

Образование, Психология**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФОРМАТ ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ
ПЕРФЕКЦИОНИЗМА***Дёмина Анна Анатольевна*

канд. психол. Наук

НПУ им. М.П. Драгоманова

доц. кафедры отраслевой психологии и психологии управления

Ключевые слова: перфекционизм, структура перфекционизма, типы перфекционизма и диагностика перфекционизма, влияние перфекционизма на личность.

Key words: perfectionism, perfectionism structure, types and diagnosis makeovers, makeovers impact on the individual.

Аннотация: В статье проанализированы и обобщены современное состояние проблемы феномена перфекционизма в трудах зарубежных и отечественных психологов. Рассмотрена структура, типы данного явления и обоснованно диагностический инструментарий выявления перфекционизма.

Abstract: The article analyzes and summarizes the current state of the problem makeovers phenomenon in the writings of foreign and local psychologists. The structure, types of phenomena and proved diagnostic tools identify makeovers.

УДК 159.923

В условиях современного общества и социальных изменений, личность испытывает различные качественные и количественные модификации, становится распространенным такое явление, как стремление к самосовершенствованию и идеализации себя. Одно из понятий, которое используют западные ученые для описания стремление личности к самосовершенствованию, является перфекционизм. Это сложное, малоисследованное явление, его влияние может охватывать все сферы жизни личности. В таких условиях особую актуальность приобретает исследование данного феномена, поскольку он отражает и одновременно способствует движению личности в направлении самосовершенствования.

Исследованием феномена перфекционизма занимались зарубежные ученые П. Хьюитт (P. Hweitt), Г. Флетт (G. Flett), С. Блатт (S. Blatt), Б. Керр (B. Kerr), С. Петерс (S. Peters), Д. Бернс (D. Burns), С. Ингрэм (Ingrem) Д. Хамачек (D. Hamachek), Л. Сильверман (L. Silverman) и отечественные психологи С.Л. Рубинштейн, Л.И. Божович, Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева, I.A. Гуляс, В.А. Ясная, С.В. Воликова, А.М. Галкина., О.О. Лоза и др.

Целью данной статьи является исследование феномена перфекционизма, структуры сложившегося перфекционизма, социально-психологических характеристик типов перфекционизма и диагностики данного явления.

В зарубежной и отечественной науке единого и окончательного определения понятия "перфекционизма" не существует. Понятие "перфекционизм" пришло к нам из латинского языка: *perfectus* – "абсолютное совершенство" [4]. В философии это понятие рассматривается как моральная доктрина, в основе которой лежит идея способности человека и всего человечества к совершенствованию. Между тем, термин, близкий по значению к перфекционизму в психологии начали изучаться достаточно давно и, только со временем, было выделено понятие перфекционизм. Наиболее употребляемыми синонимами феномена перфекционизма является "совершенное", "лучшее", "идеальное" и т.п..

Первые научные теоретические попытки исследования перфекционизма в психологии берут свое начало с 30-х годов XX в., когда К. Хорни и А. Адлер рассмотрели стремление к совершенству как один из главных мотивирующих факторов поступка человека. Причем, К. Хорни подчеркивает, что повышение требований общества к индивиду увеличивает стремление последнего к совершенствованию, постепенно приводит к формированию невротической потребности совершенства, которое основывается на идеализированном образе «Я», то есть представлении о том, какой должна быть личность, какими чертами должна обладать. При такой тенденции со временем происходит отчуждение реального "Я" и формируется невротик – нарцисс (нарциссическая патология характера), который идентифицирует себя с идеализированным «Я». А. Адлер отмечает, что стремление быть совершенным естественно, в том смысле, что оно является неотъемлемой частью жизни, побуждением, без которого жизнь была бы невозможной, стремление к совершенству является "потенциально здоровой активностью" [6].

