

УДК 159.99

Филатова Елена Анатольевна

ассистент кафедры общей и клинической психологии

Белгородского государственного национального

исследовательского университета

Filatova_ea@bsu.edu.ru

Elena A. Filatova

assistant.

Department of general

and clinical psychology,

Belgorod State National Research University

Filatova_ea@bsu.edu.ru

Особенности идеального Я личности при перфекционизме

Peculiarities of ideal-self of the personality with perfectionism

***Аннотация.** Статья посвящена проблеме идеального Я личности при разных формах перфекционизма. Перфекционизм понимается в широком смысле как стремление к совершенству, идеальному образу, безупречному выполнению какой-либо деятельности. В статье дается обзор двух наиболее существенных характеристик идеального Я при перфекционизме: наличие разницы между реальным и актуальным образом личности и содержательные особенности идеального Я личности при перфекционизме.*

***Ключевые слова:** перфекционизм, идеальное Я личности, перфекционизм, ориентированный на себя, социально предписанный перфекционизм, физический перфекционизм, пассивный перфекционизм.*

***Annotation.** This article focuses on the problem of ideal-self of the person with perfectionism. In common perfectionism is understood as the pursuit of excellence, perfect image, and perfect execution of any activity. The article provides an overview of two most important characteristics of ideal-self of the person with perfectionism: there is a difference between the real and ideal images and ideal-self's individual characteristics of the person with perfectionism.*

***Keywords:** perfectionism, ideal-self of the personality, self-oriented perfectionism, socially prescribed perfectionism, physical perfectionism, passive perfectionism*

Проблема перфекционизма в современном обществе является актуальной, так как именно с этой личностной характеристикой связана эффективность деятельности (R. Frost, P. Marten, C. Lahart, R. Rosenblate), сила реакции на стрессовые ситуации (G.L. Flett, P.L. Hewitt, T. Whelan, Th.R. Martin). В современных клинических теориях перфекционизму отводят роль фактора,

который «...может внести вклад в поддержание психологического расстройства» [5, С.203]. Об этом свидетельствуют многочисленные исследования как зарубежных, так и отечественных психологов. Обнаружена связь перфекционизма с суицидальным поведением (Е.Т. Соколова, П.В. Цыганкова, Е.С. Chang, R. С. O'Connor, D. В. O'Connor), с депрессивными и тревожными расстройствами (Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева, S.J. Blatt, Е.С. Chang, P.L. Hewitt, G.L. Flett), с нарушением пищевого поведения и образа тела (В.В. Парамонова, П. М. Тарханова, А.Б. Холмогорова, E.L. Hewitt, M. Genest, H. Yang, J. Stoeber).

Несмотря на многообразие взглядов на перфекционизм, большинство авторов сходится во мнении, что перфекционизм представляет собой стремление к совершенству, идеальному образу, безупречному выполнению какой-либо деятельности. При данном понимании перфекционизма явно видна связь данного явления с идеальными представлениями личности. Однако большинство исследований в этой области ограничиваются рассмотрением вопроса о констатации наличия расхождении идеального Я и реального Я при перфекционизме. При этом качественные характеристики идеального Я при перфекционизме остаются недостаточно изученными.

Отношения между реальным и идеальным Я личности играют не последнюю роль в формировании перфекционизма. Напряжение между этими структурами может стать основой для развития чувства собственной неполноценности, низкой самооценки. И, наоборот, самооценка становится выше, появляется уверенность в себе и своих возможностях, если личность считает, что способна приблизиться к идеалам и ценностям [8]. В психоанализе принято рассматривать эго перфекционизм как результат неправильного разрешения Эдипова комплекса, когда Я-идеал представляет собой архаичный образ совершенства, недостижимый, не соответствующий реальности [4]. Невозможность воплотить в реальность идеальный образ приводит к разрушению собственной индивидуальности, самоотчуждению, нарушению развития, негативным эмоциональным состояниям. Эти симптомы К. Хорни приписывала «невротической личности» [3].

Акцент на несоответствии актуального образа личности ее идеальным ориентирам развития делает Хиггинс в своей теории «несоответствия себе» (в ориг. «self-discrepancy»). Рассогласование между актуальным Я и идеальным Я мотивирует личность к преодолению этого разрыва и может стать причиной эмоционального истощения [7].

Концепция Г. Флетта и П. Хьюта также базируется на предположении о том, что у перфекциониста наблюдается разрыв между актуальным и идеальным образами, между реальным уровнем целей и высокими идеалами, которые отражают перфекционистские ожидания [6]. Завышенные стандарты делают его восприимчивым к множеству негативных последствий:

- депрессии, если он не смог достичь совершенства в прошлом;
- тревожности, если считает, что не будет совершенен в будущем.

Когда перфекционист обнаруживает расхождения между реальным и идеальным образами, начинается процесс когнитивной румминации собственных ошибок и несовершенств [6].

Тщательно изучен вопрос идеального образа личности при физическом перфекционизме. Несоответствие актуального образа собственного тела и идеального, желаемого образа при физическом перфекционизме становится причиной расстройства пищевого поведения [9]. Исследования Abbigail M. Tissot and Janis H. Crowther также показали взаимосвязь между перфекционизмом и идеальными (желаемыми) представлениями о собственном теле. Перфекционизм, ориентированный на себя, оказался посредником между социально предписанным перфекционизмом и неудовлетворенностью собственным телом. Социально предписанный перфекционизм и перфекционизм, ориентированный на себя, оказывают различное влияние на симптоматику булимии [10].

Несогласованность идеального и реального образов при пассивном перфекционизме исследована недостаточно. Treynor W., Gonzalez R., и Nolen-Hoeksema S. подчёркивают, что пассивность при перфекционизме связана с постановкой недостижимых целей и стандартов поведения [11].

