

УДК 159.9

ПЕРФЕКЦИОНИСТСКИЕ УСТАНОВКИ И УРОВЕНЬ НЕВРОТИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Науширванова Р.Р., Рогова А.И., Ишмурзина Л.Н., Халфина Р.Р.

Башкирский государственный университет (ул. Заки Валиди, 32, Уфа, Респ.

Башкортостан, 450076), e-mail zatmenie9393@mail.ru

Аннотация

Данная работа посвящена изучению уровня невротизации, уровня перфекционизма и их взаимосвязи у студентов факультета психологии, представлены результаты эмпирического исследования, проведенного на базе Башкирского Государственного Университета. Произведен теоретический анализ данной тематики, приведены взгляды на природу перфекционизма ученых различных направлений психологии, таких как психоанализ, неопсихоанализ, когнитивная, гуманистическая психология и т.п. А так же, исследования отечественных психологов. Для исследуемой выборки характерно преобладание пониженного и среднего уровня невротизации. Корреляционный анализ не выявил значимую зависимость уровня невротизации от перфекционистских установок. Была выявлена отрицательная корреляция уровня невротизации и шкалы «поляризованное мышление», т.е. чем ниже уровень невротизации, тем сильнее наблюдается черно-белая оценка результата собственной деятельности по типу «все или ничего». Результаты данного исследования не подтверждают представления о том, что перфекционистские тенденции приводят к невротизации личности. Однако валидность выборки не позволяет сделать однозначные выводы. Возможно, такие результаты обусловлены отсутствием высокого уровня невротизации и перфекционистских установок в данной выборке. Мы считаем, что необходимо провести исследование с более широким охватом целевой аудитории.

Ключевые слова: перфекционизм, невротизация, установка, невротическая личность.

PERFECTIONAL INSTALLATIONS AND THE LEVEL OF NERVOTIZATION OF THE PERSON

Nashirvanova RR, Rogova AI, Ishmurzina LN, Khalfina RR

Bashkir State University (Zaki Validi Str., 32, Ufa, Republic of Bashkortostan, 450076), e-mail

Annotation

This work is devoted to the study of the level of neuroticism, the level of perfectionism and their relationship among students of the Faculty of Psychology, presents the results of an empirical study conducted at the Bashkir State University.

Key words: perfectionism, neuroticism, setting, neurotic personality.

Актуальность работы. Термин «перфекционизм» произошел от латинского «perfectio» - совершенство и в самом широком его значении определяется как стремление к совершенству и безупречности. В последнее время это самое стремление стало весьма распространено среди населения, особенно в среде молодых людей, которые получают высшее образование и имеют творческую направленность личности и способности. И каждый такой молодой представитель общества говорит с долей гордости о том, что он является перфекционистом. Возможно, это происходит из – за поверхностной осведомленности о сути самого явления перфекционизма, которая весьма противоречива. С одной стороны, о нем высказывают мнение, о том, что перфекционизм может

рассматриваться в качестве источника основной мотивационной силы человека. Но также анализ работ, таких ученых, как А.Адлер, Г. Олпорт, Э. Фромм, Р. Уайт, К. Хорни говорит о том, что роль перфекционизма в картине личности не так однозначна - потребность в совершенстве может являться невротической, становясь при этом фактором развития эмоциональных нарушений и социальной дезадаптации [12]. Поэтому перфекционизм традиционно связывают с таким стремлением личности, как невротическое, характеристиками которого являются постоянные беспокойство и напряженность и соматические проявления в виде головных болей, аритмии, головокружении и т.д., что несомненно выступает преградой для человека на пути к нормальному функционированию и становится причиной дезадаптации. В процессе работы и обучения весьма важным является социальная адаптация человека, особенно в периоды повышенной напряженности, такие как подготовка к сдаче проекта, экзамена или курсовой работы. А выражающееся в постоянном недовольстве своей работой и желании контролировать все каждый аспект дела стремление к совершенству не позволяет продуктивно работать, так как требует значительных затрат от человека. Таким образом, можно заключить, что актуальность исследования выражается в важности определения уровня перфекционизма и выявления его ненормативной направленности, т.е. перехода к невротическому стремлению к совершенству, как фактора, влияющего на адаптацию человека в период напряженной работы.

