

УДК 159.923

Кононенко Оксана Ивановна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры
дифференциальной и специальной психологии
Одесского национального университета имени И. И. Мечникова

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА ЛИЧНОСТИ

В статье рассмотрены основные современные психологические направления исследования природы феномена перфекционизма личности. Отмечена необходимость построения модели перфекционизма личности, которая бы описывала структуру, генезис и детерминанты перфекционизма личности. На основе анализа современных теоретических и эмпирических исследований выделены основные социально-психологические аспекты перфекционизма.

Ключевые слова: личность, перфекционизм, стремление к совершенству, высокие требования.

Современный мир предполагает постоянное совершенствование мастерства и стремление к высокому уровню достижений в строго регламентированных условиях жесткой конкуренции. Успешная профессиональная деятельность направляет личность на достижение предельно высоких результатов, что привлекает внимание исследователей к феномену перфекционизма. В психологии перфекционизм определяется как стремление к безупречности, к совершенству, которое подразумевает завышенные стандарты выполнения действия в сочетании с тенденцией к чрезмерно критическим оценкам своего поведения, склонность следовать завышенным стандартам деятельности и выдвигать к собственной личности чрезмерно высокие требования.

Анализ последних исследований и публикаций. Проблема структуры перфекционизма исследуется преимущественно за рубежом (Д. Барнс, С. Блатт, Р. Фрост, П. Хьюитт, Г. Флетт, Д. Хамачек, Д. Боучер, Л. Дэвидсон, Р. Слейни, Л. Терри -Шорт, Р. Оуэнс, П. Слейд). В последнее время эта тема освещалась в работах российских ученых (Н. Гаранян, С. Степанов, И. Грачева, С. Ениколопов, Е. Соколова, П. Цыганкова, А. Холмогорова, Т. Юдеева, В. Ясная).

Базовой в современной психологии, на основе которой проводятся и строятся современные исследования, является концепция П. Хьюитта и Г. Флетта, рассматривающая перфекционизм как многомерное явление, включающее три компонента: перфекционизм, ориентированный на себя, - склонность предъявлять высокие требования к себе; перфекционизм, ориентированный на других, - предъявление высоких требований к окружающим; социально предписанный перфекционизм, - когда человек расценивает требования, предъявляемые к нему окружающими, как сверх завышенные, которым трудно, но необходимо соответствовать, чтобы заслужить принятие и одобрение (Р. Hewitt, G. Flett, 1999). Широко обсуждается влияние перфекционизма на профессиональную деятельность личности, ее психические состояния и отношение к успехам и неудачам). В связи с тем, что перфекционизм является многомерным явлением, его различные формы могут как стимулировать деятельность, направленную на достижения, так и оказывать негативное влияние, вызывая эмоциональное перенапряжение, при этом имеется точка зрения о том, что перфекционизм, ориентированный на себя, является конструктивным, а социально предписанный перфекционизм оказывает негативное влияние на деятельность.

На сегодняшний день наиболее признанной является модель перфекционизма, предложенная Н. Г. Гаранян [2]. Согласно этой модели перфекционизм включает в себя: восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания (при постоянном сравнении себя с другими), завышенные притязания и требования к себе, завышенные стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных», селектирование информации о собственных неудачах и ошибках, поляризованное мышление (все или ничего). На основе этой концепции создан и апробирован оригинальный Опросник перфекционизма [3]. Представленные модели и опросники ориентированы на изучение перфекционизма у взрослых. В исследовании Н. Г. Гаранян разведены здоровый и патологический перфекционизм. А. Б. Холмогоровой и Н. Г. Гаранян была введена типология патологического перфекционизма: нарцисстический и обсессивно-компульсивный. Первый определяется как «доминирование мотивации достижения совершенства и получения одобрения и восхищения, в ущерб всем другим мотивам, превращение достижения и признания в главный смысл жизни». При обсессивно-компульсивном перфекционизме «идеализированный образ Я не вытесняет в такой степени все другие мотивы и содержательные интересы», наряду с потребностью в совершенстве, сохраняется заинтересованность не только в результате, но и в самой деятельности [6].

