



СЕКЦІЯ 7. МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.97

ДЕСТРУКТИВНІ ПРОЯВИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В СИТУАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ: ДОСВІД КОРЕКЦІЇ

Вавілова А.С., аспірант
кафедри психодіагностики та клінічної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

У статті проаналізовано теоретичні підходи до визначення перфекціонізму як багатомірного феномену. Розглянуто динаміку дезадаптивних проявів особистості у ситуації досягнення та у фоновій ситуації; охарактеризовано основні тематичні блоки корекційної програми, розробленої на основі результатів дослідження. Проведено аналіз ефективності корекційної програми зі зниження деструктивних проявів перфекціонізму.

Ключові слова: перфекціонізм, деструктивні прояви, ситуація досягнення, корекційна програма.

В статье проанализировано теоретические подходы к определению перфекционизма как многомерного феномена. Рассмотрено динамику дезадаптивных проявлений личности в ситуации достижения и в фоновой ситуации; охарактеризовано основные тематические блоки коррекционной программы, разработанной на основе результатов исследования. Осуществлено анализ эффективности коррекционной программы по снижению деструктивных проявлений перфекционизма.

Ключевые слова: перфекционизм, дезадаптивные проявления, ситуация достижения, коррекционная программа.

Vavilova A.S. DESTRUCTIVE MANIFESTATIONS OF PERFECTIONISM IN SITUATION OF ACHIEVEMENT: EXPERIENCE OF CORRECTION

In the article theoretical approaches to definition perfectionism as multidimensional phenomenon are analyzed. The dynamic of maladaptive personality manifestations in situation of achievement and in background situations is reviewed; main thematic units correctional program, based on results of study, are described. Effectiveness analysis of correctional programs to reduce destructive manifestations of perfectionism is conducted.

Key words: perfectionism, destructive manifestations, situation of achievement, program of correction.

Постановка проблеми. На сьогодні існує багато підходів до визначення перфекціонізму, побудови його моделей та аналізу структурних компонентів. Такий інтерес зумовлений тим, що в сучасному суспільстві значно зростає необхідність постійних досягнень, покращення результатів своєї діяльності, відповідності певним стандартам та вимогам. Особистість знаходиться в постійному напруженні, намагається відповідати поставленим до неї вимогам, які часто є завищеними і не відповідають реальним ресурсам та можливостям, необхідним для їх реалізації. А це, в свою чергу, сприяє актуалізації перфекціоністських рис особистості, які часто можуть набувати деструктивного характеру.

У даному контексті важливим є питання про те, яким чином можна здійснювати корекцію деструктивних проявів перфекціонізму особистості; які психологічні техніки й методи можуть бути корисними та ефективними в психологічній допомозі людині, яка відчуває психологічний дискомфорт у зв'язку з негативним впливом перфекціоністських проявів.

Ступінь розробленості проблеми. До проблеми визначення перфекціонізму, характеристики його позитивних та негативних проявів, визначення структурних елементів та рівнів зверталися такі вчені, як К. Хорні, П. Хьюїтт, А. Бек, Д. Бернс, А. Адлер, М. Аддерхол, Гелбрейт, Голендер, В. Родел, Р. Свінсон, Г. Флетт, Л. Сільверман, Л. Террі, Фрост, Д.А. Андрусенко, Ж.П. Вірна, Н.Г. Гаранян, І.І. Грачова, І.А. Гуляс, С.Є. Єніколопов, С.С. Занюк, З.С. Карпенко, О.О. Лоза, Р.Д. Хамачек, І.Д. Хломов, А.Б. Холмогорова, Р. Шафран, В.А. Ясная, Н. Чала та інші.

