

АНАЛИЗ ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В РАЗВИТИИ АДАПТАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЕРФЕКЦИОНИСТОВ

М. В. Ларских

Воронежский государственный университет

Поступила в редакцию 27 октября 2010 г.

Аннотация: в статье дан анализ различных подходов зарубежных исследователей к развитию адаптации людей с высоким уровнем перфекционизма. Сделан краткий обзор эмпирических исследований коррекции перфекционизма, определены основные трудности работы по развитию адаптации перфекционистов, сформулированы перспективы исследования.

Ключевые слова: перфекционизм, коррекция перфекционизма, психоанализ, когнитивно-бихевиористский подход, интегративно-экзистенциальный подход.

Abstract: the current article provides an overview of different approach of the psychological treatment of perfectionism. We have done the brief overview of empirical research of psychological treatment of perfectionism. Some implications for future studies are discussed.

Key words: perfectionism, treatment of perfectionism, Psychoanalysis cognitive behavioral approach, integrative.

Перфекционизм (от лат. perfectus – совершенство) – это учение о способности человека и всего человеческого к совершенствованию [1].

В зарубежной психологической науке феномен перфекционизма последовательно изучался с 1980-х гг. В настоящее время существует много разных взглядов на феномен перфекционизма: перфекционизм – сила, которую нужно правильно направить (L. Silverman); один из факторов депрессии (A. Beck, D. Burns); черта одаренных людей (K. Debrovski); потребность самосовершенствования, двигатель прогресса человека (L. Silverman). Общим во всех теориях перфекционизма является потребность в совершенстве. Некоторые теории акцентируют свое внимание на высоких результатах деятельности (M. Hollender, W. Missildine, D. Hamachek), другие теории центрированы на когнитивных особенностях перфекционистов (A. Beck, D. Burns). Теория Р. Hewitt и G. Flett рассматривает объектную направленность перфекционизма, а теория R. Frost содержит также характеристику родительской семьи перфекционистов. Концепция перфекционизма Т. Ю. Юдеевой включает наряду с высокими стандартами и ожиданиями также когнитивные параметры [2].

Высокий уровень перфекционизма, по мнению многих ученых, является одним из основных

факторов снижения адаптационных способностей личности и причиной эмоциональных нарушений. Существуют различные подходы к развитию адаптационных способностей людей с высоким уровнем перфекционизма. В нашей статье мы рассмотрим психоаналитический, когнитивный, бихевиористский, когнитивно-бихевиористский и интегративно-экзистенциальный подходы, а также коррекцию перфекционизма.

В психоаналитическом подходе создание идеализированного образа себя является одной из причин неврозов. К. Хорни считает, что в человеке существуют две противоположные силы – стремление к самореализации или актуализация идеального собственного Я. Ненасытная потребность в совершенстве, невротическое честолюбие и потребность в мстительном торжестве лежат в основе многих эмоциональных нарушений, невротических страхов и фобий. К. Хорни подчеркивает компульсивную природу данного влечения к совершенству. Человек вынужден им подчиняться, невзирая на свои реальные желания. Поэтому в анализе делается акцент на осознании своих внутренних стремлений. К. Хорни также считает необходимым, чтобы знание о себе стало ярким эмоциональным переживанием. Аналитическая терапия К. Хорни – это возможность работать над самореализацией, развитие реального собственного Я. «Терапевтическая ценность процес-

са освобождения от иллюзий состоит в том, что по мере ослабления обструктивных сил конструктивные силы реального собственного Я получают возможность для роста» [3, с. 361].

Исследователи, работающие в рамках *когнитивного подхода*, отмечают огромную роль когнитивных процессов в перфекционизме, таких, как избирательность перцепции [4, 5], склонность к обобщениям и генерализации, навязчивым мыслям [6], переоценка целей и недооценка себя и собственных возможностей [7]. D. Burns для коррекции перфекционизма предложил различные когнитивные техники: обсуждение плюсов и минусов перфекционизма, нахождение других источников удовлетворения и самооценности, идентификация когнитивных искажений и генерализаций [8]. J. Waggrow и C. Moore в когнитивной групповой коррекции делали акцент на изменении негативных мыслей [7]. В фокусе когнитивной терапии K. Frost лежат техники, помогающие решить две основные когнитивные проблемы перфекционистов: нереалистичный уровень притязаний и неустойчивость самооценки, которая в значительной мере зависит от окружающих (критики или одобрения) [9].