Проблема перфекционизма стала изучаться на Западе, начиная с 80-х годов. Так, в 1978 году М. Холлендер впервые использовал термин "перфекционизм" для обозначения такой черты характера, которая проявляется в повседневной практике предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства, а также в стремлении к безупречному выполнению задачи [2]. Типичным определением перфекционизма было рассмотрение его как тенденции устанавливать чрезмерно высокие стандарты для себя и невозможность почувствовать удовлетворенность от проделанной работы [1]. В то же время Д. Бернс сделал важное уточнение, добавив к определению перфекционизма когнитивный компонент – мышление в терминах «все или ничего», при котором допускаются только два варианта выполнения деятельности – полное соответствие высоким стандартам или полный крах.

В психологии понятие "перфекционизм" появилось сравнительно недавно, главным образом, с мотивацией достижения (Дж. Аткинсон, Х. Корнайт, Д. Мак-Клелланд, Х.Хекхаузен и др.). В современной психологии перфекционизм – это стремление субъекта к совершенству, высокие личные стандарты, стремление человека доводить результаты любой своей деятельности до самых высоких стандартов, это потребность в совершенствовании продуктов своей деятельности.

Перфекционизм, как любой феномен, имеет свою структуру. На данный момент, окончательная структура перфекционизма не определена, но более полно она описана в работах зарубежных ученых П. Хьюитта и Г. Флетта. Они обнаружили и описали следующие составляющие перфекционизма: перфекционизм, ориентированный на себя; перфекционизм, ориентированный на других; социально приписанный перфекционизм. Рассмотрим подробнее.

Перфекционизм, ориентированный на себя предполагает наличие высоких личных стандартов, внутреннюю мотивацию самосовершенствования, склонность сосредотачиваться на цели, тенденцию ставить перед собой труднодоступные цели и готовность прикладывать усилия ради их достижения; предполагает повышенную самокритичность, развитые самодисциплину, самоконтроль, склонность к рефлексии. Выраженность этой составляющей перфекционизма предполагает самокритичность и может переходить в склонности к чрезмерному самоисследованию и самообвинению, что делает невозможным принятие собственных недостатков и неудач. Перфекционизм, ориентированный на себя, существенно превалирует над другими составляющими данного явления у людей с высоким уровнем проявления стремления быть совершенными, у людей одаренных и у людей академически успешных.

Перфекционизм, ориентированный на других, предполагает наличие высоких стандартов, установленных человеком для других, требовательность по отношению к окружающим, нетерпимость, нежелание прощать ошибки, несовершенство.

Социально приписанный перфекционизм – это убежденность личности в том, что другие люди имеют относительно него чрезвычайно высокие ожидания, которым очень трудно, если вообще возможно, соответствовать; но данная личность должна соответствовать стандартам, установленным для нее окружающими, чтобы получить одобрение и избежать негативной оценки.

Перфекционизм, как феномен – активно изучается в области исследований психологии личности. Это явление исследуют в разных направлениях: поиск причин возникновения, методы исследования, связь с психическими и соматическими расстройствами, диагностирования и прогнозирования, терапия перфекционизма, определение границы между «нормальным» и «невротическим» перфекционизмом т.п..

В философско-психологической мысли отсутствует общепризнанное понимание психологического содержания перфекционизма. В частности, на общем уровне различается положительный и отрицательный, функциональный и дисфункциональный, здоровый и болезненный, нормальный и невротический, адаптивный и дезадаптивный перфекционизм (К.Адкинс, М.Вей, В.Паркер, Дж.Спенс, Д.Хамачек, Р.Хелмрейч), но доминирующим является его понимание как болезненной черты личности (Вандивер). По мнению К.Хорни большинство перфекционистских стремлений уподобляются невротической неспособности принять собственное несовершенство, которое уподоблено к компульсивной, неспособной к насыщению потребности, отличной от здоровой потребности в достижениях [10, 849].

