

УДК 159.923:378-053.87

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПАРАДОКСЫ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

(Рец. на кн.: Ларских М. В. Перфекционизм личности студента :
интерперсональные аспекты : монография / М. В. Ларских, Н. И. Вьюнова.
– Воронеж, 2015. – 148 с.)

Л. В. Вахтель

Воронежский государственный педагогический университет

Поступила в редакцию 9 ноября 2015 г.

Аннотация: рецензия на монографию М. В. Ларских, Н. И. Вьюновой «Перфекционизм личности студента : интерперсональные аспекты». Воронеж, 2015. 148 с.

Ключевые слова: перфекционизм, интерперсональный аспект, интроперсональный аспект.

Abstract: review of the monograph "Perfectionism of student's personality: interpersonal dimension" by M. V. Larskikh, N. I. Vyunova. Voronezh, 2015. 148 p.

Key words: perfectionism, interpersonal dimension, intropersonal dimension.

Тема монографии М. В. Ларских и Н. И. Вьюновой «Перфекционизм личности студента: интерперсональные аспекты» притягательна для читателя как с точки зрения многосложных проявлений психологического феномена перфекционизма, так и с позиции изучения практического диагностирования, типологического выявления и развития интерперсональных аспектов перфекционизма личности студента.

Психологическая сущность перфекционизма столь парадоксальна, насыщена контрастными характеристиками, что нет ничего удивительного в весьма, на первый взгляд, противоречивых характеристиках этого явления в исследованиях ученых.

Поиск «совершенного человека», воплощающего идеальный образ познающего истину бытия разумного существа, не перестает волновать умы философов, начиная со времен Древней Греции до наших дней. Правда, в соответствии с картиной мира эпохи и персональной системой философских и жизненных координат каждого деятеля этот «идеал» приобретает самые различные смыслы. Для Гераклита «идеальным» считается человек, «знающий логос». Для Платона, в свете его теории «идеального государства», это человек, ведущий правильный образ жизни и выполняющий свои государственные функции без учета личных потребностей.

В средневековье с зарождением христианства идеальным считается человек, следующий своему Первообразу, т.е. образу и подобию Божьему. Эпоха Просвещения делает ставку на человека нравственного, сознательно выбирающего нравственную цель в жизни, что согласовывалось со смысловой доминантой времени.

У англичанина Ш. Купера секрет совершенства заложен во «врожденном моральном чувстве» человека, следование которому приводит к совершенной эстетической гармонии жизни. Француз К. Антуан доказывал существование неограниченного врожденного потенциала человека к совершенству и прогрессу. А Г. Спенсер, Т. Мор и другие связывали идеи совершенства с идеальным устройством общества.

Свой вклад в понимание сущности перфекционизма и совершенства вносят идеи «абсолютного Я» И. Фихте, иррационального «сверхчеловека» Ф. Ницше.

Авторы монографии в качестве классического приводят понимание перфекционизма А. В. Петровским и М. Г. Ярошевским. В переводе с латинского перфекционизм, или совершенство, определяется психологами как учение о способности человека к совершенствованию. Этот феномен предполагает наличие некоего абсолютного положительного образца, стремление приблизиться к которому составляет смысл человеческой жизни.

Представленный в монографии анализ фундаментальных психологических исследований пер-

фекционизма позволил М. В. Ларских и Н. И. Вьюновой выявить две линии его изучения. В основе первого – исследование внутренних интроперсональных проблем перфекционизма, включающих различные личностные характеристики, психологические и психиатрические проблемы, эмоциональные нарушения, когнитивные особенности личности. Вторая линия исследований посвящена проявлениям перфекционизма в социальном интерперсональном аспекте, основанном на особенностях социальной перцепции перфекционистов, специфике отношений с другими, тенденции к постоянной конкуренции и социальному сравнению.

Парадоксальный опыт перфекционизма обнаруживает себя как в интроперсональном, так и в интерперсональном аспекте исследования.

В случае перфекционизма как личностного конструкта проявляется некая полярная глубинная сущность этого явления, противопоставленная в его типологии. Так, еще в 1956 г. А. Адлер писал о двух типах стремления к совершенству – конструктивном и деструктивном. Для А. Адлера в основе конструктивного движения заложен общественный интерес, а в основе деструктивного стремления к совершенству – личностный.

Полярность обнаруживается и в оценке К. Хорни, Д. Хамачека, П. Паркера, Х. Штумпфа и многих других. К примеру, К. Хорни выявляет противоположные тенденции перфекционизма, противопоставляя стремление к идеализации себя как невротическое, а стремление к самореализации – как здоровое.

