

Человек в информационном обществе

## ПЕРФЕКЦИОНИЗМ КАК ТИП СОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЦИФРОВОЙ КОММУНИКАЦИИ

Статья рекомендована к публикации главным редактором Т.В. Ершовой 11.01.2021.

**Филясова Юлия Анатольевна**

*Кандидат филологических наук*

*Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, кафедра педагогики и психологии, доцент*

*Санкт-Петербург, Российская Федерация*

*phill.yield@gmail.com*

### Аннотация

*Цифровая среда характеризуется опосредованной коммуникацией, которая скрывает личность индивида, однако позволяет выявить характеристики процесса трудовой деятельности на основе таких показателей как успешность функционирования бизнеса, результативность при достижении целей. Отрицательный перфекционизм ассоциируется с избеганием решения задач по причинам психофизических расстройств и социальной изоляции. В работе приведены признаки непродуктивного вида перфекционизма и способы их преодоления в цифровой коммуникации.*

### Ключевые слова

*перфекционизм; прокрастинация; трудоголизм; расстройства; эмоциональный интеллект; цифровая среда*

### Введение

Современное общество ориентировано на постоянное повышение производительности труда, достижение результатов, превосходящих достижения конкурентов, более быстрое, качественное производство товаров, предоставление услуг и увеличение прибыли. Каждый индивидуум вовлечен в процесс повышения своей личной конкурентоспособности и укрепления бренда той организации, с которой он аффилирован. Индивидуальные достижения имеют высокую значимость в социально-трудовом коллективе. Человек стремится занять наиболее устойчивое положение в обществе с целью обеспечить себе «благоприятную позицию в распределении материальных благ» [1, с. 20].

Соотнесение собственного «Я-концепта» с достижениями постепенно формирует перфекционистский конструкт личности, который создает прямые связи между результатами деятельности и индивидуальной самооценкой. К сожалению, профессионализм ассоциируется с нарушением баланса между личной жизнью и работой с пользой последней. Работа сверхурочно, решение максимального количества задач в единицу времени создают впечатление успешности. Самоидентификация собственной личности с результатами деятельности, особенно если подобная связь подкрепляется повышенным объемом вознаграждения со стороны работодателя, заставляет индивида повышать свою активность в профессиональной деятельности. Выполнение задач в определенные сроки и получение дополнительных выплат создает условия для формирования положительного перфекционизма, предполагающего осознание своей повышенной активности, позитивное отношение к профессиональной деятельности и достижение соответствующих результатов. Однако стремление индивида к большим достижениям может быть вызвано негативными факторами, такими как беспокойство о безопасности рабочего места, нездоровый психологический климат в социально-трудовом коллективе, отсутствие личной

---

© Филясова Ю.А., 2021. Производство и хостинг журнала «Информационное общество» осуществляется Институтом развития информационного общества.

Данная статья распространяется на условиях международной лицензии Creative Commons «Атрибуция — Некоммерческое использование — На тех же условиях» Всемирная 4.0 (Creative Commons Attribution – NonCommercial - ShareAlike 4.0 International; CC BY-NC-SA 4.0). См. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.ru>

заинтересованности, страх увольнения, тревожность о своей социальной роли, невротические расстройства. В этой связи различают положительный и отрицательный перфекционизм.

В деловой среде разные виды перфекционизма возникают под влиянием двух групп факторов, предложенных Ф.И. Герцбергом [5]. Положительный перфекционизм формируется при реализации программ повышения мотивации персонала: предоставлении возможностей карьерного роста, признании заслуг и достижений, материальном и нематериальном поощрении, создании объективной системы оценки персонала и условий для продвижения по службе.

Отрицательный перфекционизм развивается при неудовлетворительных условиях труда, трудностях межличностного общения с руководителями, коллегами, подчиненными, отсутствии внутренней мотивации к деятельности, низком уровне вознаграждения, при возникновении проблем в политике управления персоналом. Последствия отрицательного перфекционизма имеют долгосрочные последствия как в психофизиологическом, так и социальном плане: расстройства приема пищи и пищеварения, например, анорексия [4] и булимия [10], социофобия и панический синдром [9], беспокойство и депрессия, обсессивно-компульсивное расстройство [8].

Информационные компьютерные технологии позволяют легко интегрировать разные виды деятельности, в том числе, рабочие обязанности в личную жизнь человека. Совершение покупок, назначение деловых встреч, оплата налогов и счетов, работа с документацией, консультации со специалистами (врачами, юристами, тренерами) – возможны из дома при помощи домашних компьютеров и других мобильных устройств.

