

УДК 17.023.36:004:316.324.8

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ: СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ*Похила Мария, Рыбка Наталия*

Поскольку перфекционизм является причиной многочисленных негативных проявлений, то поиски эффективных методов преодоления болезненных форм перфекционизма является актуальной общественной проблемой. Заметим, что специалисты недостаточно учитываются социальные аспекты перфекционизма, системный социально-философский анализ данного феномена особенно необходим. Так как рассмотренные синдромы перфекционистов возникают вследствие влияния актуальных общественных устоев (а они ситуативны, иррациональны, ошибочны) и являются элементами мировоззрения индивида, то можно говорить о перфекционизме, как о неадекватном мировоззрении. В результате мы пришли к выводу, что философия, как разновидность рациональной рефлексии, обладает способностью оказывать огромное влияние на внутренний мир человека, благодаря этому человек получает силу и умение противостоять главным разрушающим тенденциям современности.

Ключевые слова: перфекционизм, здоровый перфекционизм, деструктивный перфекционизм, терапевтическая функция философии, стремление к совершенству, идеал.

Является ли перфекционизм проблемой – вопрос открытый, ведь перфекционист не обязательно одержимый или психически неуравновешенный. Само по себе стремление к лучшему ничего плохого в себе не несёт, ведь иначе человечество бы уже давно остановилось в развитии. Психологи отмечают разные формы перфекционизма: «здоровый перфекционизм», «конструктивный перфекционизм». Однако перфекционизм, как потенциальная сила, способна породить интенсивную фрустрацию, является сильнейшим манипулятивным механизмом широко используемым сегодня (особенно в торговле).

Психологические исследования [1,3,4,6,7-9] показывают, что перфекционизм является причиной постоянного напряжения, плохого настроения, депрессии, суицидальных намерений и действий, неадаптивного поведения в виде прокрастинации, избегающего и самоограничительного поведения, «сверхмобилизации копинг-ресурсов», стресса, социальной фобии. Но более того, специалисты подчеркивают, что постоянный страх совершить ошибку, приводит к серьёзным проблемам со здоровьем, в том числе к депрессии, повышению тревожности и даже ранней смерти. Люди, страдающие от чрезмерного страха перед возможной ошибкой или невозможностью достигнуть наилучшего результата в деле, чаще других испытывают ощущение выгорания на работе, в учебе и в занятиях спортом [6]. Тал Бен-Шахар [1] доказывает, что перфекционизм является психическим расстройством, выражающимся в особом рода «зацикленности на мелочах» и в попытках довести любое дело до некоего идеала, «совершенства».

Такие люди невыносимы, как правило, для окружения, не имеют друзей и не допускают мысли, что психически больны, в глубине сердца крайне

горделивы и считают себя особыми, достойными. Их достаточно везде, в том числе и в сфере образования («синдром отличницы», выражающийся в гонке за высокими оценками, опасении потерять статус «умницы» или не оправдать надежды родителей и учителей, сильнейшем желании поступить в престижный ВУЗ), и в манияльном туризме, а также в стремлении бесконечно делать себя красивее либо через фитнес, либо через многочисленные пластические операции. В карьере (здесь особенно часто перфекционистов подстерегает невроз и депрессия) это заболевание проявляется в доведенной до абсурда ответственности, когда человек искренне считает, что никто, кроме него, не в состоянии выполнить правильно данную работу, пытается часами довести самое мелочное поручение до «совершенства» и в конечном итоге оказывается неэффективным работником. Перфекционизм приводит к заниженной самооценке, неуверенности в себе, порождает тревогу, изматывающий самоконтроль, хронический стресс, приводит к болезненному восприятию критики, страху перед неудачей, отказу от какой-либо деятельности из-за невозможности достичь совершенства.

Однако описание проблемы не достаточно для ее преодоления – важно понимать истинную причину эпидемии болезненного, невротичного перфекционизма у современных людей. Также важно и то, что исследуя перфекционизм современные ученые недостаточно учитываются социальные аспекты перфекционизма [6], системный социально-философский анализ данного феномена необходим.

Следует заметить, что философская традиция перфекционизма глубока, причем восходит она к религиозным верованиям: принципы классического перфекционизма заключены в образах богов древности – боги идеальны, совершенны.

