

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

«УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

ИНСТИТУТ СОЦИАЛЬНЫХ И ПОЛИТИЧЕСКИХ НАУК
Департамент психологии

Кафедра общей и социальной психологии

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ КОНСТРУКТИВНОГО
ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА**

Магистерская диссертация
по направлению 03 03 00 «Психология»

РАБОТА ДОПУЩЕНА К
ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
д.пс.н., профессор

_____ Э.Э. Сыманюк

«___» _____ 2015 г.

Руководитель
д.пс.н., профессор

_____ Э.Э. Сыманюк

«___» _____ 2015 г.

Рецензент

к.пс.н., доцент

_____ О.С. Чаликова

«___» _____ 2015 г.

Магистрант

очной формы обучения

_____ К.А. Иргашева

«___» _____ 2015 г.

Екатеринбург
2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПЕРФЕКЦИОНИЗМЕ И ЕГО ФОРМАХ В ЗАРУБЕЖНЫХ И ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ.....	6
1.1. Понятие перфекционизма в философских и психоаналитических концепциях	6
1.2. Феноменология перфекционизма	15
1.3 Основные представления о формах перфекционизма	22
1.4. Источники и возможные последствия перфекционизма	33
1.5. Формирование конструктивного перфекционизма	40
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1	47
ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОРРЕЛЯТОВ КОНСТРУКТИВНОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА.....	49
2.1. Организация исследования и описание методик	49
2.2. Анализ и интерпретация полученных результатов.....	55
2.2.1. Сравнительный анализ	56
2.2.2. Корреляционный анализ.....	65
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2	80
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	82
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	85
Приложение 1	91
Приложение 2	92
Приложение 3.....	97
Приложение 4.....	98

ВВЕДЕНИЕ

Психологический анализ социокультурных тенденций показывает, что в современной системе высшего образования предъявляются высокие требования как к профессиональной деятельности, так и к личности преподавателей. Повышающиеся требования к квалификации, в целях оптимизации кадров, возрастающий объём учебной нагрузки побуждают преподавателей вузов постоянно совершенствовать и развивать свою личность, чтобы иметь возможность подстраиваться под постоянно изменяющиеся стандарты деятельности. Именно поэтому особое значение приобретает изучение факторов, которые могут обуславливать предрасположенность к саморазвитию и самосовершенствованию у преподавателей вузов. Одним из таких факторов является феномен перфекционизма, предполагающий стремление субъекта к совершенству во всех аспектах своей жизни. Однако, современные зарубежные и отечественные авторы придерживаются мнения о существовании двух форм данного феномена: конструктивной и деструктивной. Конструктивный перфекционизм может выступать в качестве психологического ресурса, отражающего стимул личности к совершенству и непрерывному саморазвитию, признанию собственных возможностей и ограничений. В то время как деструктивный перфекционизм представляет собой нарушение саморегуляции, проявляющееся в чувстве недовольства и разочарования в себе, чрезмерной критике своего поведения и ощущении неконтролируемости жизни [51].

Таким образом, способствовать развитию стремления совершенствовать свою деятельность и личность у преподавателей вузов будет именно конструктивная форма перфекционизма. Соответственно, актуальным становится изучение конструктивного перфекционизма и

психологических характеристик, которые могут его обуславливать. К таким характеристикам относится самоактуализация, определяемая как высшая стадия самореализации человека, с одной стороны, и как процесс выявления и реализации личностью своих возможностей – с другой. Самоактуализация предполагает ориентацию субъекта на высшие достижения в сфере, к которой он потенциально предрасположен, тем самым демонстрируя сходство с конструктивным перфекционизмом. Однако, в психологических исследованиях наблюдается недостаточное раскрытие взаимосвязи перфекционизма и его конструктивной формы с самоактуализацией личности. Также остается открытым вопрос о мотивационной основе конструктивного перфекционизма, а данные исследований, посвященных изучению связи различных видов перфекционизма с мотивацией достижения успеха и мотивацией избегания неудач, являются противоречивыми [12; 38]. Важно отметить, что здоровая мотивация достижения, характеризующаяся преобладающим мотивом к достижению успеха и невыраженным мотивом к избеганию неудач, способствует конструктивному стремлению к совершенствованию своей деятельности и развитию собственной личности. Вместе с этим, благоприятное протекание процесса самосовершенствования возможно в условиях позитивного отношения к своей личности. Следовательно, самоотношение может выступать как регулятор конструктивности проявлений перфекционизма.

Все вышеизложенное позволило выявить *противоречие* между необходимостью теоретического изучения конструктивного перфекционизма и недостаточной исследованностью данного феномена в теории и практике психологической науки.

В связи с этим нерешенным противоречием существует *проблема* определения психологических коррелятов конструктивного перфекционизма.

Объектом нашего исследования является феномен конструктивного перфекционизма, *предметом* – психологические корреляты конструктивного перфекционизма у преподавателей вуза.

Целью нашей работы является исследование психологических коррелятов конструктивного перфекционизма.

Для достижения поставленной цели нам потребовалось решение следующих *задач*:

1. Проанализировать перфекционизм как психологический феномен.
2. Выявить формы перфекционизма.
3. Исследовать конструктивный перфекционизм у преподавателей вуза.
4. Установить взаимосвязь конструктивного перфекционизма и психологических характеристик личности.

В основе нашего исследования лежит гипотеза, согласно которой перфекционизм у преподавателей вуза является конструктивным, если он:

- связан с высокой мотивацией достижения успеха и низкой мотивацией избегания неудач;
- связан с высоким уровнем самоактуализации;
- связан с позитивным самоотношением.

В качестве методов исследования выступили теоретические, включающие анализ научной литературы, синтез, сравнение, классификацию, и эмпирические, предполагающие тестирование с помощью психологических методик и математическую обработку данных.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и 4 приложений. Текст иллюстрируют 6 таблиц и 2 рисунка. Список литературы включает 66 работ отечественных и зарубежных авторов.

ГЛАВА 1.

ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПЕРФЕКЦИОНИЗМЕ И ЕГО ФОРМАХ В ЗАРУБЕЖНЫХ И ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

1.1. Понятие перфекционизма в философских и психоаналитических концепциях

Понятие перфекционизма, происходящее от латинского *perfectus* «совершенный» и отражающее стремление человека к совершенству, впервые возникло в русле философской традиции. По мнению Г. В. Иванченко, стремление к совершенству является неотъемлемым человеческим качеством, которое присуще людям с незапамятных времен [18]. Данное человеческое стремление характеризуется универсальностью и, вместе с этим, амбивалентностью своих проявлений. Как описывает М. М. Бахтин, «каждый шаг к определенности, каждый шаг к совершенству есть шаг к гибели. Индивидуальность – последняя, окончательная определенность – есть тем самым и чистейшая обреченность, чистейшее отрицание вечности» [7, 38]. По словам Г. В. Иванченко, в совершенстве, отражающемся в совершенной форме чего бы то ни было – от произведения искусства до совершенной формы, придаваемой человеком собственной жизни, происходит «застывание» одновременно неопределенности и всевозможности подлинного бытия, его полноты как источника любого экзистенциального опыта. [18].

В разные эпохи понятие совершенства представало одним из базовых элементов различных культурных парадигм, но представления о совершенстве и совершенном менялись на протяжении всей истории человечества. В рамках этих культурных парадигм совершенство могло выступать либо в качестве единого целого, преломляемого по-разному в

контексте каждой культурно-исторической эпохи, либо в виде множества невзаимосвязанных локальных представлений о данном феномене [18].

Представления о совершенстве в античной философии неразрывно связаны с понятием «гармония». Ю.В. Осокин утверждал, что «вселенная воспринималась эллинами как некое иерархически-упорядоченное целое... Впервые, таким образом, в истории человечества милетские мыслители попытались сознательно представить всю окружающую их вселенную в виде субстанционально существующей, гармонически устроенной, саморазвивающейся и саморегулирующейся системы» [35, 125]. Таким образом, именно гармония предстает одним из первых имен совершенства в истории человечества. Трактовка гармонии как совершенства в греческой философии связана прежде всего с именами Платона и Аристотеля. Одно из самых первых определений понятия «совершенное» было сформулировано Аристотелем: «Совершенным называется то, вне чего нельзя найти хотя бы одну его часть... то, что по достоинствам и ценности не может быть превзойдено в своей области... то, что достигло хорошего конца» [6, 169.]. В аристотелевском учении о добродетели и добродетельной личности совершенство понимается как внутренняя уравновешенность и гармоничность личности. В данном контексте, умеренность в потребностях и желаниях подразумевается, как условие личной безупречности и приближения к идеалу личности. Аристотель описывает совершенную личность как добродетельную, знающую надлежащую меру всему и во всем, стремящуюся к достойной и разумной жизни. Таким образом, совершенство личности имеет в основе идею о самоограничении человека и подчинении им всех своих поступков избранной с разумом цели [6].

Рассматривая данную идею в контексте перфекционизма, авторы отмечают существенную значимость упорядоченности и дисциплины для нравственного совершенствования человека. Аристотелевское понимание совершенства показывает, что формирование в этическом мышлении этой идеи и соответствующих ей требований самосовершенствования

осуществляется в качестве антитезы ограниченным потребностям и частным интересам человека. Таким образом, моральный субъект получает в общей форме ориентир на идеал в виде высшего блага и на подготовку себя к его практическому осуществлению [18].

Платон в диалоге «Тимей» утверждает, что наиболее совершенным из всего, доступного восприятию, является Космос, созданный в соответствии с идеалом [36]. Человеческое же совершенство в основе своей имеет сопричастность человека к Космосу. Идея совершенства у Платона относилась и к душе, и к телу: «Когда могучая и во всех отношениях великая душа восседает как бы на колеснице слишком слабого и хилого тела, или, когда равновесие нарушено в противоположную сторону, живое существо в целом не прекрасно, ибо ему не хватает соразмерности в самом существенном...» [36, 535]. Но, по мере развития души человека, должно произойти преобладание духовного начала над телесным. По отношению к духу даже самое совершенное тело должно находиться на первой, низшей ступени. Тело является прекрасным в форме единичного в множественности тел чувственного мира. Но, по мере обретения способности отдавать предпочтение духовной красоте, человек перестанет считать красоту тела чем-то совершенным и переведет ее в ранг ничтожного [36].

В дальнейшем в античной философии не появлялись принципиально новые трактовки совершенства, а происходило развитие лишь основной линии – представления о совершенстве Космоса и о совершенствовании человека на основе космических законов, то есть гармонии [18].

Категория совершенства развивалась также в восточных философских и религиозных учениях. В индуизме, как и в античной философии, был выражен космоцентризм. Человек представлялся как микрокосм, являющийся точным подобием макрокосма. В данной концепции основной являлась идея полного соответствия или глубокого совпадения процессов в человеческом организме и в космосе. Высшей абсолютной реальностью в индуизме считается Брахман, а каждая индивидуальная душа представляет

собой Атман, который является частью высшей реальности. Таким образом, здесь можно очень четко проследить связь человека и Космоса. Совершенство в чистом виде присуще лишь этой абсолютной реальности – Брахману-Атману [18]. Совершенство человека понималось как неукоснительное следование религиозному и общественному долгу – дхарме, приводящее к конечной цели в виде освобождения от оков бытия, то есть выхода из круга рождений и смертей. Предельное совершенство человека находит отражение в понятии мокша, которое означает духовное освобождение от всех страданий и ограничений материального существования. При этом мокша понимается как сверхблаго, предельное блаженство, бессмертие, свобода [4].

Буддийское представление о совершенстве близко к индуистскому – конечной целью человека является освобождение от круговорота рождений и смертей, называемое нирваной. Однако, в отличие от индуизма, достижение того, чем условно является совершенство, заключается не в осознании единства своего Я с Абсолютом, а в освобождении от своего Я, осознании того, что единственной реальностью является пустота, а все остальное – иллюзия [18].

В западной традиции развитие понятия совершенства происходило в контексте трех монотеистических религий – иудаизма, ислама и христианства. Абсолютный монотеизм данных религий предполагает существование единого и личностного Бога, обладающего высшей степенью совершенства. По мнению М. Яглома, в иудаизме речь о совершенстве ведется исключительно в плоскости антропологических воззрений [50]. Рассматривая представления о фигурах Адама и Евы, он подчеркивает, что они отражают идею о достижении совершенства посредством греха. Безгрешный человек представляет из себя голема, то есть неполноценное существо, только обладателя формы, а не человека в полном смысле этого слова. В библейскую эпоху индивидуум воспринимается как часть общности – народа, семьи. При этом личному совершенству не дается рассмотрения

даже в качестве идеала, важным является только движение от ущербности к полноте. Об образе совершенного человека становится возможным говорить только в контексте иудейского мистицизма. Образ совершенного человека прямо связывается с тайной Творения и, соответственно, критерием совершенства является степень близости человека к Творцу [50].

В исламе подчеркивается абсолютная трансцендентность и совершенство Бога. Совершенствование предстает в виде гармонического сочетания практического и созерцательного начал и ориентируется на практические дела, такие как пост, милостыня и другие. Совершенство для мусульманина основывается на нравственности и соблюдении моральных предписаний. Смыслом человеческой жизни является переход от совершенства, заключающегося в обладании душой, то есть жизнью и «могуществом», характеризующего способность к действию, к более высокому совершенству, базирующемуся на разуме [18].

В русле христианской традиции смысл совершенствования состоит во вхождении в божественное бытие, способом для которого в Евангелии является подражание совершенству самого Бога. При этом, совершенство, к которому призываются люди, есть совершенство любви. В Евангелии говорится о любви ко всем людям без различия, которая простирается даже на врага и на преследователя. Идея совершенствования в христианстве связывается с идеалом совершенства, воплощенном во Христе. Достижение совершенства, максимально возможного для христианина, может быть осуществлено в монашестве и является его целью [18].

В эпоху нового времени происходит изменение представлений о совершенстве, при этом не ставится под сомнение объективность его существования. В философских воззрениях Б. Спинозы концепция совершенства занимала очень важное место. В его представлении первооснова мира являлась бесконечно совершенной и пребывала в трех ипостасях: «Бог – субстанция – природа». В качестве одного из признаков совершенства выступала независимость сущности явления от внешних

причин. Таким образом, Бог, предстающий первой причиной всех вещей, в том числе и причиной себя самого, познается только из него самого. Как полагал Спиноза, совершенство не является результатом акта творения, так как оно не привносится извне, а характерно для самой субстанции, являясь ее атрибутом [18].

Р. Декарт в своих воззрениях связывал представления о гармонии с понятием о законах природы, которые ставились им выше Бога. По его утверждению, реализуя законы природы материя может принять форму весьма совершенного мира. В учении Г. В. Лейбница совершенство рассматривается как благодать, переживание которой становится знанием, то есть ясным и отчетливым представлением высшего блага, так как идея высшего блага является вечной истиной, которая находится в душе *a priori*. Лейбниц определяет существование человека как включенность в великую мировую связь, наполненную гармонией и совершенством, то есть существовать означает не что иное, как быть гармоничным. Совершенство является степенью выявленности сущности как гармонического единства [18].

Рассуждение о совершенстве И. Канта первоначально имели критический характер. Он отрицал совершенствование в качестве основного принципа нравственности, при этом определяя его деонтологические рамки: физическое, социальное или личностное развитие не является критерием достоинства или предметом нравственного долженствования; собственно перфекционистское требование заключается в том, что следует совершенствоваться в исполнении долга. Исходя из этого, человек совершенен, если он является нравственным, а совершенствование заключается в развитии в качестве нравственного субъекта [21]. Другой выдающийся мыслитель, Г. Ф. Гегель, ставил вопрос о совершенстве сразу в целом ряде контекстов – этическом, эстетическом, а также в области философии природы. В его определении совершенство выступает в качестве гармонии организации, и поэтому совершенство человека как живого

организма, стоящего на высшей ступени развития, для него является несомненным. Целью развития, по Гегелю, выступает достижение совершенства [15].

В XX веке широкому обсуждению подверглась концепция морального перфекционизма философа С. Кейвелла. Как отмечает Н.Л. Соколова, для Кейвелла характерна близость идеи эмерсоновского идеала неконформистской совершенствующейся личности, то есть идея «роста по кругу», которая противоположна линейному развитию навстречу заданной цели. Вместе с этим в концепции Кейвелла находит отражение эмерсоновское понимание «Я» как вечного процесса самостановления, то есть «недостигнутое, но достижимое Я» [39]. В современных дискуссиях исследователи используют термин «кейвелловско-эмерсоновский моральный перфекционизм», что означает проявление многих, разнообразных путей жизни вместо поиска единого пути жизни и фиксации на одном из них. Таким образом, идеал жизни предстает как бесконечный поиск ее новых вариантов. В соответствии с этой моделью перфекционизма, для путешествия «Я» в поиске его лучших возможностей не задаются никакие предшествующие, «фиксированные» моральные идеалы. Источником мотивации служит критика себя, связанная с чувством стыда за состояние комфорта и успокоенности. Кейвелл утверждает, что отклонение «фиксированного» морального идеала способствует возникновению иной версии морали. Таким образом, он выступает против давления морали, понятой в качестве морального кода [39].

Обозревая историю развития философских представлений о совершенстве и совершенном, Р.Г. Апресян указывает на наличие трех парадоксов самосовершенствования [5]. Первый парадокс состоит в том, что стремление к совершенству рождается из осознания собственного несовершенства. Нравственный идеал порождает образ, которому человек стремится соответствовать, прилагая целенаправленные усилия по изменению себя. Результатом этих усилий является нравственное

совершенство. Совершенствование же начинается с осмысления себя, своего места в мире, своего отношения к нравственным ценностям и предположения о собственном несоответствии этим ценностям. Стремление к нравственному совершенствованию может появиться только на основе хотя бы минимального совершенства внутри пространства нравственности.

В религиозно-философском контексте обращение человека к совершенству имеет онтологическое объяснение, которое выражается в идее о том, что человек должен пройти через страдания, чтобы обрести смысл жизни и почувствовать потребность в самосовершенствовании. С. Кьеркегор указывал на определенную меру страдания, равносильную полному отчаянию, которую должен испытать человек, чтобы устремиться к совершенству [24]. Он полагал, что совершенство человека обнаруживается в стойкости и самообладании духа, и именно в этом смысле величайшее совершенство является несовершенством. Из этих суждений выявляется второй парадокс перфекционистской этики, заключающийся в том, что осознание своего несовершенства обозначает начало процесса личного усовершенствования. Личность вынуждена отказаться от себя-несовершенного, чтобы начать свой путь к совершенству.

Таким образом, совершенство только как идея находит отражение в своей противоположности несовершенству. Практическая задача самосовершенствования обуславливается определенными моментами, составляющими внутренний нравственный опыт, которые человек должен пережить для реального продвижения на пути к совершенству. Чем дальше человек продвигается на этом пути, тем более высокие цели он ставит перед собой, усложняя дальнейшее продвижение и провоцируя еще большее осознание собственного несовершенства. Именно в этом состоит третий парадокс самосовершенствования, исходящий из противоречивого перфекционистского требования: «стремись к совершенству, но высшего совершенства тебе не достичь никогда» [5].

Из всего вышеизложенного следует, что перфекционизм в философской традиции предстает как убеждение, что совершенствование является той целью, к которой должен стремиться человек. При этом предполагается, что совершенствование человека является не только его нравственной задачей, но и смыслом человеческой истории.

Помимо философского контекста, представления о стремлении к совершенству развивались в рамках психоаналитических теорий, которые послужили прообразом понимания перфекционизма в психологической традиции. З. Фрейд рассматривал стремление к совершенству как невротическую фобию, представляющую собой попытку к бегству от удовлетворения влечений, подчеркивая его антропологические корни [42]. Он полагал, что встречаемое иногда у людей постоянное стремление к совершенству является следствием вытеснения влечений.