Цифровая коммуникация организуется, главным образом, в деловой среде. Организации используют различные каналы связи для привлечения потенциальных клиентов, сотрудников и партнеров. Цифровая коммуникация предоставляет организациям широкие возможности – от продвижения бренда до создания лояльной клиентской базы в социальных сетях. Вопрос заключается в том, как и какими средствами организации могут обеспечить себе постоянное онлайн присутствие и успешное развитие бизнеса. Высоко востребованы специалисты, применяющие классические маркетинговые приемы, легко адаптируемые в цифровой среде и не требующие значительных инвестиций в сложные технологические решения. Наиболее ценными качествами работников, задействованных в сфере цифровой коммуникации, являются гибкость, способность к изменяющимся условиям, готовность к постоянному профессиональному росту и совершенствованию, красноречие, творчество, эмпатия, любознательность.

Цифровая среда обладает следующими свойствами:

- изобилие информации по различным направлениям и отраслям знаний;
- легкость осуществления поиска и доступность информации;
- дублирование информации в различных источниках;
- множество каналов связи;
- доступность установления контактов;
- возможность самостоятельно управлять процессом коммуникации.

Коммуникация в цифровой среде характеризуется опосредованностью и невозможностью открытого наблюдения за поведением личности индивида. В данных условиях интерес представляет соотношение между типом личности и результатами деятельности работника. Эмпирические данные свидетельствуют о том, что индивиды с более высокой самооценкой, внутренним локусом контроля, эмоциональной стабильностью более результативны, более успешны в карьере и более устойчивы к стрессу и конфликтным ситуациям [7]. Изучение отрицательных качеств перфекционизма необходимо для понимания причин и разработки практических рекомендаций для преодоления негативного влияния данного конструкта личности.

### **Факторы развития отрицательного перфекционизма в цифровой среде и способы их преодоления**

Открытость информации дает возможность для сравнения собственных результатов с результатами других и зачастую не в свою пользу. Однако ориентация на достижения других оказывает деструктивное влияние на способность к достижению поставленной цели. Рекомендуется каждый раз сопоставлять достигнутые личные результаты с ранее намеченной собственной целью и определять степень продвижения по намеченной траектории.

Одновременно, перфекционизм может означать предъявление завышенных требований к другим участникам коммуникации – коллегам, клиентам, подчиненным. Максимально сжатые сроки выполнения задач, высокая интенсивность работы, придирчивость, эмоциональная нетерпимость к ошибкам и невыполнению требований, отрицательная вербальная оценка коммуникантов создают напряжение в социально-трудовой среде, которая далеко не всегда способствует повышению производительности труда. Доброжелательность, коммуникабельность, позитивное отношение к трудовым обязанностям позволяет создать дружественную атмосферу делового общения и достичь положительного результата совместной деятельности.

Доступность информации в круглосуточном режиме создает еще одну потенциальную сложность, связанную с сохранением здоровья человека. Чрезмерно завышенная самомотивация подталкивает перфекционистов к сверхурочной работе. Желание достичь высоких целей в сжатые сроки мешает человеку рассчитывать свои силы и управлять собственным временем. На поведенческом уровне, эта неспособность проявляется в том, что индивид перестает справляться с объемом рабочей нагрузки и проводит слишком много времени в цифровом пространстве, чтобы успеть выполнить необходимые задачи. В качестве полезной практики самоменеджмента рекомендуется разработать график работы с точными указаниями времени на перерыв, прием пищи, сон.

Важной составляющей цифровой коммуникации является организация делового общения в домашних условиях. Полное совмещение домашнего пространства для удовлетворения личных потребностей и решения деловых вопросов значительно влияет на развитие отрицательного перфекционизма. Человек перестает различать быт и деловую среду. Преодолению данного фактора способствует правильная организация рабочего пространства: выделение строго определенной рабочей зоны даже в условиях ограниченного домашнего пространства.

Перфекционизм – это стремление индивида к достижению идеального результата. Как известно, идеал – это субъективный образ объективной реальности. Соответственно, тот образ, который формируют перфекционисты в своем сознании, не имеет экспонента в действительности, поэтому любой результат деятельности есть лишь приближенное выражение собственного представления человека. Выполнение большого объема задач в единицу времени с затратой минимальных усилий – это идеализированное представление перфекционистов о себе как идеальном работнике. При этом они забывают о творческой составляющей деятельности, которая может иметь принципиальное значение для получения желаемого результата. Творчество, в свою очередь, не поддается рациональному измерению и учету с точки зрения времени и объема приложенных усилий. Под влиянием творческого вдохновения работа может быть выполнена в минимально короткий срок без особых усилий, а запланированная деятельность, напротив, так и не принести желаемых результатов. Следовательно, идеальный результат может и не означать скрупулезного изучения проблемы в течение длительного периода времени, накопление ненужной информации на компьютере, трату личного времени на решение задачи. Поиск оптимального распределения времени между рабочими и домашними делами обеспечит как физическое, так и психическое здоровье индивида, а общее социальное благополучие будет способствовать развитию креативности и творчества индивида.

