

УДК 159.92

Кудріна Т. С.,

кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
психодіагностики та клінічної психології,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
E-mail: tatiana.kudrina@mail.ru

Вавілова А. С.,

аспірант кафедри психодіагностики
та клінічної психології,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
E-mail: a.vs07@yandex.ua

ЗВ'ЯЗОК ДЕСТРУКТИВНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З НЕВРОТИЧНИМИ ПРОЯВАМИ У ПІДЛІТКІВ

Стаття присвячена проблемі невротизації підлітків з високим рівнем деструктивного перфекціонізму. Представлено теоретичні підходи до визначення феномену перфекціонізму, описано його конструктивні та деструктивні прояви. Проаналізовано особливості невротичних проявів перфекціонізму у підлітків у ситуації досягнення, які позначаються на їхньому психологічному благополуччі та результатах діяльності. Запропоновано можливі способи зниження рівня невротизації, зумовленого деструктивним перфекціонізмом.

Ключові слова: невротичні прояви, підлітки, деструктивний перфекціонізм, емоційні порушення, рівень дезадаптації.

The article is devoted to the problem of juvenile neuroticism with high destructive perfectionism. This article presents theoretical approaches to the definition of the phenomenon of perfectionism; describes its constructive and destructive manifestations. The neurotic features of perfectionism manifestations in situations of achievements, that influence on its psychological well-being and outcomes are analyzed. Were proposed the possible ways to reduce the level of neuroticism, which is caused by destructive perfectionism.

Key words: neurotic manifestations, teenagers, destructive perfectionism, emotional disturbances, the level of disadaptation.

Постановка проблеми. Вимоги, які висуває сучасне суспільство до особистості, викликають у неї постійне прагнення до високого рівня досягнень, бажання зробити щось якомога краще. Останнє може породжувати надмірне емоційне напруження, призводити до внутрішнього виснаження, викликати дезадаптацію у соціальному середовищі. Зазначені психологічні труднощі, як правило, виникають у людини, акцентуваною рисою якої є так званий перфекціонізм в його деструктивній формі. Психологічні дослідження свідчать про те, що перфекціоністські тенденції починають формуватись ще в ранньому дитячому віці. Вони пов'язані з постійним незадоволенням з боку особистості власними досягненнями, прагненням завоювати схвалення оточуючих, залежністю самооцінки від результатів своєї діяльності, орієнтацією на надмірно завищені, недосяжні цілі [5; 3, с. 17–18].

Сенситивним періодом прояву деструктивного перфекціонізму є підлітковий вік. Як відомо, саме на даному життєвому етапі особистість знаходиться на шляху самовизначення, намагається осмислити і реалізувати свій внутрішній потенціал, ставить перед собою цілі на майбутнє.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні існує значна кількість теоретичних підходів до визначення перфекціонізму в межах різних психологічних шкіл та напрямів. Перфекціонізм розглядається більшістю дослідників як багатовимірний феномен, що має свої конструктивні та деструктивні прояви, які відображаються на психологічному здоров'ї та досягненнях особистості.

Найпоширенішими в психологічній науковій спільноті є дві моделі перфекціонізму: канадська (автори П. Хьюїтт, Г. Флетт) та британська (автори Р. Фрост та ін.). Зокрема, П. Хьюїт та Г. Флетт запропонували трьохвимірну модель перфекціонізму: Я-орієнтований, об'єктно-спрямований та соціально приписаний перфекціонізм [7, с. 1305–1309]. Перший з них (інтраперфекціонізм) включає виснажливо високі стандарти особистості до себе, постійні самооцінювання і цензурування власної поведінки, мотив прагнення до досконалості, який варіює за інтенсивністю у різних людей. Загалом, домінує тенденція встановлювати для себе вищі за інших стандарти якості виконання будь-якої діяльності на тлі нездатності приймати і прощати собі недосконалість чи помилки [2, с. 74–75].

Другий тип перфекціонізму спрямований на інших людей та пов'язаний з відповідними переконаннями стосовно них. Особи з таким перфекціонізмом висувають нереалістичні, завищені вимоги до значущого оточення, очікують досконалості від інших та постійно оцінюють їх. Об'єктно-спрямований перфекціонізм породжує системні

звинувачення на адресу інших людей, дефіцит довіри і почуття ворожості щодо них [2, с. 75].

Третій тип перфекціонізму має інтеріоризовану соціальну проєкцію (соціоперфекціонізм) та відображає потребу особистості відповідати стандартам і очікуванням значущих людей. Він зумовлює переконання особистості в тому, що інші люди схильні дуже суворо оцінювати і тиснути на людину з метою примушування її бути ідеальною. Поряд з цим, перфекціоніст переконаний у своїй неспроможності догодити іншим [2, с. 76–77].

