

Т. Е. Яценко,
кандидат психологических наук,
Барановичский государственный университет,
Барановичи, Республика Беларусь
Н. И. Олифирович,
кандидат психологических наук, доцент,
Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка,
Минск, Республика Беларусь

T. Yatsenko,
PhD in Psychology,
Baranovichi State University,
Baranovichi, Republic of Belarus
N. Olifirovich,
PhD in Psychology, Associate Professor,
Belarusian State Pedagogical University
named after Maxim Tank,
Minsk, Republic of Belarus

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND COPING STRATEGIES OF MALE AND FEMALE TEENAGERS

В статье актуализирована проблема совпадающего поведения подростков, обладающих перфекционизмом. Приведено описание результатов эмпирического исследования репертуара копинг-стратегий подростков-перфекционистов мужского и женского пола. Представлены различия в эмоционально-ориентированных и проблемно-ориентированных копинг-стратегиях подростков, которым свойственны перфекционизм, адресованный себе и другим, социально предписанный перфекционизм.

Ключевые слова: копинг-стратегии, перфекционизм, подростковый возраст, трудная жизненная ситуация.

The article actualizes the problem of coping behavior of adolescents with perfectionism. The results of empirical research of the repertoire of coping strategies of male and female perfectionists are described. Differences in emotional-oriented and problem-oriented coping strategies of adolescents, characterized by perfectionism, addressed to themselves and others, socially prescribed perfectionism are presented.

Кeywords: coping strategies, perfectionism, adolescence, difficult life situation.

В современном мире человек не только имеет возможность, но и вынужден осуществлять постоянный выбор: источников информации, социальных ролей, моделей поведения, собственных целей, круга общения и принадлежности, образа жизни. В подростковом возрасте обостряется множество социальных и личностных проблем. Трудные жизненные ситуации, вызывая стрессовые реакции, обуславливают снижение эффективности подростков в межличностном взаимодействии и функционирования в различных видах деятельности. Конструктивному преодолению подростками трудной жизненной ситуации могут препятствовать неадаптивные копинг-стратегии и патологический перфекционизм личности.

Перфекционизм, определяемый в широком смысле как стремление к совершенству во всех аспектах своей жизни, является один из видов современной «культурной патологии» в рамках «культуры нарциссизма», требующим пристального изучения. Выделяют одномерные и многомерные подходы к пониманию перфекционизма.

В одномерных подходах (М. Холлендер, Д. Бернс) перфекционизм рассматривается как конструкт с единственным параметром: чрезмерно высокие стандарты личности [1].

В многомерных подходах (П. Хьюитт, Дж. Флетт) перфекционизм трактуется как сочетание четырех переменных: Я-адресованный перфекционизм; перфекционизм, адресованный другим; перфекционизм, адресованный миру; социально-предписываемый перфекционизм [2]. Р. Фрост и его коллеги определяют следующие параметры перфекционизма: личные стандарты, озабоченность ошибками, сомнения в собственных действиях, родительские ожидания и критика, организованность [3]. В модели Р. Слейни перфекционизм имеет трехмерную структуру: *стандарты, порядок* (адаптивные аспекты) и *несоответствие* (дезадаптивная составляющая) [4]. Российским психологом Н. Г. Гараян в структуре перфекционизма обозначены такие компоненты, как избыточно высокие стандарты ожидаемых результатов деятельности и притязания, нарушение социальных когниций, персонализация, отбор негативной информации о результатах своей деятельности [5].

При этом позиции ученых неоднозначны при определении перфекционизма как свойства личности с позиции конструктивности, деструктивности. В частности, А. А. Золотарева предлагает оперировать терминами «нормальный» и «патологический» перфекционизм [6].

Копинг-стратегии – это действия человека по решению проблем в напряженной или связанной с опасностью ситуации с целью сохранения физического, личностного и социального благополучия. Совладание реализуется через поведение, организующее необходимые изменения во внешней среде. Копинг-стратегии в отличие от механизмов психологической защиты характеризуются осознанностью, направленностью, адаптивностью.

Как и перфекционизм, копинг-стратегии дифференцируются учеными на конструктивные и деструктивные или адаптивные и неадаптивные. Адаптивные когнитивные копинг-стратегии направлены на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций. Неадаптивные когнитивные копинг-стратегии представляют собой пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей [7].