А. Адлер считал, что у каждого человека должна быть концепция цели или идеал, который позволяет добиваться большего, чем возможно для него в актуальной жизненной ситуации. Данная конкретная цель дает почувствовать уверенность в преодолении любых проблем, так как обусловлена успехом в будущем [1]. Он поместил стремление к совершенству в эволюционный контекст. Жизнь рассматривалась Адлером как развитие, причем наиболее естественным путем данного развития является совершенствование, которое дает направление для развития личности в целом, хотя само это стремление не является врожденным у человека.

К.Г. Юнгом саморазвитие рассматривалось как заложенная тенденция в природе человека. По его мнению, наличие в человеческом сознании символа самости, обуславливает возможность совершенства. Самость для человека потенциальна, так как является лишь отдаленной целью его развития, но в то же время она актуальна, поскольку представляет из себя нечто действительное, но скрытое в царстве архетипов [49]. Юнг связывал совершенство с воздействием архетипа, так как оно обладает большой силой влияния на человеческое сознание, представляя собой власть над человеком,

которую невозможно объяснить рациональным образом. Сознание обнаруживает черты законченности, самодостаточности, цельности, присущие совершенству, именно в тех образах, которые создаются под воздействием архетипа самости. Таким образом, стремление к совершенству является врожденным свойством человека, лежащим в основе цивилизации.

В работах К. Хорни стремление к совершенству рассматривается как нарциссическая патология характера. Невротическая личность создает образ идеализированного Я, пытаясь его актуализировать посредством стремления к совершенству. При этом человек стремится не просто к изменениям, а к переделыванию себя в совершенство, предписанное данным идеализированным образом. Вся психическая энергия человека уходит не на саморазвитие, а на поддержание ложного образа Я [46].

Исходя из анализа философских и психоаналитических идей о стремлении к совершенству, предшествующих представлениям о перфекционизме в психологии, можно сделать вывод об их противоречивости и разобщенности. В философской традиции и в некоторых психоаналитических теориях стремление к совершенству предстает как цель развития личности и врожденное свойство человека. Однако другие концепции содержат противоположное понимание перфекционизма как специфической невротической личностной черты, препятствующей истинному саморазвитию и самосовершенствованию человека.

1.2. Феноменология перфекционизма

Первые феноменологические описания перфекционизма появились в русле зарубежной клинической психологии в 1960–1980-е годы. Изначально перфекционизм понимался исследователями как одномерный конструкт, включающий только один параметр – высокие личные стандарты [61]. Такая тенденция к установке чрезмерно высоких стандартов не позволяет человеку чувствовать удовлетворенность результатами своей деятельности. Первое

определение данному феномену в клинико-психологической литературе встречается в 1965 году и принадлежит американскому психологу М. Холендеру, который рассматривал его «как повседневную практику предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства» [61, 94]. Д.Д. Бернс дополнил понимание феномена перфекционизма в русле когнитивной психологии, определяя его как особую «сеть когниций», включающую ожидания, интерпретацию событий, оценку себя и других [54]. Данные когниции обусловлены склонностью к установке нереалистично высоких стандартов, стремлением к недостижимым целям и определением собственной ценности исключительно в контексте личных достижений и продуктивности. Одним из главных феноменологических уточнений картины перфекционизма, сделанных Бернсом, является когнитивный параметр – мышление в терминах «все или ничего», допускающее исключительно два способа выполнения деятельности – следование завышенным стандартам или полное поражение [54]. Последующие исследования выявили дополнительные аспекты перфекционизма, такие как «избирательная концентрация на ошибках» и «склонность к генерализации стандартов во всех областях жизнедеятельности». Однако одномерный подход все еще доминировал в литературе, посвященной перфекционизму.

Как отмечает Н.Г. Гаранян, представления о структуре перфекционизма были расширены только в 1990-е годы. В зарубежных исследованиях появились доказательства многомерности перфекционизма как сложного личностного конструкта. Данный феномен стал изучаться с позиции теории личностных черт, согласно которой каждая черта включает множество отдельных компонентов. Исследованием структуры перфекционизма с этих позиций занимались три группы зарубежных ученых, а именно: группа британских клинических психологов под руководством Р. Фроста, канадская группа исследователей во главе с П. Хьюиттом и Г.

Флеттом, и американская группа, в составе которой были Р. Слэни и Дж. Эшби [10].

Американские исследователи наряду с высокими личностными стандартами выделили следующие параметры структуры перфекционизма: склонность к порядку, тревога, прокрастинация и проблемы в интерперсональных отношениях. В модели Р. Слэйни центральным параметром перфекционизма выступает «расхождение» (discrepancy), являющееся субъективным восприятием личностью постоянных неудач в стремлении соответствовать собственным завышенным стандартам. Для диагностики данных параметров использовалась Шкала «недосягаемого совершенства» (Almost Perfect Scale, APS) [65].

В британской концепции, перфекционизм включал в себя шесть параметров: личные стандарты, озабоченность ошибками, сомнения в собственных действиях, родительские ожидания, родительская критика, организованность [55]. Под «личными стандартами» Р. Фрост и его коллеги понимали склонность выдвигать чрезмерно высокие требования и одновременную важность соответствия этим требованиям. Такое сочетание приводит к колебанию самооценки и хронической неудовлетворенности собственной деятельностью. «Озабоченность ошибками» представлялась как негативная реакция на ошибки и приравнивание их к неудаче. «Сомнения в собственных действиях» имели отношение к деятельности человека и выражались в сомнениях относительно ее качества. Восприятие родителей как делегирующих высокие ожидания и чрезмерно критикующих отражалось в параметрах «родительские ожидания» и «родительская критика». Параметр «организованность» представлял собой осознание важности порядка и организованности. Данные составляющие перфекционизма легли в основу Многомерной шкалы перфекционизма Фроста (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-F) в качестве ее подшкал [55].

Фундаментальным вкладом в представления о перфекционизме стала модель, разработанная П. Хьюиттом и Г. Флеттом. Все предыдущие

исследования были подвергнуты критике в 1990 году, так как, с их точки зрения, они не учитывали социальных аспектов перфекционизма [59]. Структура перфекционизма, представленная канадскими исследователями, включала следующие параметры:

1. Я-адресованный перфекционизм – «широкий личностный стиль, в котором сосуществуют аффективные, поведенческие и мотивационные компоненты» [59, 423]. Предполагает чрезмерно высокие стандарты, постоянную оценку собственной деятельности и самоцензурирование, активное исследование себя с целью самокритики, а также мотив стремления к совершенству. Все это не дает возможности принять собственные недостатки, ошибки и неудачи.

2. Перфекционизм, адресованный другим людям – «убеждения и ожидания относительно способностей других людей» [59, 424]. В этом случае нереалистичные требования предъявляются не по отношению к себе, а по отношению к значимым людям из близкого окружения. Данный аспект перфекционизма предполагает критику и оценку поведения других, основанную на ожидании людского совершенства, что приводит к частым обвинениям в адрес других, дефициту доверия и чувству враждебности по отношению к людям.

3. Перфекционизм, адресованный миру в целом – «убежденность в том, что в мире все должно быть точно, аккуратно, правильно, причем все человеческие и общемировые проблемы должны получать правильное и своевременное решение» [59, 424]. Является глобальным понятием, отражающим убежденность в необходимости совершенных решений широкого круга проблем.

4. Социально предписываемый перфекционизм – «отражает потребность соответствовать стандартам и ожиданиям значимых других» [60, 457]. Предстает в виде генерализованного убеждения, что другие люди чрезмерно требовательны к субъекту и нереалистичны в своих ожиданиях. При этом, человек субъективно ощущает строгое оценивание со стороны

других и давления, имеющее цель заставить его быть совершенным. Желание заслужить одобрение и принятие сочетается с убежденностью в собственной неспособности соответствовать этим требованиям.

С целью доказательства того, что перфекционизм является многомерным конструктом, который можно подвергнуть измерению с высокой степенью надежности и валидности, Хьюитт и Флетт провели множество исследований и создали Многомерную шкалу перфекционизма (Multidimensional Perfectionism Scale) [59]. В эмпирических исследованиях не удалось подтвердить взаимосвязь перфекционизма, адресованного миру в целом с депрессией и тревогой, на этом основании данный аспект не вошел в окончательный вариант измерительного инструмента. Таким образом, Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта и Флетта приобрела трехфакторную структуру, соответствующую предполагаемым параметрам перфекционистского поведения.

Н. Г. Гараян отмечает спорные аспекты этих концепций [11]. По ее мнению, канадская концепция является внутренне противоречивой. Говоря о многомерности конструкта, авторы данной концепции фактически выделяют один параметр – «высокие стандарты», который может иметь разную направленность. Данные представления не могут объяснить механизм трансформации высоких требований к себе в патологическое желание достигать идеала во всем. Таким образом, канадские исследователи склонны к игнорированию ряда важных аспектов перфекционизма, в сочетании с которыми высокие стандарты становятся дезадаптивными. При описании интерперсональных параметров перфекционизма они не учитывают такие аспекты как требовательность к качеству отношений и постоянное сравнение себя с другими. В британской концепции описанные параметры перфекционизма имеют разные основания. Индивидуальные личностные характеристики сочетаются с показателями родительского стиля, которые нельзя рассматривать как личностные черты. Американская модель скорее

описывает разнообразные негативные последствия перфекционизма, а не параметры, входящие в его структуру.

В современных отечественных исследованиях феномен перфекционизма рассматривается как многомерный конструкт, имеющий сложную структуру. Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова и Т. Ю. Юдеева [13], анализируя истории жизни, высказывания, убеждения пациентов клиники с депрессивными и тревожными расстройствами, сформулировали предположение о структуре перфекционизма, которая включает следующие параметры:

1. Завышенная, по сравнению с индивидуальными возможностями, трудность целей (завышенный уровень притязаний). У депрессивных и тревожных пациентов выявлялась склонность к чрезмерным требованиям к себе, предъявляемые к количеству работы и качеству ее выполнения, безупречности поведения, степени владения собой в различных ситуациях, наличию разнообразных умений и душевных качеств.

2. Поляризованная, «черно-белая» оценка результата собственной деятельности. Клиенты с депрессивными и тревожными расстройствами часто высказывали полярные, недифференцированные суждения о результатах собственной деятельности. Сочетание высоких стандартов и поляризованного мышления, может являться причиной вторичной выгоды заболевания, когда пациент неосознанно надеется, что его признают тяжелобольным, чтобы иметь оправдание своему бездействию в достижении целей.

3. Преимущественная сосредоточенность на неудачах и ошибках при игнорировании реальных удач и достижений. Значение неудач сильно преувеличивалось пациентами, в то время как успех обесценивался или приписывался внешним обстоятельствам. Такая негативная избирательность могла затрагивать не только актуальную деятельность, но и распространяться на всю жизнь. Опыт единичного неуспеха может трансформироваться по принципу сверхобобщения в ощущение тотального жизненного краха.

4. Перманентное сравнение себя с другими людьми при ориентации на полюс «самых успешных и совершенных». Многие депрессивные пациенты имеют тенденцию проживать жизнь в «режиме сравнения», что оборачивается мучительным ощущением собственной «второсортности и несостоятельности». Когда такие сравнения не осознаются, они проявляются в виде аффективных реакций беспричинной грусти. Эталоном для сравнения чаще всего выбираются люди из числа наиболее достойных, талантливых и многого достигших. Последствиями таких сравнений являются постоянное чувство зависти, конкурентные установки в общении, избегание контактов, в итоге приводящие к одиночеству.

5. Ощущение собственного несоответствия положительным представлениям других людей о себе, постоянное предвкушение публичного разоблачения. Данная характеристика присуща многим талантливым и много работающим перфекционистам. Из-за чрезмерных требований к себе и игнорирования собственных достижений они считают себя недостойными. Compliments и похвала часто сопряжены с мучением, так как субъективно они ощущают себя обманщиками и боятся разоблачения. Ситуации успеха могут парадоксально оборачиваться для таких людей переживанием тревоги и отчаяния, поскольку теперь придется постоянно подтверждать высокий результат.

6. Оценка многих нейтральных ситуаций с позиции уровня своих достижений. Депрессивные и тревожные пациенты могут испытывать недовольство собой даже в нейтральных ситуациях, не связанных с их самооценкой. Так, например, книги, фильмы и другие творения людей, могут напоминать им о собственном несовершенстве.

7. Чрезмерные требования к другим и завышенные от них ожидания. Нереалистичные требования по отношению к другим могут привести к частым конфликтам и разрывам в отношениях с людьми и как следствие к переживаниям собственной ненужности и одиночества.

Впоследствии с применением факторного анализа авторами был разработан Опросник перфекционизма [13], который диагностирует пять параметров:

1. Восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания (при постоянном сравнении себя с другими). Данный параметр отражает субъективное убеждение в том, что другие склонны предъявлять чрезмерно высокие требования, строго оценивать.

2. Завышенные притязания и требования к себе. Параметр описывает чрезмерные требования, предъявляемые к собственной личности в разных сферах деятельности.

3. Высокие стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных» (персонализация).

4. Селектирование информации о собственных неудачах и ошибках. Этот параметр предполагает фиксацию на неудачах при игнорировании собственных достижений.

5. Поляризованное мышление по принципу «все или ничего». Параметр, отражающий специфический стиль мышления, при котором возможны только полярные результаты выполнения деятельности, остальные варианты игнорируются.

Таким образом, Н. Г. Гаранян делает вывод о том, что перфекционизм является сложным психологическим конструктом, сочетающим в своей структуре чрезмерно высокие стандарты деятельности и притязания, приписывание окружающим людям чрезмерно высоких ожиданий, персонализацию, связанную с постоянным сравнением себя с окружающими, поляризованное мышление [9].

1.3 Основные представления о формах перфекционизма

На начальных этапах проблема перфекционизма обсуждалась исключительно в рамках клинической психологии и психиатрии.

Перфекционизм описывался психотерапевтами и психиатрами как однозначно негативное явление и рассматривался как патологическая аддикция. Он определялся как болезненное, навязчивое стремление достичь идеала, опирающееся на внешне заданные ориентиры, которое не надо путать со здоровой мотивацией достижения и упорством, опирающимися на собственные возможности и склонности.

Со временем перфекционизм стал пониматься как сложное явление, которое может принимать как патологическую, так и здоровую формы. Следовательно, перфекционизм стал рассматриваться и как нормальная характеристика личности, а не только как невротическое психическое расстройство. Фактически о различиях нормального и невротического перфекционизма авторы-клиницисты заговорили до создания психометрических методик его измерения [2; 58; 61].

Д. Хамачек, основываясь на клиническом опыте, дал первое описание различий между нормальным и невротическим перфекционизмом [58]. Нормальная форма предполагает высокие стандарты, но при этом гибкость и отсутствие излишней педантичности. Нормальный перфекционист может адаптировать свои стандарты к существующей ситуации, обладает лидерскими качествами, высокой работоспособностью, активностью, мотивирован на достижение цели, имеет адекватный уровень притязаний, концентрирует внимание на собственных возможностях и способах достижения цели. Для такого человека труднодостижимые цели, обусловленные высокими стандартами, приносят удовольствие, так как внимание сосредоточено на процессе их достижения. Нормальный перфекционизм является более адаптивной формой в сравнении с невротическим. Человек с невротическим перфекционизмом устанавливает для себя завышенные стандарты и не допускает возможности совершить ошибку. Как следствие, у таких людей никогда не бывает ощущения, что что-то выполнено достаточно хорошо, а вся их деятельность побуждается страхом перед неуспехом. Смысл этого различия между нормальной и

невротической формами в том, что перфекционизм подразумевает высокие стандарты деятельности в сочетании с тенденцией к чрезмерной критике своего поведения. Следовательно, зависимость психологических проблем, связанных с перфекционизмом, будет обуславливаться скорее этой тенденцией к критическому оцениванию, чем завышенными стандартами.

В.А. Ясная и С.Н. Ениколопов делают обзор составляющих невротического перфекционизма, описанных в зарубежной литературе [51]. Первая из них предполагает обеспокоенность невротических перфекционистов недостатками своей деятельности. Даже самые несущественные недостатки приводят их к ощущению несоответствия своим требованиям. Согласно Д. Хамачеку, чрезмерная озабоченность ошибками заставляет перфекционистов достигать своих целей за счет страха неудачи и боязни разочаровать других [58]. Это отличает их от нормальных перфекционистов, которые устанавливают разумные и реалистичные стандарты и способны ощущать удовлетворенность от достижения целей, повышая свою самооценку.

Сомнение в качестве полученного результата является второй составляющей невротического перфекционизма. Оно заключается не в сомнении или оценивании отдельных недостатков, а в общем ощущении неудовлетворительного выполнения работы. Такое ощущение подробно описывается в литературе по обсессивным переживаниям как неуверенность в действии или убеждении. Авторы относят перфекционизм к характеристикам, присущим людям с обсессивно-компульсивными расстройствами, которые отражают сопротивляемость завершению действий. Главной их чертой является неуверенность в завершенном деле [55].

Третья составляющая заключается в стремлении перфекционистов придать большую значимость ожиданиям и оценкам родителей. Многими исследователями в этой области связь с родителями описывается как причина расстройства и его источник [54; 58; 61; 62; 64]. Исходя из предположения, что родители перфекционистов обуславливают свою любовь и одобрение

успехами ребенка, они делают вывод, что дети в такой ситуации вынуждены стремиться к совершенству, избегая неудач и ошибок, чтобы не столкнуться с неприятием родителей и потерей их любви. Собственные оценки результатов деятельности перфекционисты начинают связывать с представлением о родительских ожиданиях. Невозможность соответствовать родительским требованиям означает для них потерю любви и принятия.

Проанализировав исследования, посвященные вопросу о формах перекционизма В.А. Ясная и С.Н. Ениколопов [51] выделили различия между нормальным и невротическим перфекционизмом, представленные в Таблице 1.

