

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ НЕВРОТИЧЕСКОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Колесник Марина Андреевна

студент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный социальный университет», РФ, г. Москва

ANALYSIS OF THE PROBLEM OF NEUROTIC PERFECTIONISM

Marina Kolesnik

Student, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State Social University", Moscow, Russia

Аннотация. В статье обсуждаются подходы к понятию и классификации перфекционизма.

Abstract. The article discusses approaches to the concept and classification of perfectionism.

Ключевые слова: перфекционизм, невротический перфекционизм.

Keywords: perfectionism, neurotic perfectionism.

Социальные условия современного мира предполагают наличие высоких требований к личности каждого человека, стремящегося к саморазвитию. Культ успеха и достижений, господствующий в современном обществе задает тенденцию привлекательности совершенства, достижение которого является практически нереализуемой задачей.

С социальной позиции перфекционизм представляет собой активную деятельность, направленную на удовлетворение потребностей высшего уровня – в самоактуализации и самореализации. В то же время, перфекционизм характеризуется неоднозначностью проявления: авторы выделяют как конструктивные формы, способствующие психологическому здоровью, так и деструктивные, препятствующие обретению психологического благополучия. Второй вариант может быть обусловлен невротическим перфекционизмом, определяющимся неадекватно завышенными притязаниями и, соответственно, невозможностью достижения намеченных целей. Исследования проблемы невротического перфекционизма обращают внимание на связь с социальной дезадаптацией, вызываемой сверхответственностью и конкурентоориентированностью, с выученной беспомощностью в результате страха недостижения идеала и эмоциональным неблагополучием (депрессивной и тревожной симптоматикой). Основная проблема изучения перфекционизма заключается в множественности подходов к пониманию феномена, его многомерности и многоаспектности, проявляющейся в наличии ценных социальных ориентиров и стремлении к совершенствованию, с одной стороны, и невротической идеализации, с другой стороны.

Цель исследования – анализ отечественной и зарубежной литературы, посвященной проблеме перфекционизма личности.

Изучение проблемы перфекционизма связано с исследованиями ряда отечественных и зарубежных авторов, таких как Н.Г. Гаранян, И.И. Грачева, А.Б. Холмогорова, М.Н. Холлендер, Д. Бернс, П. Хьютт, Г. Флитт и т.д. [7]. Существуют разные подходы к определению понятия перфекционизма, однако большинство авторов сходятся во мнении о том, что феномен характеризуется стремлением к высоким стандартам. Кроме того, перфекционизм рассматривается как личностная черта, выраженность которой предполагает стремление к совершенствованию или, даже, к совершенству.

Рассматривая проблему перфекционизма, исследователи акцентируют внимание на разных аспектах феномена. П. Хьютт и Г. Флитт понимают перфекционизм как «личностный конструкт, характеризующийся стремлением к безупречности и постановкой высоких стандартов» [12, с. 22], выделяя личностную сторону перфекционизма. Д. Бернс определяет перфекционизм как особую «сеть когний», которая включает ожидания, интерпретации событий, оценки себя и других [11]. Отмечая особый полярный склад мышления перфекционистов в контексте «все или ничего», автор рассматривает преимущественно когнитивный аспект. Большое внимание исследователи уделяют деятельностной стороне феномена. Так, М. Холлендер раскрывает понятие перфекционизма через «повседневную практику предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства» [9, с. 158]. И.И. Грачева так же отражает в определении деятельностный аспект перфекционизма, определяя его как стремление к безупречности, к совершенству, стремление быть лучшим во всех сферах своей жизни [4]. Объединяя в определении личностный, деятельностный и аффективный компоненты, Н.Г. Гаранян предлагает следующее определение перфекционизма: перфекционизм – это дисфункциональная черта, предполагающая установление чрезмерно высоких стандартов и невозможность испытывать удовольствие от деятельности [2]. Таким образом, перфекционизм всегда связан с тенденцией предъявлять высокие требования и быть идеальным во всем. Как следствие, чрезмерная выраженность черты может приводить к проявлению таких аффективных характеристик перфекционизма как эмоциональные расстройства, высокие требования к окружающим, неудовлетворенность своей и чужой деятельностью [6].

Исходя из этого, внешне успешный перфекционист может переживать чувство вины и неудовлетворенности собой, поскольку большинство перфекционистских целей являются априори недостижимыми и требуют бесконечной деятельности, направленной на их достижение. Н.Г. Гаранян совместно с А.Б. Холмогоровой предлагают выделять в структуре перфекционизма следующие факторы: высокий уровень притязаний; чрезмерные требования к окружающим людям (завышенные ожидания); представление о других людях как делегирующих высокий уровень ожиданий; ориентация на высокие стандарты проявления способностей; дихотомическое оценивание результатов деятельности и ее планирование («все или ничего»); селектирование информации о собственных неудачах и ошибках [3]. Схожие параметры определяет зарубежный исследователь Р. Фрост, выражая проявление перфекционизма в высоких стандартах, озабоченности ошибками, сомнения в действиях и др. Вышеперечисленные характеристики отражают когнитивный аспект перфекционизма, проявляющийся в соответствующих мыслях-убеждениях и ожиданиях. Такой подход к проблеме реализуется в рамках когнитивно-бихевиорального подхода. Однако исторически первым подходом, изучающих проблему перфекционизма принято считать психоаналитический. Так, еще А. Адлер и К. Хорни обращаются к вопросу совершенствования, рассматривая его через призму «комплекса неполноценности» и «стремления к превосходству» и объясняя механизм стремления к развитию с целью преодоления психической или физической ограниченности. При этом авторы выделяли конструктивные и деструктивные формы. По мнению А. Адлера, в основе конструктивного движения – общественный интерес, а в основе деструктивного стремления к совершенству – эгоцентрический. К. Хорни противопоставляет стремление к идеализации себя как невротическое, а стремление к самореализации как здоровое [8].