G. Flett и P. Hewitt занимались коррекцией перфекционизма на студенческой выборке. Основной акцент в терапии они делают на когнитивном факторе – склонности перфекционистов к размышлениям, автоматических мыслях и иррациональных убеждениях. В результате исследований они вынесли вердикт о том, что перфекционизм является устойчивой личностной чертой, остаточным симптомом дистресса [10].

Бихевиористский подход предлагает корректировать перфекционизм путем различных тренингов «погружения» в противоположное поведение – «тренинг существования в бардаке», «тренинг принятия несовершенства своей работы», «тренинг достижения результата» [11].

M. King и S. Broday [12] проводили краткосрочные групповые занятия в рамках *когнитивно-поведенческой терапии*, направленные на изменение индивидуальных неадаптивных перфекционистских паттернов мышления и поведения. K. Fergzon и G. Rodway занимались когнитивно-бихевиористской психотерапией, сфокусированной на снижении самокритицизма и высоких перфекционистских стандартов. Они также работали с пассивностью, склонностью перфекционистов к откладыванию активности и страхом критики. В результате уровень перфекционизма снизился у восьми членов группы из девяти.

R. Shafran с коллегами занимались когнитивно-бихевиористским анализом в клинической выборке. Они предложили четырехшаговую модель

коррекции данной личностной черты: первый шаг – помочь клиенту осознать, что перфекционизм является для него проблемой; второй шаг – прояснение неустойчивости самооценки перфекциониста и уменьшение влияния перфекционизма на самооценку; третий шаг – поведенческий эксперимент; четвертый шаг – работа с когнитивными искажениями [13].

Группа ученых H. Kearns, A. Forbes и M. Gardiner провели исследование по снижению уровня перфекционизма и самоограничительного поведения у аспирантов. Они несколько модифицировали классическую когнитивно-бихевиористскую групповую коррекцию и назвали ее когнитивно-бихевиористским коучингом. Уровень перфекционизма, самоограничительного поведения и удовлетворение прогрессом измеряли три раза: до тренинга, после и месяц спустя. В результате коучинга удалось уменьшить некоторые показатели перфекционизма, самоограничительного поведения, снизить уровень автоматических мыслей. Причем данные изменения были устойчивы по крайней мере в течение месяца [5].

A. Harder предлагает применять *интегративно-экзистенциальный* подход для коррекции перфекционизма, который состоит из шести последовательных занятий. Первое занятие посвящено развенчиванию одного из основных мифов. Перфекционист приходит к пониманию того, что другие не могут быть совершенными, учится принимать других людей такими, какие они есть, а не ждать от них идеальных поступков [14].

Практически все ученые считают, что перфекционизм является личностной чертой, которая затрудняет психокоррекцию [8, 15]. Это может быть связано с тенденцией перфекционистов ставить перед собой нереалистичные цели (отсюда неудовлетворенность работы с ними) и высоким уровнем самокритики [16]. Часть ученых обращают внимание на то, что перфекционисты не стремятся к образованию крепкого психотерапевтического альянса с психотерапевтом. Терапевтический альянс у перфекционистов на последней стадии лечения гораздо слабее, чем у людей с низким уровнем перфекционизма. S. Blatt объясняет это выраженное сопротивление лечению страхом перед концом психотерапии [16]. R. Shafran и W. Mansell [13] видят связь негативной психотерапевтической реакции с ригидными убеждениями перфекционистов. Ригидная система убеждений также может служить тормозом личностных позитивных изменений перфекционистов [1]. По данным американских ученых, удовлетворенность терапией зависит от уровня перфекционизма личности – пациенты с высоким уровнем перфекционизма часто бывают недовольны проведенной терапией [13].

Таким образом, в зарубежных исследованиях существует несколько подходов в развитии адаптационных способностей перфекционистов. В психоаналитическом подходе делается акцент на эмоциональном осознании своих реальных желаний, стремлений и отделение их от невротических, идеализированных стандартов. Это работа по самоактуализации личности, развитию своего реального «Я». Когнитивный подход занимается коррекцией иррациональных убеждений перфекционистов и генерализаций. Бихевиористский подход предлагает различные тренинги погружения в антиперфекционистское поведение. Наиболее распространенным является когнитивно-бихевиористский подход, который содержит как когнитивные техники, так и поведенческий эксперимент. В фокусе коррекции лежат автоматические перфекционистские мысли, которые запускают неадаптивные триггеры поведения. В интегративно-экзистенциальном подходе делается акцент на осознании конечности жизни и принятии реальности.

Практически все ученые рассматривают перфекционизм как фактор, мешающий ставить реальные цели в терапии и жизни, устанавливать психотерапевтический альянс и тормозящий личностные позитивные изменения.