В настоящее время исследование копинг-стратегий и перфекционизма в подростковом возрасте является актуальным в силу ряда причин. Во-первых, активное развитие стиля совладающего поведения происходит в подростковом и юношеском возрасте в условиях активного взаимодействия с родителями и сверстниками. Поэтому знания о копинг-стратегиях современных подростков необходимы для своевременного принятия психокоррекционных мер и создания условий для приобретения ими опыта адаптивного копинг-поведения. Во-вторых, изучению перфекционизма современных подростков уделяется недостаточное внимание. В то время как перфекционизм может выступать мощным ресурсом совершенствования личности, которое начинается в подростковом возрасте.

Целью нашего исследования явилось выявление взаимосвязи перфекционизма и копинг-стратегий у подростков.

Базой для проведения исследования стало учреждение образования «Средняя школа № 15 г. Барановичи». Выборку исследования составили 100 человек, обучающихся в 7–9 классах (50 девочек и 50 мальчиков).

Для выявления копинг-стратегий подростков использовалась методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана (адаптирована Т. Л. Крюковой и Е. В. Куф-

тяк). Диагностика перфекционизма подростков осуществлялась посредством методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Л. Хьюитта и Г. Л. Флетта (адаптирована И. И. Грачевой).

Для выявления взаимосвязи между копинг-стратегиями и составляющими перфекционизма у девочек и мальчиков подросткового возраста вычислялся коэффициент корреляции Пирсона. Приведем результаты исследования.

Копинг-стратегии подростков с ориентированным на себя перфекционизмом (аутоперфекционизмом).

Девочки подросткового возраста, для которых характерен высокий уровень перфекционизма, ориентированного на себя, чаще применяют проблемно-ориентированные (принятие ответственности; $r = 0,30$; $p = 0,04$) и эмоционально-ориентированные (положительная переоценка; $r = 0,40$; $p = 0,004$) копинг-стратегии. Чем выше требования и личные стандарты, предъявляемые девочками к себе, самодисциплина, самокритичность, самоконтроль, тем выше склонность признавать свою роль в возникновении проблемы и ответственность за ее решение, тем чаще попытки самостоятельно ее решить, сопровождающиеся самообвинением, интенсивным переживанием чувства вины, анализом своего поведения и поиском внутренних причин возникших трудностей. Вместе с тем, девочки, для которых свойственен высокий уровень перфекционизма, ориентированного на себя, склонны рассматривать трудные ситуации как стимул для личностного роста.

Учитывая отмечаемые Р. Лазарусом и С. Фолкман негативные и позитивные последствия применения указанных копинг-стратегий, можно констатировать, что у девочек, отличающихся высоким уровнем перфекционизма, ориентированного на себя, есть возможность для личностного роста в процессе разрешения проблемной ситуации, осознания своей роли в ее возникновении и понимания необходимости модификации поведения. Но в то же время присутствует риск недооценки ими реальных возможностей конструктивного выхода из трудных жизненных ситуаций и риск неоправданной самокритики, блокирующей активные действия.

Имеет место тенденция к редкому применению мальчиками подросткового возраста, обладающими высоким уровнем аутоперфекционизма, эмоционально-ориентированной копинг-стратегии «дистанцирование» ($r = -0,23$; $p = 0,06$). Они редко пытаются преодолеть не-

гитивные переживания, вызванные стрессовой ситуацией, за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Они практически не обращаются к интеллектуальным приемам: рационализация, переключение внимания, отстранение, юмор, обесценивание. В низкой степени стремятся снизить субъективную значимость трудноразрешимых ситуаций и предотвратить интенсивные эмоциональные реакции на фрустрацию. Явного предпочтения других копинг-стратегий не отмечается, что позволяет сделать вывод о том, что способы совладания со стрессогенными ситуациями у мальчиков, предъявляющих к себе изнурительно высокие стандарты, постоянно оценивающих собственное поведение и стремящихся к совершенству, определяются ситуационными факторами.

Копинг-стратегии подростков с перфекционизмом, ориентированным на других. Девочки подросткового возраста, которым свойственен высокий уровень перфекционизма, ориентированного на других людей, чаще применяют проблемно-ориентированную копинг-стратегию «конфронтация» ($r = 0,33$; $p = 0,02$). Значит, девочки, которые предъявляют чрезвычайно высокие требования к окружающим, склонны агрессивно противостоять трудностям и стрессогенному воздействию. Они демонстрируют предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций и умение отстаивать собственные интересы. Вместе с тем в трудных жизненных ситуациях их отличают импульсивность в поведении с элементами враждебности и конфликтности, сложность планирования действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Иными словами, девочки выбирают копинг-стратегии, характеризующиеся недостаточной целенаправленностью и рациональной обоснованностью поведения в проблемной ситуации.