У Д. Хамачека определен «нормальный перфекционизм», когда человек получает удовлетворение от процесса достижения высоких целей, и невротический перфекционизм, связанный с неудовлетворенностью человека от нереалистичности целей, которые человек сам себе ставит. В первом случае преобладают мотивация достижения и удовлетворенность от достигнутого, во втором – мотивация избегания неуспеха, доминирование тревоги и неудовлетворенность.

В психологии и психиатрии описаны здоровый и дисфункциональный, адаптивный и неадаптивный, здоровый и нездоровый типы перфекционизма. Критериями положительных форм перфекционизма, как подчеркивают М. В. Ларских и Н. И. Вьюнова, выступают высокие персональные стандарты и низкий уровень расхождения между Я-реальным и Я-идеальным. В качестве критериев отрицательных форм перфекционизма выступают высокие персональные стандарты и высокий уровень расхождения между Я-реальным и Я-идеальным.

Авторы монографии в своем исследовании определили характеристики конструктивного и деструктивного перфекционизма. Основным критерием отличия одного типа перфекционизма от другого является, по мнению авторов, уровень депрессии: высокий уровень перфекционизма в сочетании с высоким уровнем депрессии дает деструктивный перфекционизм, а в сочетании с низким уровнем депрессии – конструктивный.

Подводя итог интроперсонального взгляда на перфекционизм, следует констатировать наличие контрастных характеристик в пределах одного явления как необходимое условие его существования. При этом возникает множество неразрешимых на сегодня вопросов и, вместе с тем, открытий. Очевидно, что именно в феномене перфекционизма хранится некая природная, врожденная сила человека, энергия, которая движет развитием человека и самой истории человечества. Пример одаренных людей и достижения гениев как явно выраженных перфекционистов в полной мере подтверждают эту мысль. Однако нередко в жизни одного и того же гениального человека в разные периоды, а подчас и одновременно, проявляются эти самые полярные грани перфекционизма. Удовлетворение соседствует с постоянной неудовлетворенностью, творческий подъем сменяет депрессия, желание достигнуть совершенства рождает новые шедевральные произведения искусства, а подчас несет разочарование и опустошение от невозможности «повторить и улучшить» результат.

В свете этих рассуждений возникают проблемные вопросы. Как включить в каждом человеке это естественное, данное ему стремление к перфекционизму и направить его в русло «истинных» проявлений этого явления, чтобы стремление к своему совершенному Я и обретение себя в профессии и жизни через самопревышение, самовосхождение, через постановку сверхзадачи стало неиссякаемым смыслом и жизненным импульсом личности? Какие факторы влияют на доминирование негативных проявлений перфекционизма и возможно ли помочь человеку избежать «ложного» пути перфекционизма и разрушительных последствий отрицательных сторон этого явления? Ответы на эти вопросы открывают новые горизонты в исследовании психологического явления перфекционизма.

Как было замечено ранее, не менее противоречивые характеристики свойственны интерперсональной линии исследования перфекционизма, которая, напомним, является ведущей в монографии М. В. Ларских и Н. И. Вьюновой. Исследование интерперсональных аспектов перфекциониз-

ма ориентировано прежде всего на изучение межличностных взаимодействий перфекционистов с другими людьми и их поведение в социуме в целом.

Канадские ученые П. Хевит и Г. Флет разграничили перфекционизм, ориентированный на себя и на других, а также социально предписанный перфекционизм. Согласно мнению исследователей, перфекционизм, ориентированный на других, предполагает наличие чрезвычайно высоких стандартов и требований по отношению к окружающим людям, максимализма, нетерпимости, нежелание прощать слабости, оплошности и несовершенства окружающих.

Социально предписанный перфекционизм связан с убежденностью человека в том, что другие люди имеют относительно него чрезвычайно высокие ожидания, которым он должен соответствовать, чтобы заслужить их одобрение.

Английские (Р. Фрост и др.) и американские (Р. Сленей и др.) ученые исследовали интерперсональный перфекционизм в межличностных отношениях внутри семьи – между родителями, предъявляющими непомерно высокие требования к своим детям, и собственно детьми, не оправдывающими ожидания родителей.

Акцент на негативных проявлениях межличностных отношений перфекционистов прослеживается и в исследованиях отечественных психологов. Так, А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян, Т. Ю. Юдеева считают, что перфекционисты воспринимают других людей как делегирующих высокие требования, а самих себя склонны сравнивать с самыми успешными людьми. Поведение перфекционистов в аутодеструктивной модели П. В. Цыганковой сопряжено с когнитивными дисфункциями, эмоционально-регуляторными нарушениями и коммуникативным неблагополучием.