Цель исследования: изучить уровень перфекционизма и уровня невротизации личности студента факультета психологии, выявить их взаимосвязь.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить литературу по данной тематике.
2. Выдвинуть гипотезу о взаимосвязи уровня перфекционизма и невротизации личности.
3. Подобрать методы и методики исследования, соответствующие теме.
6. Эмпирически исследовать уровень перфекционизма и невротизации личности.
7. На основе полученных данных сделать заключение о взаимосвязи изучаемых личностных показателей и сравнить с ранее выдвинутой гипотезой.

Объектом исследования выступают студенты 3 курса факультета психологии в возрасте от 19 до 23 лет женского пола в количестве 10 человек.

Предмет исследования: показатели уровня перфекционизма и уровня невротизации личности студентов 3 – го курса факультета психологии.

Гипотеза исследования состоит в том, что уровень перфекционизма влияет на уровень невротизации личности, что говорит о том, что для обследуемого характерен невротический тип перфекционизма, который влияет на его способность к адаптации в ситуациях напряженной работы.

Методики исследования, применяемые в данной работе:

- Общий показатель перфекционизма (Холмогорова, Гаранян)
- Уровень невротизации (В. Бойко)

В современной отечественной и зарубежной психологической науке активно изучается феномен перфекционизма. В начале психиатры рассматривали перфекционизм только как патологию. Они считали, что следует разделять мотивацию достижения и навязчивое стремление достичь идеала. Однако, со временем их взгляды изменились, и перфекционизм перестали относить только к патологическим чертам личности. Первые феноменологические характеристики перфекционизма отражали тенденцию личности устанавливать чрезмерно высокие стандарты и, как следствие, невозможность испытывать удовлетворение результатами (А. Эллис, Д. Бернс, А. Бек).

Взгляды на перфекционизм в психологии начали формироваться с представления о стремлении к совершенству в русле психоаналитических взглядов. А. Адлер понимал перфекционизм с двух сторон, с одной как врожденное стремление к совершенству, а с другой стороны, как совершенствование личности в целом [1].

З. Фрейд понимал под перфекционизмом невротическое проявление «кажущегося стремления к совершенству», что считал попыткой вытеснения влечений.

Карен Хорни видела перфекционизм как влечение к актуализации идеализированного Я и акцентировала внимание на том, что невротическая личность стремится не только к поправлению, но и полной переработки себя в стремлении к совершенному идеалу [11].

Клинический психолог Холендер в 1978 году в числе первых дал определение перфекционизма как повседневной практики предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства.

В 90-х годах XX века представления о структуре перфекционизма значительно изменились благодаря работе трех групп исследователей: британских клинических психологов под руководством Р.Фроста, канадских ученых, возглавляемых П.Хьюиттом и Г. Флитом и американской группой Р. Слэни и Дж. Эшби [9].

Британские ученые сформировали следующую структуру перфекционизма:

- Личные стандарты;
- Озабоченность ошибками;
- Сомнения в собственных действиях;
- Родительские ожидания;
- Родительская критика;
- Организованность.

Группа исследователей под началом П. Хьюитта и Г. Флита другой вариант перфекционистской структуры, который включает четыре показателя:

- Я-адресованный перфекционизм (изнурительно высокие стандарты, постоянное самооценивание и цензурирование поведения);
- Перфекционизм к другим людям (нереалистичные стандарты для значимых людей, ожидание человеческого совершенства и постоянное оценивание других);
- Перфекционизм к миру в целом (убежденность в том, что в мире всё должно быть точно, аккуратно, правильно, а все человеческие и общемировые проблемы должны находить правильное и своевременное решение);
- Социально предписываемый перфекционизм (убеждение в том, что другие люди нереалистичны в своих ожиданиях, склонны очень строго оценивать и оказывать давление на индивида с целью заставить быть совершенным).