Перфекционизм напрямую связан со стремлением представить себя в идеальном образе в социальных сетях и в профессиональных онлайн-сообществах. Основным инструментом выступает возможность редактировать и совершенствовать свой образ, благодаря современным компьютерным технологиям [6]. Всеобщему вниманию представляются только положительные стороны – черты характера, профессиональные и личностные качества и достижения.

Со стремлением достичь идеального результата также связано непринятие похвалы со стороны окружающих. Если одобрение поведения, действий и результатов работника оценивается коллегами и руководителем высоко, а личностное отношение негативно, это означает непонимание цели и невозможность достижения какого-либо результата в будущем.

Перфекционисты склонны придавать большое значение деталям из-за страха совершить малейшую ошибку. Так, подготовка писем и различных отчетных документов может занять длительное время по причине того, что перфекционист считает недопустимым отправлять их с пунктуационными неточностями. Перфекционисты проводят прямую связь между орфографическим оформлением и оценкой их личности другими коммуникантами. Однако уважение и признание складываются не столько на основе технических аспектов письменной

речи, сколько благодаря человеческим качествам, которые во многом определяются социальным благополучием личности.

Негативный тип перфекционизма является одной из основных причин развития прокрастинации. Желание выполнить задачу как можно лучше заставляет индивида откладывать начало работы, чтобы ознакомиться с различными подходами, методами и приемами работы, подробно изучать связанные с ней проблемы и области, проверять и перепроверять данные и т.д. В результате, задача решается в последний момент и обречена на неудовлетворительный результат. Очень часто перфекционистам требуется дополнительное время, чтобы завершить или переделать работу. С точки зрения профессиональной коммуникации, сроки принятия решений откладываются, темп работы организации снижается, взаимодействие теряет свою эффективность.

Перфекционисты испытывают страх делиться своими проблемами с окружающими; они считают, что обсуждение возникших проблем обнаружит их непрофессионализм и некомпетентность. Однако практика общения в деловой среде показывает, что одинаковые трудности возникают одновременно у многих участников коммуникации. Открытое обсуждение помогает вовремя снять барьеры на пути решения задачи. Кроме того, замыкаясь на собственных проблемах, перфекционисты теряют возможность получения помощи, которая может иметь долгосрочный положительный эффект. Открытое общение и частые контакты с клиентами и коллегами помогают выявить собственный профессиональный уровень, способствует развитию доверия и сотрудничества.

Негативное влияние перфекционизма существенно затрудняет коммуникацию ввиду повышенной агрессивности индивидов с перфекционистским конструктом личности, их сомнительности и недоверчивости, повышенной впечатлительности, эмоциональности и экспрессивности [3]. Коммуникативные особенности перфекционистов включают стремление убеждать, подробно объяснять и давать непрошенные советы. Перфекционисты склонны к следующим коммуникативным стратегиям поведения:

- перебивание с целью предвосхитить мысли собеседника;
- предложение мгновенных советов;
- критика любых идей и предложений;
- неспособность вовремя завершить разговор.

Подобная практика создает проблемы в коммуникации. Развитие эмоционального интеллекта перфекционистов должно включать работу по формированию открытого отношения к окружающим и подавлению своей навязчивости. Практические рекомендации перфекционистам включают:

- активное слушание – не в каждой беседе требуется активное участие; иногда участники коммуникации желают просто «выговориться» собеседнику, который умеет молча выслушать и не предлагать мгновенных советов.

- воздержание от излишних комментариев – предвосхищение мыслей собеседников не должно сопровождаться их активным перебиванием, которое не только объективно создает трудности в коммуникации, но и производит неблагоприятное впечатление всезнайки;

- развитие конструктивного мышления – критика любой идеи, высказываемой собеседниками, негативно влияет на развитие творческих подходов и разработку инновационных планов; вместо мгновенной устной оценки, критики и вопросов перфекционистам рекомендуется записывать свои критические замечания и передавать коммуникантам после обсуждения проблемного вопроса;

- толерантность к имеющимся результатам – не все переговоры должны иметь четко определенное завершение и тем более «идеальный» результат; во многих случаях коммуниканты просто обсуждают проблему, а не разрабатывают план действий;

- развитие способности к безоценочному осознанному наблюдению – безучастная созерцательная практика способствует формированию спокойного отношения к реальности и восприятию последовательности событий без попыток изменения или внесения своих коррективов.

