

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И КОПИНГ-СТИЛЕЙ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

С.А. Корзун

БГПУ им. М. Танка, г. Минск

Настоящая статья посвящена исследованию перфекционизма и копинг-стилей у студентов. Рассмотрена проблема перфекционизма и ресурсов совладающего поведения в рамках западной и отечественной психологии. В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи перфекционизма и копинг-стилей у студентов.

The given article is devoted to the research of perfectionism and coping styles students. The problem of perfectionism and coping-resources is studied within the bounds of home and foreign psychology. The results of empirical study interconnection of perfectionism and coping styles students are represented in this article.

Проблема совладания личности со стрессовыми, конфликтными ситуациями исследуется учеными в различных областях науки. Устойчивый интерес к данной проблеме обусловлен усилением отрицательного воздействия различных факторов, воздействующих на личность. Особое внимание уделяется изучению личностных копинг-ресурсов в процессе совладания. Как отмечает, В.А. Бодров ресурсы копинг-поведения являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых реализует его способы поведения для предотвращения развития стрессовых состояний [1, С.207]. Согласно ресурсному подходу стресс возникает в результате реальной или воображаемой потери части ресурсов, которые включают поведенческую активность, соматические, психические и профессиональные возможности, личностные характеристики, вегетативные и обменные процессы [2]. Исследование ресурсов копинг-поведения отражено в работах многих зарубежных и российских психологов (S. Hobfoll, C.S. Carver, M.F. Scheier, K. Nakano, P.T. Wong, В.А. Бодров, Т.Л. Крюкова, Н.А. Сирота, Л.И. Дементий, Е.А. Петрова, и др.).

Личностные ресурсы копинг-поведения рассматриваются как комплексный набор личностных, когнитивных и отношенческих факторов,

которые обеспечивают психологический контекст совладания [1]. Многие исследователи подчеркивают, что дисфункциональные личностные черты (в том числе и перфекционизм), как своеобразный антиресурс, повышают вероятность использования неадаптивного копинг-поведения, что может привести к возникновению различного рода психических и соматических расстройств [1; 3; 4]. В настоящее время недостаточно исследований описывающих взаимосвязь копинг-поведения и перфекционизма [5; 6].

Перфекционизм это одно из понятий, которое используют для описания стремления личности к самосовершенствованию. Под перфекционизмом в психологической науке понимается стремление личности к безупречности и совершенству в поведении и деятельности, касающейся различных сфер жизни. [7]. На раннем этапе изучения перфекционизм описывался психотерапевтами как только негативное явление. Ряд исследований показывает, что феномен перфекционизма связан с различными психическими и физическими расстройствами (неврозы, обсессивно-компульсивное и тревожные расстройства, депрессия, расстройства пищевого поведения, личностными расстройствами и т.д.) [7; 8]. Так, высокий уровень перфекционизма ассоциируется в ряде исследований с психологическим неблагополучием и дезадаптацией, с проявлением негативных эмоциональных переживаний, нарушением коммуникации и снижением продуктивности деятельности, а также связан с рядом когнитивных дисфункций [3; 8; 9].

Онтогенетические основы формирования перфекционизма отражены в концепции М. Холлендера, описывавшего детский опыт взаимодействия с неодобряющими или непостоянно проявляющими одобрение родителями, демонстрирующими условную любовь, зависимую от успехов ребенка, как основной источник формирования и развития стремления личности к совершенству. При этом под перфекционизмом М. Холлендер понимал своего рода повседневную практику предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства [10].

В истории изучения перфекционизма были выделены одномерные, а затем и многомерные подходы. С позиции одномерных подходов перфекционизм рассматривался только как установление завышенных личных стандартов. В свою очередь, многомерные подходы кроме завышенных стандартов дополнительно рассматривали ряд когнитивных и межличностных параметров [7; 11].

На современном этапе исследования существуют попытки представить модели перфекционизма с учетом научно-методологических подходов. В работе В.А. Ясной и С.Н. Ениколопова проанализированы психоаналитические, бихевиоральные, когнитивные модели перфекционизма [11]. Так, в психоаналитическом направлении перфекционизм рассматривается в рамках нарциссической личностной организации, исходя из представлений К. Хорни и Х. Кохута о грандиозном Я как способе скрыть слабое и беспомощное реальное Я. В связи с этим выделено два типа перфекционизма: невротический и нарциссический. Невротический перфекционизм – это реакция на требования давящего Сверх-Я. Его функция состоит в защите от чувства вины и обретение любви дифференцированных объектов. Несоответствие требованиям Сверх-Я ведет к понижению самооценки. Нарциссический перфекционизм это своеобразная попытка соответствовать грандиозному образу Я, с целью избежать стыда и потери восхищения плохо дифференцируемых Я-объектов. Его функция – восстановление/поддержание неустойчивых репрезентаций Я и объекта. Таким образом, нарушение самооценки может рассматриваться как причина перфекционизма, а не его следствие [11].