Американские исследователи выделили четыре основных параметра перфекционизма:

- Высокие стандарты;
- Склонность к порядку;
- Тревогу;
- Прокрастинацию.

В отечественной психологии вопросами перфекционизма занимаются исследователи Н.Г. Гараян и А.Б. Холмогорова [5]. Они выделили свою модель структуры

перфекционизма и разработали на ее основе оригинальный опросник. В эту модель входят такие параметры как:

- Восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания (при постоянном сравнении себя с другими);
- Завышенные притязания и требования к себе;
- Высокие стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных»;
- Селектирование информации о собственных неудачах и ошибках;
- Поляризованное мышление.

Психолог Дональд Хамачек (1978) предложил разделение на «здоровый» и «невротический» перфекционизм [13]. Здоровые перфекционисты устанавливают для себя реалистичные стандарты, получают удовлетворение от упорного труда и преодоления испытаний, а главное — трезво оценивают свои способности. Перфекционисты-невротики, наоборот, устанавливают недостижимые стандарты идеала, не признают скромных успехов, всегда недовольны качеством своей работы, считают свои усилия недостаточными. Они также очень ригидны, им сложно перестроиться и взглянуть на ситуацию под другим углом. Страх не оказаться лучшими из лучших становится для них причиной сильнейшего беспокойства.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты проведенного исследования отображены в таблице 1, которая включает показатели использованных методик.

Таблица 1.

Показатели использованных в исследовании методик

№ испытуемого	Уровень невротизации (В. Бойко)	Общий показатель перфекционизма (Холмогорова, Гаранян)
1	15	36
2	29	59
3	17	58
4	14	49
5	7	53
6	15	59
7	12	37

8	20	27
9	20	36
10	7	56
11	16	58

Результаты диагностики уровня невротизации говорят о преобладании пониженного уровня невротизации от общей выборки испытуемых (45%). На втором месте оказалось проявление невротизации среднего уровня (28%). Низкий уровень характерен для меньшего количества испытуемых (18%), и лишь у одного был выявлен повышенный уровень невротизации (9%) (таблица 1).

Высокий уровень невротизации указывает на выраженную эмоциональную возбудимость, которая приводит к негативным переживаниям, таким как раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство и т.п.; на неудовлетворенность желаний, чрезмерную мнительность, упор на личностных недостатках

Низкий уровень невротизации указывает на стабильность эмоциональной сферы, положительный фон переживаний, социальную смелость и легкость в общении [2].

Таблица 2

Результаты диагностики перфекционистских установок

№ испытуемого	Восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания (при постоянном сравнении себя с другими)	Завышенные притязания и требования к себе	Высокие стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных»	Селектирование информации о собственных неудачах и ошибках	Поляризованное мышление	Общий показатель (показатель испытуемого/средняя норма)
1	10/28, 35%	7/20, 35%	5/20, 25%	5/12, 41,6%	5/16, 31,3%	36/48
2	15/28, 53%	13/20, 65%	12/20, 60%	9/12, 75%	6/16, 37,5%	59/48
3	16/28, 57%	12/20, 60%	14/20, 70%	8/12, 67%	4/16, 25%	58/48
4	11/28, 39%	13/20, 65%	12/20, 60%	5/12, 41,6%	4/16, 25%	49/48
5	15/28, 53%	12/20, 60%	5/20, 25%	7/12, 58%	10/16, 62,5%	53/48
6	19/28, 67,8%	12/20, 60%	13/20, 65%	3/12, 25%	8/16, 50%	59/48
7	9/28, 32%	11/20, 55%	7/20, 35%	3/12, 25%	6/16, 37,5%	37/48
8	8/28, 28,5%	7/20, 35%	6/20, 30%	2/12, 16%	1/16, 6,25%	27/48
9	11/28, 39%	9/20, 45%	13/20, 65%	4/12, 33%	5/16, 31,3%	35/48
10	19/28, 67,8%	12/20, 60%	14/20, 70%	5/12, 41,6%	8/16, 50%	58/48
11	20/28, 71,4%	17/20, 85%	13/20, 65%	7/12, 58,3%	3/16, 18,7%	56/48

Диагностика перфекционистских установок показала следующие результаты: от общей выборки баллы выше среднего по общему показателю имеют 6 испытуемых (54,5%), средние баллы, соответствующие норме имеют 4 испытуемых (36,4%), низкий балл имеет только 1 испытуемый (9,1%) (таблица 2).