Изучению содержательных характеристик идеального образа личности при перфекционизме уделяется значительно меньше внимания. Наиболее значима работа И.И. Грачевой [1]. Она выявила, что у лиц с высоким уровнем перфекционизма идеалы являются наиболее сложными и дифференцированными. У испытуемых с низким уровнем перфекционизма идеальный образ представляет собой результат внешних влияний, менее отрефлексирован. Физические признаки менее важны для лиц с высоким и средним уровнем перфекционизма, в то время как испытуемые с низким уровнем перфекционизма придают им большое значение. Ценности интеллектуальности, образованности, профессиональной компетентности, материального благополучия одинаково выражены у всех участников исследования [1].

Исследование Я-образа студента-перфекциониста [2] указывает на двойственность Я-концепции перфекциониста. С одной стороны, лица с выраженным перфекционизмом показали высокие результаты в оценки способности к самоконтролю и организации своей деятельности. Они приписывают себе такие качества, как целенаправленность и настойчивость в достижении поставленных целей. С другой стороны, отмечается сильная зависимость от социальной оценки поведения и деятельности, неуверенность в себе и самокритичность.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что перфекционизм связан с идеальным Я личности, а особенности идеального Я могут являться важными индикаторами для определения типа перфекционизма. В этой связи наибольшего внимания заслуживают два аспекта: разница между реальными и идеальными представлениями о себе и

содержательные характеристики идеального Я, связанные с перфекционизмом. Исследование данных вопросов позволит повысить эффективность психологической коррекции неадаптивных форм перфекционизма.

Литература:

1. Гаранян Н.Г. Типологический подход к изучению перфекционизма. *Вопросы психологии*. 2009. № 6. С.52-60.
2. Жебрун Я.О. Социальные установки как фактор формирования Я-образа студента-перфекциониста. *Вестник бурятского государственного университета*. 2009. №5. С.20-24.
3. Хорни К. *Невротическая личность нашего времени*. М. Прогресс, 1993. 288 с.
4. Bergman A.J., Nyland J.E., Burns L.R. *Correlates with perfectionism and utility of a dual process model*. *Personality and Individual Differences*. 2007. № 43(2). P. 389-399.
5. Egan S.J., Wade T.D., Shafran R. *Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review*. *Clinical Psychology Review*. 2011. № 31(2). P.203-212.
6. Flett G.L., Hewitt P.L., Whelan T., Martin Th.R. *The Perfectionism Cognitions Inventory: Psychometric Properties and Associations with Distress and Deficits in Cognitive Self-management*. *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavior Therapy*. 2007. Vol. 25. P. 255-277.
7. Higgins E.T. Roney C.J.R., Crowe E., Hymes C. *Ideal versus ought predilections for approach and avoidance: Distinct self-regulatory systems*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Vol. 66. P.276-286.
8. Hollender, M. H. *Perfectionism*. *Comprehensive Psychiatry*. 1965. Vol. 6. P. 94–1003.
9. Landa C.E., Bybee J.A. *Adaptive elements of aging: Self-image discrepancy, perfectionism, and eating problems*. *Developmental Psychology*. 2007. Vol 43(1). P. 83-93.
10. Tissot A. M., Crowther J.H. *Self-Oriented and Socially Prescribed Perfectionism: Risk Factors Within an Integrative Model for Bulimic Symptomatology*. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2008. Vol. 27. № 7. P. 734-755.
11. Treynor W. Gonzalez R., Nolen-Hoeksema S. *Rumination reconsidered: A psychometric analysis*. *Cognitive Therapy and Research*. 2003. Vol. 27. P. 247–259.

References.

1. Garanyan N.G. The typological approach to the study of perfectionism // *Questions of psychology*. 2009. №. 6. P.52-60.
2. Zhebrun Ya.O. Social attitudes as a factor of self-image of the perfectionist student // *Bulletin of Buryat State University*. 2009. №5. P.20-24.
3. Horney K. *The neurotic personality of our time*. M.: Progress, 1993. 288с.

4. *Bergman A.J., Nyland J.E., Burns L.R.* Correlates with perfectionism and utility of a dual process model // *Personality and Individual Differences*. 2007. № 43(2). P. 389-399.
5. *Egan S.J., Wade T.D., Shafran R.* Perfectionism as a transdiagnostic process : a clinical review // *Clinical Psychology Review*. 2011. № 31(2). P.203-212.
6. *Flett G.L., Hewitt P.L., Whelan T., Martin Th.R.* The Perfectionism Cognitions Inventory: Psychometric Properties and Associations with Distress and Deficits in Cognitive Self-management // *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavior Therapy*. 2007. Vol. 25. P. 255-277.
7. *Higgins E.T. Roney C.J.R., Crowe E., Hymes C.* Ideal versus ought predilections for approach and avoidance: Distinct self-regulatory systems // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Vol. 66. P.276-286.
8. *Hollender M. H.* Perfectionism // *Comprehensive Psychiatry*. 1965. Vol. 6. P. 94–1003.
9. *Landa C.E., Bybee J.A.* Adaptive elements of aging: Self-image discrepancy, perfectionism, and eating problems // *Developmental Psychology*. 2007. Vol 43(1). P. 83-93.
10. *Tissot A. M., Crowther J.H.* Self–Oriented and Socially Prescribed Perfectionism: Risk Factors Within an Integrative Model for Bulimic Symptomatology // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2008. Vol. 27. № 7. P. 734-755.
11. *Treynor W. Gonzalez R., Nolen-Hoeksema S.* Rumination reconsidered : a psychometric analysis // *Cognitive Therapy and Research*. 2003. Vol. 27. P. 247–259.