Перфекціонізм є складним багаторівневим явищем, що проявляється у всіх сферах життя людини. Дослідники визначають перфекціонізм, як прагнення відповідати високим стандартам, потребу у власній досконалості та досконалості продуктів діяльності [3; 4, с. 24–26]. Канадські психологи П. Хьюїт та Г. Флетт виділяють такі типи перфекціонізму: Я-орієнтований, об'єктно-спрямований та соціально приписаний перфекціонізм [8, с. 1304–1316]. Вказані

типи перфекціонізму відрізняються за особливостями ставлення до себе та оточуючих. Серед рівнів перфекціонізму виділяють адаптивний і дезадаптивний [7, с. 39–43]. Адаптивний перфекціонізм характеризується постановкою особистості перед собою адекватних цілей та вимог, прагненням до постійного самовдосконалення та високої якості виконання завдань. Дезадаптивний перфекціонізм призводить до деструктивних для особистості наслідків і проявляється у знижених показниках ефективності діяльності [1, с. 24–27]. Ключовою рисою перфекціонізму більшість зарубіжних та вітчизняних дослідників вважають орієнтацію на високі стандарти, що можуть проявлятися у різних життєвих ситуаціях [2, с. 32].

Перфекціонізм нерозривно пов'язаний із ситуацією досягнення, яка вимагає від особистості актуалізації внутрішніх ресурсів, необхідності постановки цілей та слідування вимогам, стандартам та еталонам оточення. У ситуації досягнення особистості з дезадаптивним рівнем перфекціонізму ставлять перед собою неадекватно завищені вимоги, не враховують контекстуальні особливості ситуації, характеризуються наявністю патологічних когнітивних переконань, що перешкоджають гнучкій зміні поведінки та діяльності. В таких умовах підвищується рівень психічного напруження, що разом із недооцінкою власної результативності та зміщенням локусу уваги на помилки може впливати на виникнення дезадаптивних проявів особистості [5, с. 128–129; 6].

Перфекціонізм на своєму дезадаптивному рівні вираженості призводить до невротизації особистості, що проявляється на когнітивному, мотиваційному, емоційно-вольовому та психосоматичному рівнях.

Метою статті є аналіз перфекціонізму, як деструктивного особистісного феномену та характеристика результатів апробації корекційної програми, спрямованої на зниження деструктивних проявів перфекціонізму особистості у ситуації досягнення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами було проведено дослідження, спрямоване на аналіз деструктивних проявів перфекціонізму, що виникають у ситуації досягнення. Вибірку дослідження склали учні 11-х класів та студенти віком від 16 до 25 років. Кількість досліджуваних становила 106 осіб. Було забезпечено репрезентативний розподіл досліджуваних за ознакою статі – 56 осіб досліджуваних жіночої статі та 50 осіб – чоловічої статі. Учасники дослідження були представниками різних соціальних класів та професій.

Структура дослідження мала кілька етапів. В якості релевантної експерименталь-

ної ситуації, що вимагає досягальної активності для актуалізації рис перфекціонізму, було обрано ситуацію перевірки академічної успішності (здача залікових чи екзаменаційних предметів, проходження учнями пробного незалежного оцінювання). На першому етапі побудови емпіричного дослідження пропонувалось заповнити нижченаведені психодіагностичні методики («Клінічний опитувальник для виявлення і оцінки невротичних проявів» (К.К. Яхін, Д.М. Менделевич), «Методика дослідження мотивації успіху і боязні невдачі» (А.О. Реан), «Опитувальник тривожності» (Ч.Д. Спілбергера), «Методика на визначення депресії» (шкала Бека), «Багатомірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта і Г. Флетта (адаптація І.І. Грачова), а також авторську методику з визначення типів перфекціонізму) під час перебування в умовах ситуації досягнення (здачі екзаменаційного предмета чи ЗНО). На другому етапі дослідження (через період часу в 3 тижні) досліджуваним пропонувалось повторно заповнити запропоновані методики, але в умовах відсутності ситуації досягнення (під час перебування у фоновій ситуації, яка не вимагала від них актуалізації зусиль на досягнення певних результатів). Виходячи з аналізу даних, отриманих на різних етапах дослідження, було отримано змогу порівняти результати дослідження за умов перебування в ситуації досягнення та її відсутності (перебування досліджуваних у фоновій ситуації).