Таблица 1

Различия между невротическим и нормальным перфекционизмом

Невротический перфекционизм	Нормальный перфекционизм
Неспособность испытывать удовольствие от работы Жесткие высокие стандарты	Способность испытывать удовлетворение или удовольствие Изменение стандартов в соответствии с ситуацией
Нереалистичные или неразумно высокие стандарты Чрезмерная генерализация высоких стандартов	Достижимые стандарты Высокие стандарты подстраиваются к ограничениям и силам человека
Страх неуспеха Фокус на избегании ошибки Напряженное/тревожное отношение к заданиям	Стремление к успеху Фокус на том, чтобы все делать правильно Спокойное, но тщательное отношение к заданиям
Большой разрыв между выполнением деятельности и стандартами	Разумное соответствие между достижимым качеством выполнения деятельности и стандартами
Ощущение зависимости ценности своего Я от выполнения деятельности Связь с оттягиванием действия Мотивация избегания негативных последствий	Ощущение независимости своего Я от выполнения деятельности Своевременное выполнение заданий Мотивация достижения положительной обратной связи/подкрепления
Цели достигаются для увеличения собственной значимости Неуспех связан с жесткой самокритикой	Цели достигаются для блага общества Неуспех связан с разочарованием и новыми усилиями
Черно-белое мышление: совершенство против неуспеха Убежденность человека в том, что он должен достичь совершенства «Компульсивные» тенденции и сомнение	Уравновешенное мышление Сильное желание достичь совершенства Разумная уверенность в своих действиях

Впоследствии другими исследователями было поддержано разделение перфекционизма на две формы. Р. Слэни с соавторами [65] описывали адаптивный и дезадаптивный типы перфекционизма, К. Эдкинс и У. Паркер [52] различали активный перфекционизм, который стимулирует к достижениям и не связан с суицидальными намерениями, и пассивный перфекционизм, препятствующий деятельности и связанный с риском суицидального поведения. У. Паркер [63] также рассматривал здоровый перфекционизм, коррелирующий с добросовестностью, и нездоровый, связанный с низкой самооценкой. В своих исследованиях он показал, что в некоторых случаях здоровый перфекционизм может переходить в нездоровую форму. Е.П. Ильин [20] полагает, что здоровая форма перфекционизма способствует развитию личности, раскрытию ее способностей и творческого потенциала. Однако стремление к совершенству, которое характерно для этой формы, со временем может оказывать все большее влияние на деятельность, так как прежние стандарты будут становиться все более недостижимыми. Это может привести к негативным последствиям – хроническому переутомлению, трудностям концентрации внимания. Если стремление к совершенству перерастает в желание достичь идеала, тогда для человека все усилия, приложенные к выполнению деятельности, и затраченное время будут напрасны, так как цель, которую он пытается достичь, заведомо недостижима. Неуверенность в высоком качестве своей работы и боязнь ошибки заставляют перфекционистов постоянно перепроверять себя. Выполняя работу, такой человек вновь и вновь меняет, и исправляет то, что уже не требует исправления. Зачастую небольшие улучшения требуют больших переделок, и дело становится скучной рутинной, на которую тратится огромное количество времени и энергии. Это пагубно влияет на творческих людей, так как при таком варианте развитие личности прекращается. Все это может быть обусловлено страхом неудачи, который способствует активации компенсаторных стратегий. В таком случае человек, ориентируясь на высокие стандарты, начинает излишне тщательно

перепроверять свои действия, чрезмерно длительно размышлять перед принятием решения, искать одобрения со стороны других людей, постоянно критиковать окружающих. Избегающая стратегия может проявляться в поведении в форме прерывания деятельности, незавершения задания или в форме прокрастинации.

Однако не все исследователи соглашаются с разделением перфекционизма на здоровый и патологический. Т. Гринспун [57] подвергает критике представления Д. Хамачека, утверждая, что ошибочно употреблять термин «нормальный перфекционизм», так как существуют только два типа личности – перфекционисты и неперфекционисты. У перфекционистов есть стремление к совершенству, а у неперфекционистов такого стремления не наблюдается. Правильнее в этом случае будет говорить о степени выраженности перфекционизма, либо о его полном отсутствии.

Н. Г. Гаранян [9] отмечает, что уязвимость для критики данных представлений создает тот факт, что для объяснения и диагностики здорового перфекционизма используются модели и инструменты, разработанные для концептуализации и измерения патологического перфекционизма. Таким образом, она подчеркивает актуальность проблемы разработки дифференциальных критериев здорового и патологического перфекционизма.

Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева [13] предлагают отдельно выделять мотивационный, когнитивный, аффективный и поведенческий критерии здорового и патологического перфекционизма. По мотивационному критерию данные формы перфекционизма различаются степенью выраженности стандартов и притязаний. При этом патологический перфекционизм предполагает чрезмерно завышенные стандарты деятельности, в то время как для здоровой формы характерны реалистично высокие стандарты и притязания. Когнитивный критерий отражает степень зрелости когнитивных схем. При патологической форме будет наблюдаться искажение социальных когниций (окружающие воспринимаются как

делегирующие высокие ожидания), персонализация (перманентное сравнение себя с другими при ориентации на полюс самых успешных), негативное селектирование (избирательная концентрация на неудачах и ошибках), поляризованное мышление (мышление по принципу «все или ничего»). При здоровой форме восприятие ожиданий и требований со стороны других будет дифференцированным и точным, представление о диапазоне человеческих возможностей – реалистичным, то есть будет развита способность к децентрации, будет возможным осознание неизбежности и полезности ошибок, а также представления о результативности собственной деятельности будут градуированными.

Аффективный критерий здорового перфекционизма отражает способность субъекта переживать удовольствие от деятельности в сочетании с надеждой на успех, умеренную стрессогенность повседневной жизни. При патологическом перфекционизме будут наблюдаться симптомы депрессии, тревоги, страх неудачи, высокая социальная тревожность, интенсивный повседневный стресс. Поведенческий критерий подразумевает различия в тактике выбора целей и их реализации. При здоровой форме перфекционизма выбираются умеренно трудные цели, которые позволяют продуктивно реализовать стремление к успеху. При невротической форме наблюдается чередование слишком трудных и очень легких целей, преобладающими становятся защитные тактики избегания неудач, общая картина притязаний является неадекватной.

Определенные различия между здоровой и патологической формами перфекционизма можно проследить в исследованиях, посвященных изучению его мотивационной основы [12; 38]. Е. Т. Соколова и П. В. Цыганкова [38] рассматривали мотивацию достижения в качестве одного из компонентов перфекционной мотивации. Такая мотивация направлена на лучшее из возможного выполнение любого вида деятельности, целью которой является достижение результата, измеряемого по критерию успешности. Она находит выражение в стремлении субъекта прилагать

усилия и добиваться самых лучших результатов в области, которую он считает важной и значимой. По их мнению, соотношение мотивации достижения и перфекционизма связано со степенью адекватности требований, выдвигаемых субъектом по отношению к своей личности и к результатам своей деятельности, его умением объективно оценивать свои возможности, признавать естественные для человека ограничения. В случаях экстремально выраженного перфекционизма, который подразумевает стереотипно воспроизводимую готовность ориентироваться на нереалистичные, завышенные идеальные стандарты себя, окружающих и результатов своей деятельности, мотивация может приобрести парадоксальную и внутренне противоречивую структуру, при которой высокий уровень перфекционизма сочетается с низкой мотивацией достижения. В результате проведенного данными авторами исследования было показано, что перфекционизм сочетается с мотивацией избегания только в группе суицидальных пациентов [38]. В группе здоровых лиц они не обнаружили связи перфекционизма с мотивацией избегания. Таким образом, им удалось доказать наличие у суицидальных пациентов убеждения о необходимости соответствовать идеалу, которое не сочетается с активным стремлением к успеху, готовностью браться за новые, сложные задачи и прикладывать усилия для их решения, что может являться характеристикой патологической формы перфекционизма.

Доминирование мотивации избегания неудач над мотивацией достижения успеха может рассматриваться с точки зрения связи с феноменом выученной беспомощности, описанной М. Селигманом, а также с точки зрения закона «оптимума мотивации» Йеркса-Додсона, предполагающего дезорганизацию деятельности в результате избыточной мотивации. В случае, когда стремление достичь идеального результата приобретает чрезмерную интенсивность и перегруженность личностной значимостью, соответствующая мотивация начинает терять свои функции побуждения и

регуляции, что приводит к состоянию ступора или паралича, которое выражается в неспособности приступить к деятельности.

Н.Г. Гаранян и А.А. Низовцевой [12] было предложено рассматривать мотивационную основу деструктивного перфекционизма как «конфликт достижения», выявленный в качестве отдельной категории Х. Хекхаузенем [43]. Данный конфликт происходит, когда надежда на успех и страх неудачи, являющиеся оценочными диспозициями, принимают одновременно высокие значения. Критерием интенсивности конфликта достижения является абсолютная величина обеих тенденций; чем больше они будут стремиться уравнять друг друга, тем сильнее будет выражен конфликт.

Н.Г. Гаранян и А.А. Низовцева [12] отмечают, что при выраженном перфекционизме наблюдается видимость мотивации на успех, которую создает стремление к безупречному выполнению деятельности и совершенству, но вместе с этим важным побудителем поведения выступает страх перед неудачей. Это обуславливает чувство неудовлетворенности сделанным, так как порождает опасения совершить ошибку или испытать неудачу. Именно поэтому патологический перфекционизм Д. Хамачек [58] связывал с мотивом избегания неудачи. Проведенное Н.Г. Гаранян и А.А. Низовцевой исследование [12] выявило высокие значения суммарного индекса мотивации достижения по проективному тесту ТАТ Х. Хекхаузена у лиц, характеризующихся выраженным перфекционизмом, что означает одновременную выраженность двух оценочных диспозиций, входящих в структуру мотива достижения. Таким образом, у данных лиц наблюдалось сочетание надежды на успех и страха перед неуспехом, что доказывало наличие у них выраженного конфликта достижения.

А. Б. Холмогоровой и Н. Г. Гаранян [44] была введена типология патологического перфекционизма. Они выделили два типа: нарцисстический и обсессивно-компульсивный. Первый определяется как доминирование мотивации достижения совершенства и получения одобрения и восхищения, в ущерб всем другим мотивам, превращение достижения и признания в

главный смысл жизни. При обсессивно-компульсивном перфекционизме идеализированный образ Я не вытесняет в такой степени все другие мотивы и содержательные интересы, наряду с потребностью в совершенстве, сохраняется заинтересованность не только в результате, но и в самой деятельности.

В.А. Ясная и С.Н. Ениколопов [51] предполагают наличие общего недостатка в исследованиях перфекционизма, который характерен для психологии в целом, а именно: тенденции сосредотачивать внимание на негативных аспектах конструкта, игнорируя его позитивные аспекты. Немногочисленные способы концептуализации перфекционизма были основаны на попытках выявить его позитивные аспекты. Так позитивный перфекционизм в описании Л. Терри-Шорта [66] предстал как поведение, являющееся функцией положительного подкрепления, которое включает готовность взаимодействовать со стимулами. Негативный перфекционизм, наоборот, является функцией отрицательного подкрепления и включает желание избежать неприятных исходов.

В последние годы внимание некоторых отечественных исследователей сфокусировалось на изучении конструктивного перфекционизма [25; 26; 27; 28; 29; 30; 31; 32]. М.В. Ларских [29] описывает конструктивных перфекционистов как людей, дающих себе право на ошибку, несмотря на высокие стандарты деятельности, ориентированных на полюс «самых успешных», но без постоянного ревнивого сравнения себя с другими, способных получать удовольствие от процесса труда. Конструктивные перфекционисты, начиная любую деятельность, испытывают уверенность в ее успехе, получают удовольствие и от результата, и от процесса ее выполнения, легко вовлекаются в деятельность, делают работу достаточно хорошо, осознавая невозможность сделать ее идеально. Фокусируясь на своих достоинствах и достижениях, они так же учитывают собственные ограничения. У них отсутствует фиксация на одной сверхцели, то есть они могут иметь много задач в различных сферах, при этом правильно расставляя

приоритеты. Вместе с этим они способны работать в команде, достаточно быстро принимают решения, умеют отдыхать.

М.В. Ларских [29] акцентирует внимание на том, что конструктивные перфекционисты имеют потребность в постоянном росте и самосовершенствовании. Они ставят перед собой труднодостижимые цели не только в области внешних достижений, но и в контексте саморазвития и личностных достижений. У них сильно выражена потребность в творчестве, они мотивированы на успех и на полную реализацию своих способностей, стремятся делать лучшее из того, что человек способен сделать.

Мышление конструктивных перфекционистов является плюралистическим, недогматическим, рациональным и критичным, их когнитивная сфера отличается зрелостью [32]. К проблеме они способны подходить как холистически, то есть смотрят на нее в целом, не фиксируясь на деталях, так и с разных сторон. В межличностных отношениях они проявляют терпимость и толерантность к людям, способны принимать других с их достоинствами и недостатками. При этом требования к себе преобладают над требованиями к другим. Они не зависят от мнения окружающих, так как имеют собственные цели и желания.

В выполнении деятельности конструктивные перфекционисты проявляют организованность, дисциплинированность и упорность. Они склонны к рефлексии, имеют высокий самоконтроль, способны к самоограничению. Так же они ответственны и обязательны, настойчивы и требовательны к себе. Для них характерен высокий, но реалистичный уровень притязаний, при этом самооценка является адекватной и устойчивой. Конструктивные перфекционисты имеют высокий уровень самопонимания, самопринятия и самоактуализации, способны противостоять внешним воздействиям и руководствоваться самостоятельно сформированными убеждениями [27]. М. В. Ларских [29] так же отмечает, что они руководствуются высшими этическими принципами справедливости, и, если нормы общества им противоречат, перфекционисты могут их нарушить.

Вместе с этим, конструктивные перфекционисты способны принимать конечность жизни и несовершенство мира. Главной целью их жизни является счастье.

1.4. Источники и возможные последствия перфекционизма

Перфекционизм начинает формироваться достаточно рано, как правило в дошкольном возрасте, и решающим фактором его возникновения выступает семейное воспитание. По мнению Хамачека [58], источником невротического перфекционизма является детский опыт взаимодействия с неодобряющими или редко проявляющими одобрение родителями, чья любовь обусловлена результатами деятельности ребенка. В случае с неодобряющими родителями у ребенка появляется стремление стать совершенным не только по причине боязни отвержения других, но и для того, чтобы принять самого себя через сверхчеловеческие усилия и грандиозные достижения. В случае с родителями, проявляющими одобрение непостоянно, у ребенка появляется понимание, что только хорошее выполнение деятельности делает его ценным. Многие авторы придерживаются мнения, что родители перфекционистов склонны к чрезмерной критике, слишком требовательны к ребенку и в целом оказывают ему существенно мало поддержки [54; 58; 61; 63; 64]. В таких условиях воспитания ребенок вынужден быть безупречным, удовлетворяя таким образом родительские ожидания и избегая критики. Обобщая эти идеи, С. Блатт с соавторами [53] пришли к выводу, что такие дети не вырабатывают концепцию «в меру хорошего результата», то есть вынуждены переоценивать результат деятельности в ущерб любви и близости.

Выделены четыре типа родительского поведения, которые влияют на формирование детского перфекционизма:

- 1) родители чрезмерно требовательны и критичны;

2) завышенные родительские ожидания и стандарты, при этом критика не прямая, а косвенная;

3) отсутствие родительского одобрения или его непоследовательность и условность;

4) родители сами являются перфекционистами и служат моделями для формирования таких же установок и форм поведения.

Главным фактором, который провоцирует появление перфекционизма, становится авторитарный стиль воспитания. Данный стиль сочетает высокие требования, жесткий дисциплинарный режим на фоне недостаточной эмоциональной поддержки и участия со стороны родителей. В таких условиях родители возлагают на ребенка большие надежды, требуя от него оправдания их ожиданий с целью преумножения собственных достижений.

Родители детей перфекционистов оказывают на них сильное давление, внушают им идею избегания неудач. Когда ребенок ошибается, неуспешен, родители всячески выражают недовольство, отвергают ребенка до тех пор, пока он не исправится, не добьется успеха, не сделает что-то очень хорошо. Ребенок делает вывод, что он хороший, его не отвергнут только тогда, когда добьется успеха. Таким образом, ребенок становится перфекционистом, так как только так, по его мнению, можно заслужить любовь, принятие и восхищение.

Н. Г. Гаранян [10] отмечает, что в данном случае не установлено, являются ли высокие стандарты родителей реальными, или дети только воспринимают своих родителей как устанавливающих высокие стандарты и чрезмерно критичных.

При поступлении в школу происходит формализация достижений в виде отметок. Если ребенок понимает, что хорошие оценки в школе — основной путь к поощрению со стороны родителей, он начинает усердно учиться, чтобы быть хорошим. Постепенно на первый план выходит не само действие и удовольствие, получаемое от него, а похвала и признание взрослых. Ребенок начинает оценивать себя в зависимости от тех отметок,

которые он получает. При этом он стремится к статусу круглого отличника. Отличные оценки позволяют ему ощутить свою значимость, получить одобрение и участие со стороны близких. Любые затруднения в учебе порождают излишнее напряжение и стресс. Неудачи переживаются крайне болезненно, вплоть до суицидальных попыток. Такие попытки нередки среди детей из благополучных семей, для которых отличная оценка является единственно приемлемой, а оценки ниже отличной приводят к потере самоуважения, чрезмерному самообвинению.

Была доказана важная роль в формировании суицидальных тенденций у подростков таких факторов как самокритицизм, безнадежность и несостоятельность [59]. Ощущение безнадежности и несостоятельности связано с перфекционизмом. Подростки с высоким уровнем перфекционизма вынуждены постоянно ощущать собственную несостоятельность из-за невозможности постоянного соответствия неадекватно высоким стандартам и требованиям, которые они предписывают себе, или считают, что другие предъявляют им. Переживания неуспеха могут порождать идеи о собственной несостоятельности, чувство безнадежности, безвыходности в каких-либо ситуациях. Если у подростка не сформированы адекватные способы совладания с такими переживаниями, то повышается риск проявления суицидальных намерений или действий. С.В. Воликова [8] отмечает, что растет число детей и подростков, совершающих суицидальные попытки, а также тех, кто видит в суициде выход из трудных ситуаций. Многие из таких подростков имеют выраженные перфекционистские установки.

Предполагается, что формирование сознательного перфекционизма происходит именно в подростковом возрасте, когда подросток начинает думать о себе, как о совершенном. Сознательный перфекционизм отражает убежденность подростка в своей исключительности и превосходстве над другими. При этом происходит защитное обесценивание других в попытке сохранить ощущение превосходства и утерянное эмоциональное равновесие

и замещение своего обязательства по саморазвитию рациональной критикой недостатков других людей.

Н.Г. Гаранян [10] описывает существующее предположение некоторых авторов, что изначально перфекционизм возникает в качестве адаптивной установки, но по ходу жизни становится деструктивным для большинства людей. Во-первых, даже позитивный перфекционизм может со временем привести к таким негативным последствиям как переутомление, хроническая усталость, трудности с концентрацией внимания. Так же с изменением жизненной ситуации может затрудниться достижение ранее достигаемых стандартов. Наконец, человек может думать, что его поведение имеет лишь положительные для него последствия, при этом не осознавая негативных последствий своего перфекционизма для других людей.

Можно отметить, что в целом исследований детского перфекционизма значительно меньше, чем исследований перфекционизма у взрослых. Вопрос о структуре и особенностях детского перфекционизма является малоизученным. Так же недостаточно исследованы механизмы формирования перфекционизма у детей.

Перфекционизм оказывает влияние на многие сферы жизни человека. Исследователями выделяется несколько сфер, на которых перфекционизм отражается в виде негативных последствий [13]. В эмоциональной сфере он может приводить к чувству недовольства собой, переживанию тоски, тревоги, стыда, вины. В мотивационной сфере последствия проявляются в виде неспособности испытывать искренний интерес к деятельности, в силу смещения мотивации на получение одобрения и восхищения других людей выполненным в совершенстве заданием. Если же перфекционист не получает таких реакций или они перестают достаточно мотивировать, то он может утратить смысл жизни, впасть в ощущение никчемности, что оборачивается депрессией. В сфере межличностных контактов перфекционизм может способствовать конфликтам из-за чрезмерных требований и ожиданий в адрес окружающих, конкуренции с людьми на фоне постоянного сравнения

себя с ними, зависти, ревности, а также недостатку близких и доверительных отношений. Влияние на продуктивность деятельности проявляется в избегающем поведении, невозможности начать действовать из-за неприятия любого результата, отличного от превосходного, снижения продуктивности и хронической усталости в силу распространения высоких стандартов на все виды деятельности.

Многие исследования направлены на изучение взаимосвязи перфекционизма с другими психологическими явлениями с целью объяснения его влияния на различные аспекты жизни.

В рамках клинической психологии осуществлен ряд исследований, обнаруживающих тесную взаимосвязь перфекционизма с депрессивными и тревожными расстройствами личности [9; 13; 14; 44; 48; 59]. Чрезмерные ожидания от собственной личности и от других людей могут приводить к разочарованиям, циничному и пессимистичному взгляду на окружающих, обесцениванию их возможностей и достижений. Было замечено, что перфекционизм выступает в качестве фактора, снижающего эффективность лечения депрессивных и тревожных расстройств. В исследованиях было установлено, что пациенты с депрессивными расстройствами, характеризующиеся неблагоприятным течением заболевания и плохой реакцией на медикаментозную терапию имеют более высокий уровень перфекционизма, в сравнении с пациентами с хорошей реакцией на терапию.