Чем выше уровень перфекционизма, ориентированного на других, у мальчиков подросткового возраста, тем реже они используют такие эмоционально-ориентированные копинг-стратегии, как дистанцирование ($r = -0,46$; $p = 0,01$), самоконтроль ($r = -0,43$; $p = 0,02$), бегство-избегание ($r = -0,28$; $p = 0,05$). Мальчики, которые предъявляют высокие требования к окружающим, редко совладают со стрессовыми ситуациями посредством снижения их субъективной значимости и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию (дистанцирование), целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, миними-

зации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, самообладания (самоконтроль), отрицания проблемы и уклонения от ее решения (бегство-избегание). Мальчикам с выраженным перфекционизмом, ориентированным на других, свойственны инфантильные формы поведения: уклонение от ответственности и действий по разрешению трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя. Предпринимаемые ими действия по снижению эмоционального дискомфорта несут краткосрочный эффект и повышают вероятность накопления трудностей.

Кроме того, наблюдается тенденция к применению мальчиками, обладающими высоким уровнем ориентированного на других перфекционизма, таких проблемно-ориентированных копинг-стратегий, как конфронтация ($r = 0,20$; $p = 0,06$) и поиск социальной поддержки ($r = 0,21$; $p = 0,06$). Чем выше у мальчиков требования к окружающим, тем чаще они оказывают сопротивление возникающим трудностям, отстаивают свои интересы (конфронтация) и ориентированы на привлечение внешних (социальных) ресурсов, поиск информационной, эмоциональной и действенной социальной поддержки. Однако чрезмерно частое применение конфронтационного копинга обуславливает импульсивность в поведении мальчиков, враждебность в стрессогенных ситуациях, а чрезмерное использование социальной поддержки формирует у них зависимую позицию, выражающуюся в ожидании помощи от других людей. Таким образом, отмечается противоречивость копинг-стратегий, на применение которых ориентированы мальчики, предъявляющие нереалистичные стандарты для значимых людей и требующие от них совершенства. Отмечается тенденция к выбору копинг-стратегий, позволяющих снять с себя ответственность за разрешение трудной ситуации, и делегировать ее социальному окружению.

Копинг-стратегии подростков с социально предписанным перфекционизмом. Девочки, обладающие высоким уровнем социально предписанного перфекционизма, в стрессогенных ситуациях отдают предпочтение как эмоционально-ориентированным, так и проблемно-ориентированным копинг-стратегиям: «положительная переоценка» ($r = 0,34$, $p = 0,02$) и «бегство-избегание» ($r = 0,34$, $p = 0,01$), «конфронтация» ($r = 0,44$, $p = 0,001$). Наблюдается тенденция к возникновению прямой взаимос-

вязи между уровнем выраженности социально предписанного перфекционизма и частотой применения проблемно-ориентированной копинг-стратегии «решение проблемы» ($r = 0,23$, $p = 0,12$). Таким образом, с одной стороны, большинство девочек стараются преодолевать трудные жизненные ситуации за счет целенаправленного анализа их контекста и возможных вариантов эффективного поведения, выработки стратегии разрешения проблем, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Но, с другой стороны, уходят от решения проблемы, удовлетворяя в большей степени свою потребность в снижении эмоционального напряжения посредством проявления агрессивности и враждебности по отношению к другим людям, отрицания проблемы, погружения в фантазии, употребления психоактивных веществ. Стремясь восстановить эмоциональный комфорт, девочки осуществляют положительную переоценку стрессогенной ситуации, рассматривая ее как стимул для личностного роста.

Мальчики с высоким уровнем социально предписанного перфекционизма склонны отдавать предпочтение эмоционально-ориентированной копинг-стратегии «бегство-избегание» ($r = 0,25$; $p = 0,09$). Они стремятся к быстрому снижению эмоционального напряжения в ситуации стресса, но не ориентированы на решение проблемы.