Начиная с античной философии перфекционизм предстает как убеждение в том, что совершенствование, как собственное, так и других людей, является той целью, к которой должен стремиться человек. Аристотель описывает совершенную личность как добродетельную, знающую надлежащую меру всему и во всем, стремящуюся к достойной и разумной жизни. Таким образом, совершенство личности имеет в основе идею о самоограничении человека и подчинении им всех своих поступков избранной с разумом цели.

Христианство также не свободно от перфекционизма, суть которого отражена в словах Христа: «Итак, будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный» (Мф.5,48).

Среди философов более поздних периодов, относящими себя к сторонникам перфекционизма, являются Г. Лейбниц, И. Кант, А. Шейфсбери, Э. Ренан, считающие совершенствование главной нравственной целью человека. В трудах И. Канта и Г.Ф. Гегеля совершенство начинается с усилия по преобразению качеств, данных человеку природой или жизненными обстоятельствами, с требованиями долга и в конечном счете становится целью его развития. Отголоски перфекционизма также можно найти в идеологиях фашизма и марксизма, поддерживающих идею сверхчеловека [5].

Психологи [8] отмечают, что перфекционист формируется под воздействием разных факторов: прежде всего, это социальная среда, воспитание, образование, окружение, а истоки стать совершенным непосредственным образом связаны с детским опытом. Родители ребенка-перфекциониста чрезмерно критичны, требовательны, редко проявляющие одобрение [6]. Очень часто причиной желаний детей всегда и во всем быть первыми кроется во влиянии родителей, которые с самого детства принуждают их к совершенству.

Исследуя теоретические представления о природе перфекционных тенденций В. Парамонова [9] выявляет такие ансамбли синдромов перфекционистов, многие из них относятся к когнитивной сфере, другие же являются результатами воздействия общества (явного навязывания или же опосредованного усвоения социальных стереотипов, шаблонов, привычек, верований и т.п.): искажения самоидентичности, проницаемость воспринимаемых субъектом телесных границ; неустойчивая самооценка с высокой степенью откликаемости на позицию и ожидания значимых других; преобладание защитного механизма расщепления (телесной и духовно-психологической сферы, хороших и плохих интраектов значимых других, реальной действительности и фантазийного мира желаний и устремлений), а также идеализации, обесценивания, инфантилизации, девитализации в качестве главенствующих механизмов психологической защиты.

Так как рассматриваемые синдромы перфекционистов возникают вследствие влияния актуальных общественных устоев (а они ситуативны, иррациональны, ошибочны) и являются элементами мировоззрения индивида, то можно говорить о перфекционизме, как о неадекватном мировоззрении.

Действительно, идеалистичность, заложенная в основе перфекционализма, формирует неадекватное представление о мире, поскольку идея, мысль, не имеет полного совпадения с объектом по определению. Бен Шахар приводит такую мысль, что древние мудрецы и философы часто перфекционистами понимаются буквально: «Когда Платон писал, что у всего на земле есть свой идеальный прототип на небе, многие воспринимают его слова буквально. Но для меня важность идеальных форм Платона заключается не в их истинности, а в нашей мечте о совершенстве» [1]. Дело в том, что основная нагрузка на человека сегодня – это нагрузка психическая, поскольку человек живет в специфическом мире – в пространстве смыслов, пониманий и представлений, в специфической социальной реальности, в мире моделей и симулякров. Часто они оказывают негативное влияние для индивида, в результате чего возникают психические и физические явления, подобные перфекционизму, которые есть проявления неадекватного восприятия мира, не понимания мира, себя самого и своего места в этом мире [2,10-12].

Ранее мы уже обращались к теме философского осмысления человеком его психического и физического здоровья [10], мы установили, что философия, как разновидность рациональной рефлексии, обладает способностью оказывать огромное влияние на внутренний мир человека, благодаря этому человек получает силу и умение противостоять главным разрушающим тенденциям современности.

Таким образом, современные исследования показывают, что представления о мире часто ошибочны, а идеал человека вообще сегодня навязывается массам с целью сделать зависимыми от покупок, поведения, внешнего вида. Корректировать деструктивные формы перфекционизма наиболее эффективно необходимо по средствам корректирования уменьшать в себе идеализацию окружающего мира и себя лично, ведь в мире нет ничего абсолютно безупречного.