Таким чином, на основі статистичного аналізу отриманих у процесі дослідження даних було виявлено значуще підвищення показників дезадаптивних проявів перфекціонізму у ситуації досягнення у порівнянні з показниками фоновій ситуації. Як показали дані дослідження, найбільш виражені невротичні прояви спостерігалися за шкалами астенії, вегетативних порушень, obsesивно-фобічних порушень та тривоги (виходячи з результатів опитувальника К.К. Яхіна, Д.М. Менделевича).

Також слід вказати, що суттєво вищі показники дезадаптивних проявів перфекціонізму спостерігалися саме у жінок порівняно з чоловіками. Особливо така різниця спостерігалася за шкалами «істеричний тип реагування», «астенія», «вегетативні порушення» та «невротична депресія».

На основі регресійного аналізу індикаторами дезадаптивних проявів особистості у ситуації досягнення за результатами емпіричного дослідження визначено: високий рівень ситуативної та особистісної тривожності, домінування мотиваційної тенденції уникнення невдачі, високий рівень вираженості перфекціонізму (рис. 1)



Виходячи з отриманих результатів, нами було розроблено та апробовано корекційну програму зі зниження вираженості деструктивного впливу перфекціонізму на особистість у ситуації досягнення.

Корекційна програма проводилася протягом двох місяців на базі 11-х класів загальноосвітньої школи. У корекційній програмі брали участь досліджувані віком 16–17 років, у яких за результатами попередньої діагностики виявлено підвищення дезадаптивних проявів перфекціонізму в ситуації досягнення.

Корекційна програма проводилася у кілька етапів та містила в собі тематичні блоки, спрямовані на:

- формування здатності до постановки реальних цілей;
- зміщення локусу уваги на аналіз досягнень з аналізу помилок;
- зниження рівня ситуативної тривожності;
- розвиток креативності (подолання ригідності);
- формування здатності до релаксації;
- формування адекватних вимог до себе і оточуючих, підвищення самооцінки.

Перший блок проведення корекційної програми за тематичним навантаженням спрямовувався на розвиток креативності (подолання ригідності), оскільки вітчизняні та зарубіжні дослідники вказують на наявність ригідного мислення як однієї зі складових деструктивного перфекціонізму. Тобто, перфекціоністи вбачають можливість лише ідеальних результатів на найвищому рівні, всі інші градації досягнення сприймаються як помилкові. Тому одним із завдань даного блоку корекційної програми було розвінчування даного дуалістичного типу мислення, розвиток здатності бачити «відтінки», тобто аналізувати досягнення на різних рівнях.

Другий блок корекційної програми був розроблений на основі результатів дослідження про зв'язок високого рівня перфекціонізму та прагнення уникнення невдачі і спрямований на формування здатності орієнтуватись на власні ресурси й можливості.

Дезадаптивний рівень перфекціонізму характеризується тим, що досліджувані постійно перебувають у стані напруження та очікування невдачі, що викликає астенизацію, впливає на вегетативні прояви у вигляді головного болю, прискореного серцебиття тощо. Тому одним із важливих завдань у корекційній програмі було формування здатності до релаксації, вміння розслаблятися для відновлення власних ресурсів.

Корекційний психологічний вплив у ході проведення тематичного блоку зі знижен-

ня рівня ситуативної тривожності та формування здатності до виправданого ризику спрямовувався на розвінчування переконань та безпідставних страхів, зниження тривожності через роботу зі спогадами минулого, що несли в собі негативне емоційне навантаження.

Наступним етапом у проведенні корекційної програми досліджуваним пропонувався блок, спрямований на формування здатності до постановки реальних цілей та завдань.

Останній блок корекційної програми був спрямований на формування адекватних вимог до себе і оточуючих, підвищення самооцінки, оскільки згідно з Г. Хьюїттом та Д. Флеттом саме дезадаптивний рівень перфекціонізму відрізняється надмірними вимогами до себе (типи перфекціонізму, орієнтовані на себе та соціально приписані) та до інших (перфекціонізм, орієнтований на інших).