Как заметили Х.Стамф и В.Паркер [10], представление о структуре перфекционизма в определенной степени зависит от контекста его рассмотрения: ситуаций социального поведения или эмоциональных, личностных проблем, культурного контекста.

Наблюдая высокие достижения творческих деятелей, в которых не проявлялись невротические отклонения, исследователи стали говорить о здоровом перфекционизме и патологическом (деструктивном) [4]. Психолог Д.Хамачек выделяет здоровый и невротический перфекционизм. По его мнению, здоровый перфекционизм: человек проявляет лидерские качества, высокую работоспособность, активность, мотивацию для достижения цели, при этом человек трезво оценивает свои реальные способности – имеет адекватный уровень притязаний и высокую самооценку. Невротический перфекционизм побуждается страхом перед неудачей, неуспехом. У такого человека желание стать еще лучше становится навязчивой идеей, поэтому он всегда недоволен. Если здоровый перфекционизм заключается в убеждении, что наилучшего результата можно (и нужно) достичь, то при невротическом перфекционизме возникает убеждение, что несовершенный результат работы неприемлем. В результате, стремление за идеалом превращается в самоистязание.

Как подчеркивают западные исследователи, такие как П.Хьюитт, Г.Флетт, С.Ингрем и другие, при неправильном соотношении перфекционистских тенденций возникает опасность формирования невротического перфекционизма. При так называемом «нормальном» перфекционизме человек получает удовольствие от работы, желает улучшить свои результаты и стремится к саморазвитию, оставаясь при этом способным принять факт наличия границы, личностного или ситуативного совершенства. При невротическом перфекционизме, человеку кажется все не достаточно совершенным, полноценным, идеальным. В результате чего любая проблема или дело превращаются в очередной угрожающий вызов (для него самого).

Исследователи перфекционизма всегда поднимали вопрос: следует ли считать перфекционизм ярко выраженным проявлением здорового стремления к самосовершенствованию, самоактуализации или навязчивой одержимостью несуществующего совершенства. С.Петерс отмечает, что конкретно необходимо для максимальных достижений, максимального развития, например, склонность ставить перед собой большие, требующие труда и упорства цели, может оказывать как положительное так и отрицательное влияние на жизнь человека. Если В.Паркер и Адкинс (изучая спортсменов) предлагают расценивать стремление быть совершенным невротическим тогда, когда стандарты, установленные человеком для себя, нереалистично высокие, то С.Петерс, споря с этими авторами, спрашивает о развитии перфекционизма у талантливых людей, одаренных, которые жаждут развить свои способности в полной мере [7]. В то же время Л.Сильверман [9] допускает, что оценка перфекционизма культурно детерминирована. В обществе, основанном на принципе конкуренции, Л.Сильверман наблюдает следующую тенденцию: когда стремление к совершенству, самосовершенствования применены таким образом, что человек становится более конкурентоспособной в любой общественно признанной сфере и воспринимается обществом как имеющий талант и способный соревноваться на национальном и международном уровне, тогда его перфекционизм поощряется. Когда стремление к совершенству направлено на применение его в сферу, которую общество расценивает как ненужную, неподходящую, перфекциониста осуждают и считают невротиком.

Л.Сильверман считает, что следует ценить положительные аспекты перфекционизма. С.Петерс подчеркивает, что, рассматривая перфекционизм как аутодеструктивную тенденцию или нет, мы не можем не признавать, что одаренные люди, как правило, стремятся быть совершенными, для них этот аспект существования по-настоящему важен и значим.

В.Роделл [8] описывает как положительные, так и отрицательные аспекты перфекционизма: в положительной форме перфекционизм может обеспечить человека силой, которая подталкивает и приводит к большим достижениям. В.Роделл приводит примеры людей искусства, которые стремятся улучшить результаты своего труда, неоднократно возвращаясь к уже, казалось бы, конечному результату и, совершенствуя его, стремятся максимально приблизиться к своему пониманию об "идеальном результате".