Список использованной литературы:

1. Бен-Шахар Т. Парадокс перфекциониста / Тал Бен-Шахар: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2013. – 256 с.
2. Диденко Н. С., Михальчевский Е. А. Наивный перфекционизм в информационных системах постиндустриального общества // Общество: философия, история, культура. 2017. - №8. - С. 49-52. available at: <https://doi.org/10.24158/fik.2017.8.10>
3. Завада Т. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та самоактуалізації особистості / Т. Завада // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. – 2014. – Вип. 2. – С. 31-34.
4. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень, available at: http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/35749/1/m_th_k.a.irgashva_2015.pdf.
5. Кононенко О.И. Теоретические модели изучения перфекционизма личности в зарубежной психологии. - available at:// http://pem.esrae.ru/pdf/2014/2_sr./24.pdf.
6. Ландрева К. С. Перфекционистская самопрезентация образа «Я» в общении [Текст] // Современная психология: материалы Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.). – Пермь: Меркурий, 2012. – С. 51-55.
7. Ларских М. В. Теоретико-методологические основы психологической концепции формирования конструктивного перфекционизма студента // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2012. - №3. - С.197-201.
8. Матвеева И. В. Невротический перфекционизм как явление интолерантного воспитания// https://infourok.ru/doklad_na_seminare_nevroticheskiy_perfekcionizm_kak_yavlenie_intolerantnogo_vospitaniya-379447.htm.
9. Парамонова В. В. Высшие устремления личности: перфекционизм как патологический феномен // Развитие личности. - 2009. - №1. - available at: URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/vysshie-ustremleniya-lichnosti-perfeksionizm-kak-patologicheskij-fenomen> (дата обращения: 07.11.2017).
10. Рибка Н.М. Актуалізація психотерапевтичної функції філософії/ Н.М. Рибка // Філософська антропологія, психоаналіз та арт-терапія: перспективність взаємодії: підхід філософської антропології як метаантропології: збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції, 30–31 березня 2016 р. / За ред. Хамітова Н.В. – К.: Інтерсервіс, 2016. – С.139-141.
11. Рибка Н.М. Практична філософія у справі адаптування людини до сучасного світу. Н.М. Рибка//Філософія та гуманізм. Вип. 4. – Одеса: ОНПУ, 2016. – №2(4). – С.84-93.
12. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М.: Прогресс, 1993. – 480 с.

Похла Марія, Рибка Наталія

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ

Оскільки перфекціонізм є причиною численних негативних, то пошуки ефективних методів подолання хворобливих форм перфекціонізму є актуальною суспільною проблемою. Зауважимо, що фахівці недостатньо враховують соціальні аспекти перфекціонізму, системний соціально-філософський аналіз даного феномена особливо необхідний. Так як розглянуті синдроми перфекціоністів виникають внаслідок впливу актуальних суспільних підвалів (а вони ситуативні, ірраціональні, помилкові) і є елементами світогляду індивіда, то можна говорити про перфекціонізм, як про неадекватний світогляд. У результаті ми прийшли до висновку, що філософія, як різновид раціональної рефлексії, має здатність чинити величезний вплив на внутрішній світ людини, завдяки цьому людина отримує силу й вміння протистояти головним руйнівним тенденціям сучасності.

Ключові слова: перфекціонізм, здоровий перфекціонізм, деструктивний перфекціонізм, терапевтична функція філософії, прагнення до досконалості, ідеал.

Maria Pohila, Rybka Natalia

PERFECTIONISM SOCIALLY-PHILOSOPHICAL ASPECTS

This way, perfectionism is the cause of constant exertion, bad mood, depression, suicidal intentions and actions, non-adaptive behavior in the form of procrastination, avoiding and self-limiting behavior, "over-mobilization of coping resources", stress, social phobia.

Present-day scientists do not enough consider the social aspects of perfectionism, a systematic social philosophical analysis of this phenomenon is especially needed.

Investigating the theoretical concepts of the nature of the perfection tendencies was found, that many of them pertain to the cognitive sphere, others are the results of the impact of society (obvious obtrusion or mediated assimilation of social stereotypes, patterns, habits, beliefs, etc.): self-identity distortions, permeability perceived subject body boundaries; unstable self-appraisal with a high degree of responsiveness to the position and expectations of significant others; the predominance of the protective mechanism of splitting (physical and spiritual-psychological sphere, good and bad interjects of significant others, truly reality and a fantasy world of desires and aspirations), and idealization, depreciation, infantilization, devitalization as the predominant mechanisms of psychological protection.

As considered syndromes of perfectionists arise due to the influence of actual social principles (and they are situational, irrational, erroneous) and are elements of the individual's outlook, one can speak of perfectionism as an inadequate worldview.