Бихевиоральные модели перфекционизма в первую очередь сосредоточены на структуре перфекционизма, а также пытаются дать представление о «работе механизмов» перфекционизма. Для данных моделей характерно то, что перфекционизм рассматривается в терминах ожидаемых последствий. В рамках данного направления описаны позитивный и негативный перфекционизм. Позитивный перфекционизм возникает в результате связи позитивного подкрепления с предшествующим

перфекционистским поведением. Негативный связан с негативными подкреплениями [11].

К когнитивным моделям перфекционизма относят ряд одномерных и многомерных моделей. В настоящее время в зарубежной психологии среди многомерных моделей достаточно популярны модели Р. Фроста, П. Хьюитта и Г. Флетта, Р. Слейни др. [12].

В модели Р. Фроста впервые описаны как негативные, так и положительные формы перфекционизма. Также Р. Фрост выделил шесть составляющих перфекционизма: личные стандарты выполнения деятельности, беспокойство по поводу ошибок в совершаемых действиях, родительские ожидания и критика (тенденция индивида считать, что его родители ставят перед ним слишком сложные цели и слишком критичны по отношению к нему), сомнение в совершенных действиях (склонность чувствовать, что задуманное не сделано достаточно удовлетворительно) и организованность, понимаемая как сосредоточенность на важности и необходимости порядка и организованности. Автор выделил родительские ожидания и родительскую критику как отдельные, независимые, хотя и часто связанные между собой составляющие перфекционизма [12].

П. Хьюитт и Г. Флетт предложили трехмерную модель перфекционизма: Я-ориентированный перфекционизм, объектно-направленный перфекционизм, социально предписанный перфекционизм [13]. Позднее данные авторы предложили рассматривать перфекционизм в межличностном контексте как экспрессивный стиль и разработали модель перфекционистской самопрезентации. Это понятие обозначает определенный стиль самопредъявления – тенденцию скрывать черты, которые кажутся их обладателю недостатками [12].

Модель Р. Слейни опирается на идею различения адаптивного и дезадаптивного перфекционизма. Первоначально в данной модели были представлены пять компонентов перфекционизма: высокие личные стандарты; стремление к порядку; трудности в межличностных отношениях; тревога при

выполнении заданий; прокрастинация (неспособность приступить к делу), вызванная страхом сделать задание недостаточно хорошо. Впоследствии из данной модели были исключены тревога, проблемы в отношениях и прокрастинацию, так как эти черты могут быть как причиной, так и следствием перфекционизма, или просто сопутствовать ему [12].

В рамках российской когнитивной психологии Н.Г. Гаранян совместно с коллегами предложила многокомпонентную модель перфекционизма. С точки зрения авторов, перфекционизм понимается как сложный психологический конструкт, который сочетает избыточно высокие стандарты, ожидаемых результатов деятельности и притязания, нарушение социальных когниций, персонализацию, связанную с постоянным сравнением себя с окружающими, поляризованное мышление по бинарному принципу оценки результатов деятельности и ее планированию, отбор негативной информации о результатах своей деятельности [3]. Данная модель разработана в клиническом контексте, что привносит некоторые сложности для исследований, выполняемых в рамках неклинической ситуации.

Впервые рассмотрение перфекционизма с позиции типологического подхода было предложено Д. Хамачеком, который описал нормальный и невротический типы перфекционизма [14]. В настоящее время также принято говорить как о позитивном (адаптивный, нормальный, здоровый), так и негативном (дезадаптивный, невротический, патологический) типах перфекционизма. Деадаптивный (патологический) включает в себя стремление к нереалистично высоким стандартам, страх неуспеха и боязнь разочаровать других, а адаптивный (нормальный) перфекционизм подразумевает стремление к высоким, но реалистичным стандартам. Для нормального перфекционизма характерна гибкость, т.е. способность человека приспособливать свои стандарты к существующей ситуации. Человек с патологическим перфекционизмом не только устанавливает завышенные стандарты, но и не допускает проявления возможной ошибки [6].

