

Перфекционизм у лиц молодого возраста

Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова, Санкт-Петербург

Резюме. Современная ситуация кризисного состояния различных сфер жизни наших соотечественников делает все более востребованными такие характеристики конкурентоспособного индивида, как успешность, мобильность, гибкость в принятии решений. Перфекционизм, ранее изучаемый как черта личности, ответственная за стремление к совершенству, является состоянием, способным определять ход мыслей и действий человека, а также изменяться под влиянием обстоятельств или с течением времени (так как всегда существует возможность перехода из одного состояния в другое, при том, что в каждый миг бытия то или иное состояние определяет дальнейшую судьбу человека). Выделяют перфекционистские стремления, которые ассоциируются с позитивными аспектами перфекционизма, и перфекционистское беспокойство, ассоциируемое с неадаптивным поведением. Показано, что только перфекционистское беспокойство имеет прямую корреляцию с восприятием стресса на работе, тогда как перфекционистские стремления такой корреляции не имеют. В юношеском возрасте стремление к совершенству особенно важно, поскольку в это время выстраивается иерархия ценностей и аутентичность (идентичность), поиск своего места в жизни запускает деятельность по созданию условий для реализации личностного потенциала. Поэтому основное направление медико-психологического сопровождения лиц молодого возраста – формирование адекватной самооценки и самоотношения, что позволяет молодым людям познать особенности своей личности, получить обратную связь (как от сверстников, так и от социально значимых лиц), «отработать» свое «Я» в моделируемых условиях и тем самым повысить эффективность психологической коррекции неадаптивных форм перфекционизма, поскольку позитивные аспекты перфекционистских установок являются возможным потенциалом развития лиц молодого возраста.

Ключевые слова: лица молодого возраста, личность, поведение, перфекционизм, перфекционистская самопрезентация, перфекционистские стремления, перфекционистское беспокойство, самооценка, самоуважение, медико-психологическое сопровождение.

Введение. В условиях неопределенности постиндустриального общества, социальных травм и глобальных социальных преобразований нашего времени нарциссическая часть современной российской идентичности людей энергетически заряжена амбициозностью, грандиозностью, отвергает преемственность традиций, ограничения, общепринятые нормы и многие моральные табу, эгоцентрична, не обременена чувством долга и ответственности, предпочитает позитив и ценит самовыражение, воспринимает перемены исключительно как развлечения [11]. Однако современная ситуация кризисного состояния различных сфер жизни наших соотечественников делает все более востребованными такие характеристики конкурентоспособного индивида, как успешность, мобильность, гибкость в принятии решений. Эмоционально нестабильный, тревожный человек может пересмотреть отношение к себе, потерять веру в собственные силы, что в свою очередь, возможно, станет причиной потери работы, разрушения семейных отношений или других нежелательных последствий [1]. Считается, что перфекционизм, ранее изучаемый как черта личности, ответственная за стремление к совершенству, является состоянием, способным определять ход мыслей и действий человека, а также изменяться под влиянием обстоятельств или с течением времени (у любого перфекциониста всегда существует возмож-

ность перехода из одного состояния в другое, при том, что в каждый миг бытия то или иное состояние определяет дальнейшую судьбу человека) [7]. Перфекционизм считается поликомпонентной многоаспектной характеристикой личности.

Выделяют перфекционистские стремления [29], которые ассоциируются с позитивными аспектами перфекционизма, и перфекционистское беспокойство, ассоциируемое с неадаптивным поведением. Показано, что только перфекционистское беспокойство имеет прямую корреляцию с восприятием стресса на работе, тогда как перфекционистские стремления такой корреляции не имеют [22].

При рассмотрении «темной» стороны перфекционизма как слепого влечения к совершенству отмечалось, что это люди, «чьи стандарты лежат вне досягаемости, которые стремятся навязчиво и упорно к недостижимой цели и которые измеряют собственную ценность с точки зрения продуктивности и собственных достижений» [20]. Поэтому любое усилие перфекциониста недостаточно совершенно, чтобы стать «святым», и потому всегда выдает в нем неудачливого «грешника» [19].

Напротив, «светлая» сторона перфекционизма, или здоровое стремление к совершенству, объясняет те достижения и успехи человечества, к которым было бы невозможно прийти без веры в существование, то есть это движущая сила, внутреннее знание и жела-

ние человека создавать смысл своей жизни, делая то лучшее, на что он способен [27].