Nowadays the main burden for a person is a psychological burden, as human lives in specific surroundings - in the space of meanings, understandings, representations, in a specific social reality, in the world of models and simulacra. They often have negative for the individual, psychological and physical manifestations, such as exaggerated demands for themselves, due to inadequate perception of the world, misunderstanding the world, themselves and their place in this world.

Earlier, we already applied to the theme of the philosophical comprehension of human's psychological and physical health, and we established that philosophy, as a kind of rational reflection, has the ability to provide a huge influence to the human's inner world, because of this, human gets strength and ability to resist the main destructive tendencies of contemporaneity.

So that, present-day investigations show that the introduction of the world are often mistakenly, and the ideal of human, all in all, today is imposed to the masses of people in order to make their dependent on shopping, behavior, appearance. Correcting the destructive forms of perfectionism is most efficiently by the way of forming adequate ideas of the world, decreasing the idealization of the surrounding world and yourself as a person.

Key words: perfectionism, healthy perfectionism, destructive perfectionism, therapeutic function of philosophy, desire for perfection, ideal.

References

1. Ben-Shahar T. (2013) Paradox perfektsionista [Paradox of a perfectionist] Mann, Ivanov i Ferber; Moskva256 p.
2. Didenko N. S, Mihalchevskiy E. A. (2017) Naivnyiy perfektsionizm v informatsionnyih sistemah postindustrialnogo obshchestva [Naive perfectionism in information systems of a postindustrial society] Obshchestvo: filosofiya, istoriya, kultura. №8. P. 49-52. <https://doi.org/10.24158/fik.2017.8.10>
3. Zavada T. (2014) Osoblyvosti vzaiemoviazku perfektsionizmu ta samoaktualizatsii osobystosti [Features of the relationship of perfectionism and self-actualization of the individual] Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia. №. 2.P. 31-34.
4. Ilin E. P. (2015) Rabota i lichnost. Trudogolizm, perfektsionizm, len [Work and personality. Workaholism, perfectionism, laziness] http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/35749/1/m_th_k.a.irgasheva_2015.pdf.
5. Kononenko O.I. (2014) Teoreticheskie modeli izucheniya perfektsionizma lichnosti v zarubezhnoy psikhologii [Theoretical models of the study of personality perfection in foreign psychology] <http://pem.esrae.ru/pdf/2014/2.sr./24.pdf>.
6. Landreva K. S. (2012) Perfektsionistskaya samoprezentatsiya obraza «Ya» v obschenii [Perfectionist self-presentation of the image of "I" in communication] Sovremennaya psikhologiya: materialy Mezhdunar. nauch. konf. Perm: Merkuriy, P. 51-55.
7. Larskih M. V. (2012) Teoretiko-metodologicheskie osnovy psikhologicheskoy kontseptsii formirovaniya konstruktivnogo perfektsionizma studenta [Theoretical and methodological foundations of the psychological concept of the formation of constructive student perfectionism] Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii. №3. P.197-201.
8. Matveeva I. V. (2017) Nevroticheskii perfektsionizm kak yavlenie intolerantnogo vospitaniya [Neurotic perfectionism as a phenomenon of intolerant education] https://infourok.ru/doklad_na_seminare_nevroticheskii_perfektsionizm_kak_yavlenie_intolerantnogo_vospitaniya-379447.htm.
9. Paramonova V. V. (2009) Vysshie ustremleniya lichnosti: perfektsionizm kak patologicheskii fenomen [Higher aspirations of the individual: perfectionism as a pathological phenomenon] Razvitie lichnosti. №1.
10. Rybka N.M. (2016) Aktualizatsiia psykhoterapevtichnoi funktsii filosofii [Actuality of the psychotherapeutic function of philosophy] Filosofska antropolohiia, psykhoanaliz ta art-terapiia: perspektivnist vzaiemodii: pidkhid filosofskoi antropolohii yak metaantropolohii: zbirnyk naukovykh prats Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii, 30–31 bereznia 2016. Za red. Khamitova N.V. K.: Interservis, P.139-141.
11. Rybka N.M. (2016) Praktychna filosofiiia u spravi adaptuvannia liudyny do suchasnoho svitu. [Practical philosophy in adapting a person to the modern world.] Filosofiiia ta humanizm.№. 4. Odesa: ONPU, №2(4). – P.84-93.
12. Horni K. (1993) Nevroticheskaya lichnost nashego vremeni. [The neurotic personality of our time] M.: Progress, 480 p.