Так, перфекционизм является многомерным конструктом: исследователи выделяют здоровый и патологический перфекционизм [2]. Одним из первых авторов, предложивших разделение перфекционизма на здоровый и невротический, является Д. Хамачек. По мнению

исследователя, здоровый перфекционизм связан со способностью испытывать удовлетворение от достижений, адекватной самооценкой и концентрацией на ресурсах, а не ограничениях. В то время как невротический перфекционизм отличается концентрацией на неудачах, что приводит к возникновению страха ошибок и выбору избегающих стратегий поведения [10]. Положительный, или здоровый, перфекционизм характеризуется высокими стандартами и низким уровнем различия между Я-идеальным и Я-реальным. Здоровый перфекционизм обнаруживает корреляцию с психологическим благополучием личности, самоэффективностью. Отрицательный, или патологический, перфекционизм характеризуется высокими стандартами и высоким уровнем различия Я-идеального и Я-реального, коррелирует с переживанием отсутствия личного прогресса и бессмысленности [1; 5]. С аналогичной позиции перфекционизм рассматривается российскими авторами В.А. Ясной и С.Н. Ениколоповым, которые полагают, что «нормальный перфекционист – это тот, кто устанавливает для себя жесткие стандарты, но при этом не педантичен и отличается гибкостью, может приспосабливать свои стандарты к существующей ситуации, т.е. более адаптивен по сравнению с невротическим перфекционистом, устанавливающим для себя завышенные стандарты и не оставляющим себе возможность допускать ошибки» [цит. по: 11].

Кроме того, в типологии перфекционизма выделяются нарцисстический и обсессивно-компульсивный подтипы [2]. По мнению А.Б.Холмогоровой и Н.Г.Гараян нарциссический перфекционизм проявляется в тяге общественного одобрения и признания, а обсессивно-компульсивный характеризуется наличием заинтересованности не только в результате, но и в процессе самой деятельности, направленной на его достижение. В типологии П. Хьюита и Г. Флита предлагается разграничение «я-адресованного», «социально-предписываемого» и «адресованного другим» перфекционизма [12]. Так, перфекционизм, адресованный к себе предполагает завышенные стандарты по отношению к себе и своей деятельности. Адресованный другим перфекционизм может быть связан с высокими ожиданиями и требованиями по отношению к окружающим людям. Социально-предписываемый перфекционизм предполагает представления человека о том, что окружающие люди требуют от него быть идеальным.

Таким образом, рассмотрение перфекционизма как многомерного феномена позволяет увидеть его многоаспектность и неоднозначность. С одной стороны, данное личностное качество является выражением развития человека, а с другой стороны, может препятствовать, затрудняя возможность планомерного движения к поставленным целям. С одной стороны, являясь самосовершенствованием, перфекционизм обуславливает успешность личности, в то же время, его невротические формы выступают скорее психологической защитой и компенсируют внутренние ограничения. Так, в зависимости от формы и выраженности феномена варьируются его проявления от психологического здоровья и благополучия личности до невротической одержимости идеей совершенства и, как следствие, социальной дезадаптации.

Список литературы:

1. Вахтель Л. В. Рецензия на книгу Ларских М. В. «Перфекционизм личности студента: интерперсональные аспекты» // Перфекционизм личности студента: интерперсональные аспекты: монография. – Воронеж, 2015. – 148 с.
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., Юдеева Т. Ю. Связь перфекционизма и типологических характеристик личности (на материале обследования студенческой популяции) // Психология в вузе. – 2010. – №4. – С. 74–83.
4. Грачева И. И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: автореф. дисс. – М., 2006. – 234 с.
5. Золотарева А.А. Диагностика индивидуальных различий перфекционизма личности: дис.

канд. психол. наук: 19.00.01. – М., 2012. – 139 с.

6. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.

7. Кононенко О.И. Теоретические модели изучения перфекционизма личности в зарубежной психологии. – 2014. – №1. – С. 49-58.

8. Кузнецова Е.В. Психологические причины перфекционизма лиц юношеского возраста // Вестник экспериментального образования. – 2021. – №1. – С. 26.

9. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / пер. с англ., общ. ред. Г.В. Бурменской. – М.: ИГ «Прогресс», Изд-во «Ювента», 2000. – 480с.

10. Шмелев А. Г. Острые углы семейного круга (Психология обыденной жизни). – М.: Знание, 1986. – 96с.

11. Burns D. D. The perfectionist's script for self-defeat // Psychology Today. –1980. – November. – Pp. 34-52.

12. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology // Journal of Personality and Social Psychology. – 2001. – № 5. – Pp. 21-39.