

УДК 159.923.2

## О ЦЕЛЕВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМЕ ЛИЧНОСТИ

Лукина Н.Б.

В статье проанализирована проблема целевой направленности и перфекционизма. Особое внимание обращено на типы целей личности и аспекты такого психологического явления как перфекционизм. Определена целевая направленность личности в зависимости от типов перфекционизма.

**Ключевые слова:** личность, целевая направленность, перфекционализм, психологический подход, психологический феномен.

## THE GOAL ORIENTATION AND PERFECTIONISM OF PERSONALITY

Lukina N.B.

The article analyses the problem of goal orientation and perfectionism. The special attention is turned on the types of personal goals and aspects of such psychological phenomenon as perfectionism. We have identified that goal orientation of personality depends on types of perfectionism.

**Keywords:** personality, goal orientation, perfectionism, psychological approach, psychological phenomenon.

Анализируя проблему целевой направленности и перфекционизма в исследованиях иностранных и отечественных ученых, мы пришли к выводу, что перфекционизм как психологический феномен является в целом изученным, особенно иностранными учеными. К сожалению, этого нельзя сказать об исследовании целевой направленности личности, в частности относительно сочетания ее с перфекционизмом.

Цель – идеальное представление результата, который должен быть достигнут в ходе человеческой деятельности. Целевая направленность – это свойство личности ставить перед собой цели, которые будут реализованы в

будущем. Каждый человек имеет определенные цели, которые являются разнообразными и индивидуальными. Для кого-то преобладают материальные, для кого-то духовные, но у каждого они свои. Если вспомним пирамиду потребностей А. Маслоу, то увидим, что желание и необходимость их удовлетворения возникает из естественных потребностей человека. Поэтому ставить перед собой цель, можно сказать, это естественная потребность. Цели бывают разнообразные – обусловленные внешне (родители, близкие люди, друзья, педагоги и другие) и свои (те, в которых человек лично хочет добиться успеха). Также цели могут быть явные (ясные и понятные всем) и не явные (плохо понимаем куда двигаемся и каким маршрутом, но цель существует). По времени и длительностью, соответственно – краткосрочные, долгосрочные, периодические.

Целевая направленность личности разрабатывалась Я.В. Васильевым [2]. Им было установлено, что цели на статистическо-достоверном уровне можно разделить на три типа: близкие – которые отражают эгоцентрическую позицию личности; средние – рациональную, а дальние – альтруистическую.

У каждого человека должна быть глобальная, очень большая цель, одна, максимум две. Такие цели характеризуются вечностью и неощутимостью, и растянуты во времени и пространстве. Долгосрочные цели рассчитаны на 5 – 15 лет (завести семью, воспитать детей, купить дом и другие). Среднесрочные цели от 3 месяцев до 3 лет – мелкого масштаба – их может быть достаточно много. Такие цели являются как частью более высших целей, так и самостоятельные. Ежедневные или еженедельные цели также могут быть частью других целей или самостоятельных. Если у человека нет целей, у него отсутствует смысл жизни. Используя терминологию К.С. Станиславского, смысл жизни можно образно уравнивать с «сверхзадачей» жизнедеятельности человека. Смыслу жизни так или иначе подчинены все жизненные цели. Главная, решающая цель жизни системно подразделяется на ряд более отдельных целей, а те в свою очередь на еще более отдельные (ситуативные) цели и так вплоть до конкретных поступков повседневной жизни. Это значит,

что смысл жизни – не простая совокупность целей, а их иерархия, субординация и координация, определенная система. В то же время смысл жизни как общий должен быть в каждой конкретной цели, раскрываться через нее, хотя некоторые конкретные ситуативные, повседневности цели могут противоречить ему [5, с. 228-229]. *Перфекционизм* (от лат. *Perfectus* – совершенство) – это учение о возможностях человека и всего человечества к совершенствованию. Перфекционализм предусматривает наличие некоторого абсолютного позитивного образца, стремления приблизиться к которому ставит смысл человеческой жизни [8, с. 243].

Таким образом, от того какие цели и как их человек ставит перед собой зависит его смысл существования. Интересно рассмотреть особенности целевой направленности у перфекционистов. Ведь *перфекционизм в психологии* – это убеждение, что наилучшего результата можно (или нужно) достичь. В патологической форме – убеждение, что несовершенный результат работы неприемлем. Перфекционизм может быть, как «нормальной» характеристикой личности, так и невротическим психическим отклонением от нормы обычного человека.