При депрессивных и тревожных расстройствах более выражен интерперсональный перфекционизм, который проявляется в страхе не соответствовать положительным представлениям других, частых сравнениях себя с другими, зависимости от внешней оценки. Также характерны высокие показатели таких параметров перфекционизма как поляризованное мышление и селективное информирование о собственных неудачах и ошибках. При тревожных расстройствах наблюдается перфекционистская тенденция контроля за чувствами, проявляющаяся в стремлении совершенно

владеть собой. В контексте депрессивных и тревожных расстройств была установлена связь перфекционизма с враждебностью [9].

Многие современные отечественные исследования направлены на изучение взаимосвязи перфекционизма с суицидальным риском [37; 45; 47]. Выявлено, что у лиц, совершавших попытку суицида, наблюдается высокий уровень перфекционизма. При этом авторы отмечают, что для данной группы лиц наиболее характерен социально предписанный перфекционизм, заключающийся в склонности приписывать значимым другим нереалистичные требования и ожидания, которым нужно соответствовать, чтобы заслужить одобрение и принятие. Из этого делается вывод, что у людей склонных к суициду наблюдается преобладание внешней мотивации стремления к совершенству над внутренней. Они отождествляют собственные требования по отношению к себе и требования значимых других, что является проявлением сверхзависимости их самооценки от ожидаемых оценок окружающих людей, обуславливающим ее крайнюю неустойчивость. В этих случаях люди с высоким перфекционизмом рассматривают самоубийство как потенциальный способ разрешить душевные конфликты. Результаты таких исследований находят практическое применение в диагностике суицидального риска.

Исследователи перфекционизма выделяют характерные для перфекциониста черты, сходные с чертами нарциссической личности [22; 44]. В частности, у людей с нарциссическими чертами имеется нарушение мотивационной сферы. Они способны достигать успеха в профессиональной деятельности, но при этом мотивированы не интересом к содержанию самой деятельности, а стремлением к быстрому успеху, удовлетворению своих амбиций, всеобщему восхищению. Таким образом, их деловая мотивация имеет тенденцию к быстрому истощению. То же самое с некоторыми поправками можно сказать и о перфекционистах. В сфере общения нарциссические личности склонны чрезмерно идеализировать и в итоге обесценивать отношения, мотивированы эгоцентрическими побуждениями и

не способны к эмпатии. Эта черта также характерна для перфекционистов. Еще одной чертой нарциссической личности является непереносимость критики, которая может угрожать ее самооценке. Перфекционисты тоже отрицательно реагируют на критику, так как воспринимают ее в качестве свидетельства своего несовершенства или несостоятельности.

А.Б. Холмогорова и Н.Г. Гаранян [44] выделяют определенную форму перфекционизма – нарциссический перфекционизм. Они характеризуют его доминированием мотивации достижения совершенства, стремлением получить одобрение и восхищение в ущерб всем другим мотивам, превращением достижения и признания в главный смысл жизни. Нарциссический перфекционизм становится основным ядром личности человека, поэтому отказ от него приравнивается к отказу от самого себя и встречает сильное сопротивление. Его главными признаками являются отсутствие интереса к содержанию деятельности, чрезмерная фиксация на ее результатах и внимании к ним со стороны окружающих.

Некоторые авторы отмечают схожесть перфекционизма не только с нарциссической патологией, но и с невротами [58; 66]. Это отражается в невротических способах реализации потребностей в любви и одобрении, поддержке, доминировании, в публичном восхищении и признании. Так перфекционисты, боясь одиночества, пытаются заслужить любовь через стремление стать совершенным. Для них характерно сочетание стремления к совершенству и неуверенности в себе, что отражается на потребности в доминировании. Самоценность перфекционистов зависит от всеобщего восхищения и признания. У дезадаптивных перфекционистов, как и у невротиков отмечается внутренняя противоречивость стремлений, которая провоцирует ощущение невозможности самостоятельного изменения своей жизни.

Как можно заметить, исследования перфекционизма являются очень актуальными в клинической психологии и психиатрии. В контексте данных исследований перфекционизм рассматривается как дисфункциональный

феномен. Придается большое значение изучению связи перфекционизма с другими патологическими явлениями, его влияния на их возникновение. Хотя данные исследования и сфокусированы на патологическом перфекционизме, наличие его здоровой формы не отрицается.

1.5. Формирование конструктивного перфекционизма

Проблема формирования конструктивного перфекционизма начала разрабатываться отечественными исследователями относительно недавно [26; 28; 30; 31]. М.В. Ларских и Ю.В. Васильева [31] отмечают схожесть многих психологических подходов, касающихся этой проблемы, в их направленности либо на повышение адаптации перфекционистов, либо на коррекцию отдельных составляющих перфекционизма. Они предполагают, что формирование конструктивного перфекционизма должно основываться на комплексном и целостном подходе, направленном на развитие положительного и здорового стремления к совершенству.

Исследуя конструктивный перфекционизм педагога, М.В. Ларских [30] определила его как интегративное личностное образование, которое характеризуется высокими и одновременно реалистичными требованиями, сочетанием высокого уровня притязаний с гибким и плюралистичным мышлением, ориентацией на получение удовольствия от процесса работы, способностью принимать других людей с их достоинствами и недостатками. Исходя из анализа научных публикаций и собственных эмпирических исследований, она выделила определенные структурные компоненты конструктивного перфекционизма: деятельностный, потребностно-мотивационный, когнитивный, компонент социального взаимодействия и личностный [30]. Деятельностный компонент предполагает реалистичные стандарты и цели деятельности, преимущественно положительные эмоции на всех ее этапах, адекватное отношение к ее результатам, фиксацию на достижениях и творческую активность. Потребностно-мотивационный

компонент выражается в доминировании мотивации достижения. Когнитивный компонент проявляется в гибкости и плюралистичности когнитивной сферы. Компонент социального взаимодействия направлен на обеспечение продуктивности поведения на коммуникативном, интерактивном и перцептивном уровнях. Личностный компонент характеризуется реалистичностью самооценки, самопринятием, спонтанностью, оптимистичностью и общей взаимосвязанностью, интегрированностью черт личности в сложную многоуровневую систему.

На основе данных компонентов была создана специальная программа по формированию конструктивного перфекционизма. Она включала в себя четыре этапа: начальный, эмоционально-когнитивный, межличностный и интегративный [30].

На начальном этапе создается атмосфера доброжелательности и безопасности, формируется интерес к работе над своими проблемами, происходит постановка четких, реалистичных целей и сроков их исполнения и принятие ответственности за собственные изменения. Эмоционально-когнитивный этап предполагает развенчивание культа силы и эмоциональной сдержанности, развитие рефлексии, осознание эмоций и их дифференцирование в общей гамме чувств, формирование способности фиксировать внимание на позитивных сторонах жизни, развитие способности получать удовольствие от процесса труда, а также развитие умения управлять своими эмоциональными состояниями. Межличностный этап направлен на осознание своего поведения в группе и жизни, своих личностных установок, стереотипов поведения, жизненных принципов, а также проработку семейных и личностных истоков перфекционизма. На этом этапе формируется способность принимать других людей, не требуя от них совершенства и безупречности. На интегративном этапе закрепляются итоги формирования всех компонентов конструктивного перфекционизма.

Разрабатывая программу по формированию конструктивного перфекционизма студентов, М.В. Ларских и Ю.Е. Васильева взяли за основу

идеи когнитивно-бихевиористического, психодинамического, экзистенциально-гуманистического и культурологического подходов, а также основные положения биопсихосоциальной модели эмоциональных нарушений [31]. Созданная ими программа «Формирование конструктивного перфекционизма студента» тоже включает четыре этапа: информационно-мотивационный, когнитивно-эмоциональный, межличностный и интегративный [26]. Данная программа предполагает совокупное действие многих психологических механизмов, активирующихся на определенных стадиях программы, приводящее к формированию всех компонентов конструктивного перфекционизма.

На самом первом информационно-мотивационном этапе, уже при анализе результатов тестирования, начинает действовать механизм самопознания, понимаемый авторами как процесс нахождения в себе каких-либо качеств, их накопление и углубление, рост их связности и обоснованности. Данный механизм запускается при помощи обсуждения результатов диагностики, проведения медитативно-трансвых упражнений, а также постановки реалистичных и достижимых целей. Он продолжает действовать на всех этапах программы.

В рамках первого этапа предусмотрено применение синемологии (просмотр фильмов), которое активирует следующий психологический механизм — «перенастройка жизни» студента [28]. При этом внимание акцентируется на расхождении эмоциональных реакций студентов с сущностью фильма и друг с другом. Тем самым для каждого студента очевидным становится наличие собственного доминантного комплекса стремления к совершенству, через который происходит понимание тех или иных жизненных ситуаций. Причем осознание собственной необъективности усиливается при помощи наблюдения чужого искаженного восприятия реальности при обсуждении фильма. Изложение психологом реального замысла режиссера позволяет студенту сравнить собственное искаженное восприятие фильма с тем, что в действительности в нем выражено.

Анализируя фильм, студент может сопоставить его тематику успеха и достижения через конкурентную борьбу со своим поведением и связать причину своего подавленного настроения со схожими способами действия.

Также на первом этапе приводятся в действие механизмы волевой регуляции, к которым относятся усиление слабой мотивации, изменение смысла действия и создание дополнительного смысла действия путем связывания его с другими мотивами [31]. Для усиления слабой мотивации авторами создан специальный комплекс упражнений, в котором интенсивные положительные эмоции достижения поставленных целей выступают добавочной мотивацией к дефицитарным побуждениям, а усиление мотивационных тенденций происходит за счет мысленного построения будущей ситуации. Изменение смысла деятельности достигается с помощью применения логотерапии В. Франкла и происходит как путем переоценки значимости мотива, так и через изменение роли, позиции студента (в процессе программы каждый студент пробует роли лидера и подчиненного, контролирующего и контролируемого). Механизм создания дополнительного смысла действия активируется в тренинге с помощью партнера и в разделенных действиях смыслообразования. При этом происходит целенаправленное изменение смысла действия, обусловленное связыванием действия с обещаниями и включением заданного действия в более широкую и значимую для человека деятельность.

Еще одним психологическим механизмом, запускающимся на первом этапе, является сдвиг мотива на цель. Цели, которые изначально ставят перед собой участники группы, в процессе реализации тренинга насыщаются положительными эмоциями и приобретают статус мотива.

Следующий когнитивно-эмоциональный этап состоит из двух стадий и посвящается развитию способностей к распознаванию, выражению и контролю эмоциональных проявлений. Поэтому на этом этапе происходит актуализация механизма когнитивного совладания с негативными эмоциональными состояниями [31]. Происходит выявление автоматических

мыслей и осознание их дезадаптивности, идентификация индивидуальных неадаптивных механизмов обработки информации и индивидуального когнитивного стиля. На втором этапе программы также задействуется психологический механизм интериоризации. Применяя аналогию с формированием высших психических функций, авторы поясняют, что «конструктивный перфекционизм студента на первом этапе формируется с помощью психолога, на втором этапе студент уже становится субъектом и, используя данное психологическое орудие, направляет поведение другого (полагая его объектом). И на третьем этапе студент начинает применять к самому себе (как объекту) те способы формирования конструктивного перфекционизма, которые применялись к нему» [31, 9]. Из этого описания можно сделать вывод, что конструктивный перфекционизм студента сначала выступает как коллективная деятельность, а затем перерастает во внутренний способ мышления студента, этот переход одного состояния в другое обусловлен механизмом интериоризации.

Третий этап, посвященный проработке межличностных проблем перфекционистов, активизирует психологические механизмы познания и понимания других людей, конфронтации, корригирующего эмоционального опыта, катарсического отреагирования и осознания [31]. Работая с эмоциональной сферой, студенты постоянно осознают и дифференцируют эмоции в сложной палитре чувств, а также связывают отдельные эмоции с определенными событиями. Механизм катарсиса позволяет повторно воспроизвести сильные эмоции, обусловленные психотравмирующей ситуацией, и освободиться от неотреагированных эмоций в условиях отсутствия негативных последствий. Его запускает проработка микросоциальных факторов перфекционизма, включающих отношения с доминантными, контролирующими родителями. Механизмы познания и принятия других людей включают в себя эмпатию, идентификацию и аттракцию. При помощи эмпатии студент ставит себя на место другого, пробует смотреть на вещи с его точки зрения. При идентификации

происходит отождествление себя с другим человеком. Аттракция способствует позитивной форме восприятия другого человека. Механизм конфронтации активизируется во время обратной связи между участниками тренинга. Конфронтация позволяет студенту увидеть свои проблемы, конфликты, отношения и установки, характерные эмоциональные и поведенческие стереотипы, более четко осознать свои цели и мотивацию. Кроме того, конфронтация приводит к более адекватному восприятию других людей, особенностей их эмоций и поведения. Корректирующий эмоциональный опыт предполагает переживание и анализ своего собственного эмоционального опыта и эмоциональную поддержку. Эмоциональная поддержка помогает студенту пережить опыт принятия его другими, признания его уникальности. Это способствует повышению самооценки и самоуважения, а самое главное — меняет отношение студента к себе.

На четвертом, заключительном этапе подводятся итоги программы. Наряду с предыдущими механизмами начинает действовать психологический механизм возвышения потребностей личности [31]. Авторы описывают его проявление в виде возникновения высших потребностей личности (преодоление, компетенция, творческий труд) при насыщении потребности субъекта в отдыхе и расслаблении. Прохождение программы формирования конструктивного перфекционизма позволяет удовлетворить потребность в безопасности у студента, тем самым предоставляя возможность для формирования потребностей более высоких уровней, в частности высшим потребностям в самореализации и творческом труде.

Таким образом, разработанная М. В. Ларских и соавторами программа предполагает поэтапное развитие всех структурных компонентов конструктивного перфекционизма за счет действия определенных психологических механизмов, включающихся на каждом этапе. Данная программа имеет в своей основе предположение, что конструктивный

перфекционизм является фактором психологического здоровья, который следует развивать для успешной самореализации личности.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

1. Представления о перфекционизме в философских и психоаналитических концепциях, предшествующие научному описанию данного феномена в психологическом русле, характеризуются противоречивостью и разобщенностью. В философской традиции и в некоторых психоаналитических теориях стремление к совершенству предстает как цель развития личности и врожденное свойство человека, в то время как в других концепциях перфекционизм рассматривается в качестве невротической личностной черты, препятствующей истинному самосовершенствованию и саморазвитию.

2. В результате проведенного анализа теоретических и эмпирических исследований установлено, что существуют разные подходы к определению структуры перфекционизма. В современных исследованиях перфекционизм рассматривается как многомерный личностный конструкт, однако нет единого мнения о его конкретной психологической структуре.

3. Многие авторы выделяют две формы перфекционизма: конструктивную и деструктивную. Деструктивный перфекционизм можно охарактеризовать как напрасное стремление к идеалу, недостижимому совершенству. При этом наблюдается завышенный уровень притязаний, страх неуспеха, неспособность получить удовлетворение от выполняемой деятельности. Конструктивный перфекционизм характеризуется постановкой реалистично высоких стандартов, стремлением к идеалу, мотивированным личной потребностью субъекта в росте и самосовершенствовании, и способностью чувствовать удовлетворенность от собственных достижений.

4. Факторы семейного воспитания обуславливают возникновение перфекционистской ориентации в младшем школьном возрасте. При этом, в качестве главного провоцирующего фактора выступает авторитарный стиль воспитания, характеризующийся сочетанием высоких требований, жесткого

дисциплинарного режима с недостаточной эмоциональной поддержкой и участием. Формирование же сознательного перфекционизма происходит в подростковом возрасте. Многие исследования, проведенные в рамках клинической психологии и психиатрии, установили связь перфекционизма с другими патологическими явлениями, подтвердив его влияние на их возникновение.

5. В современных отечественных исследованиях уделяется большое внимание разработке проблемы формирования конструктивного перфекционизма, который способствует продуктивной профессиональной деятельности. Формирование конструктивного перфекционизма может осуществляться под влиянием макросоциальных, семейных и индивидуальных факторов. Важными условиями для осуществления данного процесса являются актуализация потребности в психологическом здоровье и наличие ситуаций профессионального и личностного развития.

ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОРРЕЛЯТОВ КОНСТРУКТИВНОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ

2.1. Организация исследования и описание методик

В исследовании приняли участие 62 преподавателя различных вузов г. Екатеринбурга и г. Каменска-Уральского. Численное описание выборки с указанием среднего возраста испытуемых представлено в Таблице 2.

Таблица 2

Описание выборки

Численное соотношение			Средний возраст		
Мужчины	Женщины	Итого	Мужчины	Женщины	Общая выборка
17	45	62	39,8	39,9	39,8

В данной работе использовались такие методы, как тестирование и статистическая обработка данных. Исследование включало в себя проведение следующих методик.

Многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта в адаптации И.И. Грачевой [16]

Многомерная шкала перфекционизма (МПШ), разработанная канадскими учеными П. Хьюиттом и Г. Флеттом, позволяет измерить уровень перфекционизма и определить характер соотношения его составляющих у испытуемого.

Авторы определяют перфекционизм как стремление быть

совершенным, безупречным во всем. Основываясь на результатах как собственных исследований, так и исследований, проведенных другими учеными, они описывают три составляющих перфекционизма: перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС), перфекционизм, ориентированный на других (ПОД), социально предписанный перфекционизм (СПП). При высоком уровне ПОС человеку свойственно предъявлять чрезвычайно высокие требования к себе, при высоком уровне ПОД – чрезвычайно высокие требования к окружающим. При высоком уровне СПП человек расценивает требования, предъявляемые к нему окружающими, как завышенные, нереалистичные.

Методика содержит 45 высказываний, каждое из которых относится к какой-либо из трех субшкал (ПОС, ПОД, СПП). В ходе проведения исследования с помощью данной методики испытуемым предлагается оценить степень своего согласия или несогласия с предложенными высказываниями по семибалльной ранговой шкале, где 1 означает совершенное несогласие, 7 – совершенное согласие, 4 – нейтральное отношение. Подсчет результатов производится при помощи суммирования баллов за ответы по каждой субшкале. Интегральный показатель перфекционизма высчитывается путем сложения показателей субшкал.

Соотношение составляющих перфекционизма может быть разным. Таким образом, даже при одинаковом уровне выраженности этой черты могут складываться разные профили. МПШ состоит из трех субшкал, каждая из которых измеряет степень выраженности одной из составляющих перфекционизма у испытуемого. Сумма баллов, набранная испытуемым по всем трем субшкалам МПШ, отражает общий уровень перфекционизма.

Методика Т. Элерса «Мотивация к успеху» [19]

Методика предназначена для диагностики, выделенной Хекхаузенем мотивационной направленности личности на достижение успеха. Мотивация достижения по Элерсу – это, прежде всего стремление к успеху, к высоким

результатам в своей деятельности. И если человек стремится достичь высоких результатов в деятельности, то у него достаточно сильная мотивация достижения.

Выделяют факторы, определяющие наличие сильной мотивации достижения:

- стремление достигнуть высоких результатов (успехов);
- стремление делать все как можно лучше, лучше всех;
- выбор сложных заданий и желание их выполнить;
- стремление совершенствовать себя в своем мастерстве.

Таким образом, методика оценивает силу стремления к достижению цели, к успеху.

В ходе проведения исследования с помощью данной методики испытуемым предлагается ответить на 41 вопрос, выражая свое согласие или несогласие ответами «да» или «нет». Тест относится к моношкальным методикам. Ответы суммируются по одному баллу при совпадении с ключом.