Настойчивость, требовательность к себе, с которой многие творческие люди стремятся как можно точнее и полнее, воплотить свои идеи, по мнению В.Роделла, являются положительными проявлениями перфекционизма. Устанавливать для себя высокие стандарты – не плохо, но опасно, особенно когда перфекционистские тенденции сочетаются с "карающей" позицией окружающих или самого человека.

Перфекционизм как негативное явление рассматривали не только П.Хьюит, Г.Флетт, но и А.Б.Холмогорова, Д.Барнс (Burns D.D.), А.Пахт (Pacht A.R.), М. Аддерхолт-Элиот (Adderholt-Elliot, M.) и другие [5]. Д.Барнс и А.Пахт подчеркивали, что перфекционисты – это люди, которые демонстрируют стремление к недостижимому и невозможному, что постоянно держит человека в напряжении и тревоге. А это, в свою очередь, приводит к появлению мигрени, депрессии и т.д. Исследования М.Аддерхолта-Элиота позволили раскрыть характерные свойства перфекционистами: медлительность, страх неудачи, склонность руководствоваться принципом "все или ничего", нерешительность, неуверенность, робость действия, трудоголизм. По мнению этого автора, волнения перфекционистов быть несовершенными хоть в чем-то и возможность допустить ошибку, связана с различными негативными переживаниями и усиливает медлительность, иногда даже и бездеятельность.

Ученые Р.Фрост, Д.Хамачек, Г.Флетт и другие [5], отмечают тот факт, что некоторые перфекционисты испытывают трудности с принятием решений, что, зачастую, они склонны тратить время на поиски «идеального» решения, поступка в каждой ситуации, а не выбирать из менее совершенных, но более доступных и простых.

Психолог Л.Сильверман [9] пишет о том, что идеализм перфекционистов не следует сдерживать, что люди, которые ставят перед собой грандиозные цели, стремятся быть совершенными, готовы работать и отстаивать свои идеалы, могут приносить большую пользу обществу.

Психологи предлагают перфекционистам научиться определяться с приоритетами, не тратить лишних усилий на незначительное, не быть придирчивыми к себе в мелочах, применив стремление быть совершенными в важных сферах своей жизни, к тому, к чему они чувствуют способности, таланты. Энергия перфекционизма, должна быть направлена в ту сферу, которая наполняет жизнь человека смыслом, может приносить блестящие результаты и важны не только для самого перфекциониста, но и для других людей.

Итак, многие западные исследователи соглашаются с тем, что перфекционизм – относительно устойчивая личностная черта, которая связана с определенными личностными чертами и поведенческими их проявлениями. Она так или иначе влияет на все сферы жизни человека. Перфекционизм, достигая чрезмерного проявления, становится причиной формирования ряда девиаций. Даже в относительно адаптированных, успешных, условно здоровых перфекционистах наблюдаются проблемы, негативные переживания и трудности. Исследователи подчеркивают понимание причин возникновения этих проблем, понимание сущности данного явления (перфекционизма), как важным условием для того, чтобы справиться с трудностями. С.Петерс и Л.Сильверман, говоря о важности изучения перфекционизма и специальной психологической работы с перфекционистами, единодушны во мнении, что энергия перфекционизма может быть направлена как на самосозидание, так и на саморазрушение. Перфекционизм является движущей силой, которая направляет людей на постоянное развитие и самосовершенствование. Выявление различий в содержании идеалов личностей с разным уровнем перфекционизма, возможно, позволит по-новому взглянуть и на проблему идеала, и на проблему перфекционизма.