Нежелательные модели поведения перфекционистов в цифровой среде и способы их преодоления представлены в табл. 1.

Таблица 1. Признаки отрицательного перфекционизма личности и рекомендации по их преодолению.

Признаки	Рекомендации
накопление большого количества ненужной информации на рабочем компьютере	регулярная очистка жесткого диска вручную или с использованием специальных программ
скрупулезное изучение проблемного вопроса в различных источниках, особенно с использованием гипертекстовых ссылок	составление графика работы на предстоящий день с указанием намеченной цели
трата большого количества времени на проверку и перепроверку данных в различных источниках	определение одного надежного источника, согласно определенному критерию
постоянная проверка почты	проверка почты в строго определенные часы
накопление длинного списка писем, оставленных без ответа	регулярная проверка писем в строго отведенное время
невыполнение рабочих заданий в срок	приоритизация заданий от наиболее к наименее важному или классификация заданий на несколько групп по степени важности
продолжение работы после завершения основного времени, согласно рабочему расписанию и трудовому законодательству – по будням после 22 часов, в ночное время, в выходные дни, во время отпуска	составление и следование заранее составленному графику работы
увеличение количества формальных показателей как самоцель	ориентация на сущность проблем и вопросов
избегание контактов с коллегами, друзьями из-за страха показаться несовершенным	принятие себя и других такими, какие они есть в действительности
предъявление повышенных требований к коллегам, клиентам, подчиненным при оценке результатов их работы	осознание важности достижения поставленной цели, а не идеального результата (которого не существует)
распределение чрезмерного объема работы среди сотрудников	прием на работу дополнительных сотрудников или увеличение сроков выполнения работ
принятие на себя слишком большого количества обязанностей	равномерное распределение обязанностей в течение недели, делегирование задач подчиненным
отрицательное отношение к общественному признанию личных достижений	осознание того, что окружающие могут объективно оценить заслуги человека

## Заключение

Перфекционизм личности в отрицательной форме на поведенческом уровне проявляется в виде прокрастинации и сопряжен с психологической проблемой эмоционального выгорания, депрессии, социальной изоляции и других психосоматических расстройств в результате осознания отсутствия значимых результатов деятельности.

Признаки негативного перфекционизма в социально-трудовом коллективе проявляются в отсутствии самостоятельного целеполагания, невозможности индивидуального выбора средств достижения цели, непонимании или неприятии целей профессиональной коммуникации. Способом преодоления негативного перфекционизма является развитие эмоционального интеллекта как способности индивида идентифицировать чувства и контролировать собственное поведение, понимать личные потребности и определять способы их удовлетворения, ставить личностно ориентированные цели и достигать намеченные результаты, соотносить свою

деятельность с социальной, экономической и организационно-правовой ответственностью [2, с. 21].

Преодоление негативного влияния перфекционизма важно для повышения уровня социального благосостояния личности, развития профессионального и личностного потенциала человека, повышения его конкурентоспособности как работника организации. Динамика и качество развитие цифрового общества в целом также зависит от индивидуальных качеств людей. Перфекционизм личности на сегодняшний день требует глубоких исследований в условиях повышения скорости коммуникации и развития искусственного интеллекта.