Можно выделить следующие аспекты данного психологического явления:

- адресованный на себя перфекционизм – постоянная самокритика и стремление к совершенству;
- адресованный к другим людям перфекционизм – завышенные требования к окружающим;
- адресован к миру в целом перфекционизм – убежденность в том, что все в мире должен быть правильно;
- социально приписываемый перфекционизм – потребность отвечать стандартам и ожиданиям других людей.

Рассмотрим и проанализируем особенности целевой направленности у людей с разными типами перфекционизма. Следовательно, появляется вопрос имеют ли цели, например, люди, которым свойственен социально приписываемый перфекционизм? Ответ на данный вопрос, можем рассмотреть

с двух позиций. С одной стороны, данный тип перфекционизма заключается в том, что человек пытается соответствовать потребностям и ожиданиям других людей. И если мы обратимся к предварительно рассмотренным видам целей, то увидим, что существует такой тип как внушаемые извне цели (родителями, педагогами и т.д.). Поэтому с этой точки зрения, что социально приписываемый перфекционист имеет именно этот тип целей. С другой стороны, это могут быть и не явные цели, когда человек плохо понимает, зачем эта цель нужна, но существует цель достичь ее, потому что от него это ожидается. Таким образом, по нашему мнению, в любом из этих вариантов человек, которому присущий социально приписываемый перфекционализм, имеет целевую направленность.

Если перфекционализм направлен на себя, то он ставит перед человеком слишком высокие требования к себе. Рассмотрим аспект целевой направленности в этом случае. Из предварительно рассмотренных типов перфекционализма, к данному типу можем отнести позитивное стремление к достижениям. В таком случае, человеку присущая позитивная самооценка, самоактуализация, он четко осознает свою самоэффективность и потому имеет конструктивное стремление к достижениям. Другими словами, это здоровый перфекционализм, когда человек четко ставит перед собой цели и алгоритмически их достигает.

С другой стороны, перфекционализм ориентирован на себя, не всегда является здоровым и нормальным явлением. В данном случае, человек предъявляет к себе очень высокие ожидания из-за того, что основным мотивом его поведения является страх неудачи. Соответственно ставятся слишком высокие цели, и человек не удовлетворяется полученным результатом. Таким образом, люди, которым присущ перфекционализм, ориентированный на себя, имеют целевую направленность, но не всегда она носит здоровый характер и приносит пользу.

Если перфекционализм направлен на других, то это говорит о слишком высоких требованиях к окружающим. В данном случае, также можно говорить о целевой направленности таких людей. Возможно, человек, предъявляя

слишком высокие требования к окружающим, таким образом достигает своих целей. Например, если начальник будет создавать строгие условия для своих подчиненных, тогда и показатель эффективности труда будет на высоком уровне. Такая же ситуация в педагогической деятельности – высокие требования к ученикам и как результат – высокая эффективность учебной деятельности. Еще одним примером может быть нереализованная цель или мечта родителей. Например, мать хотела стать чемпионкой мира по бальным танцам, но через травму не смогла достичь этой цели. И как результат, она ставит слишком высокие требования перед своим ребенком в сфере данной деятельности, для того, чтобы он реализовал давнюю матери мечту, не учитывая при этом интересов ребенка. Таким образом, людям которым присущ тип перфекционизма, ориентированного на других, также свойственна своя целевая направленность личности.

Психолог А.А. Лоза [6] в своем исследовании относительно типологий перфекционизма, описывает следующие характеристики людей, которыми присущ этот психологический феномен:

1. *Гиперперфекционисты* выделяются высокими показателями как стандартов, так и поляризуемого мышления, которое характеризует их как таковых, которые излишне хотят совершенства, ставят слишком высокие цели и не удовлетворяются полученным результатом. Желание достичь идеального образа себя побуждает к чрезмерному стремлению саморазвития. При этом они достаточно оптимистично настроены и ответственные. Однако выраженная поляризация, которая провоцирует слишком жесткую оценку себя и действительности, находит проявление в недостаточно высокой самооценке, не толерантности и умеренной удовлетворенности жизнью.

2. *Конструктивные перфекционисты* характеризуются сравнительно высоким уровнем стандартов и низким поляризации мышления. Они умеют формулировать достигаемые цели и корректировать их в зависимости от ситуации, при этом допускают возможность как успеха, так и не успеха, но сохраняют очень высокий уровень оптимизма и позитивного мышления,

демонстрируя стремление саморазвития. Отсутствие жесткой и категорической оценки себя и своей деятельности способствует высокой самооценке и проявлению толерантности, а развитое стремление высоких стандартов делает представителей данного типа наиболее ответственными и довольными жизнью.