В.А. Ясная и С.Н. Ениколопов опираясь на современные исследования, предлагают ряд критериев для противопоставления «дезадаптивного» и «адаптивного» перфекционизма. Так, среди критериев, отличающих «патологический» перфекционизм от «нормального», называют: мотивационные (жесткие, ригидные, нереалистичные, недостижимые стандарты, преобладание мотивации избегания негативных последствий над мотивацией достижения положительной обратной связи, стремление к совершенству для увеличения собственной значимости, а не для блага общества); когнитивные (фокус на избегании ошибок, а не на правильном выполнении; «чёрно-белое» мышление); аффективные (тревожное отношение к заданиям, страх неуспеха, неуверенность, сомнения в своих действиях, неспособность испытывать удовлетворение или удовольствие от работы, ощущение зависимости ценности своего Я от выполнения деятельности, жесткая самокритика при неуспехе) и поведенческие (связь с оттягиванием действия, прокрастинацией) характеристики. [11]. Как отмечает В.А. Ясная, перфекционизм включает ряд связанных между собой черт, одни из которых в целом адаптивны, а другие способствуют дезадаптации [11].

В работе А.А. Золотаревой перфекционизм рассматривается в структуре психологических ресурсов личности. Как подчеркивает автор, «нормальный» и «патологический» типы перфекционизма могут быть дифференцированы как независимые характеристики личности, по-разному связанные с параметрами саморегуляции, психологического благополучия личности. Так, например, личность с преобладанием нормального перфекционизма характеризуется активной жизненной позицией, способностью к поиску новых путей решения проблемы, готовностью идти на риск в отсутствие гарантий на успех, переживанием осмысленности жизни, стремлением к реализации целей в будущем, признанием и принятием собственных ресурсов и ограничений, независимостью и чувством непрерывного саморазвития и реализации своего личностного потенциала. При преобладании патологического перфекционизма отмечается потеря самообладания и ощущение беспомощности в сложных

жизненных ситуациях, страх новых и неопределенных ситуаций, чувство неудовлетворенности и бессмысленности жизни, отсутствие четкой временной перспективы, чувство недовольства и разочарования в себе, переживание неконтролируемости жизни, отсутствие ощущения личностного прогресса и выхолощенность ресурсов [15].

Одним из дифференциальных критериев типов перфекционизма с точки зрения А.А. Золотаревой могут выступать и копинг-стратегии. Так нормальному перфекционизму соответствует умеренная мобилизация копинг-ресурсов с преобладанием активных копинг-стратегий. Патологическому перфекционизму свойственна «сверхмобилизация» копинг-ресурсов с преобладанием избегающих копинг-стратегий, прокрастинации и социального избегания [15; 16].

В настоящее время достаточно много эмпирических исследований посвящается изучению проблемы перфекционизма и его негативного влияния на психологическое благополучие одаренных людей, а также представителей профессий, связанных с высокой конкуренцией и повышенной ответственностью [4]. В настоящее время существует ряд исследований взаимосвязи перфекционизма с депрессивными тенденциями, тревожными расстройствами личности, [9], суицидальным риском [4; 17], нарушениями пищевого поведения [18], нарциссизмом [19], шизофренией [20], враждебностью [21], эмоциональным выгоранием [22], самоактуализацией [23] и пр. Однако исследований рассматривающих взаимосвязь перфекционизма и копинг-поведения недостаточно на данном этапе развития психологической науки.

Анализ литературы по проблеме перфекционизма позволил выдвинуть предположение, что патологический перфекционизм может выступать как антиресурс или неблагоприятный психологический фактор в процессе совладания личностью с трудными жизненными ситуациями. Целью нашего исследования явилось изучение взаимосвязи нормального и патологического типов перфекционизма с копинг-стилями. В исследовании приняли участие 91

студент 2-го курса педагогического вуза. В качестве диагностического инструментария использовались: «Дифференциальный тест перфекционизма» (А.А. Золотаревой) [6], методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой) [24].

Корреляционный анализ позволил выявить тенденции связей между патологическим типом перфекционизма и копинг-стилем, ориентированным на эмоции ($r = 0,33$; $p=0,03$), а также копинг-стратегией «социальное отвлечение» ($r = 0,23$; $p=0,001$). На основе проведенного исследования можно предположить, что респонденты, демонстрирующие преобладание патологического типа перфекционизма в трудных жизненных ситуациях проявляют склонность к использованию эмоционально ориентированных копинг-стилей и избегающих копинг-стратегий, что и обуславливает выбор менее адаптивного совладающего поведения.