До британської моделі перфекціонізму включено шість основних параметрів: особисті стандарти (схильність висувати надвисокі стандарти у поєднанні з надмірним прагненням відповідати цим стандартам, що породжує коливання самооцінки та постійну незадоволеність діяльністю); стурбованість з приводу помилок (занепокоєння, негативна реакція на помилку, схильність вбачати в помилках невдачу); прагнення до порядку та організованості (відображення важливості порядку і систематизованості); невпевненість та сумніви в діях (постійні сумніви щодо якості виконання своєї діяльності); очікування від батьків (сприйняття батьків як таких, що мають надмірно високі очікування); батьківська критика (сприйняття батьків як таких, які надмірно критикують) [4, с. 8–11]. Основні переваги даної моделі полягають в тому, що вона охоплює як позитивні, так і негативні прояви перфекціонізму, а також репрезентує етіологічні чинники деструктивного перфекціонізму (критика та очікування з боку батьків).

Однією з поширених в наукових колах є модель Р. Слейні, яку було розроблено для розрізнення адаптивного і дезадаптивного перфекціонізму. У своїй концепції автор виділив п'ять компонентів перфекціонізму: високі особистісні стандарти; прагнення до порядку; труднощі в міжособистісних стосунках; тривога при виконанні завдань; прокрастинація (нездатність приступити до справи) [6, с. 39–41].

Модель Р. Слейні відображає негативні для особистості наслідки деструктивного перфекціонізму, які можуть призводити до підвищення рівня тривожності, уникання виконання діяльності через страх допустити помилку та труднощі у взаємодії з соціальним оточенням. Таким чином, автор враховує етіологію виникнення деструктивного перфекціонізму, його роль в структурі рис особистості та вплив на поведінку і соціальну комунікацію людини.

У дослідженні перфекціонізму Є. П. Ільїн встановив [5], що одним з провідних чинників його формування у дітей є сімейне виховання. На його думку, невротичні прояви перфекціонізму виникають у відповідь на досвід взаємодії дитини з батьками, під час якої вони

проявляють постійне несхвалення, демонструють залежність любові від результатів діяльності дитини. Саме за таких умов виховання в дитини виникає прагнення уникнути несхвалення значущих людей та усвідомлення того, що лише відмінні результати діяльності роблять її цінною. Можна виділити наступні типи батьківської поведінки, які впливають на формування перфекціоністського мислення у дитини: батьки надмірно критичні і вимогливі, батьківські очікування і стандарти надмірно високі; батьківське схвалення відсутнє (або непослідовне і умовне); батьки-перфекціоністи слугують моделями для наuczіння перфекціоністським установкам і формам поведінки.

С. В. Волікова у своїх дослідженнях виявила зв'язок перфекціонізму батьків з низькою самооцінкою дитини, а також з відчуттям суб'єктивної неефективності і незначущості, які формуються в їхніх дітей [1, с. 184–185]. На основі аналізу ситуації сімейного виховання більшість психологів стверджують, що батьки дітей-перфекціоністів суттєво впливають на них, навіюють їм ідею уникнення невдачі. Коли дитина помиляється, то батьки у різних формах виражають незадоволення, відштовхують дитину. Внаслідок цього провокування батьками перфекціонізму у дітей може слугувати чинником високої тривожності та розвитку у них депресії. Психологічні дослідження перфекціонізму у дітей та підлітків свідчать про зв'язок даного феномену з суїцидальними думками, порушеннями харчової поведінки, наявністю кризи ідентичності.

Виділення невирішених раніше частин проблеми. Більшість психологічних досліджень феномену перфекціонізму зосереджені на дорослій вибірці. Однак, залишається відкритим питання з приводу формування перфекціоністських тенденцій у дитячому віці, їх впливу на рівень невротизації та наявності емоційних і поведінкових розладів у дітей. Важливою проблемою також є розробка превентивних та корекційних заходів щодо зниження рівня вираженості деструктивного перфекціонізму, який може позначатись на рівні психологічного благополуччя в дорослому віці.

Мета статті. Головною метою статті є аналіз зв'язку деструктивного перфекціонізму підлітків з невротичними проявами, які актуалізуються в них у ситуації досягнення.

Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів. Дослідження було спрямоване на вивчення невротичних проявів деструктивного перфекціонізму, які актуалізуються в ситуації досягнення. Вибірку досліджуваних склали підлітки, учні 11-х класів віком 16–17 років. Була забезпечена репрезентативність

вибірки за ознакою статі. В якості релевантної для актуалізації перфекціоністських рис ситуації досягнення виступала задача підлітками пробного незалежного оцінювання. Саме в цій ситуації досліджуваним пропонувалось пройти психодіагностичне обстеження за наступними методиками: Багатомірною шкалою перфекціонізму П. Хьюїтта, Г. Флетта; Опитувальником з визначення невротичних проявів К. К. Яхіна, М. Д. Менделевича та Опитувальником з вивчення потреби в досягненнях Ю. М. Орлова.