3. *Деструктивным перфекционистам* свойственны низкие показатели высоких стандартов и высокие показатели поляризуемого мышления, которое ограничивается двумя противоположными полюсами, – «очень хорошо» и «очень плохо». Средних вариантов данный тип не признает и не принимает. Зато система стандартов не является требовательной, что можно объяснить или отсутствием представлений о совершенном вообще, или же наличием слишком идеализирующих представлений, которые нивелируют саму мысль о возможности их достижения, потому любой результат априори является не совершенным. При таких условиях, человек снимает из себя ответственность, является абсолютно не толерантным, не стремится расти личностно и пессимистически воспринимает действительность. Отсюда формируется низкая самооценка и полное недовольство жизнью.

4. *Гипоперфекционисты* имеют низкие показатели и по высоким стандартам, и по поляризации мышления. По своей сути они являются *нонперфекционистами*, то есть такими перфекционистами, которые вообще не имеют, или имеют слабо выраженные перфекционистические притязания. Это приводит к легкомысленному отношению в работе, наличию ошибок и несоответствию полученных результатов деятельности, а также к безответственности. Вместе с тем, через достаточно толерантное отношение к себе и другим, они полностью довольны собой, считают себя достаточно развитым и демонстрируют высокую самооценку, выделяясь позитивным восприятием жизни [6].

Также представляется важным указать на ряд исследований, в которых перфекционизм рассматривается как личностная черта присущая одаренным людям (К. Дабровски, Л. Данилевич В. Родел, Л. Сильверман). Представители этого подхода не исключают тот факт, что тревожность может стать

препятствием на пути к реализации способностей перфекциониста. Вместе с тем авторы отмечают, что перфекционистические тенденции направляют личность на поиски смысла собственной жизни, жизненной цели, смысла существования, которое освобождает личность от ограничений, которые накладываются социальными стереотипами, а соответственно, и от чрезмерной тревоги [9, p. 28-34].

На данный момент в контексте разных психологических подходов разработано достаточно большое количество моделей перфекционизма. Все исследователи сходятся в представлениях перфекционизма как многомерном конструкте, который имеет сложную структуру. Из многомерных когнитивных моделей наиболее популярные модели Р. Фроста, П. Хьюитта и Г. Флетта, Р. Слейни. Британские клинические психологи под руководством Фроста в структуру перфекционизма включили шесть компонентов:

- личные стандарты – склонность выдвигать слишком высокие стандарты в сочетании с чрезмерной важностью соответствия этим стандартам;
- организованность – отражение важности порядка и организованности;
- неуверенность в действиях – сомнения относительно качества выполнения деятельности;
- обеспокоенность по поводу ошибок – негативная реакция на ошибки, склонность приравнивать ошибку к неудаче;
- родительские ожидания – восприятие родителей как делегирующих слишком высокие ожидания;
- родительская критика – восприятие родителей как чрезмерных критиков [7, с. 138].

Однако наиболее дискуссионным остается вопрос относительно характера влияния перфекционизма на личность, поскольку результаты исследований свидетельствуют как о позитивных, так и о негативных его последствиях. Так, Р. Шафран пишет о негативных проявлениях, которые могут быть эмоциональными (например, депрессия, переживание недовольства собой, тревога, чувство вины и стыда), социальными (например, социальная

изоляция, конкурентные отношения с людьми через сравнение себя с ними, зависти, ревность, недостаточность доверия и близких отношений), физическими (например, бессонница, хроническая боль в пояснице и другие проявления), познавательными (например, ослабление концентрации), или поведенческими (например, перепроверка выполненной работы, повторенное переделывание работы, невозможность начать действовать (*procrastination* – откладывание на потом).

В то же время отдельные исследователи (В. Паркер, Л. Тери-Шорт, Дж. Стоебер, К. Отто) отмечают, что перфекционизм является неотъемлемым элементом развития личности и только излишне развитое стремление быть совершенным приводит к неблагоприятным для личности последствиям. В трудах М. Аддерхольд-Еллиотт, В. Роеделл, Л. Сильверман перфекционизм был признан общей чертой одаренных лиц. Дж. Стоебер и К. Отто свидетельствуют, что перфекционизм коррелирует с рядом позитивных характеристик, таких как совесть, выносливость, экстраверсия, удовлетворенность жизнью, академические успехи [10, р. 295-319.]. По данным И.И. Грачевой, высокий уровень перфекционизма у подростков способствует ориентации на сохранение традиционных для нашей культуры ценностей, таких как добра, порядочности и интеллигентности сравнительно с теми подростками, которые не имеют выраженного перфекционизма [4, с. 16-36.].