В юношеском возрасте стремление к совершенству особенно важно, поскольку в это время выстраивается иерархия ценностей и аутентичность (идентичность), поиск своего места в жизни запускает деятельность по созданию условий для реализации личностного потенциала.

Цель исследования. Анализ литературы по проблеме перфекционизма у молодых людей с целью улучшения качества их медико-психологического сопровождения в процессе обучения.

Материалы и методы. При проведении исследования использовались научные публикации в материалах открытой печати, подобранные в соответствии и с целью исследования, которые содержатся в отечественных и зарубежных базах данных.

Результаты и их обсуждение. В настоящее время разработана концепция о структуре перфекционизма, включающая следующие параметры: 1) Я-адресованный перфекционизм, который проявляется как тенденция устанавливать для себя более завышенные, чем у других, планки в исполнении задуманного дела, не допуская и мысли о возможном несовершенстве или случайной ошибке; 2) перфекционизм, адресованный другим людям: применение завышенных требований к другим людям, нетерпимость к недостаткам других людей и возможная агрессия; 3) перфекционизм, адресованный миру в целом, то есть представление о «совершенном» мире, предъявление высоких стандартов к окружающей действительности и четкой структуре миропорядка; 4) социально предписываемый перфекционизм как отражение потребности соответствовать стандартам и ожиданиям других людей, получая в награду «поощрение» в постоянной помощи другим людям (проявление черт альтруизма) [3].

Кроме того, в своё время была выдвинута концепция о нарциссическом (нарциссические перфекционисты стараются заслужить уважение и восхищение, продемонстрировать другим возможность достижения совершенства) и невротическом перфекционизме (невротические перфекционисты ориентируются на принятие и покровительство других людей) [28].

Считается, что и патологическому, и нормальному перфекционизму свойственна компульсивность, проявляющаяся в несоответствии между чувствами, побуждающими личность к действию, и теми разумными доводами, в соответствии с которыми следовало бы поступать.

Нормальным считается уровень перфекционизма, при котором человек получает удовольствие от собственных усилий. Достижение реалистичных и разумных целей доставляет радость, эмоциональная вовлеченность в любимое дело повышает профессионализм и приводит к отличным результатам. Стремление к достижениям при нормальном перфекционизме всегда конструктивно [3].

Вместе с тем высокий уровень перфекционизма приводит к особой уязвимости, сопровождающейся депрессивной симптоматикой [4, 18], на фоне которой возникают компенсаторные стратегии поведения, требующие соответствия чрезвычайно высоким стандартам. Патологический перфекционист тщательно перепроверяет свои действия, постоянно ищет одобрения со стороны других людей, склонен к длительным размышлениям перед принятием решения [17]. Но, если перфекционист не уверен в своей способности достичь завышенных стандартов, у него может возникнуть «паралич деятельности» в виде избегающего поведения по типу переноса начала работы из-за того, что есть желание выполнить ее в совершенстве [26]. То есть пассивность при перфекционизме связана с постановкой недостижимых целей и стандартов поведения [30].

С другой стороны, высокий уровень перфекционизма личности имеет прямые корреляционные связи с хроническим эмоциональным дискомфортом и целым рядом психологических и психиатрических проблем [2], при этом особенной группой риска являются студенты вузов с высокими образовательными стандартами, где высокий перфекционизм студента формируется, культивируется и всячески поощряется [3]. Поэтому отмечено, что большинство студентов наряду с высоким уровнем перфекционизма имеют высокие показатели по шкалам тревоги и депрессии на фоне сниженной стрессоустойчивости и повышенной суицидальной готовности [9]. Считается, что суицидальные попытки связаны с системой аффективно-когнитивных искажений, которые в свою очередь рассматриваются как предикторы и хронификаторы суицидального поведения [13].

Считается, что наиболее ярко перфекционизм находит свое отражение в феномене перфекционистской самопрезентации как стилистической черты, отражающей стремление к демонстрации совершенства [21].