Проведя теоретическую и математическую обработку текстовой информации, Е. Ф. Талаш определил существенные признаки явления и предложил феноменологический концепт перфекционизма, релевантный научным представлениям современного психологического сообщества.

Психологические публикации отражают следующую трактовку перфекционизма: это результат завышенных стандартов деятельности, предъявляемых себе личностью, аномально стремящейся к совершенству. Эта интерпретация включает как позитивные аспекты перфекционизма (субъектную позицию перфекциониста и стимул к саморазвитию), так и негативное влияние феномена на психологическое благополучие носителя (нереалистичное целеполагание и склонность к психологическим расстройствам) [5].

Однако на сегодняшний день не сформировалось, по нашему мнению, однозначного понимания самого феномена личностного перфекционизма, его генезиса, структуры и детерминант среди современных психологических направлений, что определяет необходимость построения психологической модели перфекционизма личности.

На уровне житейского здравого смысла перфекционизм нередко расценивается как ценное личностное качество, поскольку связано с постановкой позитивных, социально одобряемых целей. Перфекционизм нередко путают с сильной мотивацией достижения и упорством в стремлении к поставленным целям. Внешне это действительно похожие явления, но от здоровой мотивации достижения перфекционистские стремления отличаются маниакальным, навязчивым характером. По мнению многих психологов, перфекционизм представляет собой не столько достоинство, сколько серьезную личностную проблему, так как приводит к формированию заниженной самооценки, высокой тревожности и в целом негативно сказывается на мироощущении человека и результатах его деятельности. Не являясь расстройством или нарушением в буквальном смысле слова, перфекционизм в то же время выступает крайне негативным фактором, порождающим серьезные затруднения в жизни как взрослых, так детей и подростков.

Здоровая мотивация достижения связана с адекватной самооценкой и уровнем притязаний, то есть выражается в постановке целей, пускай и трудных, но в принципе, при условии немалых усилий, достижимых, соизмеримых с собственными способностями и возможностями. Вероятность неудачи трезво учитывается, но это не деморализует, а, наоборот, стимулирует, поощряет к поиску оптимального решения. Получение намеченного результата воспринимается с удовлетворением.

Для перфекциониста ситуация совсем иная. Его цели определяются с опорой не на собственные возможности и склонности, а на внешне заданные ориентиры - кем-то провозглашенные ценности, стандарты и эталоны. Очень часто эти цели заведомо недостижимы, стандарты нереалистично завышены. Тем самым человек невольно загоняет себя в западню - невыполнимость задачи обрекает его на неудачу, которой он постоянно неосознанно страшится. Хуже того, естественные и неизбежные промахи и затруднения, возникающие в реальной жизни при решении почти любой сколько-нибудь сложной задачи,

деморализуют перфекциониста, заставляют его считать себя неудачником. И даже достигнутый результат, пускай и объективно весьма впечатляющий, не приносит ему удовлетворения, поскольку априорно не дотягивает до вожделенного идеала.

Раньше перфекционизм описывался психотерапевтами как однозначно негативное явление. В этом свете закономерно встал вопрос: как отличить патологическое стремление к совершенству от здорового желания добиться отличного результата, лежащего в основе многих достижений мировой цивилизации? Со временем перфекционизм стал пониматься как сложное явление, которое может принимать и здоровую, и патологическую формы. 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.

Эти разработки также содержат ряд спорных моментов. Однако использование моделей и инструментов, разработанных с целью концептуализации и измерения патологического перфекционизма, не дает возможность объяснить и диагностировать его здоровые варианты. Разработка дифференциальных критериев адаптивного и патологического перфекционизма по-прежнему остается актуальной задачей[2].