В зависимости от степени выраженности каждой из составляющих можно говорить о четырех типах перфекционизма:

- чрезмерный, для которого характерны очень высокие показатели стандартов и поляризации;
- умеренный, которому свойственны высокие показатели стандартов, однако низкие поляризации мышления;
- недостаточный, для которого характерны низкая выраженность стандартов и, в то же время, высокая поляризация мышления;

– не выражен (отсутствующий), когда обе составляющие перфекционизма имеют низкие показатели и можно говорить, что при таких условиях он почти или вообще отсутствует.

Для недостаточного и невыраженного типов характерно выполнение поставленных целей и получение результата, который не отвечает выдвинутым требованиям. В то же время наблюдается такой феномен, как *прокрастинация* – сознательное откладывание выполнения намеченных действий, невзирая на то, что это потянет за собой определённые проблемы [1, с. 121-130]. При таких условиях применяются любые поводы, чтобы отложить реализацию задуманного, пока не наступает так называемый *deadline* – срок, после которого уже поздно пытаться наверстать упущенное. При этом личность может чувствовать, как полную апатию и безразличие, так и высокую тревожность, чувство вины, страх перед возможными последствиями, то есть находиться в достаточно напряженном и нервном состоянии [1, с. 121-130].

Чрезмерный тип перфекционизма характеризуется слишком высоким стремлением совершенства, невозможностью получить удовольствие от выполнения деятельности. Личность, которой свойствен такой тип перфекционизма, излишне тратит собственный ресурс, постоянно переделывает и без того красиво выполненную работу, которая приводит к истощению, эмоциональному выгоранию и, как следствие, возможной невротизации с госпитализацией. Кроме этого излишне завышенные представления о совершенстве могут привести к отказу от задания вообще, из-за представляющей невозможности достичь совершенства его исполнения [3, с. 31-41].

То есть первый, третий и четвертый типы являются неконструктивными формами перфекционизма, тогда как наиболее оптимальным является умеренный тип, поскольку способствует достижению совершенства, постановке реалистичных целей для выполнения, получению удовольствия от результатов своей деятельности и потому рассматривается как конструктивная форма.

Таким образом, рассматривая взаимозависимость целевой направленности и перфекционализма, мы пришли к выводу, что целевая направленность – это неотъемлемая составляющая жизнедеятельности каждой личности. Ведь без заданной цели, нельзя двигаться вперед. Относительно перфекционализма, то это достаточно интересный психологический феномен, который имеет свои особенности. Каждый перфекционалист имеет свою цель, в зависимости от типа этого феномена.

Предварительно рассмотрев типы перфекционализма, можем подытожить, что люди, которым присущ здоровый, конструктивный перфекционализм могут ставить перед собой реалистичные цели и постепенно их выполнять; и наоборот, нездоровый перфекционализм имеет негативные последствия для личности, ведь человек ставит перед собой слишком высокие и недостижимые цели. Поэтому, проанализировав работы предшественников, мы увидели, что вопрос перфекционализма достаточно широко рассмотрен в научной литературе и в разных сферах жизнедеятельности человека. Целевая направленность личности является малоизученной. Мы пришли к выводу, что вопрос относительно целевой направленности перфекционалистической личности является недостаточно исследованным и требует дальнейшего изучения.

### **Список литературы:**

1. Варваричева И.Я. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 121-130.
2. Васильев Я.В. Футурреальная психология личности: монография. – Николаев: Изд-во «Илион», 2007. – 519 с.
3. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) // Современная терапия психических расстройств. – 2006. – № 1. – С. 31-41.
4. Грачева И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов подростков // Психологические исследования личности. Сборник работ

молодых ученых / Отв. ред. Е.А. Чудина. – М.: Ин-т психологии РАН, 2005. – С. 16 – 36.

5. Коган Л.Н. Цель и смысл жизни человека. – М.: Мысль, 1984. – С. 228-229.

6. Лоза О.О. Диференціація типів перфекціонізму [Электронный ресурс] // SWorld [сайт]. 2013. URL: <https://goo.gl/Zm62tF> (дата обращения: 15.08.2016).

7. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.

8. Психология. Словарь / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

9. Debrovski K. Perfectionism: yearning to become what one ought to be. – London: Little, Brown & Co, 1997. – P. 28-34.

10. Stoeber J. Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges // *Personality and Social Psychology Review*. – 2006. – V. 10. – P. 295-319.

**Сведения об авторе:**

Лукина Наталия Борисовна – аспирант кафедры психологии Черноморского национального университета имени Петра Могилы (Николаев, Украина).

**Data about the author:**

Lukina Natalia Borysivna – graduate student of Psychology Department, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine).

**E-mail:** [psikhologiik@mail.ru](mailto:psikhologiik@mail.ru).