Мы считаем, что наиболее усовершенствованной методикой изучения перфекционизма является многомерная шкала перфекционизма П.Хьюитта и Г.Флетта (Hewitt P. & Flett G. Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) – русскоязычный вариант «Многомерная шкала перфекционизма» (MPS-H) адаптирована И.И. Грачевой [3]. Опросник П.Хьюитта и Г.Флетта диагностирует ориентацию (направленность) перфекционизма на Я, Другие, Другие относительно меня и позволяет выявлять уровень перфекционизма и соотношения перфекционистских тенденций. "Многомерная шкала перфекционизма" (MPS-H) имеет трехфакторный вид и представляет собой опросник, который содержит 45 заданий, которые группируются в следующие параметры (шкалы) исследуемого феномена: 1) я – адресованный перфекционизм (перфекционизм, ориентированный на себя), – предполагает существования высоких стандартов, постоянной самооценки и поведения, а также выраженное стремление к совершенству, которое варьируется по интенсивности у разных людей, 2) перфекционизм, адресованный другим людям (перфекционизм, ориентированный на других), – предполагает нереалистичные стандарты для людей, значимых (из близкого окружения), ожидание совершенства и постоянное оценивание других, 3) социально приписанный перфекционизм – характеризуется субъективное убежден в том, что люди в своих нереалистичных ожиданиях склонны слишком требовательно оценивать личность и давить на нее с целью подтолкнуть ее быть более совершенной и идеальной [3]. Опросник «Многомерная шкала перфекционизма» P.Hewitt, G.Flett целесообразно использовать, когда необходимо диагностировать направленность перфекционизма.

В настоящее время на Западе MPS активно используется как в практике (психодиагностике, психокоррекционной и педагогической работе), так и в научных исследованиях, в клинической психологии, в психологии личности.

Выводы. Таким образом, мы осуществили сжатые когнитивный анализ перфекционизма, структуры и разновидностей перфекционизма и его диагностического инструментария. Мы пришли к выводу, что главным конструктором перфекционизма являются

высокие личностные стандарты, которые в своей основе рассматриваются как позитивные, качественные аспекты личности и только в сочетании с некоторыми характеристиками приобретают негативного проявления.

К основным характеристикам перфекциониста относятся: высокие требования к выполнению собственной деятельности, неспособность получать удовольствие от проделанной работы, страх неуспеха, жесткая самокритика при ошибках, мышления в терминах "все или ничего", постоянное откладывание выполнения работы и т.д..

Перспективой дальнейшего исследования перфекционизма может быть изучение личностных качеств, связанных с разными типологическими характеристиками человека, которые проявляются в разной полярности.

Литература:

1. Адлер А. Индивидуальная психология // История зарубежной психологии: Тексты [Текст] / А. Адлер / Под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. – М.: Изд-во МГУ, 1986. – С. 131 – 140.
2. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследования) / Н.Г. Гаранян // Современная терапия психических расстройств. – 2006. – № 1. – С. 31 – 41.
3. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта / И.И. Грачева // Психол. журн. – 2006. – Т. 27, №6. – С. 73–89.
4. Ильин Е.П. Перфекционизм здоровый и невротический: как развить первый и избавиться от второго [Электронный ресурс] / Е.П. Ильин // Режим доступа: http://www.elitarium.ru/2012/03/23/perfekcionizm_zdorovyjj_nevroticheskijj.html
5. Лоза О.О. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення [Текст] / О.О.Лоза // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб.наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. IX., част.6. – К.: «ГНОЗИС», 2009. – С. 213-221.
6. Психотерапевтическая энциклопедия [Текст] / Под ред. Б.Д. Карвасарского. - 2-е дополненное и переработанное издание. – СПб.: Питер, 2002. – 1019 с.
7. Peters. Perfectionism: different views. N.Y.: Pergamon. 2001. P. 66 – 90.
8. Roedell, W.C. Vulnerabilities of highly gifted children. Roper Review. 1984. №6(3). P. 127-130.
9. Silverman L.K. A developmental model for counseling the gifted // Counseling the gifted and talented. Denver. 1993. P. 14 - 30.
10. Stumpf H., Parker W. A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics // Personality and Individual Differences. – 2000. – Vol. 28. – P. 837-852.