Существует подтверждение тому, что перфекционизм вредит физическому и психическому здоровью, и это показано в большом числе исследований. Среди которых есть такие, где выявлена связь перфекционизма с безнадежностью и суицидальной готовностью, с депрессивными и тревожными расстройствами, нарушениями пищевого поведения. С перфекционизмом связывают обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР). При этом некоторые психотерапевты буквально навязывают перфекционистам патологические симптомы. Например, на основании того, что существует известное совпадение диагностических признаков ОКР и феноменологии перфекционизма, делается вывод, что перфекционизм служит фактором риска поэтому расстройству. Действительно, многие пациенты с ОКР сообщают о том, что испытывают тягу к безошибочному, конкретному, точному. Не случайно некоторые авторы полагают, что такое смешение характеристик затрудняет понимание перфекционизма как такового, и оспаривают представления о психологической структуре перфекционизма Фроста. Высказывается мысль о том, что сомнения в собственных действиях являются симптомом ОКР, который скорее отражает страх пациентов перед чрезмерной ответственностью за негативные последствия, нежели перфекционизм. Возможно, пишет Н. Г. Гаранян, разумнее рассматривать сомнения в собственных действиях как симптом ОКР, неже ли аспект перфекционизма. Возможно и другое, а именно, что ОКР приводит к перфекционизму, а не наоборот, перфекционизм – к ОКР. Также может стоять вопрос и о связи перфек-

ционизма с другими психическими расстройствами, например перфекционизма и депрессии [5].

Открытым остается вопрос о том, какова природы перфекционизма. Роль семьи в формировании дисфункциональных личностных установок доказана. Поэтому, вполне естественно, ученые поставили задачу исследования родительского перфекционизма, нарушений детско-родительских отношений, дисфункциональных установок и правил семьи в целом, справедливо полагая, что родительское влияние оказывает самое существенное влияние на развитие перфекционизма и на эмоциональную сферу ребенка.

На основании лонгитюдных исследований S.Blatt [2] делает вывод о том, что родительское отвержение и мощный авторитарный контроль в детстве могут служить предиктором высокого уровня самокритицизма в подростковом возрасте и депрессивного расстройства в позднем подростковом или раннем юношеском возрасте. Высокий уровень самокритицизма в подростковом возрасте, в свою очередь, может служить предиктором низкого образовательного уровня, низкого социо-экономического статуса, высокого уровня дезадаптации, депрессии, неудовлетворенности работой, семьей, другими близкими отношениями во взрослом возрасте. Высокий уровень перфекционизма у потомка связан с высоким уровнем критики и требований со стороны родителей. При этом такие родители оказывают своим детям существенно меньше поддержки, выражают меньше любви и заботы [2]. R.Frost и его коллеги [7] обнаружили, что уровень перфекционизма у дочерей значимо коррелирует с уровнем перфекционизма и строгости у матерей. Для отцов такая закономерность выявлена не была. Материнский перфекционизм был надежно связан с выраженной психопатологической симптоматикой у дочерей. G.Parker [1] подтвердил особую значимость материнского перфекционизма для развития перфекционистских ценностей у потомков обоего пола[4].

Главным провоцирующим фактором перфекционизма у ребенка 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 «благополучны!» мальчиков и девочек, для которых смысл их жизни воплощен в пятерке, а тройка соответственно лишает жизнь всякого смысла.

Проведя анализ литературы, можно сказать, что исследований детского перфекционизма значительно меньше, чем исследований перфекционизма взрослых. Остается мало изученным вопрос о структуре и особенностях детского перфекционизма. Существует мало надежных опросников, тестирующих перфекционизм у детей и подростков. В публикациях встречаются ссылки на использование детско-подростковой шкалы перфекционизма CAPS (The Child and Adolescent Perfectionism Scale) [8] и опросника AMPS (The Adaptive/Maladaptive Perfectionism Scale) [8]. Ни один из указанных опросников не апробирован на отечественной выборке. Согласно исследованию С.В. Воликовой перфекционизм связан с депрессивными и тревожными расстройствами, с тяжелыми переживаниями стыда, вины, самокритики, несостоятельности и безысходности у детей, подростков. Перфекционизм также связан с суицидальными тенденциями у детей и подростков, что дает основу для профилактики или коррекции перфекционистских установок, что может способствовать снижению расстройств аффективной сферы и предупреждению суицидов среди детей и подростков [4].