За результатами проведення корекційної програми було здійснено контрольне дослідження деструктивних провів перфекціонізму досліджуваних у ситуації досягнення. Діагностика відбувалася для досліджуваних експериментальної групи (учасники корекційної програми) та досліджуваних контрольної групи (які не брали участі у корекційній програмі, але характеризувалися високими показниками деструктивних проявів перфекціонізму). Дослідження проводилося за умов перебування досліджуваних у ситуації досягнення (здачі екзаменаційних предметів у школі старшокласниками та залікової сесії студентами). Таким чином, забезпечувалося визначення динаміки дезадаптивних проявів перфекціонізму, які актуалізуються саме в ситуації досягнення (ситуація перевірки академічних досягнень).

Аналіз отриманих результатів вказує на те, що учасники корекційної програми у ситуації досягнення демонстрували менш виражені показники дезадаптивних проявів перфекціонізму порівняно з замірами у ситуації досягнення до корекційного впливу. Зниження відбувалося за показниками невротичної депресії, тривоги, вегетативних порушень, ситуативної тривожності, депресивного настрою, астенії та істеричного типу реагування (рисунок 2).

Найбільш суттєве зниження показників учасників тренінгової програми за результатами первинного та контрольного дослідження відбувалося за шкалами тривоги, астенії та вегетативних порушень. Таким чином, високу ефективність показали тематичні блоки корекційної програми «Формування адекватних вимог до себе та

оточуючих» та «Формування здатності до релаксації». Тобто, досліджувані в процесі проведення корекційної програми сформували здатність до релаксації, як відновлення внутрішніх ресурсів, що відобразилося на зниженні вираженості астенизації, виснаження організму в умовах великих навантажень.

Зниження вираженості вегетативних порушень в учасників корекційної програми можна також пояснити розвитком здатності до контролю над власним тілом, регуляції власного емоційного стану, зниженням рівня внутрішнього дискомфорту та напруження, пов'язаного з надмірною критичністю по відношенню до себе та результатів власної діяльності. Зниження критичності не лише по відношенню до себе, а й по відношенню до оточуючих (за типом перфекціонізму, орієнтованого на інших, очікування від оточуючого світу ідеального виконання будь-яких завдань) сприяло зниженню рівня незадоволеності найближчим соціальним оточенням,

зменшенню невідповідності між очікуваннями від світу та реаліями життя, впливало на зниження частоти конфліктів з оточуючими з приводу завищених вимог до діяльності.

Висновки. Отже, у проведеному дослідженні виявлено особливості впливу перфекціонізму на дезадаптацію особистості в ситуації досягнення. За результатами дослідження з'ясовано, що у ситуації досягнення у осіб із високим рівнем вираженості перфекціонізму відбувається статистично значуще підвищення невротичних проявів, що свідчить про деструктивний вплив перфекціонізму.

Індикаторами дезадаптивних проявів особистості за результатами емпіричного дослідження визначено: високий рівень ситуативної та особистісної тривожності, домінування мотиваційної тенденції уникнення невдачі, високий рівень вираженості перфекціонізму. В динаміці дезадаптивних проявів підвищення проявляються за шкалами астенії, вегетативних порушень, обсессивно-фобічних порушень та тривоги.

На основі результатів емпіричного дослідження розроблена та апробована корекційна програма зі зниження деструктивного впливу перфекціонізму в ситуації досягнення, що містить тематичні блоки, спрямовані на формування здатності до постановки реальних цілей; зміщення локусу уваги на аналіз досягнень з аналізу помилок; зниження рівня ситуативної тривожності; розвиток креативності (подолання ригідності); формування здатності до релаксації; формування адекватних вимог до себе та оточуючих, підвищення самооцінки.

