

УДК 159.9.07

Кузнецова Елена Владимировна,
Куйбышевский филиал ФГБОУ ВПО
«Новосибирский государственный
педагогический университет»,
г. Куйбышев Новосибирской области,
e-mail: kainsk-elena@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

В статье проводится анализ феномена перфекционизма в современной зарубежной и отечественной психологии. В статье представляются результаты эмпирического исследования психологических причин перфекционизма лиц юношеского возраста.

Ключевые слова: перфекционизм, перфекционистская ориентация личности, юношеский возраст, эмпирическое исследование.

Kuznetsova Elena Vladimirovna,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of
the Department of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical
University (Kuibyshev Branch), Kuibyshev,
e-mail: kainsk-elena@mail.ru

PSYCHOLOGICAL CAUSES OF PERFECTION OF PERSONS OF YOUNG AGE

The article analyzes the phenomenon of perfectionism in modern foreign and domestic psychology. The article presents the results of an empirical study of the psychological causes of perfectionism in adolescents.

Keywords: perfectionism, perfectionist personality orientation, adolescence, empirical research.

В условиях современности, когда общество и социальные условия трансформируются, необходимо изучать базовые характеристики, которые вследствие этого претерпевают серьезные изменения. К таким характеристикам относятся стремление к самосовершенствованию, самореализации и идеалу. От того, какой идеал, выберет человек в качестве образца для подражания, во многом зависит его жизненный путь.

Впервые феномен перфекционизма в психологическом аспекте был рассмотрен А. Адлером в качестве компенсаторного стремления к совершенству (превосходству), а так же К. Хорни, определившей данную личностную особенность, как нарциссическую патологию характера. При этом в работах данных исследователей под перфекционизмом понимался высокий уровень стандартов, которые личность выставляет для себя, так и для окружающих людей [Цит. по 5]. Обобщая понимание перфекционизма с позиций психоаналитиков, можно сделать вывод, что данный психологический феномен представляет собой механизм психологической защиты нарциссической личности. Данная защитная реакция реализуется вследствие вымещенного в бессознательное чувство стыда как попытка соответствовать нереалистичным ожиданиям суперэго. Перфекционизм имеет связь с деструктивной направленностью, способствует нарушению самоидентичности, появлению враждебного отношения к собственной личности и окружающим людям, негативных психоэмоциональных состояний, нарушений эмоциональной саморегуляции и протекания когнитивных процессов.

В рамках когнитивно-бихевиорального подхода под перфекционизмом понимается «сеть когниций», которая включает в себя ожидания, интерпретацию жизненных ситуаций и оценка себя и окружающих.

В отечественной психологии наиболее авторитетным является мнение Е.П. Ильина [4], который под перфекционизмом понимает стремление личности к совершенству, определяя появление высоких личных стандартов и направленности в реализации своей деятельности на высокие эталоны (нравственные, эстетические, интеллектуальные).

В западной психологии были разработаны структурные модели перфекционизма [Цит. по 5]:

- британская концепция Р. Фроста,
- канадская модель перфекционизма П.Хьюитта, Г. Флетта,

- американская модель Р. Слэйни,
- модель Р. Хилла основывается на объединении британской и канадской.

Отечественный исследователь Н.Г. Гаранян [1, 2], анализируя подходы зарубежных исследователей, подвергает их критике и совместно с А.Б. Холмогоровой разработал оригинальное представление о структурных компонентах перфекционизма [1]. Перфекционизм как психологический феномен включает в себя:

- 1) завышенные по сравнению с индивидуальными возможностями стандарты деятельности и высокий уровень притязаний;
- 2) чрезмерные требования к окружающим людям и завышенные ожидания по отношению к ним;
- 3) специфику социальной перцепции, характеризующейся представлениями о других людях как делегирующих высокий уровень ожиданий;
- 4) ориентация на высокие стандарты проявления способностей;
- 5) дихотомическое оценивание достигнутых результатов в деятельности и ее планирование по принципу «все или ничего»;
- 6) селектирование информации о собственных неудачах и ошибках.

Теоретический анализ исследований, связанных с изучением детерминантного комплекса перфекционизма позволил сформулировать гипотезу, основанную на предположении, что основными психологическими причинами, оказывающими влияние на его формирование, являются: интернальный локус контроля, характеризующийся склонностью приписывать результаты деятельности внутренним факторам; высокий уровень притязаний и мотивации достижения успеха.