По мнению ряда специалистов, перфекционизм выступает не самостоятельным нарушением, а одним из симптомов общего личностного неблагополучия, порожденного искажениями социализации. Прежде всего существует опасность завышения уровня притязаний ребенка. Также воздержаться от некорректных сравнений ребенка со сверстниками.

Следует отметить, что в современных условиях существует множество внешних факторов, провоцирующих формирование перфекционизма: агрессивная реклама, массовая культура, СМИ, а также не в последнюю очередь всевозможные поп-психологические руководства насаждают нереалистичные и практически недостижимые эталоны обладания, образа жизни и поведения, порождая тем самым у многих тяжелую фрустрацию.

Таким образом, перфекционизм являясь обостренным стремлением к совершенству, которое может относиться как к собственной личности, так и к результатам любой деятельности, имеет определенные социально-психологические аспекты. Как результат чрезмерно высоких стандартов деятельности и предъявления требований себе, стремление к совершенству оказывает влияние на успешность профессиональной деятельности. Являясь дисфункциональной чертой личности перфекционизм определяет психологическое здоровье личности. Опираясь на многочисленные примеры можно утверждать,

что перфекционистская ориентация начинает формироваться еще в младшем школьном возрасте. Итак, исходя из выше сказанного, можно утверждать изучение перфекционизма личности имеет множество аспектов, в том числе возрастно-педагогические, клинические и профессионально-деятельностные.

Список использованных источников

1. *Гарчева И. И.* Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М.: Институт психологии / И. И. Гарчева–М., 2006. - 24с.
2. *Гараян Н.Г.* Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: Автореф. дисс. ... докт. психол. наук. М.: МГУ, 2010. 42 с.
3. *Гараян Н. Г.* Диагностика перфекционизма при расстройствах аффективного спектра / Н. Г. Гараян, Т. Ю. Юдеева // Методическое пособие. М.: МНИИ психиатрии, 2008. 19 с.
4. *Воликова С. В.* Современные исследования детского перфекционизма/ С.В.Воликова // Социальная и клиническая психиатрия 2012, т. 22, № 2 С.94-99
5. *Ильин Е. П.* Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень./Е.П.Ильин-СПб.: Питер, 2011.-224 с.:
6. *Холмогорова А. Б., Гараян Н. Г.* Нарциссизм, перфекционизм и депрессия // Московский психотерапевтический журнал. 2004. № 1. С. 18–35.
7. *Frost R., Marten P., Lahart C., Rosenblate R.* The dimensions of perfectionism // Cogn. Ther. Res. 1990. Vol. 14. P. 449–468.
8. *Hewitt P., Flett G.* Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology // J. Person. Soc. Psychol. 1991. Vol. 60. P. 456–470.
9. *O'Connor R.C.* The relations between perfectionism and suicidality: A systematic review // Suicide Life-Threatening Behav. 2007. Vol. 37,N 6. P. 698–714.

Кононенко Оксана Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент

кафедри диференціальної і спеціальної психології

Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ

Резюме

У статті розглянуті основні сучасні психологічні напрямки дослідження природи феномена перфекціонізму особистості. Наголошено про необхідність побудови моделі перфекціонізму особистості, яка б описувала структуру, генезис та детермінанти перфекціонізму особистості. На основі аналізу сучасних теоретичних і емпіричних досліджень виділені основні соціально-психологічні аспекти перфекціонізму.

Ключові слова: особистість, перфекціонізм, прагнення до досконалості, високі вимоги.

Kononenko O.,

Ph.D., candidate of psychological sciences,
assistant professor of special and differential psychology
Odessa I.I. Mechnikov National University

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PERFECTIONISM PERSONALITY

Summary

The article describes the main areas of modern psychological investigation of the nature of the phenomenon of perfectionism personality. Emphasized the need to build models of perfectionism personality that would describe the structure, genesis and determinants of personality makeovers. Based on analysis of current theoretical and empirical research highlights the main socio-psychological aspects of perfectionism.

Keywords: personality, perfectionism, striving for excellence, high standards

Стаття надійшла до редакції 30.08.2013 р.