Полагают, что основное различие между перфекционистской самопрезентацией и перфекционизмом в нарциссической и невротической формах проявления заключается в том, что личность с высоким уровнем перфекционистской самопрезентации может не стараться быть совершенной, поскольку для нее большей ценностью обладает образ совершенства «напоказ», «для других», в то время как для нарциссических и невротических перфекционистов идеал совершенства является жизненным кредо.

В клиническом контексте проблема перфекционистской самопрезентации считается связанной с широким спектром психических расстройств, среди которых основными являются суицидальное поведение [12], депрессивные и тревожные [7], пищевые, личностные, сексуальные расстройства [24, 25], мнение о нарушении образа тела (показано, что уровни физического и общего перфекционизма, а также неудовлетворенности своим телом связаны между собой и выражены значимо выше у молодых людей,

вовлеченных в деятельность по совершенствованию своей внешности, по сравнению с молодыми людьми, не вовлеченными в такую, при этом в группе лиц с высокими показателями физического перфекционизма степень неудовлетворенности своим телом и эмоциональной дезадаптации в виде симптомов депрессии и тревоги значимо выше, чем у молодых людей с низкими показателями этого уровня [14]). Стремление создать образ совершенства порождает также и психологический дистресс, проявляющийся в самокритике и проблемах с самооценкой и самоуважением [23].

Кроме того, установлено [16], что высокий уровень перфекционизма и невротизации может служить прогностическим признаком возникновения соматических заболеваний – сердечно-сосудистых (ССЗ) и желудочно-кишечных (ЖКЗ): так, 1) в группе лиц, страдающих ССЗ, показатель уровня невротизации связан с показателем социально предписанного перфекционизма (отражающего стремление к социально одобряемому, признаваемому, пропагандируемому и в определенном смысле «навязываемому» совершенству) – чем выше у них выражен социально предписанный перфекционизм, тем выше уровень их невротизации, 2) в группе лиц с ЖКЗ показатель уровня невротизации связан с показателями перфекционизма, ориентированного на других (отражающего нереалистичные стандарты для значимых людей из близкого окружения, ожидание людского совершенства и постоянное оценивание других), и общего уровня перфекционизма – чем более выражены эти показатели, тем выше уровень невротизации пациентов.

На примере учителей показано, что перфекционизм можно считать одним из факторов развития негативных эмоциональных состояний в профессиональной деятельности этой группы лиц, при этом из всех компонентов перфекционизма именно когнитивный компонент оказывает наибольшее влияние на стадию «истощения» и общий уровень эмоционального выгорания личности педагога [8].

На сегодняшний день разработана единственная модель перфекционистской самопрезентации, отражающая три грани данного феномена: демонстрацию совершенства (стремление казаться безупречным в глазах окружающих, вызывать своим совершенством восхищение и уважение других), поведенческое неприятие несовершенства (стремление вести себя таким образом, чтобы скрыть собственное несовершенство от других), вербальное неприятие несовершенства (стремление избежать признания собственного несовершенства перед другими), – это «Шкала перфекционистской самопрезентации» П. Хьюитта [6, 23].

Перфекционизм как одна из молодежных социальных форм эскапизма – состояние, когда личность решает, что процесс достижения идеалов требует кропотливой и долгой работы над собой, и в итоге это становится ее утешением на всю оставшуюся

жизнь [15]. При этом перфекционизм несостоятелен, потому что подвержен динамике изменений, как и все антропоморфное в действительности (в итоге перфекционист вынужден страдать не только от несовершенства окружающего его бытия, но и от несовершенства инструмента, с помощью которого он старается избежать влияния этого несовершенства социальной действительности).

Показана двойственность Я-концепции перфекциониста [5]: с одной стороны, лица с выраженным перфекционизмом показывают высокие результаты в оценке способности к самоконтролю и организации своей деятельности; в то же время у них отмечается сильная зависимость от социальной оценки поведения и деятельности, неуверенность в себе и самокритичность.

Однако вопросы перфекционизма во взаимосвязи с саморазвитием личности человека (которое рассматривается как основополагающая составляющая социальной зрелости личности) изучены недостаточно [10].