Таким образом, позитивный (нормальный) и негативный (патологический) перфекционизм могут выступать своего рода личностными ресурсами в процессе совладания с трудными жизненными ситуациями. Позитивный перфекционизм может способствовать более осознанному и целенаправленному совладанию с трудной жизненной ситуацией, успешной саморегуляции. Патологический перфекционизм в свою очередь способствует менее успешному совладанию и саморегуляции.

Список использованных источников

1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 528с.
2. Freedy, J.R. Stress inoculation for reduction of burnout: A conservation of resources approach / J.R. Freedy, S.E. Hobfoll // Anxiety, stress and coping. – 1994. – Vol. 6. – P. 311 – 325.

3. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. ...дис. докт. психол. наук: 19.00.04 / Н.Г. Гаранян; МГУ. – М., 2010. – 42с.
4. Цыганкова, П.В. Перфекционный стиль личности пациентов с нарушением адаптации и суицидальным поведением: автореф. ...дис.канд.психол. наук: 19.00.04. / П.В. Цыганкова; МГУ. – М., 2012. – 32с.
5. Wei, M. Maladaptive perfectionism and ineffective coping as mediators between attachment and future depression: a prospective analysis / M. Wei, P.P. Heppner, D.W. Russell, S.K. Young // Journal of Counseling Psychology. – 2006. – Vol. 53. – P. 67–79.
6. Золотарева, А.А. Дифференциальная диагностика перфекционизма / А.А.Золотарева // Психологический журнал. – 2013. – Т.34, № 2. – С. 117 – 128.
7. Ясная, В.А. Апробация методики измерения перфекционизма Р. Слени «Почти совершенная шкала» / В.А. Ясная, О.В. Митина, С.Н. Ениколопов, А.М. Зурабова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2011. – Т.4, № 4. – С.30 – 45.
8. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4. – С. 18 – 48.
9. Юдеева, Т.Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / Т.Ю. Юдеева; МНИИП. – М., 2007. – 23с.
10. Hollender, M. Perfectionism / M. Hollender // Comprehensive Psychiatry. – 1965. – Vol. 6. – p. 94 – 103.
11. Ясная, В.А. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 157 – 168.

12. Ясная, В.А. Современные модели перфекционизма / В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов // Психологические исследования. [Электронный ресурс]. – 2013. – №6(29). – Режим доступа: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2013v6n291896-yasnaya29>. – Дата доступа: 27.12.2013.
13. Hewitt, P.L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology / P.L. Hewitt, G.L. Flett // Journal of Personality and Social Psychology. – 1991. – № 60(3). – P. 456 – 470.
14. Namachek, D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Namachek // Psychology. – 1978. – № 15. – P. 27 – 33.
15. Золотарева, А.А. Диагностика индивидуальных различий перфекционизма личности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01. / А.А. Золотарева; МГУ. – М. 2012. – 26с.
16. Гаранян, Н.Г. Психологические модели перфекционизма / Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 2009. – № 5. – С. 74 – 83.
17. Соколова, Е.Т. Перфекционизм и когнитивный стиль личности у лиц, имевших попытку суицида / Е.Т. Соколова, П.В. Цыганкова // Вопросы психологии. – 2011. – № 2. – С. 90 – 100.
18. Тарханова, П.М. Социальные и психологические факторы физического перфекционизма и неудовлетворенности своим телом / П.М. Тарханова, А.Б. Холмогорова // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 5. – С. 52 – 60.
19. Кашина, О.П. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе / О.П. Кашина // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Сер. Социальные науки. – 2010. – № 2. – С. 41 – 46.
20. Мишанова, А.В. Структура перфекционизма больных, длительно страдающих шизофренией / А.В. Мишанова, Е.Ю. Антохин, С.В. Матюшкова и др. // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2010. – № 39. – С. 1 – 8.

21. Холмогорова, А.Б. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, Я.Г. Евдокимова // Вопросы психологии. – 2009. – № 3. – С. 16 – 26.
22. Ларских, М.В. Исследование перфекционизма личности в профессиональной деятельности учителя / М.В. Ларских // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. – 2010. – № 6. – С. 138 – 141.
23. Малкина-Пых, И.Г. Исследование самоактуализации и перфекционизма в структуре личности / И.Г. Малкина-Пых // Мир психологии. – 2010. – № 1. – С. 208 – 217.
24. Крюкова, Т.Л. Методология исследования и адаптация опросника диагностики совладающего (копинг) поведения / Т.Л. Крюкова // Психологическая диагностика. – 2005. – № 2. – С. 65 – 75.