«Перфекционизм: позитивная и негативная сторона»

Доклад соискателя факультета психологии МГУ Алены Золотаревой

Традиционно проблема перфекционизма привлекала внимание психологической науки в контексте невротического стремления личности к совершенству. Так, перфекционизм понимался как стремление к совершенству и тенденция устанавливать высокие личные стандарты. Представители ранних концепций перфекционизма М. Холлендер и Д. Бернс определяли данный феномен как повседневную практику предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства, а также как особую «сеть когниций», включающую ожидания, интерпретации событий, оценки себя и других.

Лишь в последние десятилетия на смену традиционному представлению о перфекционизме как негативном феномене пришел типологический подход, предполагающий выделение позитивного и негативного типов перфекционизма. Впервые типологическую традицию изучения перфекционизма заложил Д. Хамачек, описавший два личностных типа – нормальный и невротический перфекционизм.

Так, нормальные перфекционисты побуждаемы надеждой на успех, легко приступают к делу, учитывая собственные ресурсы и ограничения, выдвигают реалистичные цели, что позволяет им радоваться своей силе, повышать качество деятельности и добиваться отличного результата. В ходе работы они могут испытывать легкую степень волнения и азарт; их внимание сконцентрировано на собственных ресурсах и на способах правильного выполнения задачи. Они способны изменять стандарты в соответствии с жизненной ситуацией. Эти лица способны испытывать глубокое удовлетворение достигнутым и повышать самооценку на такой основе. Им свойственно ощущение независимости своего Я от выполнения деятельности. Неуспех у них связан с разочарованием и новыми усилиями.

Перфекционисты невротического типа побуждаемы страхом перед неуспехом. Опасаясь возможных ошибок и неудач, они часто не могут приступить к делу и откладывают его начало. Руководствуясь крайне высокими ожиданиями в отношении себя, они перманентно испытывают мучительную тревогу, стыд и вину. В ходе работы их внимание сфокусировано на собственных недостатках и мыслях о возможной ошибке. Они лишены дара испытывать удовлетворение, даже если с точки зрения здравого смысла работа выполнена превосходно. Им свойственно ощущение зависимости ценности своего Я от выполнения деятельности, цели достигаются для увеличения собственной значимости, неуспех связан с жесткой самокритикой.

В отечественной традиции теоретическая попытка дифференциации здорового и патологического типов перфекционизма принадлежит Н.Г. Гаранян. По ее мнению, основными критериями здорового перфекционизма выступают реалистично высокие стандарты и притязания, зрелые когнитивные схемы, отражающие дифференцированное и точное восприятие ожиданий и требований со стороны других людей, развитую способность к децентрации и реалистичные представления о диапазоне человеческих возможностей, равновероятностное воспроизведение успеха и неуспеха, осознание неизбежности и полезности ошибок, градуированные представления о результативности собственной деятельности, переживания удовольствия от деятельности, надежда на успех, адаптивные тактики выбора целей в диапазоне умеренно трудных, умеренная мобилизация копинг-ресурсов с преобладание активных копинг-стратегий

Патологический перфекционизм характеризуется чрезмерно высокими стандартами и притязаниями, дисфункциональными когнитивными схемами, проявляющимися в искаженных социальных когнициях как восприятии других людей как делигирующих высокие ожидания («принуждение к совершенству»), персонализации как перманентном сравнении себя с другими людьми при ориентации на полюс самых успешных («жизнь в режиме сравнения»), негативном селектировании как избирательной концентрации на неудачах и ошибках, поляризованном мышлении как дихотомической оценке результата деятельности, симптомах депрессии, тревоги, страх неудачи, картине «неадекватного уровня притязаний», защитных тактиках избегания неудачи, «сверхмобилизации» копинг-ресурсов с преобладанием избегающих копинг-стратегий, прокрастинации и социальном избегании.

Сравнительные исследования, представленные в эмпирических работах, продемонстрировали яркие различия между данными типами перфекционизма. Так, позитивный перфекционизм обнаруживает корреляционные связи со спектром адаптивных качеств личности: конструктивным стремлением к достижениям, позитивным аффектом, позитивной самооценкой, самоэффективностью, самоактуализацией, положительными интерперсональными качествами, уверенностью в себе, альтруистическими социальными установками и адаптивными копинг-стратегиями.

Патологический перфекционизм демонстрирует корреляционные связи с целым рядом дезадаптивных личностных характеристик: иррациональным мышлением, склонностью к самокритике и самообвинению, прокрастинацией, неадаптивными копинг-стратегиями, эмоциональной дезадаптацией, проявляющейся в симптомах депрессии, тревожности, враждебности, обсессивно-компульсивных характеристик и суицидальной активности).

Несмотря на интерес психологии к проблеме позитивного и негативного, некоторые вопросы, касающиеся психологического наполнения данных конструктов, остаются неразрешенными.

* *Недостаточность методологической проработки проблемы позитивного и негативного типов перфекционизма.* Теоретические воззрения на проблему различения типов перфекционизма в основном опираются на психотерапевтическую практику и не имеют под собой концептуальной основы, позволившей бы раскрыть психологическое содержание конструктов позитивного и негативного типов перфекционизма в структуре других феноменов.
* *Отсутствие психодиагностической методики для дифференциации позитивного и негативного типов перфекционизма.* В прошлом столетии представителями зарубежной психологии была предпринята не увенчавшаяся успехом попытка создания дифференциальной методики для изучения типов перфекционизма. Адаптированная впоследствии французская версия данной методики также не оправдала психометрических надежд ученых.
* *Необоснованность данных, полученных при исследованиях позитивного и негативного типов перфекционизма.* Проведенные дифференциальные исследования, посвященные изучению типов перфекционизма, ставят под сомнение достоверность полученных результатов, поскольку из-за отсутствия адекватной психодиагностической методики в них использовались методы, первоначально разработанные для диагностики перфекционизма как феномена, влекущего негативные последствия.

Таким образом, актуальность настоящего исследования связана с тем, что психологическая наука стоит перед необходимостью решения отмеченного круга проблем, проработка которых в свою очередь позволит, во-первых, представить проблему перфекционизма в структуре саморегуляции, во-вторых, разработать оригинальную дифференциальную методику изучения перфекционизма и, в-третьих, раскрыть психологическое содержание понятий позитивного и негативного перфекционизма.

В результате диссертационного исследования были получены следующие выводы:

* Понятия позитивного и негативного типов перфекционизма представляют собой феномены, отражающие различные грани саморегуляции личности.
* Разработанная методика «Дифференциальный тест перфекционизма» успешно прошла процедуры валидизации и апробации, продемонстрировала приемлемые показатели надежности и валидности и может быть использована в качестве исследовательского, диагностического и прогностического метода для изучения позитивного и негативного типов перфекционизма.
* Эмпирическое исследование негативного и позитивного типов перфекционизма в структуре саморегуляции личности показало, что негативный перфекционизм выступает предиктором таких нарушений саморегуляции, как ориентация на негативное прошлое и фаталистическое настоящее, чувство связности, паранойяльные симптомы и психотизм, в то время как позитивный перфекционизм является предиктором успешной саморегуляции, представленной такими феноменами, как толерантность к неопределенности, осмысленность жизни, автономная каузальная ориентация, чувство связности, субъективная витальность, самоэффективность, автономия, самовыражение, контроль за действием, оптимистическая диспозиция, самовыражение и психологическое благополучие.