## Литература

1. Горшков М.К. Российская молодежь: к истории и роли в современном обществе // Гуманитарий Юга России. 2019. Том 8. № 4. С. 16-25.
2. Потемкин В.К. Развитие личности как основание для достижения поставленных целей в профессиональной деятельности // Социология и право. 2017. №4 (38). С. 20-27.
3. Barnett, M. D., Johnson, D. M. The perfectionism social disconnection model: The mediating role of communication styles // Personality and Individual Differences, Amsterdam: Elsevier, 2016, Vol. 94, P. 200-205.
4. Bastiani A.M., Rao R., Weltzin T., Kaye W.H. Perfectionism in anorexia nervosa // International Journal of Eating Disorders, New Jersey: John Wiley, 1995, Vol. 17(2), P. 147-52.
5. Herzberg F.I. The motivation-hygiene concept and problems of manpower // Personnel Administration, Thousand Oaks: SAGE Publications, 1964, (27), P. 3-7.
6. Hogan, B. The presentation of self in the age of social media: Distinguishing performances and exhibitions online // Bulletin of Science, Technology and Society, Thousand Oaks: SAGE Publications, 2010, Vol. 30 (6), P. 377-386.
7. Judge T.A., Erez, A., Bono, J.E., Thoresen, C.J. The core self-evaluations scale: development of a measure // Personnel Psychology, Goettingen: Hogrefe, 2003, Vol. 56 (2), P. 303-331.
8. Rice K.G., Dellwo J.P. Within-semester stability and adjustment correlates of the multidimensional perfectionism scale // Measurement and Evaluation in Counseling and Development, Abingdon-on-Thames: Taylor and Francis, 2001, Vol. 34, P. 146-156.
9. Saboonchi F., Lundh L.G., Ost L.G. Perfectionism and self-consciousness in social phobia and panic disorder with agoraphobia // Behavior Research and Therapy, Amsterdam: Elsevier, 1999, Vol. 37(9), P. 799-808.
10. Vohs K.D., Bardone A.M., Joiner T.E., Jr, Abramson L.Y., Heatherton T.F.. Perfectionism, perceived weight status, and self-esteem interact to predict bulimic symptoms: a model of bulimic symptom development // Journal of Abnormal Psychology, New York: APA, 1999, Vol. 108(4), P. 695-700.

# PERFECTIONISM AS TYPE OF SOCIAL BEHAVIOR IN DIGITAL COMMUNICATION

Filyasova, Yulia Anatolyevna

*Candidate of philological sciences*

*Saint-Petersburg University of Management Technologies and Economics, Department of pedagogy and psychology, associate professor*

*Saint-Petersburg, Russian Federation*

*phill.yield@gmail.com*

## Abstract

*Digital environment is characterized by indirect communication which conceals individual personality; however, it allows identifying certain characteristics of labor activity on the basis of such indicators as successful business functioning, positive outcomes and goal achievement. Negative perfectionism is associated with avoiding problem solving owing to physical and mental disorders and social isolation. The paper contains traces of nonproductive type of perfectionism and remedial actions in digital communication.*

## Keywords

*perfectionism; procrastination; workaholism; disorders; emotional intelligence; digital environment*

## References

1. Gorshkov M.K. Russian young Горшков М.К. Russian youth: To the history and role in modern society // Humanities of the South of Russia. 2019. Том 8. № 4. P. 16-25.
2. Potemkin V.K. Personality development as the basis for achieving the set goals in professional activity // Sociology and Law. 2017. 4(38). P. 20-27.
3. Barnett, M. D., Johnson, D. M. The perfectionism social disconnection model: The mediating role of communication styles // Personality and Individual Differences, Amsterdam: Elsevier, 2016, Vol. 94, P. 200–205.
4. Bastiani A.M., Rao R., Weltzin T., Kaye W.H. Perfectionism in anorexia nervosa // International Journal of Eating Disorders, New Jersey: John Wiley, 1995, Vol. 17(2), P. 147-52.
5. Herzberg F.I. The motivation-hygiene concept and problems of manpower // Personnel Administration, Thousand Oaks: SAGE Publications, 1964, (27), P. 3-7.
6. Hogan, B. The presentation of self in the age of social media: Distinguishing performances and exhibitions online // Bulletin of Science, Technology and Society, Thousand Oaks: SAGE Publications, 2010, Vol. 30 (6), P. 377-386.
7. Judge T.A., Erez, A., Bono, J.E., Thoresen, C.J. The core self-evaluations scale: development of a measure // Personnel Psychology, Goettingen: Hogrefe, 2003, Vol. 56 (2), P. 303-331.
8. Rice K.G., Dellwo J.P. Within-semester stability and adjustment correlates of the multidimensional perfectionism scale // Measurement and Evaluation in Counseling and Development, Abingdon-on-Thames: Tayler and Francis, 2001, Vol. 34, P. 146-156.
9. Saboonchi F., Lundh L.G., Ost L.G. Perfectionism and self-consciousness in social phobia and panic disorder with agoraphobia // Behavior Research and Therapy, Amsterdam: Elsevier, 1999, Vol. 37(9), P. 799-808.
10. Vohs K.D., Bardone A.M., Joiner T.E., Jr, Abramson L.Y., Heatherton T.F.. Perfectionism, perceived weight status, and self-esteem interact to predict bulimic symptoms: a model of bulimic symptom development // Journal of Abnormal Psychology, New York: APA, 1999, Vol. 108(4), P. 695-700.