Заключение. Никакая деятельность сама по себе не развивает способности, а развивает их только та деятельность, в процессе которой возникают положительные эмоции (которые в юношеском возрасте вызывают не только достижение позитивного результата, но и в значительной мере осмысленность жизни, гармоничное отношение к окружающим и личностную работу над собой, а позитивное самовосприятие, самоинтерес и самопринятие сами по себе повышают субъективное благополучие, что в свою очередь вызывает положительные эмоции). Поэтому основное направление медико-психологического сопровождения лиц молодого возраста – это формирование адекватной самооценки и самоотношения, что позволяет молодым людям познать особенности своей личности, получить обратную связь (как от сверстников, так и от социально значимых лиц), «отработать» свое «Я» в моделируемых условиях и тем самым повысить эффективность психологической коррекции неадаптивных форм перфекционизма, так как позитивные аспекты перфекционистских установок являются возможным потенциалом развития лиц молодого возраста.

Литература

- Атаманенко, Е.С. Самоотношение в связи с особенностями эмоциональной сферы личности обучающихся и работающих молодых людей / Е.С. Атаманенко // Северо-Кавказ. психолог. вестн. – 2016. – Т. 14, № 1. – С. 23–28.
- Гаранян, Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. ... докт. психол. наук / Н.Г. Гаранян. – М.: Моск. НИИ психиатрии Росздрава, 2010. – 48 с.
- Гаранян, Н.Г. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации / Н.Г. Гаранян, Д.А. Андрусенко, И.Д. Хломов // Психол. наука и образование. – 2009. – № 1. – С. 72–81.
- Гаранян, Н.Г. Структура перфекционизма у пациентов с депрессивными и тревожными расстройствами / Н.Г. Гаранян, Т.Ю. Юдеева // Психол. журн. – 2009. – № 6. – С. 93–102.

5. Жебрун, Я.О. Социальные установки как фактор формирования Я-образа студента-перфекциониста / Я.О. Жебрун // Вестн. Бурят. гос. ун-та. – 2009. – № 5. – С. 20–24.
6. Золотарева, А.А. Адаптация методики «Шкала перфекционистской самопрезентации» П. Хьюитта / А.А. Золотарева // Психол. журн. – 2011. – Т. 32, № 6. – С. 59–66.
7. Золотарева, А.А. Меланхолия, тревога и творчество в жизни перфекциониста / А.А. Золотарева // Теорет. и эксперимент. психология. – 2016. – Т. 9, № 2. – С. 69–75.
8. Ларских, М.В. Исследование перфекционизма личности в профессиональной деятельности учителя / М.В. Ларских // Вестн. ТГУ. – 2010. – Вып. 6 (86). – С. 138–141.
9. Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения / В.Д. Менделевич. – СПб.: Речь, 2005. – 445 с.
10. Селезнева, Е.В. Саморазвитие личности как акмеологическая категория / Е.В. Селезнева // Акмеология. – 2002. – № 1. – С. 18–25.
11. Соколова, Е.Т. Утрата Я: клиника или новая культурная норма / Е.Т. Соколова // Эпистемология и философия. науки. – 2014. – Т. 41, № 3. – С. 190–210.
12. Соколова, Е.Т. Перфекционизм и когнитивный стиль личности у лиц, имевших попытку суицида / Е.Т. Соколова, П.В. Цыганкова // Вопр. психол. – 2011. – № 2. – С. 90–100.
13. Соколова, Е.Т. Психологическая манипуляция как культурное и клиническое явление / Е.Т. Соколова, Г.А. Лайшева // Вопр. психол. – 2017. – № 1. – С. 54–67.
14. Тарханова, П.М. Физический перфекционизм как фактор эмоциональной дезадаптации у современной молодежи: дисс... канд. психол. наук / П.М. Тарханова. – М.: Моск. гор. психол.-пед. ун-т, 2014. – 181 с.
15. Федоров, И.А. О субкультуре молодежного «перфекционистского эскапизма» / И.А. Федоров, М.М. Поздняков // Вестн. Тамбов. ун-та. Сер. Гуманитарные науки. – 2014. – № 7 (135). – С. 25–29.
16. Федулеева, А.Г. Особенности проявления перфекционизма у лиц с различными соматическими заболеваниями / А.Г. Федулеева // Вестн. Перм. ун-та. – 2013. – Вып. 1 (13). – С. 108–116.
17. Фрейд, З. Психопатология обыденной жизни / З. Фрейд. – М.: Эксмо, 2015. – 192 с.
18. Чехлатый, Е.И. Исследование копинг-механизмов у студентов вузов в связи с задачами первичной психогигиены и психопрофилактики / Е.И. Чехлатый // Обзорение психиатрии и мед. психол. им. В.М. Бехтерева. – 2006. – № 2. – С. 23–24.
19. Barrow, J.C. Group interventions with perfectionist thinking / J.C. Barrow, C.A. Moore // Personnel and Guidance J. – 1983. – Vol. 61, № 10. – P. 612–615.
20. Burns, D. The perfectionist's script for self-defeat / D. Burns // Psychology Today. – 1980. – Vol. 14, № 11. – P. 34–51.
21. Buss, A.H. Classification of personality traits / A.H. Buss, S.E. Finn // J. of Personality and Social Psychology. – 1987. – Vol. 54, № 2. – P. 432–444.
22. Chang, E.C. How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students / E.C. Chang, A.F. Watkins, K.H. Banks // J. of Counseling Psychology. – 2004. – № 51. – P. 93–102.
23. Hewitt, P. The interpersonal expression of perfectionism: perfectionistic self-presentation and psychological distress / P. Hewitt [et al.] // J. of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 84, № 6. – P. 1303–1325.
24. McGee, B. Perfectionistic self-presentation, body image, and eating disorder symptoms / B. McGee [et al.] // Body Image. – 2005. – № 2. – P. 29–40.
25. Sherry, S. Trait perfectionism and perfectionistic self-presentation in personality pathology / S. Sherry [et al.] // Personality and Individual Differences. – 2007. – № 42. – P. 477–490.
26. Shum, M.S. The role of temporal landmarks in autobiographical memory processes / M.S. Shum // Psychol. Bull. – 1998. – Vol. 124, № 3. – P. 423–442.
27. Silverman, L.K. The crucible of perfectionism / In: B. Holyst (Ed.), Mental health in a changing world. – Warsaw: The Polish Society for Mental Health. – 1990. – P. 39–49.
28. Sorotzkin, B. The quest for perfection: avoiding guilt or avoiding shame? / B. Sorotzkin // Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training. – 1985. – Vol. 22, № (3). – P. 564–571.
29. Stoeberl, J. Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout / J. Stoeberl, D. Rennert // Anxiety, Stress, and Coping. – 2008. – № 21. – P. 37–53.
30. Treynor, W. Rumination reconsidered: a psychometric analysis / W. Treynor, R. Gonzalez, S. Nolen-Hoeksema // Cognitive Therapy and Research. – 2003. – Vol. 27, Iss. 3. – P. 247–259.