Таким образом, определяются уровни выраженности мотивации достижения. Выделяют 4 уровня: от 1 до 10 баллов – низкая мотивация к достижению успеха; от 11 до 16 баллов – средний уровень мотивации к достижению успеха; от 17 до 20 баллов – умеренно высокий уровень; свыше 21 балла – слишком высокий уровень мотивации к достижению успеха.

Методика Т. Элерса «Мотивация к избеганию неудач» [19]

Методика предназначена для диагностики уровня защитного поведения в процессе деятельности, выделенного Д. Макклелландом и Ф. Буркардом. Считается, что люди, которые боятся неудач (высокий уровень защиты), предпочитают малый или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу. Немецкий ученый Ф Буркард утверждает, что установка на защитное поведение в работе зависит от трех факторов: степени предполагаемого риска, преобладающей мотивации, опыта неудач на работе. Достижение безопасного результата при рискованном поведении ослабляет

установку на защиту, то есть мотивацию к избеганию неудач.

Методика состоит из 30 строк по 3 слова в каждой строке. Испытуемому предлагается выбрать в каждой строке только одно слово, которое наиболее точно его характеризует, и пометить соответствующую ячейку любым знаком.

Ответы суммируются по одному баллу при совпадении с ключом. Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

От 2 до 10 баллов – низкий уровень мотивации к избеганию неудач; от 11 до 15 баллов – средний уровень; от 16 до 20 баллов – высокий уровень; от 21 баллов и более – очень высокий уровень мотивации к избеганию неудач.

Самоактуализационный тест – САТ (Э. Шостром, адаптация Ю. Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз) [3]

В основе методики лежит опросник личностных ориентации Э. Шострома, измеряющий самоактуализацию как многомерную величину, который в России был адаптирован Ю. Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз, в результате чего был создан оригинальный психодиагностический инструмент, который получил название «Самоактуализационный тест» (САТ).

САТ измеряет самоактуализацию по двум базовым и ряду дополнительных шкал. Такая структура опросника была предложена Э. Шостромом для РОІ и сохранена в данном тесте. Базовыми являются шкалы Компетентности во времени и Поддержки. Они независимы друг от друга и, в отличие от дополнительных, не имеют общих пунктов.

Методика предназначена для обследования взрослых (старше 15–17 лет), психически здоровых людей (имеется в виду отсутствие выраженной психопатологии). Специфика изучаемого феномена (самоактуализации) и характер самого теста, сложность составляющих его суждений, требующих серьезного осмысления, позволяют рекомендовать его для обследования

преимущественно лиц с высшим образованием. Методика может быть использована как для индивидуального, так и для группового обследования. В случае необходимости респондент может работать с тестом и в отсутствие экспериментатора.

Инструкция к методике не ограничивает времени ответов, хотя практика показывает, что в норме оно обычно не превышает 30–35 минут.

Опросник состоит из 126 пунктов, содержащих по два высказывания, обозначенных буквами “а” и “б”. Испытуемому предлагается выбрать в каждом пункте одно высказывание, которое больше соответствует его точке зрения.

При обработке результатов тестирования подсчет «сырых» баллов, полученных испытуемым, осуществляется с помощью ключей к методике. Каждый ответ обследованного, совпадающий с вариантом, указанным в ключах, оценивается в 1 балл. Затем подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым по каждой шкале.

Тест-опросник самооотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев) [40]

построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самооотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности:

1. глобальное самооотношение;
2. самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
3. уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самооотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют

содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему безразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения.

Опросник включает следующие шкалы:

Шкала S – измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого.

Шкала I – самоуважение.

Шкала II – аутосимпатия.

Шкала III – ожидаемое отношение от других.

Шкала IV – самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого.

Шкала 1 – самоуверенность.

Шкала 2 – отношение других.

Шкала 3 – самопринятие.

Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность.

Шкала 5 – самообвинение.

Шкала 6 – самоинтерес.

Шкала 7 – самопонимание.

Опросник самоотношения состоит из 57 утверждений. Испытуемому предлагается ответить своим согласием или несогласием на данные утверждения. При обработке результатов тестирования подсчет «сырых» баллов, полученных испытуемым, осуществляется с помощью ключей к методике. Каждый ответ обследованного, совпадающий с вариантом, указанным в ключах, оценивается в 1 балл. Затем подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым по каждой шкале.

Наряду с психодиагностическими методами были использованы математические методы обработки данных: описательная статистика,

корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена), методы непараметрической статистики (U-критерий Манна – Уитни). Полученные данные обрабатывались в пакетах Microsoft Excel и IBM SPSS Statistics 22.

2.2. Анализ и интерпретация полученных результатов

В результате подсчета данных по субшкалам «Многомерной шкалы перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта была выявлена выраженность уровней каждой составляющей перфекционизма и интегрального показателя (прил. 1). Описательная статистика для шкал перфекционизма по выборке преподавателей вузов представлена в Таблице 3.

Таблица 3

Описательная статистика

Шкалы	Среднее значение	Стандартное отклонение	Асимметрия	Эксцесс
Перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС)	71,90	10,77	0,04	-0,02
Перфекционизм, ориентированный на других (ПОД)	53,84	9,459	0,166	-0,42
Социально предписанный перфекционизм (СПП)	54,76	10,4	-0,31	0,30
Интегральный показатель перфекционизма	180,5	21,96	0,05	0,59

Так как авторами методики не представлены стандартные нормы, мы разделили нашу выборку на тех, кто обладает высоким и низким уровнем

перфекционизма, опираясь на значения среднего и стандартного отклонения (см. табл. 3).

Процентное соотношение уровней перфекционизма по каждой шкале представлено в Таблице 4 (прил. 1).

Таблица 4

Процентное соотношение уровней перфекционизма

Шкалы	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
ПОС (перфекционизм, ориентированный на себя)	16%	69%	15%
ПОД (перфекционизм, ориентированный на других)	21%	63%	16%
СПП (социально предписываемый перфекционизм)	15%	69%	16%
Интегральный показатель перфекционизма	14%	71%	15%

Преобладание среднего уровня перфекционизма в данной выборке говорит о том, что в целом, преподаватели вузов не склонны предъявлять чрезмерно завышенные требования к себе, устанавливать нереалистично высокие личные стандарты, болезненно реагировать на ошибки, приравнивая их к неудачам.

2.2.1. Сравнительный анализ

Для определения достоверных различий между группами испытуемых с высоким и низким уровнем перфекционизма (перфекционисты и неперфекционисты) использовался непараметрический критерий Манна-Уитни (U).

По интегральному показателю перфекционизма были обнаружены

достоверные различия по шкале мотивации достижения (прил. 2, табл. 2.1). У испытуемых с высоким уровнем перфекционизма мотив достижения успеха выражен достоверно больше ($p = 0,01$) по сравнению с испытуемыми с низким уровнем перфекционизма. Данное различие может объясняться наличием у перфекционистов выраженной потребности в совершенствовании своей деятельности, что может обуславливать стремление к достижению как можно лучших результатов. Улучшая сам процесс выполнения деятельности, выводя свои действия на более высокий уровень профессионализма, перфекционисты полагают, что такое усовершенствование непременно должно привести к успешному результату в значимой для них сфере. Данная особенность отличает их от неперфекционистов, не имеющих потребности в совершенствовании своей деятельности и, соответственно, менее ориентированных на успех в этой области.

Нами также были выявлены достоверные различия между группами испытуемых с высоким и низким уровнем перфекционизма по некоторым шкалам Самоактуализационного теста (см. прил. 2, табл. 2.1). Так, были обнаружены достоверные различия по базовой шкале «поддержки» ($p = 0,00$), которая измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне. Оказалось, что для перфекционистов в большей степени характерен экстернальный локус контроля и, соответственно, некоторая подверженность внешнему влиянию, что отличает их от неперфекционистов, склонных самостоятельно формировать свои ценности, убеждения и цели, не опираясь при этом на мнение окружающих. Возможно, данное различие объясняется тем, что перфекционисты склонны придавать большое значение ожиданиям и оценкам значимых других, они сверяют свое поведение с эталоном, навязанным извне, стремясь к правильному выполнению действий. Свои представления о правильности они формируют на основе оценок окружающих их людей. Стремление к совершенству, являющееся главной отличительной характеристикой перфекционистов, может выступать как отражение желания соответствовать ожиданиям других, и таким образом,

внешнее влияние будет обуславливать внутреннюю мотивацию.

Были выявлены достоверные различия между испытуемыми с высоким и низким уровнем интегрального показателя перфекционизма по некоторым дополнительным шкалам Самоактуализационного теста, а именно: «гибкость поведения» ($p = 0,00$), «спонтанность» ($p = 0,04$), «самоуважение» ($p = 0,01$), «самопринятие» ($p = 0,00$), «представления о природе человека» ($p = 0,00$). Достоверные различия по шкале «гибкости поведения» говорят о том, что перфекционисты и неперфекционисты различаются по степени гибкости в реализации своих ценностей в поведении. При этом, испытуемые с выраженным перфекционизмом будут характеризоваться большей ригидностью в поведении, неспособностью быстро и адекватно реагировать на изменения ситуации. Такую особенность данной группы испытуемых может обуславливать наличие у них достаточно высоких стандартов деятельности. Чрезмерное стремление выполнять работу всегда на высоком уровне может привести к неспособности действовать в изменяющихся условиях, быстро корректировать линию своего поведения, так как это может сказаться на качестве самой деятельности и ее результате. К тому же к ригидности может приводить их уверенность в том, что они выполняют все свои действия идеально, так как им предшествовало долгое и подробное продумывание всех деталей осуществления деятельности. Такая уверенность не позволяет вносить быстрые корректировки при непредвиденных изменениях, так как поспешность в понимании перфекционистов равна непродуманности и, соответственно, она влияет на результат, ухудшая его. Достоверные различия по шкале «спонтанности» тоже указывают на некоторую ригидность, которая отличает перфекционистов в области эмоциональных проявлений. Таким образом, испытуемые с высоким уровнем перфекционизма в меньшей степени способны на спонтанное выражение своих чувств, не предоставляя тем самым возможности для другого, не рассчитанного заранее способа поведения.

Достоверные различия по шкалам «самоуважения» и «самопринятия»

подтверждают разное восприятие себя у перфекционистов и неперфекционистов. У перфекционистов способность ценить свои достоинства и положительные свойства характера, а также принятие себя такими, как есть, вне зависимости от оценок своих достоинств и недостатков, выражены в меньшей степени. Это может обуславливать излишняя озабоченность недостатками своей деятельности, фиксация на ошибках, приводящая к ощущению несоответствия своим требованиям и оценке себя в негативном ключе. Таким образом, перфекционисты склонны видеть в себе в основном недостатки и отрицательные качества личности, не позволяющие им достичь идеального результата, фиксируясь на этих негативных проявлениях, они не могут разглядеть и оценить свои достоинства. Односторонняя негативная оценка себя приводит к неудовлетворенности собой и снижает степень самопринятия. Обнаруженные достоверные различия по шкале «представлений о природе человека» указывают на неспособность выраженных перфекционистов воспринимать природу человека в целом как положительную, которая отличает их от неперфекционистов. Можно предположить, что различия по данной шкале объясняются тем, что перфекционисты более склонны к оценочному восприятию других, замечая несовершенства и фиксируясь на недостатках, так как они имеют в своем представлении эталон, с которым сопоставляют поведение и деятельность других, и часто обнаруживают несоответствие чужих проявлений данному идеальному образцу.

Нами были обнаружены достоверные различия между группами испытуемых с высоким и низким уровнем перфекционизма по некоторым шкалам Опросника самооотношения В. В. Столина и С. Р. Пантелеева, которые направлены на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес своего «Я» (см. прил. 2, табл. 2.1). Достоверные различия по шкале «отношение других» ($p = 0,03$) говорят о том, что перфекционисты и неперфекционисты по-разному воспринимают характер отношения к ним окружающих. Испытуемые с выраженным

перфекционизмом более склонны полагать, что другие относятся к ним негативно, в отличие от испытуемых, не характеризующихся перфекционизмом, которые воспринимают отношение других скорее, как позитивное. Данные различия во внутренних установках можно объяснить тем, что перфекционисты склонны проецировать свое негативное отношение к себе, основанное на неудовлетворенности собой из-за несоответствия собственным требованиям, на отношение к ним других людей. Они полагают, что окружающие также видят их недостатки и не совершенства, и поэтому не могут относиться к ним положительно. С этим же может быть связано наличие достоверных различий по шкале «самопринятия» ($p = 0,04$). Перфекционисты достоверно отличаются от неперфекционистов по степени принятия себя, при этом, испытуемые с высоким уровнем перфекционизма имеют более выраженную установку на непринятие себя, то есть они демонстрируют неспособность адекватно оценить свои достоинства и недостатки и смириться с последними.

При сравнении перфекционистов, ориентированных на себя, и тех, кто ими не является, были получены следующие результаты (см. прил. 2, табл. 2.2). Были обнаружены достоверные различия по одной из базовых и некоторым дополнительным шкалам Самоактуализационного теста. В частности, достоверные различия по шкале «поддержки» ($p = 0,00$) указывают на то, что у испытуемых с высоким уровнем перфекционизма, ориентированного на себя, менее выражен интернальный локус контроля, в большей степени проявляется зависимость собственных ценностей и поведения от влияния извне. Как и в случае испытуемых с высоким интегральным показателем перфекционизма, данное различие может объясняться их склонностью полагаться на оценки значимых других, являющихся основой для внутренних критериев правильности выполнения деятельности и собственного образа жизни в целом. Достоверные различия по шкале «гибкости поведения» ($p = 0,00$) свидетельствуют о меньшей гибкости в проявлении реакций на изменяющуюся ситуацию у

перфекционистов, ориентированных на себя. Можно заключить, что испытуемые, входящие в группу с высоким уровнем данной составляющей перфекционизма, предрасположены к ригидным формам поведения, проявляющимся в неспособности вносить своевременные корректировки в способы выполнения деятельности, а также обусловленным высокими стандартами, предъявляемыми данной группой испытуемых к себе и результатам своей работы. Достоверные различия по шкалам «самоуважения» ($p = 0,03$) и «самопринятия» ($p = 0,00$) говорят о меньшей выраженности способности ценить свои достоинства, проявляя к себе уважение за них, и меньшей степени принятия себя без опоры на собственные или чужие оценки своих позитивных и негативных качеств у перфекционистов, ориентированных на себя. Данное различие может объясняться завышенными требованиями, предъявляемыми перфекционистами, ориентированными на себя, к себе и их усиленным исследованием себя с последующей самокритикой, которые делают невозможным принятие собственных изъянов и недостатков.

Интересно отметить, что при сравнительном анализе испытуемых с высоким и низким уровнем перфекционизма, ориентированного на себя, были обнаружены достоверные различия по шкалам «самоуважение» ($p = 0,02$), «самопринятие» ($p = 0,01$) и «самопонимание» ($p = 0,01$) Опросника самоотношения В. В. Столина и С. Р. Пантелеева, свидетельствующие о том, что перфекционисты, ориентированные на себя, в большей степени верят в свои силы и способности, выше оценивают свои возможности, проявляют большее согласие со своими внутренними побуждениями и способность дифференцировать и понимать их. Данные различия могут найти объяснение в том факте, что для перфекционистов, ориентированных на себя, стремление к совершенству является осознанной потребностью, исходящей из внутренней уверенности, что они могут достичь идеальных результатов своей деятельности. Они понимают свои побуждения и принимают их как что-то, не противоречащее их сущности, вместе с этим они склонны одобрять

свои планы и цели, даже если они предполагают серьезные усилия, необходимые для их достижения. Таким образом, осознанность и внутренняя согласованность своих побуждений к совершенному результату у испытуемых с высоким уровнем перфекционизма, ориентированного на себя, является обоснованием для понимания и принятия собственных стремлений и ценностей, веры в способность достичь своих целей, при этом соответствуя высоким стандартам.

Сравнивая группы испытуемых с высоким и низким уровнем перфекционизма, ориентированного на других, мы получили следующие результаты (см. прил. 2, табл. 2.3). Были обнаружены достоверные различия между данными группами испытуемых по шкале «гибкости поведения» ($p = 0,02$), относящейся к Самоактуализационному тесту. У испытуемых с высоким перфекционизмом, ориентированным на других, наблюдаются менее гибкие стратегии поведения, чем у испытуемых, не проявляющих данного вида перфекционизма. Можно предположить, что в данном случае отсутствие гибкости в поведении проявляется во взаимодействии с окружающими людьми и обусловлено ожиданием совершенства от других, предъявлением высоких требований к ним. Такая установка по отношению к другим людям не дает перфекционистам, ориентированным на других, проявлять различные стратегии во взаимодействии, подстраиваться под собеседника, уважая его интересы и принимая его способности, уступать и идти на компромисс. Нами также были обнаружены достоверные различия у групп с высоким и низким перфекционизмом, ориентированным на других, по шкале «самообвинение» ($p = 0,01$), входящей в Опросник самоотношения В. В. Столина и С. Р. Пантелеева. Данные различия свидетельствуют о большей выраженности отрицательных эмоций в адрес своего «Я» у перфекционистов, ориентированных на других. Возможно, это объясняется их уверенностью в том, что они способны и обязаны повлиять на окружающих, с целью изменения их поведение, указывая на их недостатки и несовершенства. Такой способ влияния, основным приемом которого

является критика в адрес других, не приводит к желаемому результату – окружающие негативно воспринимают подобные попытки изменить себя и демонстрируют обратный эффект. Такая реакция окружающих и отсутствие результата собственных действий может вызвать отрицательные эмоции по отношению к себе у перфекционистов, ориентированных на других, включающие обвинение себя в недостаточных усилиях или неспособности изменить других.

Сравнительный анализ контрастных групп по шкале социально предписанного перфекционизма позволяет сделать выводы о наличии достоверных различий между данными группами испытуемых (см. прил. 2, табл. 2.4). Можно отметить, что имеются достоверные различия по некоторым шкалами Самоактуализационного теста. Так, наблюдаются достоверные различия по базовой шкале «поддержки» ($p = 0,02$), указывающие на то, что у испытуемых с высоким уровнем социально-предписанного перфекционизма менее выражен внутренний локус контроля, более проявлена зависимость и конформность. Это объясняется тем, что для социально-предписанных перфекционистов характерна уверенность в том, что другие предъявляют к ним повышенные требования, и у них появляется потребность соответствовать их ожиданиям. Таким образом, данные представления и стремления могут приводить к отсутствию собственных целей, неспособности действовать без опоры на оценки значимых других, зависимости от мнения окружающих. Достоверные различия по шкале «гибкости поведения» ($p = 0,02$) указывают на менее выраженную способность социально-предписанных перфекционистов ориентироваться в изменяющейся ситуации, подстраивая свое поведение под меняющиеся условия. Стремление испытуемых с высоким социально-предписанным перфекционизмом соответствовать ожиданиям других также может обуславливать их неспособность корректировать свои действия в отсутствии четких внешних стандартов, которые не характерны в условиях перемен. Исходя из наличия достоверных различий со шкалой «представлений о

природе человека» ($p = 0,00$) можно сделать вывод, что социально-предписанные перфекционисты менее склонны воспринимать природу человека в целом как положительную. Возможно, это объясняется тем, что они воспринимают других людей, как предъявляющих к ним чрезмерно завышенные стандарты, и неспособность соответствовать этим требованиям, приводящая к неудовлетворенности собой, обуславливает негативную оценку окружающих, как требующих и заставляющих их быть совершенными, даже если сами они этого не хотят.