В целом результаты общего показателя перфекционистских установок соответствуют остальным шкалам опросника (таблица 2). Так, высокие показатели по шкале «Восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания» указывают на постоянное сравнение себя с другими, страх несоответствия представлениям других людей, боязнь не оправдать ожидания. При этом данная характеристика присуща многим талантливым и много работающим перфекционистам.

Шкала «Завышенные притязания и требования к себе» говорит о требованиях, которые касаются количества и качества выполняемой работы, наличия определенных качеств и умений, стиля поведения.

Такие характеристики как недовольство собой, зависть, сравнение себя с успешными людьми, склонность относить нейтральный материал к собственной личности относятся к шкале «Высокие стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных»».

Шкала «Селектирование информации о собственных неудачах и ошибках» указывает на преувеличенное, неадекватное восприятие неудач и промахов, при этом сопровождающимся обесцениванием успехов в деятельности.

Высокие показатели по шкале «Поляризованное мышление» характеризуются приравниванием незначительной неудачи/ погрешности к провалу и фиаско. Т. е. наблюдается черно-белая оценка результата собственной деятельности по типу «все или ничего». [3]

Анализ полученных данных показывает, что между общим показателем перфекционистских установок и уровнем невротизации отсутствует прямая взаимосвязь (степень корреляционных взаимосвязей $r = -0.0727$).

Корреляционный анализ проводился по критерию Пирсона.

Но выявлена отрицательная взаимосвязь по шкале «Поляризованное мышление» и уровнем невротизации (степень корреляционных взаимосвязей $r = -0,502$).

Выводы:

1. Для исследуемой выборки характерно преобладание пониженного и среднего уровня невротизации.

2. Корреляционный анализ не выявил значимую зависимость уровня невротизации от перфекционистских установок.

3. Была выявлена отрицательная корреляция уровня невротизации и шкалы «поляризованное мышление», т.е. чем ниже уровень невротизации, тем сильнее наблюдается черно-белая оценка результата собственной деятельности по типу «все или ничего».

Результаты данного исследования не подтверждают представления о том, что перфекционистские тенденции приводят к невротизации личности [4]. Однако валидность выборки не позволяет сделать однозначные выводы. Возможно, такие результаты обусловлены отсутствием высокого уровня невротизации и перфекционистских установок в данной выборке. Мы считаем, что необходимо провести исследование с более широким охватом целевой аудитории.

Список литературы

1. Адлер А. / под ред. гл. ред. А. М. Прохоров –3-е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1969
2. Бойко В.В. Психоэнергетика СПб.: Питер, 2008, С. 416
3. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 4. С. 18–48.
4. Ларских М.В., Агупова И.Б., Ярош С.О. Высокий перфекционизм матери - как один из факторов невротизации ребенка. Акмеология. 2014;(1-2):133-134.
5. Гаранян Н. Г. Психологические модели перфекционизма // Вопросы психологии. 2009. № 5. С. 74—84.
6. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств.— [Электронный ресурс] — Режим доступа: URL: <http://www.science-education.ru>.
7. Грачева И. И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: Автореф. диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук (19.00.01). М.: Институт психологии Государственного университета гуманитарных наук, 2006. 24 с.

8. Каяшева О.И. Невротический перфекционизм в психологическом консультировании // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XI междунар. науч.-практ. конф. Часть II. – Новосибирск: СибАК, 2011.
9. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) // Терапия психических расстройств. – 2006. – № 1. – С. 23-31.
10. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.
11. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М., 1993.
12. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С.157-158.
13. Namachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33