Аналіз отриманих даних показав, що вищезазначена ситуація досягнення викликає невротичні прояви (див. рис. 1). Ситуація досягнення (задача пробного незалежного оцінювання) виступала для учнів старших класів можливістю продемонструвати власні знання та пізнавальні здібності і отримати за це відповідну оцінку.

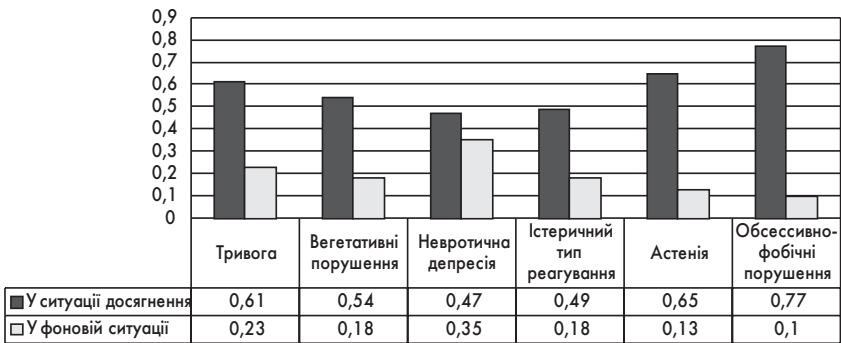


Рис. 1. Виразеність невротичних проявів у досліджуваних з високим рівнем деструктивного перфекціонізму в фоновій ситуації та у ситуації досягнення

Є підстави стверджувати, що стан стресу в ситуації досягнення зумовлений очікуванням підлітками оцінки результатів їхньої навчальної діяльності та потребою відповідати визначеним стандартам (високі очікування з боку батьків та вчителів). Тривала стресова ситуація та перебування у стані напруження у зв'язку з невизначеністю призводили до астенизації – виснаження організму. Досліджувані відмічали появу в них деяких проявів, які можуть бути віднесені до obsесивно-фобічної симптоматики, у вигляді постійних нав'язливих думок про невдачу, що викликало ірраціональний страх і психічне напруження.

Порівняльний аналіз особливостей динаміки ситуативної тривожності у досліджуваних з високим рівнем перфекціонізму та

у досліджуваних з низьким та середнім рівнями перфекціонізму (див. рис. 2) вказує на статистично значущу відмінність у результатах (за критеріями достовірності отриманих даних: $\text{sig} < 0,05$).

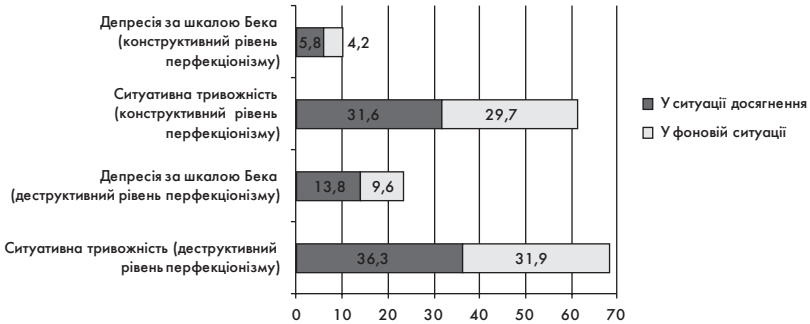


Рис. 2. Вираженість проявів ситуативної тривожності та депресивних настроїв у фоновій ситуації та ситуації досягнення у досліджуваних з деструктивним та конструктивним рівнями перфекціонізму

У ситуації досягнення досліджувані з конструктивним рівнем перфекціонізму мали значущо нижчі показники тривожності та депресивного настрою, порівняно з аналогічними результатами досліджуваних з рисами деструктивного перфекціонізму (середні значення: 31,6 балів ситуативної тривожності, 5,8 балів депресії у підлітків з конструктивним перфекціонізмом; 36,3 балів ситуативної тривожності, 13,8 балів депресії — у осіб з деструктивним перфекціонізмом).

Наявність помилок та труднощів у перфекціоністів призводять до депресивного настрою, зниження впевненості у власній діяльності, відчуття зневіри в собі. Такі особи важче контролюють власний емоційний стан та проявляють меншу стресостійкість у ситуації перевірки академічної успішності, на відміну від досліджуваних з відсутністю деструктивних рис перфекціонізму. Підвищення рівня невротичних проявів у ситуації досягнення впливає на продуктивність та ефективність діяльності і, як наслідок, позначається на академічній успішності, на психологічному та фізичному стані особистості (може призводити до емоційних та психосоматичних порушень) тощо.