Нами были обнаружены достоверные различия у данных групп испытуемых по определенным шкалам Опросника самоотношения В. В. Столина и С. Р. Пантелеева. Достоверные различия по шкале «самоинтереса» ($p = 0,01$) говорят о меньшей близости к самим себе испытуемых с высоким уровнем социально-предписанного перфекционизма. Также о меньшей выраженности установки на интерес к себе у данной группы испытуемых говорят достоверные различия по субшкале «самоинтерес» ($p = 0,01$). Отсутствие интереса к собственным мыслям и чувствам, а также уверенности в своей интересности для других у социально-предписанных перфекционистов может объясняться их потребностью заслужить одобрение и принятие, ради которых приходится подстраиваться под ожидания других людей, игнорируя свои интересы, желания, чувства, мысли. Таким образом, социально-предписанные перфекционисты не обращают внимания на собственные внутренние проявления, не исследуют их, так как эти проявления могут выступать помехой в стремлении угодить окружающим. Этим же обуславливается меньшая способность социально-предписанных перфекционистов принимать себя такими, как есть, о чем свидетельствуют достоверные различия по субшкале «самопринятие» ($p = 0,00$). Общая неудовлетворенность собой, вытекающая из невозможности достичь тех нереалистичных стандартов, которые предъявляют окружающие, сочетающаяся с потребностью в одобрении, может привести к генерализованному ощущению неприятия себя, несогласия со своей

личностью, которая не способна всегда соответствовать ожиданиям других, чтобы заслужить их одобрение. Таким образом, непринятие себя у социально-предписанных перфекционистов может быть следствием кажущегося непринятия их другими людьми.

2.2.2. Корреляционный анализ

В рамках корреляционного анализа мы поставили перед собой задачу выяснить, связан ли конструктивный перфекционизм у преподавателей вуза с такими личностными характеристиками как мотивация достижения, мотивация избегания, самоактуализация и самоотношение. В качестве меры связи использовался непараметрический коэффициент корреляции Спирмена. Выбор критерия обусловлен его универсальностью.

На первом этапе проводился корреляционный анализ между показателями методик «Многомерная шкала перфекционизма», с одной стороны, и «Мотивация к успеху» и «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерса, – с другой. В научной литературе имеются противоречивые данные о связи различных видов перфекционизма с мотивацией достижения успеха и мотивацией избегания неудач, что обуславливает целесообразность такого исследования [12; 38]. Вместе с тем, нами не было обнаружено исследований, направленных на изучение мотивационной основы конструктивной формы перфекционизма.

Результаты данного корреляционного исследования, полученные на общей выборке испытуемых, представлены в Таблице 5.

В результате корреляционного анализа была обнаружена положительная взаимосвязь интегрального показателя перфекционизма с мотивацией достижения успеха ($p \leq 0,01$), что выражается в стремлении субъекта с высоким уровнем перфекционизма прилагать усилия и добиваться возможно лучших результатов в области, которую он считает важной и значимой. Полученные данные согласуются с результатами исследования

Е.Т. Соколовой и П.В. Цыганковой [38], проведенного на выборке здоровых испытуемых.

Также наблюдается положительные корреляции мотивации достижения с такими составляющими перфекционизма как перфекционизм, ориентированный на себя ($p \leq 0,05$), и социально-предписанный перфекционизм ($p \leq 0,05$).

Таблица 5

Корреляционные взаимосвязи между показателями методики «Многомерная шкала перфекционизма» и показателями методик «Мотивация к успеху» и «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерса

	Перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС)	Перфекционизм, ориентированный на других (ПОД)	Социально предписанный перфекционизм (СПП)	Интегральный показатель перфекционизма
Мотивация к успеху	0,29*	0,23	0,29*	0,34**
Мотивация к избеганию неудач	-0,03	-0,01	0,02	0,03

Примечание: * $r_{кр} = 0,25$ ($p \leq 0,05$); ** $r_{кр} = 0,33$ ($p \leq 0,01$)

Из этого следует, что у перфекционистов, предъявляющих высокие стандарты к себе, так же, как и у перфекционистов, ощущающих завышенные требования со стороны окружения, наблюдается сочетание убеждения в необходимости соответствовать идеалу с активным стремлением к успеху. Можно отметить, что выявленная взаимосвязь перфекционизма, ориентированного на себя, с мотивацией достижения

подтверждает результаты исследований, проведенных в рамках британской и канадской моделей, установивших связь «личных стандартов» и перфекционизма, ориентированного на себя с высокой мотивацией достижения и «надеждой на успех». Таким образом, нам удалось выявить положительную взаимосвязь разных видов перфекционизма, включая общий показатель, с мотивацией достижения успеха. Однако, в нашем исследовании не была обнаружена связь перфекционизма и его составляющих у преподавателей вузов с мотивацией избегания неудач. Нами было выдвинуто предположение, что конструктивный перфекционизм связан с низкой мотивацией избегания, что отличает его от деструктивной формы, для которой по предположению Н.Г. Гаранян и А.А. Низовцевой [12] характерен выраженный конфликт достижения. Понятие «конфликт достижения» было предложено Х. Хекхаузенем [43], обозначившим надежду на успех и страх неудачи как оценочные диспозиции. Конфликт достижения происходит тогда, когда обе оценочные диспозиции принимают высокие значения, и, чем больше данные тенденции к достижению и избеганию будут уравнивать друг друга, тем более выраженным будет конфликт. В исследовании Н.Г. Гаранян и А.А. Низовцевой [12] было показано, что испытуемые с высоким показателем перфекционизма переживают интенсивный мотивационный конфликт. Чтобы выяснить, будет ли проявляться данный конфликт на нашей выборке испытуемых, мы решили исследовать взаимосвязь интегрального показателя перфекционизма и мотивов достижения успеха и избегания неудач отдельно у групп испытуемых с высокими показателями перфекционизма и низкими показателями перфекционизма (табл. 6).

Таблица 6

Взаимосвязь интегрального показателя перфекционизма с мотивацией достижения успеха и мотивацией избегания неудач у групп с разным уровнем перфекционизма

		Интегральный показатель перфекционизма
--	--	--

Испытуемые с высоким уровнем перфекционизма (n=9)	Мотивация достижения успеха	0,07
	Мотивация избегания неудач	-0,12
Испытуемые с низким уровнем перфекционизма (n=9)	Мотивация достижения успеха	-0,08
	Мотивация избегания неудач	-0,15

Из Таблицы 6 видно, что в группах испытуемых с высоким и низким уровнем перфекционизма не обнаружено взаимосвязей интегрального показателя перфекционизма с мотивацией достижения успеха и мотивацией избегания неудач. Из этого можно заключить, что нам не удалось обнаружить наличие мотивационного конфликта, являющегося характеристикой деструктивной формы перфекционизма, в группе испытуемых с высоким уровнем перфекционизма. Таким образом, наше предположение о связи перфекционизма с высокой мотивацией достижения успеха и низкой мотивацией избегания неудач, обуславливающей его конструктивность, подтвердилось частично.

На втором этапе нами был проведен корреляционный анализ между показателями методик «Многомерная шкала перфекционизма» и Самоактуализационный тест – САТ. В психологических исследованиях наблюдается недостаточное раскрытие взаимосвязи перфекционизма и его конструктивной формы с самоактуализацией личности. В современной психологии самоактуализация понимается как высшая стадия самореализации человека. Одной из наиболее широко распространенных теорий является концепция самоактуализирующейся личности А. Маслоу, в которой самоактуализация рассматривается не только в качестве конечного состояния, но и в качестве процесса выявления и реализации личностью своих возможностей. А. Маслоу полагал, что «человек всегда хочет быть первоклассным или настолько хорошим, насколько он может быть» [34, 58]. Таким образом, он подразумевает ориентацию самоактуализации на высшие

достижения, которые являются максимальными в сфере, предполагающей потенциальную предрасположенность человека. Из этого следует, что конструктивные перфекционисты могут обладать качествами самоактуализирующейся личности, так как демонстрируют схожие цели, включающие стремление к высшим достижениям и совершенным результатам своей деятельности.

Рассмотрим, с какими параметрами самоактуализации связан перфекционизм и его составляющие у преподавателей вузов (рис. 1 и прил. 3).

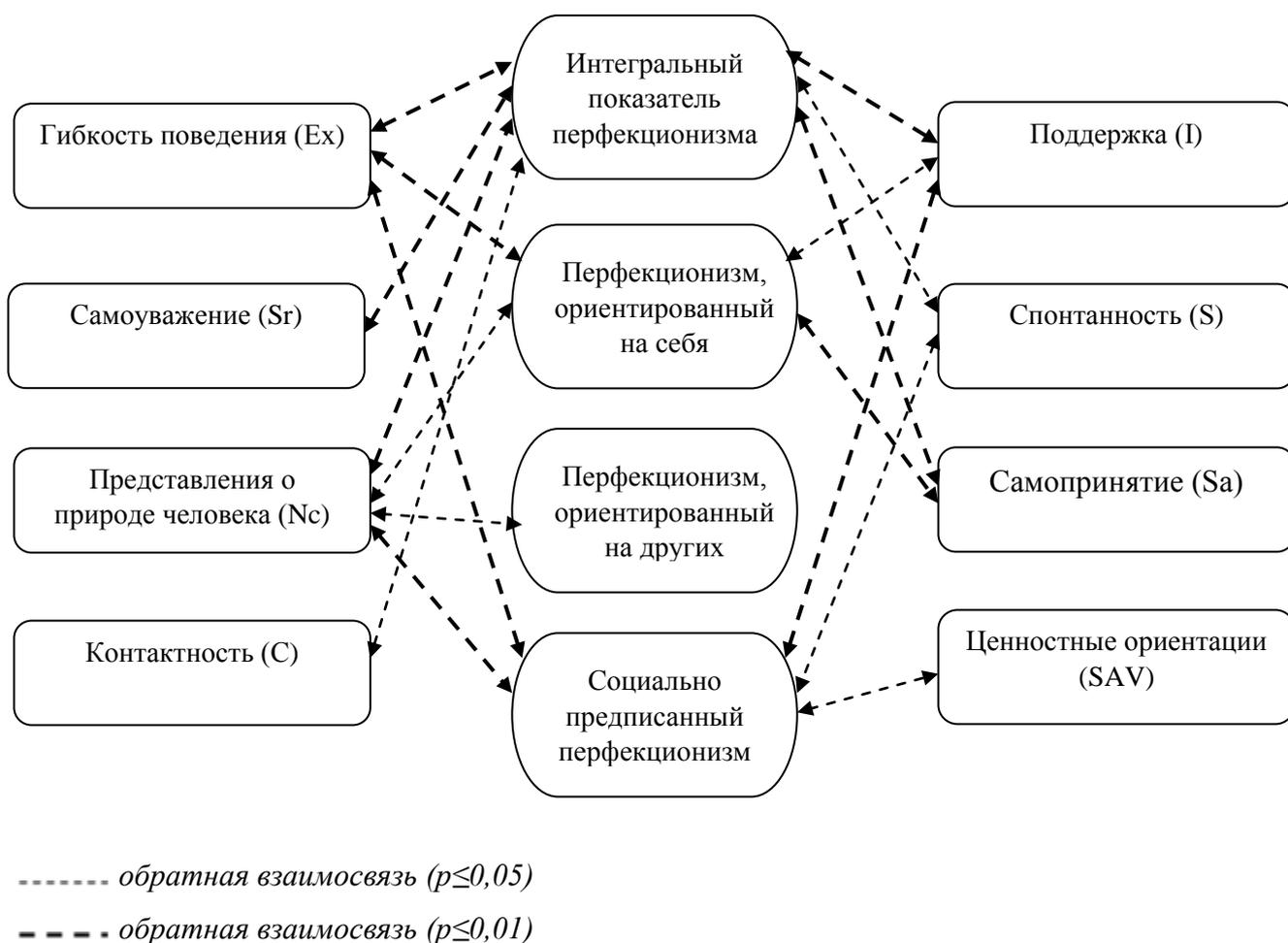


Рис. 2. Взаимосвязь различных параметров перфекционизма со шкалами Самоактуализационного теста САТ

В нашем исследовании посредством корреляционного анализа были выявлены отрицательные связи перфекционизма и его составляющих с

некоторыми шкалами Самоактуализационного теста (САТ). Были обнаружены выраженные отрицательные корреляции между интегральным показателем перфекционизма и одной из базовых шкал САТ, направленной на измерение глобальных характеристик самоактуализации. Интегральный показатель перфекционизма имеет отрицательную взаимосвязь со шкалой «поддержки» ($p \leq 0,01$), которая свидетельствует о зависимости ценностей и поведения от воздействия извне у испытуемых с высоким уровнем перфекционизма. Также общий перфекционизм связан с некоторыми дополнительными шкалами САТ, регистрирующими отдельные аспекты самоактуализации. Наблюдается значимая отрицательная корреляция между перфекционизмом и шкалой «гибкости поведения» ($p \leq 0,01$), что говорит о неспособности испытуемых, характеризующихся наличием высоких стандартов поведения, быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию. Вместе с этим была выявлена отрицательная связь между перфекционизмом и шкалой «спонтанности» ($p \leq 0,05$), определяющей, в какой степени индивид способен проявлять свои чувства в поведении. Таким образом, испытуемые с высоким уровнем перфекционизма не склонны спонтанно и непосредственно выражать свои чувства, демонстрируя стандартный стереотип поведения, продуманный заранее, в различных ситуациях, связанных с проявлением эмоций.

Обнаружены обратные взаимосвязи интегрального показателя перфекционизма со шкалами, составляющими блок самовосприятия. Так, значимая отрицательная связь со шкалой «самоуважения» ($p \leq 0,01$) свидетельствует о неспособности людей с выраженным перфекционизмом ценить свои достоинства и положительные свойства характера, в то время как отрицательная корреляция со шкалой «самопринятия» ($p \leq 0,01$) говорит о непринятии перфекционистами себя такими, как есть. Также перфекционисты не способны воспринимать природу человека в целом как положительную, о чем свидетельствует отрицательная взаимосвязь между интегральным показателем перфекционизма и шкалой «представлений о

природе человека» ($p \leq 0,01$). Отмечается обратная корреляция между общим перфекционизмом и шкалой «контактности» ($p \leq 0,05$), говорящая об отсутствии умения у испытуемых, с высоким уровнем общего перфекционизма, быстро устанавливать глубокие и тесные эмоционально-насыщенные контакты.

Перфекционизм, ориентированный на себя, также обнаруживает отрицательную взаимосвязь с базовой шкалой «поддержки» ($p \leq 0,05$). Данная корреляция свидетельствует о внешнем локусе контроля у людей с выраженным перфекционизмом, ориентированным на себя. Несмотря на то, что данный тип перфекционизма предполагает осознанное стремление к высоким личным стандартам, можно предположить, что вместе с этим его характеризует подверженность внешнему влиянию на уровне установок, убеждений и ценностей, так как критерии правильности для них перфекционисты, ориентированные на себя, черпают из внешнего окружения, полагаясь при этом на стандарты значимых других. Таким образом, их стремление к совершенству может быть основано на интериоризированных стандартах, которые предъявляет общество, ставших внутренними установками и ценностями. Отрицательная связь данного фактора перфекционизма со шкалой «гибкости поведения» ($p \leq 0,01$) говорит о ригидности перфекционистов, ориентированных на себя, в реализации своих ценностей в поведении. Чем выше у испытуемых выражен данный вид перфекционизма, тем меньше они будут способны проявлять гибкость в различных ситуациях, предполагающих быструю смену ориентиров и изменение стандартов поведения. Это может быть обусловлено их нежеланием отступать от намеченных целей и вносить коррективы в тщательно продуманный заранее план действий, так как в данном случае появляются опасения не выполнить работу наилучшим образом и не достичь совершенного результата.

Так же, как и интегральный показатель, перфекционизм, ориентированный на себя, обнаруживает отрицательную корреляцию со

шкалой «самопринятия» ($p \leq 0,01$). Исходя из анализа данной связи можно сделать вывод, что испытуемые с высоким перфекционизмом, ориентированным на себя, не способны принимать себя такими, как есть. Причиной этому может являться недостаточная удовлетворенность собой, перманентное ощущение, что всегда чего-то не хватает для полного совершенства, будь то определенные качества личности, позволяющие почувствовать себя развитым и зрелым человеком, или профессиональные умения, дающие возможность полной реализации в профессии, или же высокие достижения, необходимые для ощущения успеха и личной состоятельности. Вместе с этим, перфекционизм, ориентированный на себя, обнаруживает отрицательную взаимосвязь со шкалой «представлений о природе человека» ($p \leq 0,05$), что проявляется в неспособности перфекционистов, ориентированных на себя, воспринимать природу человека в целом как положительную.

Перфекционизм, ориентированный на других, отражающий склонность индивида предъявлять высокие требования к окружающим, не обнаруживает значимых корреляционных связей с базовыми шкалами САТ. Среди дополнительных шкал выявляется отрицательная взаимосвязь данной составляющей перфекционизма только со шкалой «представлений о природе человека» ($p \leq 0,05$). Таким образом, перфекционисты, предъявляющие чрезмерно высокие требования к другим, с целью заставить их соответствовать собственным стандартам, не воспринимают природу человека в целом как положительную, обосновывая тем самым свое стремление изменить, исправить окружающих и право оценивать поведение других по критерию соответствия совершенному эталону.

Социально-предписанный перфекционизм, выражающийся в субъективном ощущении того, что другие склонны оценивать поведение индивида и предъявлять к нему повышенные требования, имеет значимую отрицательную корреляцию с базовой шкалой «поддержки» ($p \leq 0,01$). Это означает, что испытуемые с высоким уровнем данного вида перфекционизма

склонны к конформному поведению, проявляют недостаточную самостоятельность в деятельности, а также зависимы от мнения окружающих, руководствуются не собственными целями, принципами и убеждениями, а навязанными извне. Среди дополнительных шкал САТ отмечается обратная взаимосвязь социально-предписанного перфекционизма со шкалой «ценностных ориентаций» ($p \leq 0,05$), означающая, что испытуемые с высоким уровнем данного вида перфекционизма не склонны разделять ценности самоактуализирующейся личности, одной из которых является совершенство. Таким образом, для людей, стремящихся к совершенству не по своей воле, а под давлением значимых других, само совершенство не является личной ценностью. Обратная взаимосвязь социально-предписанного перфекционизма со шкалой «гибкости поведения» ($p \leq 0,01$), свидетельствует о том, что испытуемые, характеризующиеся высоким уровнем данной разновидности перфекционизма, будут ощущать растерянность в быстро меняющейся ситуации из-за собственной неспособности проявлять своевременные и адекватные реакции на изменения. Вместе с этим, их будет отличать высокий уровень ригидности во взаимодействии с окружающими. К тому же высокий уровень социально-предписанного перфекционизма располагает к эмоциональной скованности и неспособности спонтанно и непосредственно выражать свои чувства, о чем говорит отрицательная связь данного фактора перфекционизма со шкалой «спонтанности» ($p \leq 0,05$). Обнаруженная обратная взаимосвязь социально-предписанного перфекционизма со шкалой «представлений о природе человека» ($p \leq 0,01$) приводит к выводу, что у испытуемых, воспринимающих других как предъявляющих чрезмерно высокие требования к их поведению, будет наблюдаться отрицательное отношение к природе человека в целом. Это может быть обосновано общим негативным образом, который складывается в их представлении о других, так как окружающие для них являются источником мучительного субъективного ощущения собственного несоответствия общественным стандартам.

Таким образом, полученные результаты приведенного выше корреляционного анализа не подтверждают предположение о взаимосвязи перфекционизма и его составляющих с высоким уровнем самоактуализации. Из этого следует, что перфекционизм у преподавателей вузов не является конструктивным по данному критерию. Отрицательные взаимосвязи перфекционизма с некоторыми параметрами самоактуализации свидетельствуют о том, что данный феномен не располагает к полной реализации личности в области, к которой она потенциально предрасположена. Наоборот, перфекционизм препятствует самоактуализации человека, выражаясь в таких проявлениях как конформность, ригидность ценностей, установок и способов поведения, неприятие себя, отрицательное отношение к себе в целом и фиксация на недостатках при игнорировании своих достоинств, негативное восприятие природы человека, как неспособного быть совершенным.

