне вследствие страха обнаружения своей «неидеальности». Т. Юдеева отмечает, что перфекционисты редко обращаются за психологической помощью, так как боятся открыть свой внутренний «несовершенный» мир [5].

В меньшей степени проявляется неумение отстаивать свои интересы и желания, идентификация с целями, нормами, потребностями других людей.

На основании полученных данных можно предположить, что патологический перфекционизм формируется в результате деформированных симбиотических отношений в преедипальный период [15]. Исходя из теории Г. Аммона, первоначально Я-развитие формируется в «первичной среде» (значимые близкие), специфика этих взаимодействий определяет степень сформированности Я-функций (конструктивный, деструктивный, дефицитарный), которые впоследствии определяет своеобразие в дальнейших межличностных отношениях. Деструктивному развитию Я-функций соответствует определенная специфика (деформация) структуры личности, ее дезинтеграция (рассогласованность, полярированность), это препятствует развитию Я-идентичности и нарушает социальную адаптацию. Г. Аммон выделяет определенный возраст, в котором происходит формирование той или иной Я-функции (ее деструкции), что позволяет сделать предположение о формировании черт, сопряженных с ними. Из полученных данных (согласно которым патологический перфекционизм в большей степени связан с деструктивным нарциссизмом) следует, что в формировании патологического перфекционизма большую роль играют нарушения в первичной среде (значимые близкие) в преедипальный период, которые состоят из страхов, застывших обид, фрустраций и запретов, перенесенных из сферы взаимодействия с матерью (или замещающим объектом) на последующее окружение [15]. В формировании патологических черт есть значимый вклад безразличия к ребенку (дефицитарный нарциссизм) на преедипальном периоде развития, но гораздо больше представлен вклад (деструктивный нарциссизм) противоречивого, непоследовательного отношения к ребенку, возникающем чувстве несправедливости (например, отношение к ребенку может строиться не в соответствии с его пове-

дением, а в зависимости от собственного настроения), разочарования, что мешает формированию стабильности самооценки, двойственным, путаным представлениям о себе. Возможно, «внутренняя пустота», направленность на сохранение собственного «успешного фасада» связаны с дефицитом получения эмоционального отклика, тепла, принятия ребенка значимым близким. И этот «безупречный фасад» создает панцирь для хрупкой, несформированной личности ребенка. И он верит, что если будет «идеальным» во всем, то станет сильным и будет любим [1, 12].

Можно предположить, что отсутствие связи нарциссизма в клинической выборке в исследовании Т.Ю. Юдеевой [5] и выявление связи нарциссических черт в общей популяции связано с преобладанием у перфекционистов деструктивного, нежели дефицитарного нарциссизма.

Основные перспективы продолжения исследований заключаются в исследовании стилей межличностной привязанности, специфики опыта ранних детских отношений, которые определяют адекватное функционирование Я-функций, закладывающих доверие к миру, адекватную самооценку, адаптивное взаимодействие с миром.

#### Выводы

1) Перфекционизм и нарциссизм – взаимосвязанные феномены, что подтверждается наличием связей, однако, что первично, а что вторично, сказать невозможно.

2) У людей с патологическим перфекционизмом преобладает деструктивный тип нарциссизма.

2) Можно предположить, что период формирования патологического перфекционизма соответствует президипальному периоду в результате нарушения симбиотических отношений.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Грачева И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / Грачева Ирина Ивановна. – М., 2006. – 210 с.
2. Гараян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) // Терапия психических расстройств. – 2006. – № 1. – С. 23-31.
3. Золоторева А.А. Диагностика индивидуальных различий перфекционизма личности: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / Золоторева Алена Анатольевна. – М., 2012. – С. 119.
4. Холмогорова А.Б., Гараян Н.Г. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия // Консультативная психология и психотерапия. – 2004. – № 1. – С. 18-35.
5. Юдеева Т.Ю. Перфекционизм в структуре разных личностных типов [Электронный ресурс] // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2008. – № 49. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/perfektsionizm-v-strukture-raznyh-lichnostnyh-tipov> (дата обращения: 06.09.2015).
6. Соколова Т.Н. Нарциссизм как клинический и социокультурный феномен // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – 67-80.
7. Burns D. The Perfectionist's script for self-defeat // Psychology today/ – 1980. – N – P. 34-52.

8. Flett G.L., Hewitt P.L. Perfectionism: Theory, Research and Treatment // American Psychological Association, 2002.
9. Кохут Х. [Kohut Н.] Анализ самости: систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности. – М.: Когито-Центр, 2003.
10. Лапланш Ж., Понталис Ж.-Б. Словарь по психоанализу / Пер. с франц. Н.С. Автономовой. – М.: Высш. шк., 1996. – 623 с.
11. Millon T. DSM Narcissism personality disorder. Historical reflections and future directions // American psychiatric press, Inc., 1997.
12. Campbell W. K. Narcissism and romantic attraction// J Person soc. Psychol-1999. – № 7.
13. Кашина О.П. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе // Социология и социальные науки. – 2010. – № 2. – С. 41-46.
14. Christoph Henning. Perfektionismus und liberaler Egalitarismus // DZPhil, Akademie Verlag, 57 (2009) 6, 001-016.
15. Аммон Г. Динамическая психиатрия. – М.: Изд-во Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, 1995. – 200 с.

Поступила в редакцию 16.11.2015.  
В окончательном варианте 23.11.2015.

**UDC 159.9.072.433**

## **FEATURES OF PERFECTIONISM AND NARCISSISM CORRELATION**

*A. V. Pushkina*<sup>1</sup>

Novosibirsk State Technical University (NSTU)  
20 Prospekt K. Marksa, Novosibirsk, 630073, Russia  
E-mail: anna.pushkina.nsk@gmail.com

*This article describes the correlation between normal and pathological perfectionism with different types of narcissism. Researchers of these phenomena found a lot of related features of these phenomena, however, conducted studies of perfectionism and narcissism shows contradiction: in one study was a direct correlation between these phenomena, other studies have not received the link between perfectionism and narcissism. We have found that the pathological perfectionism is more familiar with the destructive narcissism, less to the deficit. Therefore, pathological perfectionism is more linked with the distortion of the relationship to itself, rather than lack of ability to form coherent and self-to generate a different view of themselves. The higher in the structure of the individual normal perfectionism, the more positive the individual presents himself, is able to rely on your positive experience. On the basis of the relationship it has been suggested on the period and the reason for the formation of pathological perfectionism: the period of formation of pathological perfectionism matches preedipal period, formed as a result of violation of a symbiotic relationship.*

**Keywords:** *perfectionism, narcissism, correlation, destructive, deficiency, ideal.*

Original article submitted 16.11.2015.  
Revision submitted 23.11.2015.

---

<sup>1</sup> Anna V. Pushkina, post-graduate student of psychology and pedagogy department

<sup>2</sup> Елена Владимировна Ревина, старший преподаватель кафедры иностранных языков