Для проверки гипотезы нами было организовано и проведено эмпирическое исследование на базе КФ ФГБОУ ВО «Новосибирский

государственный педагогический университет» в декабре 2020 года. Респондентами выступили студенты университета в возрасте 20-22 года в количестве 28 человек. Эмпирическое исследование проводилось в форме констатирующего эксперимента, для проверки гипотезы использовались следующие психодиагностические методики:

- многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта в адаптации И.И. Грачевой;
- тест локус-контроля (Дж. Роттер) (модификация О.П. Елисеева);
- методика «Моторная проба Шварцландера»;
- методика Т.Элерса «Мотивация к успеху»;
- Методика Т.Элерса «Мотивация избегания неудач»;
- Методика для диагностики учебной мотивации студентов (А.А. Реан и В.А. Якунин, модификация Н.Ц. Бадмаевой).

Результаты применения метода математической статистики r_s , корреляции Спирмена применительно к результатам исследования по методикам свидетельствуют о том, что корреляция между уровнем перфекционизма и психологическими характеристиками личности имеет достоверные связи.

В ходе математической обработки была обнаружена достоверная корреляционная связь обратной направленности между шкалами «ПОС» (перфекционизм, ориентированный на себя) – «Экстернальность» (на $p \leq 0,01$ уровне значимости). Исходя из этого, можно сказать, что перфекционистская направленность не проявляется у человека с экстернальным, то есть внешним, локусом контроля. Поскольку такой человек придает большое значение влиянию внешних факторов и обстоятельств и не спешит проявлять свою собственную инициативу в каком-либо вопросе. Он искренне считает, что исход дела мало зависит от него, поэтому редко доводит начатое до конца, если это требует больших усилий. Перфекционист же, напротив, по своей природе стремится

выполнить задуманное до конца, причем его волнует именно идеальный результат, который он наметил. Таким образом, можно сказать, что, чем выше экстернальность, тем ниже уровень перфекционизма личности. Прежде всего, это связано с тем, что перфекционист привык брать ответственность на себя за то, что происходит в его жизни. А внешний локус контроля – это, своего рода, попытка избежать ответственности, то есть отказ по какой-либо причине повлиять на ситуацию, ожидание, что ситуация изменится сама собой.

Таблица № 1 – Сводная таблица статистических данных ранговой корреляции Спирмена для изучения взаимосвязи показателей перфекционизма (Многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта – Г. Флетта) и психологических характеристик: локуса контроля (Тест локус-контроля (Дж. Роттер) (модификация О.П. Елисеева), уровня притязаний («Моторная проба Шварцландера»), уровня мотивации к успеху и к избеганию неудач (Мотивация к успеху Т. Элерса и Мотивация к избеганию неудач Т. Элерса)

Многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта – Г. Флетта	Локус контроля Дж.Роттера		Моторная проба Шварцландера	Мотивация к успеху Т. Элерса	Мотивация к избеганию неудач Т. Элерса
	Экстернальность	Интернальность	Уровень притязаний		
ПОС	-0,653**	0,117	0,557**	0,521**	-0,12
ПОД	-0,211	0,208	0,18	0,333	0,117
СПП	0,034	-0,022	0,32	0,172	0,047
Интегральный показатель	-0,195	0,192	0,487**	0,436*	0,015

Примечание: ПОС – перфекционизм, ориентированный на себе, ПОД – перфекционизм, ориентированный на других, СПП – социально предписанный перфекционизм.

$$R_{\text{критическое}} = \begin{cases} 0,38 \text{ при } p \leq 0,05* \\ 0,48 \text{ при } p \leq 0,01** \end{cases}, \text{ при } n=28$$

Выявлена прямая достоверная взаимосвязь между шкалами «Интегральный показатель» и «Уровень притязаний» (на $p \leq 0,01$ уровне значимости). Чем выше уровень притязаний человека, тем более высокие цели он ставит перед собой. А поскольку перфекционист – это человек, который ставит перед собой завышенные цели и стремится быть лучше всех, то можно сказать, что, чем выше уровень притязаний личности, тем в

большей степени проявляется перфекционистская направленность. На наш взгляд, здесь также играет роль и постоянная неудовлетворенность перфекциониста результатами своей работы. Зачастую перфекционисту очень трудно или почти невозможно довести свою работу до «идеала», он постоянно ищет изъяны и недочеты, таким образом, с каждым шагом ставя перед собой все более нереалистичные цели. Стоит отметить, что такие личности никогда не останавливаются на достигнутом, но, как уже было сказано, в большинстве случаев не довольны собой, что ведет к злости и разочарованию, когда они замечают даже малейшие несовершенства в работе. Часто перфекционисты не могут воспринимать со стороны ни критику, ни простое предложение подправить некоторые результаты своей работы, что также существенно влияет на процесс целеполагания и формирование уровня притязаний личности.