На третьем этапе нами был проведен корреляционный анализ между показателями методик «Многомерная шкала перфекционизма» и Тест-опросник самооотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева. Целесообразность данного исследования была обоснована предположением, что благоприятное протекание процесса самосовершенствования возможно в условиях позитивного отношения к своей личности. Следовательно, самооотношение может выступать как регулятор конструктивности проявлений перфекционизма. Анализ научных публикаций выявил некоторое противоречие в данных об отношении к себе людей с перфекционными установками. Так, Е. Ф. Талаш была выявлена достоверная отрицательная взаимосвязь интегрального показателя перфекционизма с саморинятием [41]. Другими исследователями так же были обнаружены отрицательные взаимосвязи принятия своего «Я» с такими параметрами как социально-предписанный перфекционизм [17] и перфекционизм, ориентированный на других [33]. В исследовании Л. Г. Комиссаровой была обнаружена отрицательная корреляция между перфекционизмом, ориентированным на себя, и самообвинением [23], в

то время как результаты исследования Е. Ф. Талаш подтверждают наличие положительной взаимосвязи общего перфекционизма с данным показателем [41]. Также, общий перфекционизм имеет обратную корреляцию с самоуважением [41]. Еще одно расхождение в результатах исследований обнаруживается при рассмотрении взаимосвязи различных параметров перфекционизма с самоуверенностью. Например, в исследовании Л. Г. Комиссаровой самоуверенность положительно связана с перфекционизмом, ориентированным на себя [23], но обнаруживает отрицательную корреляцию с суммарным значением перфекционизма, измеряемого по методике Р. О. Фроста, в исследовании, проведенном Е. Ф. Талаш [41].

В нашем исследовании было обнаружено, что интегральный перфекционизм и такой его параметр, как социально-предписанный перфекционизм имеют отрицательные корреляции с некоторыми компонентами иерархической модели самоотношения В. В. Столина (рис. 2 и прил. 4).

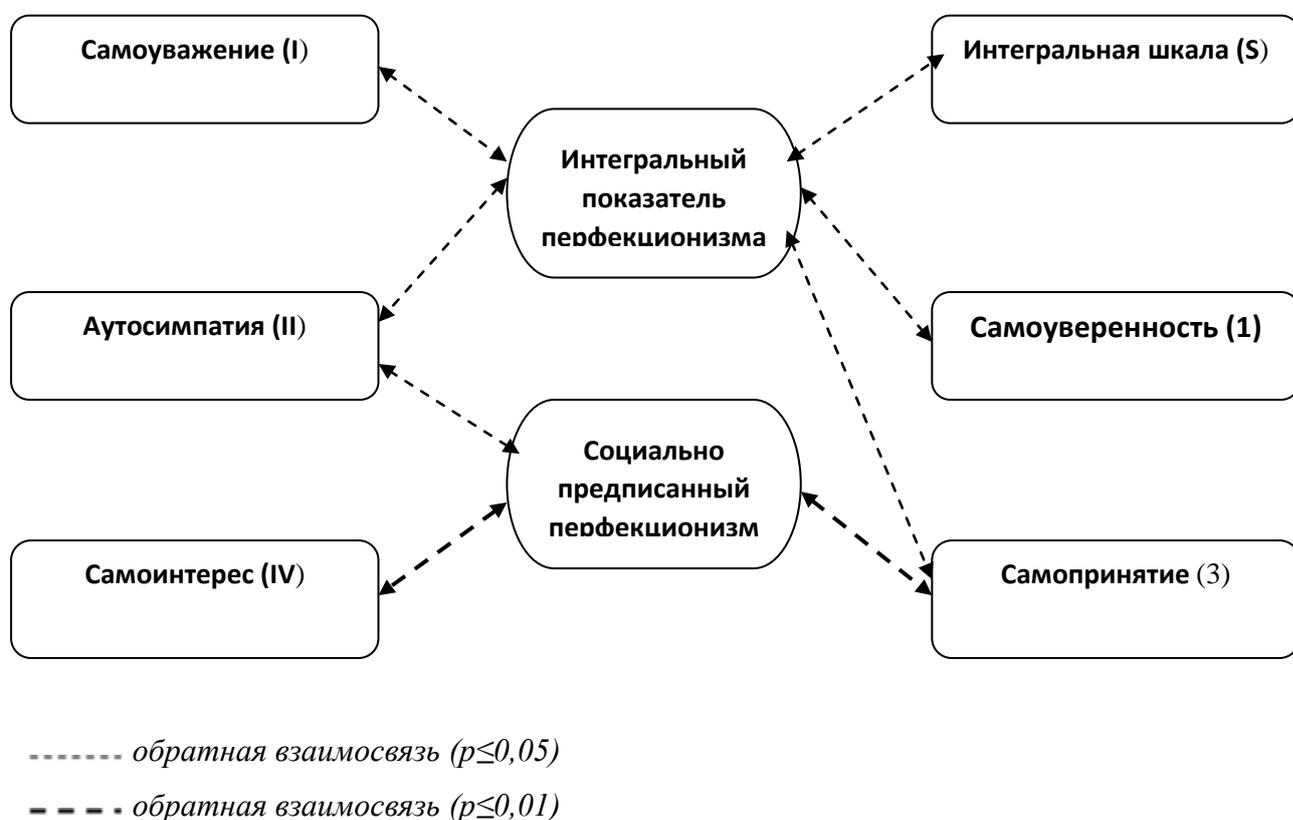


Рис. 2. Взаимосвязь различных параметров перфекционизма со шкалами Опросника

Это может быть обусловлено тем, что обладатели высокого уровня перфекционизма характеризуются острой потребностью воплощения совершенства и достижения идеала, но при этом они могут быть интенсивно фрустрированы, если им не удастся это сделать. В итоге, систематическая погоня за недостижимым эталоном приводит к развитию ощущений неполноценности и уязвимости, побуждающих к саморазрушительным сверхусилиям и неудовлетворенности собой. Об этом свидетельствует обратная взаимосвязь общего перфекционизма со шкалой глобального самоотношения ($p \leq 0,05$), измеряющей интегральное чувство «за» или «против» собственного «Я». Чем сильнее у испытуемых выражен перфекционизм, тем они ближе к отрицательному полюсу по этой шкале, что демонстрирует общую тенденцию негативного отношения к себе данных испытуемых.

Нами была обнаружена отрицательная взаимосвязь интегрального показателя перфекционизма со шкалой «самоуважения» ($p \leq 0,05$), которая свидетельствует о том, что у перфекционистов данный аспект самоотношения выражен в негативном ключе. Это проявляется в тенденции перфекционистов негативно оценивать свои способности и умения, не верить в свои силы и возможности, которая может быть связана с ощущением своего несоответствия собственным представлениям о совершенстве и чувством неудовлетворенности теми результатами, которые получается достичь, имея данные способности. Обратная взаимосвязь интегрального показателя перфекционизма со шкалой «аутосимпатии» ($p \leq 0,05$) указывает на преимущественный фокус внимания перфекционистов на собственные недостатки, наличие низкой самооценки и негативных эмоциональных реакций в отношении себя в виде самообвинения. Также интегральный перфекционизм отрицательно ассоциирован с субшкалами «самоуверенности» ($p \leq 0,05$) и «самопринятия» ($p \leq 0,05$), отражающими

уровень конкретных действий в отношении к своему «Я». Из этого следует, что у испытуемых, имеющих установку на стремление к совершенству, не будет наблюдаться согласия со своими внутренними побуждениями, одобрения своих планов и желаний и уверенности в возможности их осуществления, а также принятия некоторых особенностей личности. Таким образом, гиперболизированное стремление к совершенству сопровождается снижением степени доверия и симпатии к себе.

Социально-предписанный перфекционизм у преподавателей вузов так же проявляет обратную взаимосвязь со шкалой «аутосимпатии» ($p \leq 0,05$) и субшкалой «самопринятия» ($p \leq 0,01$). Это сказывается на общем отношении к себе испытуемых, ожидающих от окружения предъявления высоких требований в адрес их личности, преимущественно негативно, приводя их к неспособности принимать себя такими, какие они есть, пусть даже с некоторыми недостатками. Возможно, подобное отношение к себе обуславливается именно ощущением собственного несоответствия ожиданиям других людей, создающее условия для неудовлетворенности собой и низкой самооценки. Для социально-предписанных перфекционистов собственные оценки своей личности неразрывно связаны с представлением об ожиданиях других и их одобрением или неодобрением. Так как чаще всего они не могут соответствовать завышенным стандартам, транслируемым окружением, они связывают отсутствие одобрения со стороны других со своими качествами, препятствующими достижению идеала, что выражается в неприятии себя и негативном отношении к своей личности. Вместе с этим, исходя из наличия обратной связи со шкалой «самоинтереса» ($p \leq 0,01$), можно предположить, что перфекционисты, зависимые от мнения окружающих и опирающиеся на их оценки собственной личности, не будут проявлять достаточный интерес к своим чувствам и мыслям, а также будут уверены в отсутствии интереса к их мнению и чувствам со стороны других. Такое игнорирование собственных интересов, желаний, чувств и мыслей может также объясняться потребностью социально-предписанных

перфекционистов заслужить одобрение и принятие, ради которых приходится соответствовать ожиданиям других людей, так как все эти проявления могут препятствовать удовлетворению данной потребности.

Таким образом, корреляционный анализ между перфекционизмом и его составляющими и самоотношением не подтвердил наличие связи перфекционизма с позитивным самоотношением на выборке преподавателей высших учебных заведений. Из этого следует, что перфекционизм у преподавателей вузов не является психологическим ресурсом, отражающим стимул личности к непрерывному саморазвитию и признание собственных возможностей и ограничений, а наоборот приводит к чувству недовольства и разочарования в себе, острому переживанию несоответствия высоким стандартам и, как следствие, неприятию себя как целостной личности, обладающей как позитивными, так и негативными качествами.

Исходя из результатов нашего исследования можно предположить, что преподаватели вузов, обладающие высоким уровнем перфекционизма, не способны подстраиваться под постоянно изменяющиеся стандарты в современной сфере образования, так как характеризуются ригидностью в поведении и неумением быстро и адекватно реагировать на изменения ситуации. Вместе с этим, им сложно соответствовать повышенным требованиям к их мобильности, предполагающим освоение новых технологий и инновационных методов образования. Несоответствие стандартам, предъявляемым к их профессиональной деятельности, приводит к субъективному чувству неудовлетворенности результатами своей деятельности, что выражается в общем негативном отношении к себе. Повышение требований к квалификации перфекционисты склонны проецировать на себя, воспринимая их как предъявляемые к собственной личности. Таким образом, данные требования побуждают преподавателей с выраженным перфекционизмом совершенствовать не только профессиональные, но и личностные качества. Однако, такое смешение двух областей развития может обернуться тем, что неспособность подстроиться

под достаточно высокие и порой неадекватные требования к различным аспектам деятельности, будет восприниматься как личное поражение. При этом, оценка адекватности данных требований и сопоставление их со своими возможностями будут игнорироваться, а фокус внимания зафиксирован на тех негативных проявлениях личности, которые по мнению перфекциониста послужили препятствием для достижения успеха. Можно отметить, что в данном случае неудача не приведет к отказу от деятельности, так как результаты нашего исследования показали, что у преподавателей вузов с высоким уровнем перфекционизма не наблюдается высокой мотивации избегания неудач, но выражена мотивация достижения успеха. Из этого следует, что преподаватели-перфекционисты будут прилагать чрезмерные усилия для достижения высоких результатов и соответствия всем стандартам и требованиям, что может привести к негативным последствиям в виде эмоционального выгорания и ухудшения психологического здоровья.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

По результатам корреляционного анализа можно сделать вывод о том, что гипотеза о наличии конструктивного перфекционизма у преподавателей вуза не подтвердилась.

1. Предположение о связи перфекционизма с высокой мотивацией достижения успеха и низкой мотивацией избегания неудач, обуславливающей его конструктивность, подтвердилось частично. При этом имеется взаимосвязь перфекционизма только с мотивацией достижения успеха, что выражается в стремлении субъекта с высоким уровнем перфекционизма прилагать все усилия и добиваться возможно лучших результатов в области, которую он считает важной и значимой.

2. Предположение о взаимосвязи перфекционизма и его составляющих с высоким уровнем самоактуализации не нашло подтверждения. Таким образом, перфекционизм у преподавателей вузов не является конструктивным по данному критерию. Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о том, что перфекционизм не способствует полной реализации человека и раскрытию его потенциала в профессиональной сфере. Такие его проявления, как конформность, ригидность ценностей, установок и способов поведения, принятие себя, отрицательное отношение к себе в целом и фиксация на недостатках при игнорировании своих достоинств, негативное восприятие природы человека, как неспособного быть совершенным, препятствуют самоактуализации личности.

3. Предположение о связи перфекционизма с позитивным самоотношением, способным выступать в качестве регулятора конструктивности перфекционных проявлений, не подтвердилось. Из этого следует, что процесс самосовершенствования у преподавателей вузов протекает в неблагоприятных условиях негативного отношения к себе, конкретизирующегося в чувстве недовольства и разочарования в себе,

остром переживании несоответствия высоким стандартам, обуславливающим неприятие себя как целостной личности, обладающей как позитивными, так и негативными качествами. Вместе с этим, перфекционизм у преподавателей вузов не предполагает согласия со своим внутренним стремлением к совершенству, что выражается в неодобрении своих планов, в следствии отсутствия уверенности в возможности их осуществления.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На сегодняшний день существует множество исследований, касающихся разных аспектов перфекционизма. Основное внимание исследователей в них сконцентрировано на таких проблемных областях в изучении данного феномена как описание его структуры, выявление различных форм, определение факторов, обуславливающих его формирование, и последствий, на возникновение которых он оказывает влияние. Важно отметить, что в основном данные исследования проводились в рамках клинической психологии и психиатрии, где перфекционизм рассматривался как патологический феномен. Однако, в современной психологической науке наблюдается возрастающий интерес к изучению конструктивного перфекционизма, характеризующегося стремлением к совершенству, мотивированным личной потребностью субъекта в росте и развитии, но содержательная сторона этой формы перфекционизма остается малоизученной.

В рамках нашей работы мы сфокусировались на изучении конструктивного перфекционизма, уделив особое внимание исследованию его проявлений у такой профессиональной группы как преподаватели высших учебных заведений, так как в современной образовательной сфере предъявляются чрезмерно высокие требования к их квалификации, предполагающие мобильность в освоении новых технологий, высокий социальный интеллект, повышенную научную активность, интенсивную методическую работу, которым способны соответствовать не все преподаватели. Исходя из этого, конструктивный перфекционизм рассматривался нами как психологический ресурс, способствующий профессиональному развитию и самореализации преподавателей вузов. Анализ эмпирических исследований, посвященных изучению конструктивного перфекционизма, позволил нам выдвинуть предположения

о его связи с определенными психологическими феноменами, которые могут обуславливать его конструктивность. Таким образом, нами была рассмотрена взаимосвязь перфекционизма у преподавателей высших учебных заведений с мотивацией достижения успеха, мотивацией избегания неудач, самоактуализацией и самоотношением.

Результаты корреляционного анализа не подтвердили выдвинутую нами гипотезу о наличии конструктивного перфекционизма у преподавателей вуза. Оказалось, что перфекционизм у данной профессиональной группы связан с высокой мотивацией достижения, что проявляется в выраженном стремлении добиваться лучших результатов в своей деятельности, не смотря на ограничения и препятствия. При этом, в нашем исследовании не обнаружилось связи перфекционизма у преподавателей вуза с высоким уровнем самоактуализации и позитивным самоотношением. Корреляционный анализ показал, что преподаватели, для которых перфекционизм является характерной чертой, склонны проявлять в своем поведении такие качества личности как конформность и ригидность, что препятствует их способности подстраиваться под новые требования и стандарты профессиональной деятельности, при выраженной потребности соответствовать этим стандартам. Также у них отмечается чувство неудовлетворенности собой и отсутствие принятия себя такими, какие они есть, что выражается в чрезмерной фиксации на собственных негативных проявлениях, при игнорировании позитивных качеств. Все это находит отражение в общем негативном отношении к своей личности, которое препятствует активному развитию новых профессиональных навыков и достижению лучших результатов, так как порождает неуверенность в осуществлении данных стремлений на достаточно высоком уровне. Из этого следует, что перфекционизм у преподавателей вузов не является конструктивным и не способствует полной реализации в сфере их профессиональной деятельности, а также не выступает в качестве психологического ресурса для развития личности и самосовершенствования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адлер А. Наука жить / Альфред Адлер. К.: Port-Royal, 1997.- 288 с.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М.: Прогресс, 1995. – 296 с.
3. Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. Спецпрактикум по социальной психологии. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987.
4. Альбедиль М.Ф. Индуизм / М.Ф. Альбедиль. СПб.: Петерб. востоковедение, 2000. - 256 с.
5. Апресян Р.Г. Этика / Р.Г. Апресян // Энциклопедический словарь / Под общ. ред. Р.Г. Апресяна, А.А. Гусейнова. М.: Гардарики, 2001.-671 с.
6. Аристотель. Метафизика / Аристотель // Соч.: В 4 т. Т. 1. М.: Мысль, 1976.-348 с.
7. Бахтин Н.М. Из жизни идей. Статьи, эссе, диалоги. М.: Лабиринт, 1995. - 152 с.
8. Воликова С.В. Методы исследования детского перфекционизма // Консультативная психология и психотерапия. – 2013. - №1. - с. 177-192
9. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2010
10. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) // Терапия психических расстройств 2006 - № 1 - с. 31-40
11. Гаранян Н.Г. Психологические модели перфекционизма // Вопросы психологии. 2009. №5.
12. Гаранян Н.Г., Низовцева А.А. Структура мотива достижения у студентов с разным уровнем перфекционизма [Электронный ресурс]//

- Психологическая наука и образование: электрон. журн. 2012. №1. URL: <http://psyedu.ru> (дата обращения: 22.04.2014)
13. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. 2001- № 4- С. 18-48.
14. Гаранян Н.Г., Юдеева Т.Ю. Структура перфекционизма у пациентов с депрессивными и тревожными расстройствами // Психологический журнал. 2009. №6.
15. Гегель Г.-В.-Ф. Эстетика / Г.-В. Гегель. М.: Искусство, 1971. -621 с.
16. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П.Хьюитта и Г.Флетта // Психологический журнал, 2006а. № 6. Т. 27. С. 73–80.
17. Жербун Я.О. Особенности социально-психологической адаптации студентов, склонных к перфекционизму / Я.О. Жербун // Вестник Бурятского университета. – 2010. - № 5. - С 36-38.
18. Иванченко Г.В. Идея совершенства в психологии и культуре / Г.В. Иванченко. М.: Смысл, 2007. - 255 с.
19. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб., 2003. – 512 с.
20. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб: Питер, 2011. – 224 с.
21. Кант И. Метафизика нравов / И. Кант // Кант И. Собрание сочинений в 8 т. / Под ред. А.В. Гулыги. М., 1994. Т. 6. - 478 с.
22. Кашина О.П. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Сер. Социальные науки. 2010. № 2. С. 41—46.
23. Комиссарова Л.Г. Особенности самоотношения студентов с Я-ориентированным перфекционизмом / Л.Г. Комиссарова // Вестник Бурятского государственного университета. - 2012. - № 5. - С. 46-51.
24. Кьеркегор С. Наслаждение и долг [Текст] / С. Кьеркегор. – Ростов н/Д : Изд-во “Феникс”, 1998. – 416 с.

