

12+



АННА СОКОЛОВА

ТИПЫ И ВИДЫ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА



Анна Соколова

Типы и виды перфекционизма

<https://litres.ru/74151867>

ISBN 9785007012607

Аннотация

Перфекционизм делится на три основных типа:

Ориентированный на себя. Когда за стремлением к идеалу мы ставим перед собой невыполнимые цели и корим себя за каждый провал.

Ориентированный на других. Тут уже другие не оправдывают ваших грандиозных ожиданий и вы критикуете их за это.

Социально предписанный. Мнение, что у других есть чрезмерно высокие ожидания от вас, которые невозможно удовлетворить.

Содержание

Типы и виды перфекционизма	5
Понимание перфекционизма: от идеала к патологии	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Типы и виды перфекционизма

Анна Соколова

© Анна Соколова, 2026

ISBN 978-5-0070-1260-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Типы и виды перфекционизма

В психологии существует несколько определений перфекционизма.

Одно из них говорит о том, что идеал может и должен быть достигнут! И это здоровое понимание перфекционизма.

В патологической же форме, перфекционизм — это убеждение, при котором несовершенный результат не имеет права на существование.

Психологи же привыкли делить перфекционизм на три основных типа:

Ориентированный на себя. Когда за стремлением к идеалу мы ставим перед собой невыполнимые цели и корим себя за каждый провал.

Ориентированный на других. Тут уже другие не оправдывают ваших грандиозных ожиданий и вы критикуете их за это.

Социально предписанный. Мнение, что у других есть

чрезмерно высокие ожидания от вас, которые невозможно удовлетворить.

Каждый из данных видов может влиять на вашу жизнь?

Разнообразие определений перфекционизма в психологии

В обыденном сознании перфекционизм часто воспринимается как стремление делать всё идеально, качественно и без ошибок. Однако в научной психологии это понятие гораздо глубже и многограннее. Перфекционизм — это не просто желание хорошо выполнить работу. Это сложная личностная структура, включающая в себя убеждения, ожидания, установки и поведенческие паттерны, которые могут проявляться по-разному в разных сферах жизни и у разных людей.

Исследователи выделяют множество аспектов перфекционизма: от здорового стремления к высоким стандартам до патологической потребности в безупречности, которая парализует и разрушает жизнь. В психологии сложилось понимание, что перфекционизм — это не единое явление, а спектр состояний, где на одном полюсе находится конструктивная, мотивирующая форма, а на другом — деструктивная, приводящая к тревоге, депрессии и выгоранию.

Ключевое различие между здоровым стремлением к идеалу и патологическими проявлениями

Главное, что отличает здоровый перфекционизм от патологического, — это отношение к ошибкам и несовершенству. Человек со здоровым перфекционизмом стремится к высоким результатам, но воспринимает ошибки как естественную часть пути, как возможность для роста. Он может радоваться прогрессу и получать удовольствие от самого процесса деятельности. Его самооценка не рухнет при первой же неудаче.

При патологическом перфекционизме ошибка воспринимается как катастрофа, как доказательство собственной никчемности. Человек не может получать удовольствие от процесса, потому что постоянно боится, что результат будет неидеальным. Он либо откладывает начало работы (прокрастинация), либо доводит себя до изнеможения, бесконечно переделывая уже готовое. Его самооценка полностью зависит от успеха, а успех всегда оказывается недостижимым, потому что планка идеала постоянно поднимается.

Обзор трех основных типов перфекционизма, которые будут рассмотрены в книге

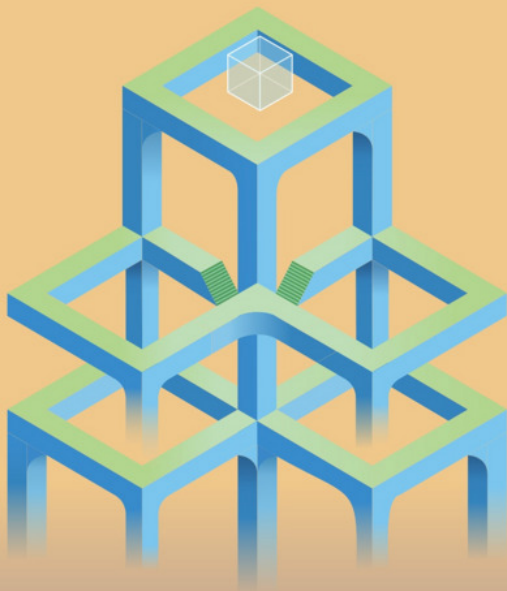
В современной психологии принято выделять три основных типа перфекционизма, которые были описаны в работах канадских психологов и получили широкое признание. Это перфекционизм, ориентированный на себя, перфекционизм, ориентированный на других, и социально предписанный перфекционизм.

Первый тип — перфекционизм, ориентированный на себя — проявляется в установлении для себя нереалистично высоких стандартов, жесткой самокритике и неспособности признавать собственные успехи. Второй тип — перфекционизм, ориентированный на других — выражается в высоких требованиях к окружающим, критике их действий и разочаровании в людях. Третий тип — социально предписанный перфекционизм — это ощущение, что другие люди (общество, родители, начальство) ожидают от тебя совершенства, и страх не соответствовать этим ожиданиям.

Анонс: как эти типы влияют на жизнь человека

Каждый из этих типов по-своему влияет на жизнь человека. Перфекционизм, ориентированный на себя, может приводить к истощению, чувству вины, невозможности расслабиться и получить удовольствие от жизни. Перфекционизм, ориентированный на других, разрушает отношения, порождает конфликты и изоляцию. Социально предписанный пер-

фекционизм вызывает хроническую тревогу, ощущение, что ты никогда не достаточно хорош, и зависимость от чужого мнения. Понимание своего типа перфекционизма — первый шаг к его трансформации из деструктивной силы в конструктивный инструмент роста.



Понимание перфекционизма: от идеала к патологии

Что такое перфекционизм: больше, чем просто стремление к лучшему

Психологические корни перфекционизма

Перфекционизм не возникает на пустом месте. Его корни часто уходят в детство и ранний опыт. Ребенок, который рос в семье, где любовь была условной, где достижения оценивались выше личности, где ошибки жестко наказывались, а успехи редко замечались, имеет высокие шансы выработать перфекционистские установки. Фразы типа мы тобой гордимся, когда ты получаешь пятерки или почему не на отлично, ведь ты же можешь закладывают программу, где собственная ценность оказывается привязанной к результатам.

Второй важный источник перфекционизма — моделирование поведения значимых взрослых. Если родители сами являются перфекционистами, постоянно критикуют себя и окружающих, никогда не удовлетворены результатом, ребенок усваивает эту модель как единственно возможную. Он учится, что мир устроен так: нужно постоянно стремиться к

недостижимому идеалу и никогда не быть удовлетворенным.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.