A.V. Berezovskii, I.M. Uliukin, E.S. Orlova

Perfectionism of young people

Abstract. *The current situation of the crisis state of various spheres of life of our compatriots makes such characteristics of a competitive individual as success, mobility, flexibility in decision making more and more popular. Perfectionism, previously studied as a personality trait responsible for the pursuit of excellence, is a state that can determine the course of thoughts and actions of a person, as well as change under the influence of circumstances or over time (since there is always the possibility of transition from one state to another, while that at any moment of being this or that state determines the further destiny of a person). Highlight perfectionist aspirations that are associated with the positive aspects of perfectionism, and perfectionist anxiety associated with maladaptive behavior. It is shown that only perfectionist anxiety has a direct correlation with perception of stress at work, while perfectionist aspirations do not have such a correlation. In adolescence, the pursuit of excellence is especially important, since at this time a hierarchy of values and authenticity (identity) are built, the search for one's place in life starts the activity of creating conditions for the realization of personal potential. Therefore, the main direction of medical and psychological support for young people is the formation of adequate self-esteem and self-reliance, which allows them to know the characteristics of their personality, receive feedback (both from peers and from socially significant individuals), «work out» their «I» in simulated conditions, and thereby increase the effectiveness of the psychological correction of non-adaptive forms of perfectionism, because the positive aspects of perfectionist attitudes are a potential development potential for young people one hundred.*

Key words: *young people, personality, behavior, perfectionism, perfectionist self-presentation, perfectionist aspirations, perfectionist concern, self-evaluation, self-respect, medical and psychological support.*

Контактный телефон: +7-921-926-16-21; e-mail: vmeda-nio@mil.ru