- 25.Ларских М.В. Конструктивные и деструктивные характеристики перфекционизма учителя // Вестник государственного университета управления. М., 2011.б № 4. С. 146-154.
- 26.Ларских М.В. Моделирование формирования конструктивного перфекционизма студента // Воспитательная деятельность вуза: инновационный подход — материалы Международной научно-практической конференции. — Ч. 1. — Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2014. — С. 28—32.
- 27.Ларских М.В. Особенности структуры самоактуализации у лиц с конструктивными и деструктивными типами перфекционизма / М.В. Ларских // Практическая медицина. - 2014. - № 2. - С. 74-78.
- 28.Ларских М.В. Применение синемологии при формировании конструктивной формы перфекционизма у студентов-медиков / М.В. Ларских, С.В. Ларских // Прикладные информационные аспекты медицины. - 2014. - Т. 17. - № 1. - С. 94-99.
- 29.Ларских М.В. Феномен конструктивного перфекционизма в контексте акмеологии // Акмеология. 2013. №4. С. 67-72.
- 30.Ларских М.В. Формирование конструктивного перфекционизма педагога: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2011.
- 31.Ларских М.В., Васильева Ю.Е. Психологические механизмы формирования конструктивного перфекционизма студента // Universum: Психология и образование : электрон. научн. журн. 2014. № 5-6(6) . URL: <http://7universum.com/en/psy/archive/item/1380> (дата обращения: 14.03.2015).
- 32.Ларских М.В., Пятаева И.В. Когнитивные критерии конструктивного перфекционизма // Психологические исследования. 2014. Т. 7, № 38. С. 4. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 11.03.2015).
- 33.Малкина-Пых И.Г. Исследование самоактуализации и перфекционизма в структуре личности / И.Г. Малкина-Пых // Мир психологии. – 2010. - № 1. – С. 208-217.

34. Маслоу А. Самоактуализация /А. Маслоу // Психология личности: сборник. – М., 1982.
35. Осокин Ю.В. Ментальность и искусство / Ю.В. Осокин. В 2 т. Т. 1. М., Таганрог: Изд-во ТРТУ, 1999. - 342 с.
36. Платон. Тимей // Соч. в 3 т. Т. 3. Ч. 1.. М.: Мысль, 1971. – с. 455-542.
37. Соколова Е.Т., Цыганкова П.В. Перфекционизм и когнитивный стиль личности у лиц, имевших попытку суицида // Вопросы психологии. 2011. № 2. С. 90–100.
38. Соколова Е.Т., Цыганкова П.В. Структура перфекционной мотивации у лиц с нарушением адаптации и суицидальным поведением [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 5(19). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 26.02.2014)
39. Соколова Н.Л. Этическая проблематика в современных концепциях «эстетической жизни» // Этическая мысль. Вып. 4. М.: ИФ РАН. 2003.
40. Столин В.В., Пантлеев С.Р. Опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. М., 1988. С. 123-130.
41. Талаш Е.Ф. Динамика перфекционизма и особенности самоотношения в студенческой популяции / Е.Ф. Талаш // Ананьевские чтения – 2012. Психология образования в современном мире: Материалы научной конференции, 16–18 октября 2012 г. / Отв. ред. Н.В. Бордовская. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2012. – С. 238-240.
42. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия / З. Фрейд. -Изд-во: Фолио, 2010.- 188 с.
43. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения. СПб., 2001. - 256 с.
44. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия // Московский психотерапевтический журнал. 2004. № 1. С. 18–35.

45. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Евдокимова Я. Г. и др. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов // Вопросы психологии. 2009. № 3. С. 16—26.
46. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. М.: Прогресс-Универс, 1993. - 346 с.
47. Цыганкова П.В. Взаимосвязь перфекционизма с особенностями самосознания при аутодеструктивном поведении // Вестник Московского государственного областного университета. Сер. Психологические науки. 2010. № 2. С. 28 — 32.
48. Юдеева Т.Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М.: МНИИП, 2007. 23 с.
49. Юнг К.Г. Бог и бессознательное / К.Г. Юнг. М.: Олимп, 1998. -480 с.
50. Яглом М., 1997 см.: Малявин В.В., Григорьева Т.П., Яглом М., Шукуров Ш.М., Хоружий С.С. Научный отчет по исследовательскому проекту № 96-03-04076 «Совершенный Человек. Теология и философия образа».
51. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 157-158.
52. Adkins K., Parker W. Perfectionism and suicidal preoccupation // J-1 of personality. 1996. V. 64. № 3. P. 536–546.
53. Blatt S., Quinlan D., Chevron E. Dependency and self-criticism: psychological dimensions of depression // J-1 of Consulting and Clinical Psychology. 1982. V. 50. P. 113–124.
54. Burns D.D. The perfectionist's script for self-defeat // Psychology today, 1980. -№ 11. - P. 34-52.
55. Frost R. Perfectionism in obsessive-compulsive disorder patients / R. Frost, G. Steketee // Behavior Research and Therapy. 1997. - V. 42. - № 3.-P. 291-296.

56. Frost R., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism // *Cognitive Therapy and Research*. 1990. V. 14. P. 449–468.
57. Greenspun T. «Healthy perfectionism» in an oxymoron! // *Journal of Second. Gifted Education*, 2000, v. XI, N 4, p. 197–208.
58. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // *Psychology*. 1978. V. 15. P. 27–33.
59. Hewitt P., Flett G. Perfectionism and depression: A multidimensional study // *J Social Behavior and Personality* 1990 . V. 5. №5. P. 423-438.
60. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assesment and association with psychopathology // *J-l of Personality and Social Psychology*. 1991. V. 60. № 3. P. 456–470.
61. Hollender M.H. Perfectionism // *Comprehensive Psychiatry*. 1965. V. 6. P. 94–103.
62. Pacht A. Reflections on perfectionism / A. Pacht // *American Psychology*. 1984. - V. 39. - P. 386-390.
63. Parker W. Perfectionism and adjustment in gifted children // G. Flett, P. Hewitt (eds.). *Perfectionism: Theory, research and treatment*. Washigton: Americ. Psychol. Association, 2002, p. 133–149.
64. Rice K.G., Ashby J.S., Preusser K.J. Perfectionism, relationships with parents, and self-esteem // *Indiv. Psychol*. 1996. V. 52. P. 246 – 260.
65. Slaney R. Perfectionism: its measurement and career relevance / R. Slaney, J. Ashby, J. Trippi // *Journal of Career Assessment*. 1995. - V. 3.- № 2. P. 279-297.
66. Terry-Short L. A. et al. Positive and negative perfectionism // *Personality and Individual Differences*, 1995, v. 18, p. 663–666.



Рис. 1.1. Процентное соотношение уровней интегрального показателя перфекционизма

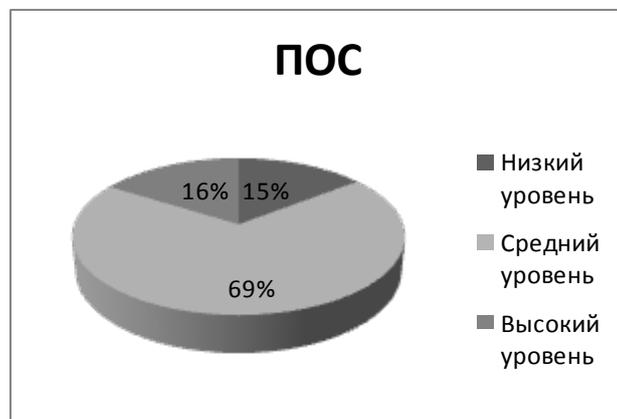


Рис. 1.2. Процентное соотношение уровней перфекционизма, ориентированного на себя



Рис. 1.3. Процентное соотношение уровней перфекционизма, ориентированного на других

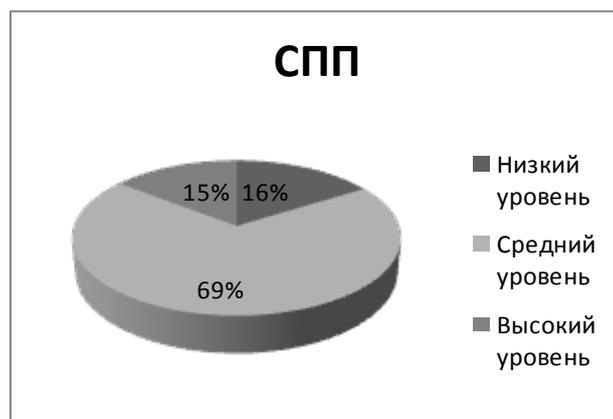


Рис. 1.4. Процентное соотношение уровней социально-предписанного перфекционизма

Процентное соотношение уровней перфекционизма

Достоверность различий между испытуемыми с высоким уровнем и низким уровнем различных параметров перфекционизма

Таблица 2.1.

Достоверность различий между испытуемыми с высоким и низким уровнем интегрального показателя перфекционизма

Параметры		Среднее значение		Уровень значимости
		Низкий уровень (n=9)	Высокий уровень (n=9)	
Мотивация достижения успеха		15,2	19,9	0,01
Мотивация избегания неудач		16,4	15,3	0,86
Tc	Шкала Компетентности во времени	10,7	8,3	0,13
I	Шкала Поддержки	59	45,1	0,00
SAV	Шкала Ценностных ориентаций	14,4	11,8	0,08
Ex	Шкала Гибкости поведения	16,4	10,4	0,00
Fr	Шкала Сензитивности к себе	6,3	6,1	0,86
S	Шкала Спонтанности	9,1	5,9	0,04
Sr	Шкала Самоуважения	11,9	8,9	0,01
Sa	Шкала Самопринятия	15,1	11,3	0,00
Nc	Шкала Представлений о природе человека	6,4	3,9	0,00
Sy	Шкала Синергии	3,9	3,2	0,22
A	Шкала Принятия агрессии	9	8,9	0,93
C	Шкала Контактности	13,3	10	0,07
Cog	Шкала Познавательных потребностей	5,9	5,6	0,93
Cr	Шкала Креативности	7,9	6,8	0,48
S	Интегральная шкала	21,8	18,9	0,22
I	Самоуважение	12,3	10,3	0,44
II	Аутосимпатия	11,9	9,3	0,19
III	Ожидаемое отношение от других	10,9	9,4	0,05
IV	Самоинтерес	7,1	5,9	0,09
1	Самоуверенность	6,4	5,3	0,19
2	Отношение других	6,1	5,3	0,03
3	Самопринятие	6,8	5,1	0,04
4	Саморуководство	4,7	4,1	0,19
5	Саообвинение	3,1	4,1	0,26
6	Самоинтерес	6,4	5,3	0,44

7	Самопонимание	4,4	3,9	0,39
---	---------------	-----	-----	------

Приложение 2 (продолжение)

Таблица 2.2.

Достоверность различий между испытуемыми с высоким и низким уровнем перфекционизма, ориентированного на себя

Параметры		Среднее значение		Уровень значимости
		Низкий уровень (n=9)	Высокий уровень (n=10)	
Мотивация достижения успеха		15,7	19,1	0,08
Мотивация избегания неудач		16	14,8	0,84
Tc	Шкала Компетентности во времени	9,9	7,5	0,16
I	Шкала Поддержки	55,1	44,2	0,00
SAV	Шкала Ценностных ориентаций	12,8	12,1	0,60
Ex	Шкала Гибкости поведения	15,9	9,9	0,00
Fr	Шкала Сензитивности к себе	6,3	7	0,45
S	Шкала Спонтанности	8,7	6,7	0,07
Sr	Шкала Самоуважения	10,4	7,9	0,03
Sa	Шкала Самопринятия	14,1	9,4	0,00
Nc	Шкала Представлений о природе человека	5,8	4,9	0,28
Sy	Шкала Синергии	3,6	3,1	0,45
A	Шкала Принятия агрессии	8,4	8,1	0,72
C	Шкала Контактности	12,2	10	0,28
Cog	Шкала Познавательных потребностей	4,8	5,4	0,50
Cr	Шкала Креативности	7,7	6,4	0,40
S	Интегральная шкала	19	18,2	0,78
I	Самоуважение	7,9	11,4	0,02
II	Аутосимпатия	7,6	9,5	0,13
III	Ожидаемое отношение от других	8,6	10,5	0,07
IV	Самоинтерес	4,3	5,6	0,11
1	Самоуверенность	5	5,7	0,40
2	Отношение других	5,1	5,7	0,24
3	Самопринятие	3,8	6	0,01
4	Саморуководство	3,8	4,5	0,28
5	Саообвинение	5	4,3	0,40
6	Самоинтерес	3,8	5,2	0,08
7	Самопонимание	2,8	4,3	0,01

Приложение 2 (продолжение)

Таблица 2.3.

Достоверность различий между испытуемыми с высоким и низким уровнем перфекционизма, ориентированного на других

Параметры		Среднее значение		Уровень значимости
		Низкий уровень (n=10)	Высокий уровень (n=13)	
Мотивация достижения успеха		16,7	19,5	0,08
Мотивация избегания неудач		16,1	15,5	0,78
Tc	Шкала Компетентности во времени	10,2	8	0,07
I	Шкала Поддержки	54,1	47,6	0,12
SAV	Шкала Ценностных ориентаций	13,4	12,9	0,93
Ex	Шкала Гибкости поведения	15,9	12,2	0,02
Fr	Шкала Сензитивности к себе	5,5	5,6	0,98
S	Шкала Спонтанности	8,2	6,1	0,12
Sr	Шкала Самоуважения	10,7	9,6	0,52
Sa	Шкала Самопринятия	14	11,3	0,06
Nc	Шкала Представлений о природе человека	6,1	5,2	0,23
Sy	Шкала Синергии	3,6	3,9	0,41
A	Шкала Принятия агрессии	7,7	8,4	0,48
C	Шкала Контактности	12,4	10,2	0,10
Cog	Шкала Познавательных потребностей	5,6	5,9	0,74
Cr	Шкала Креативности	6,7	6,2	0,69
S	Интегральная шкала	22,3	20,1	0,31
I	Самоуважение	12,5	11,1	0,56
II	Аутосимпатия	12,1	10,3	0,07
III	Ожидаемое отношение от других	11,2	10,5	0,12
IV	Самоинтерес	6,3	6,5	0,93
1	Самоуверенность	6,5	5,6	0,23
2	Отношение других	6	5,7	0,23
3	Самопринятие	6,3	6,2	0,98
4	Саморуководство	5	4,5	0,13
5	Саообвинение	2,5	4,2	0,01
6	Самоинтерес	6,4	6	0,65

7	Самопонимание	4	4	0,78
---	---------------	---	---	------

Приложение 2 (продолжение)

Таблица 2.4.

Достоверность различий между испытуемыми с высоким и низким уровнем социально предписанного перфекционизма

Параметры		Среднее значение		Уровень значимости
		Низкий уровень (n=10)	Высокий уровень (n=9)	
Мотивация достижения успеха		16,2	18,9	0,08
Мотивация избегания неудач		17,6	16,3	0,72
Tc	Шкала Компетентности во времени	10	8,7	0,24
I	Шкала Поддержки	52,8	44	0,02
SAV	Шкала Ценностных ориентаций	13,2	10,3	0,16
Ex	Шкала Гибкости поведения	14,7	11	0,02
Fr	Шкала Сензитивности к себе	5,7	6,1	0,84
S	Шкала Спонтанности	8,3	5,3	0,08
Sr	Шкала Самоуважения	10,4	7,9	0,08
Sa	Шкала Самопринятия	12,6	11	0,28
Nc	Шкала Представлений о природе человека	6,5	3,8	0,00
Sy	Шкала Синергии	3,7	2,9	0,28
A	Шкала Принятия агрессии	7,9	7,9	1,00
C	Шкала Контактности	10,8	9	0,18
Cog	Шкала Познавательных потребностей	5,9	4,8	0,28
Cr	Шкала Креативности	6,7	6,3	0,72
S	Интегральная шкала	20,9	17,3	0,05
I	Самоуважение	11,6	9,6	0,11
II	Аутосимпатия	11,3	8,4	0,07
III	Ожидаемое отношение от других	11,1	10	0,24
IV	Самоинтерес	7,1	5,1	0,01
1	Самоуверенность	6	5	0,11
2	Отношение других	6	5,4	0,45
3	Самопринятие	6,6	4,9	0,00
4	Саморуководство	4,6	4	0,21
5	Саообвинение	3,2	4,1	0,24

6	Самоинтерес	6,7	5,1	0,01
7	Самопонимание	4,1	3,7	0,45

Таблица 3.1.

Корреляционные взаимосвязи между показателями методик «Многомерная шкала перфекционизма» и «Самоактуализационный тест САТ»

Шкалы	Перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС)	Перфекционизм, ориентированный на других (ПОД)	Социально предписанный перфекционизм (СПП)	Интегральный показатель перфекционизма
Шкала Компетентности во времени (Тс)	-0,21	-0,07	-0,11	-0,23
Шкала Поддержки (I)	-0,32*	-0,23	-0,37**	-0,48**
Шкала Ценностных ориентаций (SAV)	-0,06	-0,07	-0,27*	-0,22
Шкала Гибкости поведения (Ех)	-0,48**	-0,24	-0,41**	-0,55**
Шкала Сензитивности к себе (Fr)	0,10	0,03	-0,14	-0,03
Шкала Спонтанности (S)	-0,08	-0,22	-0,31*	-0,31*
Шкала Самоуважения (Sg)	-0,21	-0,11	-0,22	-0,33**
Шкала Самопринятия (Sa)	-0,38**	-0,22	-0,19	-0,41**
Шкала Представлений о природе человека (Nc)	-0,25*	-0,26*	-0,46**	-0,46**
Шкала Синергии (Sy)	-0,21	0,02	-0,20	-0,17
Шкала Принятия агрессии (A)	-0,04	0,04	-0,09	-0,07
Шкала Контактности (C)	-0,17	-0,19	-0,24	-0,29*
Шкала Познавательных потребностей (Cog)	0,15	0,17	-0,07	0,09
Шкала Креативности (Cr)	-0,01	-0,11	-0,03	-0,09

Примечание: * $r_{кр} = 0,25$ ($p \leq 0,05$); ** $r_{кр} = 0,33$ ($p \leq 0,01$)

Приложение 4

Таблица 4.1.

Корреляционные взаимосвязи между показателями методик «Многомерная шкала перфекционизма» и «Опросник самооотношения»

Шкалы	Перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС)	Перфекционизм, ориентированный на других (ПОД)	Социально предписанный перфекционизм (СПП)	Интегральный показатель перфекционизма
Интегральная шкала (S)	-0,06	-0,16	-0,22	-0,29*
Самоуважение (I)	-0,05	-0,19	-0,19	-0,27*
Аутосимпатия (II)	-0,12	-0,11	-0,25*	-0,29*
Ожидаемое отношение от других (III)	0,11	-0,19	-0,11	-0,09
Самоинтерес (IV)	-0,04	-0,03	-0,33**	-0,20
Самоуверенность (1)	-0,03	-0,21	-0,22	-0,30*
Отношение других (2)	-0,04	-0,19	-0,18	-0,13
Самопринятие (3)	-0,23	-0,03	-0,36**	-0,31*
Саморуководство (4)	0,12	-0,22	-0,21	-0,09
Саообвинение (5)	0,07	0,15	0,11	0,21
Самоинтерес (6)	0,10	-0,10	-0,24	-0,15
Самопонимание (7)	-0,10	-0,02	-0,11	-0,14

Примечание: * $r_{кр} = 0,25$ ($p \leq 0,05$); ** $r_{кр} = 0,33$ ($p \leq 0,01$)