За результатами проведення корекційної програми виявлено позитивну динаміку зниження рівня деструктивних проявів перфекціонізму досліджуваних за показ-



Рис. 1. Показники внеску предикторів у прогнозуванні динаміки дезадаптивних проявів особистості у ситуації досягнення

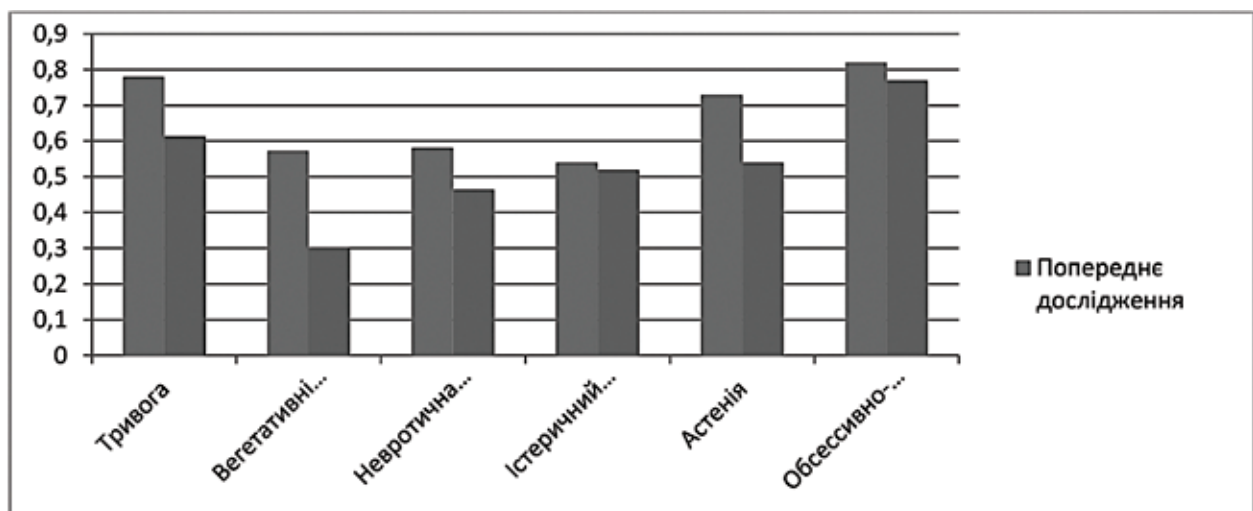


Рис. 2. Порівняльна характеристика показників деструктивних проявів перфекціонізму у ситуації досягнення за результатами попереднього та контрольного досліджень



никами: ситуативної тривожності, невротичної депресії, астенії, істеричного типу реагування, вегетативних проявів та обсессивно-фобічних порушень. Таким чином, корекційна програма виявилася достатньо ефективною для осіб із ознаками деструктивного перфекціонізму, який негативно впливає на психологічний стан та ефективність досягальної активності особистості.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на виявлення та систематизацію деструктивних проявів перфекціонізму на когнітивному, емоційному, соматичному та поведінковому рівнях, а також дослідження деструктивних рис перфекціонізму в структурі психопатологічних розладів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Воликова С.В. Родительский перфекционизм – фактор развития эмоциональных нарушений у детей, обучающихся по усложненным программам / С.В. Воликова, А.Б. Холмогорова, А.М. Галкина // Вопросы психологии. – 2006. – № 5. – С. 23–31.
2. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) / Н.Г. Гаранян // Московский психотерапевтический журнал. – 2006. – № 1. – С. 31–41.
3. Ильин И.П. Перфекционизм здоровый и невротический: как развить первый и избавиться от второго / И.П. Ильин. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.elitarium.ru/2012/03/23/perfekcionizm_zdorovuyj_nevroticheskijj.html.
4. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.
5. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление / К. Хорни. – СПб.: Восточноевропейский институт психоанализа и БСК, 1997. – 293 с.
6. Чала О.А. Перфекционизм як детермінанта деструктивної конфліктності юнацтва. [Електронний ресурс: Вісник психології і соціальної педагогіки]. – Режим доступу: www.psyh.kiev.ua.
7. Ясная В.А. Методика оценки перфекционизма Р. Слейни: взаимосвязь с толерантностью к неопределенности / В.А. Ясная // В кн.: Психология саморазвития человека: материалы третьей Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 5–7 декабря 2011 г. Киров: Вят. гос. гуманитар. университет, 2011. – С. 39–43.
8. Hewitt P. et al. The interpersonal expression of perfectionism: perfectionistic self-presentation and psychological distress // *Journ. of Personality and Social Psychology*. – 2003. – V. 84. – № 6. – P. 1303–1325.