Единодушие ученых в исследовании исключительно негативных проявлений перфекционизма все же хочется противопоставить взгляд на другой полюс этого явления и, как в случае интроперсонального перфекционизма, рассмотреть некоторые стороны общения талантливых и гениальных людей с социумом и друг с другом. Именно этот опыт сопоставления дает ценную базу для понимания проблем, связанных с проявлением перфекционизма личности.

В ситуации доминирования «истинного» перфекционизма, как можно наблюдать на примере талантливых и гениальных людей, обращают на себя внимание разные модели их поведения и взаимодействия в социуме.

К примеру, перфекционист не может, а иногда и не хочет «увидеть других» вокруг себя, потому

что он сам для себя является центром мироздания. В другом случае перфекционист требует от другого действительно многого, но ведь именно это может способствовать открытию потенциала и последующей благодарности в другом человеке. Можно ли представить учителя, не культивирующего в ученике стремление к совершенству? Может ли тренер воспитать чемпиона, не активизируя в своем ученике перфекционистское, глубоко внутренне обусловленное достижение максимума в спортивной профессии. Да и возможно ли это, если и сам тренер не является истинным перфекционистом.

Вопрос соревновательства и конкуренции перфекционистов-гениев также заслуживает внимания. Безусловно, желание быть лучшим, сравнивать, возможно, ревностно относиться к заслугам других присуще перфекционистам. Но ведь в споре рождается истина, в благородной борьбе равных оттачивается персональный профессиональный стиль, в диалоге талантливых людей открываются новые идеи.

Заклячая данные рассуждения, еще раз следует подчеркнуть, что опыт изучения «истинного» перфекционизма, а точнее сказать, его положительного полюса необходим для целостного понимания этого парадоксального по своей сути психологического явления.

В связи с этим представляет интерес научно новая модель формирования конструктивного перфекционизма, а также психологический тренинг по его формированию, предложенные в монографии М. В. Ларских и Н. И. Вьюновой. Заслуживают отдельного внимания результаты, полученные в ходе экспериментального исследования, позволяющие говорить о специфике интерперсонального аспекта перфекционизма.

М. В. Ларских и Н. И. Вьюновой установлено, что для деструктивных перфекционистов характерны высокий уровень требований к другим людям, искажение социальной перцепции, т.е. восприятие Других как делегирующих высокие требования, безнравственные способы реагирования на успех или неудачу Другого. Конструктивным перфекционистам присущ адекватный уровень требований к Другим, реалистичность социальной перцепции Другого, нравственные способы реагирования на успех или неудачу Другого.

Как свидетельствуют результаты исследования авторов монографии, стремление к совершенству конструктивных перфекционистов позитивно и включает в себя стремление к благополучию Других. Они не требуют совершенства от других людей, терпимо относятся к их недостаткам, не стараются своими успехами заслужить их

любовь и приятие. Они радуются успехам других людей, оказывают помощь и сострадают другим людям при возникновении такой необходимости.

В отличие от конструктивных, деструктивные перфекционисты лишены перечисленных выше характеристик, их отношения с социумом дисгармоничны и противоречивы, они не способны безусловно любить и уважать других людей, тем более радоваться их успехам. Деструктивные перфекционисты боятся быть отвергнутыми социумом, поэтому часто эгоцентричны, борются за личное превосходство, равнодушно или даже злорадно реагируют на неудачи Других по типу «твое поражение – моя победа».

Предложенный в рассматриваемой монографии тренинг направлен как раз на преодоление тенденций деструктивного перфекционизма и формирование его конструктивных характеристик. Данный тренинг спланирован авторами в

четыре этапа. На первом, информационно-мотивационном, этапе включены такие механизмы, как самопознание, перенастройка жизни, волевой регуляции поведения. Второй этап – когнитивно-эмоциональный – связан с реализацией механизмов интериоризации, парадоксальной интенции, когнитивного совпадения с негативными эмоциями.

На третьем, межличностном, этапе работают механизмы катарсиса, осознания и конфронтации, корректирующего эмоционального опыта. И наконец, на заключительном этапе преобладает механизм возвышения потребностей.

Представленные в монографии М. В. Ларских и Н. И. Вьюновой научные результаты позволяют выявить малоизученные характеристики интерперсональных аспектов перфекционизма личности, что вносит ценный вклад в исследование этого парадоксального психологического феномена.

Воронежский государственный педагогический университет

Вахтель Л. В., доктор психологических наук, профессор

E-mail: lara-wachtel@rambler.ru

Тел.: 8-920-451-68-83

Voronezh State Pedagogical University

Vakhtel L. V., Dr. habil. in Psychology, Professor

E-mail: lara-wachtel@rambler.ru

Tel.: 8-920-451-68-83