

Эмпирические корреляты перфекционизма

Сибиряков Евгений Сергеевич

Студент (специалист)

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермский край,
Россия

E-mail: star_zhen_2142@mail.ru

Феномен перфекционизма в последние десятилетия находится в фокусе внимания многочисленных исследователей (Frost, Holt, Hewitt, Flett; Гаранян, Холмогорова, Юдеева). Особую актуальность изучение феномена перфекционизма приобретает в связи с тем, что мы живём в эпоху постмодернизма со свойственным ей культом совершенства, успеха, силы и эмоциональной сдержанности[2]

Мы рассматриваем перфекционизм, как многомерное *интегральное свойство личности, в которое включается стремление субъекта к совершенству, обладание высокими личными стандартами, стремление доводить результаты любой своей деятельности до соответствия самым высоким эталонам (нравственным, эстетическим, интеллектуальным); Предъявление высоких требований к себе и окружающим. В качестве источника перфекционизма рассматривается детское взаимодействия с неодобряющими или непостоянно проявляющими одобрение родителями, чья любовь зависит от результатов деятельности ребенка.*

Параметр перфекционизма *"Высокие ожидания со стороны окружающих"* отражает субъективное убеждение в том, что другие люди нереалистичны в своих ожиданиях, склонны очень строго оценивать и оказывать давление на индивида с целью заставить быть совершенным.

"Завышенные требования к себе."- обладание высокими требованиями к своей деятельности, личностными стандартами.

"Родительские требования и ожидания" Главным провоцирующим фактором перфекционизма становится авторитарный стиль воспитания, сочетающий в себе высокие требования, жесткий дисциплинарный режим и недостаточные эмоциональную поддержку и участие.

"Педантичность" - Строгость в выполнении всех требований, чрезмерная точность, организованность и аккуратность.

В ходе исследования было выдвинуто несколько гипотез:

1) По данным полученным И.Г. Малкиной-Пых, можно предположить, что компоненты перфекционизма связаны со способностями личности к самоактуализации.[4]

2) На основании исследований Beck и Alloy была сделано предположение, что компоненты жизнестойкости связаны с уровнем выраженности перфекционизма.[5]

3) На основании изучения материалов по данной теме, среди которых можно выделить исследования В.А. Бордовского, было выдвинуто предположение, что существует взаимосвязь между смысложизненной ориентацией личности и уровнем перфекционизма.[1]

4) На основании исследований Hewitt и Flett, было сделано предположение, что тревожность связана с компонентами перфекционизма[6]

5) По данным, полученным Д.А. Леонтьевым, мы предположили, что переживание одиночества взаимосвязано с компонентами перфекционизма.[3]

Цель данного исследования - изучение взаимосвязей компонентов перфекционизма и другими личностными качествами (Самоактуализация, тревожность, переживание одиночества и т.д.)

Задачи данного исследования: теоретический анализ эмпирических исследований для выявления возможных коррелятов, выдвижение гипотез, корреляционный анализ опросников (САТ, СЖО, ДОПО-Зк, Жизнестойкость, Тревожность), интерпретация значимых связей.

Сравнительный анализ групп перфекционистов и не перфекционистов показал, что испытуемые с низким уровнем выраженности перфекционизма отличаются от перфекционистов также по уровню самоактуализации (Ориентации во времени, Поддержке, Гибкости поведения, Сензитивности, Самопринятию), кроме того найдены значимые различия в жизнестойкости (Вовлеченность, Принятие риска), Тревожности (Ситуационной и личностной), Общем переживании одиночества и Смысложизненных результатах. (Процесс и результативность жизни).

На основании проведенного исследования подтвердились гипотезы о том, что компоненты перфекционизма связаны с некоторыми личностными качествами. такими как, например, Самопринятие, Контроль, Локус контроля - жизнь, Поддержка и прочее.) Однако, связь общего показателя перфекционизма с тревожностью, жизнестойкостью и смысло-жизненной ориентацией установлена не была. Это несколько противоречит существующим исследованиям, но может быть объяснено тем, что для измерения параметров перфекционизма был использован инструмент основанный на другой теоретической модели данного феномена.

По результатам исследования, можно сказать, что перфекционисты, обладающие высокими требованиями к своей деятельности и личностными стандартами, живут в настоящем, то есть переживают настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а кроме того ощущают неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видят свою жизнь целостной. Способны ценить свои достоинства, уважать себя за них, способны к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми, получают удовольствие от собственной деятельности. Считают, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Готовы действовать, в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. Кроме того, не склонны воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций, при это каждая из этих ситуаций не будет обладать стрессовым воздействием на субъектов и вызывать у него тревогу. Кроме того, они спокойно, толерантно относятся к переживанию одиночества, ситуациями уединения и одиноким людям.

Перфекционисты с авторитарным стилем воспитания, сочетающим в себе высокие требования, жесткий дисциплинарный режим и недостаточные эмоциональные поддержку и участие принимают свое раздражение и агрессивность как естественной проявление человеческой природы и испытывают положительные эмоции в ситуации уединения, умеют ценить их и стремятся осознанно уделять время наедине с самим собой в собственной жизни.

Источники и литература

- 1) Бордовский В.А. Взаимосвязь смысло-жизненных ориентаций и перфекционизма в

Структуре личностных особенностей субъекта помогающих профессий // Человек. Сообщество. Управление, 2013 №2

- 2) Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – №4. – С.18-48.
- 3) Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)// 2-е изд. М.: Смысл, 2000.
- 4) Малкина-Пых И.Г. Исследования взаимосвязи самоактуализации и перфекционизма в структуре личности // Мир психологии . – 2010 . – № 1 . – С. 208-218 . - Библиогр.: с. 217-218
- 5) Alloy, L. Metalsky G., Hartlage S. The hopelessness theory of depression: attributional aspects // British J-l of Clinical Psychology, 1988. V. 27
- 6) Beck, J. Cognitive vulnerablity to depression // WPA bulletin on Depression, 1997, v. 4, N 14, p. 3-5.