О том, что перфекционизм личности связан с мотивацией к успеху, говорит выявленная прямая достоверная связь между шкалами «Интегральный показатель» – «Мотивация к успеху» (на $p \leq 0,05$ уровне значимости). Прежде всего, это обусловлено тем, что личность с перфекционистской направленностью всегда ориентирована на достижение намеченного результата. Прилагая все силы, человек следует к намеченной цели, его волнует не сам процесс деятельности, а именно высокий результат своей работы. Если у личности проявляется сильная мотивация достижения успеха, то она рассчитывает только на свои силы и умение, для неё главной задачей является завершение выполнения своей задачи. Таким образом, мы видим, что, чем больше личность ориентирована на достижение успеха, тем выше показатель перфекционизма.

Если рассматривать ориентацию перфекционизма и её взаимосвязь с личностными характеристиками, то результаты исследования дают нам основание утверждать, что высокий уровень притязаний и мотивации к

достижению успеха ведет за собой перфекционизм, ориентированный на себя. Это подтверждает выявленная достоверная связь прямой направленности между шкалами «ПОС» и «Уровень притязаний» (на $p \leq 0,01$ уровне значимости) и достоверная прямая связь между шкалами «ПОС» и «Мотивация к успеху» (на $p \leq 0,01$ уровне значимости). Прежде всего, это связано с тем, что личность, чьи перфекционистские требования направлены на себя, имеет высокие личностные стандарты, внутреннюю мотивацию самосовершенствования, тенденцию ставить перед собой грандиозные цели и готовность прикладывать усилия для их достижения, в отличие от человека, перфекционизм которого направлен на других (в этом случае завышенные требования предъявляются окружающим людям), и того, чей перфекционизм социально предписан (то есть личность воспринимает требования других людей к себе как нереалистичными и завышенными). При перфекционизме, ориентированном на себя, человек ставит перед собой высокие цели, прилагает максимум усилий для достижения результата и нацелен на достижение этого результата, не задумываясь о «поражении».

При исследовании взаимосвязи перфекционизма и мотивов учение студентов обнаружена на уровне тенденции взаимосвязи обратной направленности между шкалами «СПП» (социально предписанный перфекционизм) и «Мотив творческой самореализации». Поскольку социально предписанный перфекционизм отражает убеждение индивида в том, что другие люди возлагают на него нереалистичные ожидания, строго оценивают все его действия и оказывают давление с целью заставить быть идеальным и в большинстве своем имеет множество негативных последствий: от страха негативной оценки до повышенной значимости чужого одобрения и внимания, то у индивида в таком случае не возникает вопрос о творческой самореализации, так как мысли человека заняты только тем, как угодить окружающим в их нереалистичных требованиях и

избежать критики. Для творчества индивиду необходима свобода, а обязательства сковывают. Таким образом, под реальным и воображаемым давлением других личности становится невозможным проявлять творческую активность.

Быть перфекционистом – это значит ограничивать себя в творческом потоке и творческой энергии. Поскольку такой человек начинает заикливаться на инструкциях и деталях работы, ему становится некогда думать отвлеченно и инициативно. Естественно, это сужает мысли и сознание, и приводит к тому, что человек уже начинает механически выполнять свою работу, не испытывая радости. Поэтому мы можем утверждать, что чем больше в мотивации человека преобладает мотив творческой самореализации, тем меньше будет выражен социально предписанный перфекционизм.

Таблица № 2 – Сводная таблица статистических данных ранговой корреляции Спирмена для изучения взаимосвязи показателей перфекционизма (Многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта – Г. Флетта) и мотивов деятельности (Методика диагностики учебной мотивации студентов А.А.Реан и др.)