Развитием адаптации перфекционистов занимались в основном на клинической или студенческой выборках. Обращает внимание практически полное отсутствие исследований на неклинических выборках взрослых людей и исследований развития адаптации перфекционистов в профессиональной деятельности учителей и преподавателей высшей школы. В связи с этим возникает задача разработки специальных программ по развитию адаптации учителей и преподавателей высшей школы с высоким уровнем перфекционизма.

Существует небольшое количество успешных случаев коррекции перфекционизма. В процессе психотерапии удавалось снизить только некоторые составляющие перфекционизма («озабоченность ошибками», «сомнения в действиях», «организованность»), в то же время остались неизменными такие составляющие перфекционизма, как «высокие личностные стандарты», «родительская критика» и «уровень ожидания родителей».

Одной из важнейших задач современной отечественной психологии является проведение исследований по проблемам перфекционизма в профессиональной сфере и разработка специальных программ для студентов, учителей и преподавателей высшей школы с высоким уровнем перфекционизма для более успешной адаптации в профессиональной деятельности и жизни в новых социально-экономических условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Юдеева Т. Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т. Ю. Юдеева. – М., 2007. – 23 с.
2. Ларских М. В. Системный анализ различных подходов к проблеме «перфекционизм» личности / М. В. Ларских // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. – 2009. – № 1. – С. 245–249.
3. Хорни К. Невроз и рост личности. Борьба за самореализацию / К. Хорни. – М., 2008. – 400 с.
4. Hollander M. H. Perfectionism, a neglected personality-trait / M. H. Hollander // Journal of Clinical Psychiatry. – 1978. – № 39. – P. 384–394.
5. Kearns H. Perfectionism and self-handicapping. A cognitive behavioral coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in non-clinical population / H. Kearns, A. Forbes, M. Gardiner // Behaviour Change. – 2007. – № 25 (3). – P. 157–172.
6. Burns D. D. The perfectionist's script for self-defeat / D. D. Burns // Psychology Today. – 1980. – November. – P. 34–52.
7. Barrow J. C. Group interventions with perfectionistic thinking / J. C. Barrow & C. A. Moore // The Personnel and Guidance Journal. – 1983. – № 61. – P. 612–615.
8. Burns D. D. Feeling good : a new mood therapy / D. D. Burns. – N. Y., 1980.
9. Frost R. The dimensions of perfectionism / R. Frost, P. Marten, C. Lahart & R. Rosenblate // Cognitive Therapy & Research. – 1990. – № 14. – P. 449–468.
10. Flett G. Dimension of perfectionism and irrational thinking / G. Flett, P. Hewitt, K. R. Blankstein & S. Koledin // Journal of Ration-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. – 1991. – № 9. – P. 185–201.
11. Antony M. M. Demention of perfectionism across the anxiety disorder / M. M. Antony, C. L. Purdon, V. Huta & R. P. Swinson // Behaviour Research and Therapy. – 1998. – № 36. – P. 1143–1154.
12. Broday S. F. A short term group for perfectionists / S. F. Broday // Journal of College Student Development. – 1980. – № 30. – P. 183–184.
13. Shafran R. Perfectionism and psychopathology : a review of research and treatment / R. Shafran, W. Mansell // Clin. Psychol. Rev. – 2001. – № 10. – P. 879–903.
14. Harder A. Lessons of a Recovering Perfectionist / A. Harder. – Режим доступа: www.support4change.com/change/goals/perfection-intro.html
15. Zuroff D. Relation of therapeutic alliance and perfectionism to Outcome in brief outpatient treatment of depression / D. Zuroff, S. Blatt, S. Sotsky, J. Krupnick, D. Martin, S. Simmens // J Con Clin Psychol. – 2000. – Vol. 68, № 1. – P. 114–124.

16. *Blatt S.* When and how perfectionism impedes the brief treatment of depression: further analyses of the National Institute of Mental Health Treatment of

Depression Collaborative Research Program / *S. Blatt, D. Zuroff, C. Bondi, C. Sanislow, P. Pilkonis* // *J Cons Clin Psychol.* – 1998. – № 66. – P. 423–428.

Воронежский государственный университет

Ларских М. В., соискатель кафедры педагогики и педагогической психологии

E-mail: marinalars@rambler.ru

Тел.: 8-910-465-87-99

Voronezh State University

Larskikh M. V. Post-graduate Student Chair of Pedagogics and Pedagogical Psychology

E-mail: marinalars@rambler.ru

Tel.: 8-910-465-87-99