Таким образом, для девочек с ярко выраженной потребностью соответствовать ожиданиям других людей характерно обращение как к проблемно-ориентированным, так и к эмоционально-ориентированным копинг-стратегиям. Вероятно, стремясь соответствовать социальным ожиданиям, они прилагают усилия для конструктивного разрешения стрессовой ситуации. Мальчики, склонные рассматривать требования, предъявляемые к ним другими людьми, как нереалистично завышенные, стремятся уйти от их решения при столкновении с жизненными трудностями, применяя когнитивные (фантазируют, убеждают себя в отсутствии проблемы) или поведенческие усилия (отвлечение от реальности переедания, употребления алкоголя).

Копинг-стратегии подростков-перфекционисток. Чем выше уровень перфекционизма у девочек, тем чаще они используют проблемно-ориентированную копинг-стратегию «конфронтация» ($r = 0,42$; $p = 0,003$) и эмоционально-ориентированную копинг-стратегию «положительная переоценка» ($r = 0,34$; $p = 0,01$). Отмечается тенденция к применению девочками копинг-стратегии «бегство-избегание» ($r = 0,23$; $p = 0,06$).

Мальчики-перфекционисты редко обращаются к эмоционально-ориентированной копинг-стратегии «дистанцирование» ($r = -0,30$; $p = 0,04$). Выявлена тенденция к применению в нешироком спектре ситуаций копинга «самоконтроль» ($r = -0,19$; $p = 0,07$).

Можно сделать вывод, что девочки-перфекционистки подросткового возраста осознают личную роль в возникших трудностях, требовательно относятся к себе (вплоть до негативных эмоциональных переживаний), могут вступить в противостояние с окружающими, отрицать либо полностью игнорировать проблемы, уклоняться от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей. У мальчиков-перфекционистов подросткового возраста многие копинг-стратегии ориентированы на скрытие подлинных эмоций и быстрый уход из травмирующей ситуации.

Подводя итог вышесказанному, сформулируем выводы:

1. Девочки подросткового возраста с аутоперфекционизмом склонны обращаются и к проблемно-ориентированным, и эмоционально-ориентированным копинг-стратегиям. Мальчики, обладающие ориентированным на себя перфекционизмом, склонны редко использовать эмоционально-ориентированные копинг-стратегии.
2. Девочки с ориентированным на других перфекционизмом обращаются к оппозиционным проблемно-ориентированным копинг-стратегиям. Мальчики, обладающие перфекционизмом, ориентированным на других, редко используют такие эмоционально-ориентированные копинг-стратегии, как дистанцирование, самоконтроль, бегство-избегание, а также проблемно-ориентированные копинг-стратегии – конфронтация, поиск социальной поддержки. В стрессовых ситуациях они редко подавляют негативные эмоциональные переживания и редко проявляют уверенность в оптимистичном исходе трудной ситуации, склонны обращаться за помощью к окружающим людям и чрезмерно концентрироваться на трудностях.
3. Для девочек, обладающих социально предписанным перфекционизмом, характерно, с одной стороны, обращение к проблемно-ориентированным копинг-стратегиям (конфронтация, решение проблемы), с другой – к эмоционально-ориентированным (бегство-избегание, положительная переоценка). В трудных жизненных ситуациях девочки могут проявлять возмущение (протест) и другие нега-

тивные эмоции. Мальчики с социально пред-
писанным перфекционизмом демонстрируют

приверженность эмоционально-ориентирован-
ным копинг-стратегиям (бегство-избегание).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Hollender, M. H. Perfectionism / M. H. Hollender // Comprehensive Psychiatry. - 1965. - V. 6. - P. 94-103.
2. Hewitt, P. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology / P. L. Hewitt, G. L. Flett // J. of Personality and Social Psychology. - 1991. - № 60 (3). - P. 456-470.
3. Frost, R. O. A comparison of two measures of perfectionism / R. O. Frost // Personality and Individual Differences. - 1993. - V. 14. - P. 119-126.
4. Slaney, R. B. Perfectionism: Its measurement and career relevance / R. B. Slaney, J. S. Ashby, J. Trippi // J. Career Assessment. - 1995. - № 3. - P. 279-297.
5. Гараян, Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. ... докт. психол. наук: 19.00.04 / Н. Г. Гараян. - М., 2010. - 42 с.
6. Золотарева, А. А. Перфекционизм в структуре саморегуляции личности / А. А. Золотарева // Психология и психотехника. - 2012. - № 3, Т. 42. - С. 59-68.
7. Heim, E. Koping und adaptavited gibtes geeignetes oder ungeeignetes koping / E. Heim // Psychother. Psychosom. Med. Psychol. - 1988. - Н. 1. - P. 8-15.

(Дата подачи: 18.09.2017 г.)