Методика диагностики учебной мотивации студентов (А.А.Реан и др.)	Коммуникативные мотивы	Профессиональные мотивы	Учебно-познавательные мотивы	Широкие социальные мотивы	Мотивы творческой самореализации	Мотивы избегания неудач	Мотивы престижа
Многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта – Г. Флетта							
ПОС	0,339	0,106	0,306	0,092	-0,181	0,254	0,515**
ПОД	-0,076	0,039	0,101	0,081	-0,097	-0,047	0,088
СПП	-0,048	-0,077	-0,071	0,079	-0,352^{тенд}	0,081	0,049
Интегральный показатель	0,189	0,172	0,23	0,032	-0,206	0,091	0,343

Примечание: ПОС – перфекционизм, ориентированный на себе, ПОД – перфекционизм, ориентированный на других, СПП – социально предписанный перфекционизм.

$$R_{\text{критическое}} = \begin{cases} 0,38 \text{ при } p \leq 0,05^* \\ 0,48 \text{ при } p \leq 0,01^{**} \end{cases}, \text{ при } n=28$$

Выявлена достоверная связь прямой направленности между шкалами «ПОС» и «Мотивы престижа» (на $p \leq 0,01$ уровне значимости). Прежде всего, это связано с тем, что для перфекциониста большую важность имеет престиж, ему нравится чувствовать, что он человек с особыми привилегиями. Поэтому личность с перфекционистской направленностью в своей деятельности ориентирована на мотивы престижа. Мотивы престижа связаны со стремлением получить и поддержать высокий социальный статус, что характерно для личности с перфекционизмом, направленным на себя. Такой человек всегда стремится быть первым во всем. Его мотивы престижа определяют поведение и стремление быть лучше всех в любой деятельности.

Подводя итоги анализа характера взаимосвязи перфекционизма и личностных характеристик, мы можем сделать следующие выводы:

- 1) перфекционизм, направленный на себя, имеет достоверную взаимосвязь обратной направленности с экстернальным локусом контроля и взаимосвязь прямой направленности с такими личностными характеристиками, как уровень притязаний, мотивацией к успеху и мотивом престижа;
- 2) общий уровень перфекционизма прямо коррелирует с уровнем притязаний и мотивацией на достижение успеха;
- 3) социально предписанный перфекционизм имеет обратную взаимосвязь с мотивом творческой самореализации.

Таким образом, гипотеза нашего исследования, что психологическими причинами формирования перфекционистской ориентации личности являются интернальный локус контроля, высокий уровень мотивации и притязаний, а также направленность на достижение успеха, подтвердилась частично. Так нами доказана взаимосвязь перфекционизма и высокого

уровня притязаний, а также мотивации к успеху. Связь перфекционистской направленности и локуса контроля выявлена не была. Так же мы установили, что среди мотивов деятельности (а конкретно в нашем случае – учения) есть прямая связь с перфекционизмом у мотивов престижа.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в возможности использования результатов для составления и реализации программ, направленных на формирование конструктивного перфекционизма, коррекцию деструктивного поведения.

Список литературы

1. Гараян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 4. С. 18-48.
2. Гараян Н.Г. Связь перфекционизма и типологических характеристик личности (на материале обследования студенческой популяции) / Н. Г. Гараян, Т. Ю. Юдеева // Психология в вузе. – 2010. – N 4. – С. 74-83.
3. Золотарева, А. А. Дифференциальная диагностика перфекционизма // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34, № 2. – С. 117–128.
4. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб. : Питер, 2011. – 224 с.
5. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы// Вопросы психологии. 2007. №4. С. 157-168.

References

1. Garanyan N.G., Holmogorova A.B., Yudeeva T.Yu. Perfekcionizm, depressiya i trevoga. Moskovskij psixoterapevticheskiy zhurnal. 2001. № 4. P. 18-48.

2. Garanyan N.G. Svyaz perfekcionizma i tipologicheskix xarakteristik lichnosti (na materiale obsledovaniya studencheskoj populyacii). N. G. Garanyan, T. Yu. Yudeeva. Psixologiya v vuze. – 2010. – N 4. – P. 74-83.
3. Zolotareva, A. A. Differencialnaya diagnostika perfekcionizma. Psixologicheskij zhurnal. – 2013. – T. 34, № 2. – P. 117–128.
4. Ilin E.P. Rabota i lichnost. Trudogolizm, perfekcionizm, len. – SPb. : Piter, 2011. – 224 p.
5. Yasnaya V.A., Enikolopov S.N. Perfekcionizm: istoriya izucheniya i sovremennoe sostoyanie problem. Voprosy psixologii. 2007. №4. P. 157-168.