Результати дослідження враховувалися при розробці програми тренінгу, метою якого стало зниження рівня вираженості невротичних проявів перфекціонізму в ситуації досягнення. До цільової аудиторії корекційної програми увійшли 12 учасників дослідження, які

відрізнялись високим рівнем деструктивного перфекціонізму та вираженими невротичними проявами. Тривалість корекційної програми становила 2 місяці.

Корекційна програма включала наступні тематичні блоки: формування здатності до постановки реальних цілей, зміщення локусу уваги на досягнення з приводу аналізу помилок, зниження рівня ситуативної тривожності, розвиток креативності (подолання ригідності), формування здатності до релаксації, формування адекватних вимог до себе та оточуючих, підвищення самооцінки.

Під час проведення корекційної програми у підлітків з вираженим деструктивним перфекціонізмом спостерігались: ригідність мислення, яка виражалась в нездатності до творчості, постійне стримування себе, схильність до стереотипних очікуваних думок, страх висловити «неправильну» думку. Одним із правил корекційної програми була заборона критикувати іншими членами групи ідеї та висловлювання учасників. Слідування такому правилу сприятиме, на наш погляд, зниженню страху зовнішньої оцінки, зростанню особистісної впевненості та сміливості у власних ідеях.

Психологічні труднощі у підлітків з рисами деструктивного перфекціонізму відмічались в межах тематичного блоку програми, завданням якого було зміщення локусу уваги на досягнення з аналізу помилок. Характерною для перфекціоністів є тенденція до отождолення помилок з великими невдачами, знецінення результатів власної діяльності. Тому психокорекційна робота проводилась у напрямку переорієнтації з прагнення уникнути невдачі до розвитку мотиваційної тенденції досягнення успіху. Одним із завдань корекційної програми було також формування здатності до постановки реальних цілей. Досліджувані ставили перед собою завищені цілі поза межами можливостей та ресурсів, що було обумовлено властивим підлітковому віку максималізмом та прагненням виправдати високі очікування оточуючих. Перебування у постійному напруженні, у свою чергу, призводило до виснаження внутрішніх ресурсів, відчуття тривоги, вегетативного збудження, постійного незадоволення собою та емоційного пригнічення. Тому підліткам пропонувалась серія психологічних вправ, спрямованих на формування здатності до релаксації, вміння зняти напруження. Зниження критичності не лише щодо себе, а й щодо оточуючих сприяло зменшенню незадоволеності найближчим соціальним оточенням, нівелюванню невідповідності між очікуваннями до світу та реаліями життя.

Для аналізу ефективності психологічних інтервенцій по завершенню корекційної програми, у ситуації досягнення, був здійснений

повторний зріз для 12-ти учасників програми за вказаними вище методиками. У діаграмі на рис. 3 представлено результати порівняльного аналізу показників невротичних проявів для учасників контрольної та експериментальної груп.



Рис. 3. Показники проявів деструктивного перфекціонізму у ситуації досягнення для учасників корекційної програми та досліджуваних контрольної групи

За результатами контрольного дослідження виявлена позитивна динаміка щодо зниження рівня невротичних проявів за показниками: ситуативної тривожності, невротичної депресії, астенії, істеричного типу реагування, вегетативних проявів та обсесивно-фобічних симптомів у досліджуваних з високим рівнем деструктивного перфекціонізму. Усвідомлення меж власних можливостей, встановлення адекватних вимог щодо себе та оточуючих, рефлексія прагнення до власної досконалості, зниження нереалістичних очікувань до осіб близького оточення сприяли зменшенню психологічного дискомфорту, впливали на зниження рівня ситуативної тривожності, астенізації, нав'язливих думок та страху невдачі, проявлялися в ефективності досягальної активності досліджуваних. Отже, згідно з отриманими даними, корекційна програма є достатньо ефективною для осіб з ознаками дезадаптивного перфекціонізму, який негативно впливає на психологічний стан та ефективність досягальної активності особистості.

Висновки. Таким чином, перфекціонізм є багатомірним феноменом, який може проявлятися на деструктивному та конструктивному рівнях. Деструктивний перфекціонізм може призводити до дезадаптації особистості, невротичних проявів та емоційних розладів. Формування перфекціоністських тенденцій відбувається ще в дитячому віці, найчастіше, у зв'язку з певними стилями сімейного виховання. Деструктивний перфекціонізм часто проявляється у підлітків, які опиняються в ситуації досягнення і орієнтовані на відмінні

результати для отримання схвалення з боку оточуючих. Спровокований перфекціоністськими прагненнями стан напруження та постійне очікування невдачі призводять до виникнення у підлітків невротичних проявів, які потребують психологічної допомоги.

Перспективою подальших досліджень може бути визначення складових деструктивного перфекціонізму в структурі особистості дитини на невротичному рівні та за наявності поведінкових і емоційних розладів. Актуальним є питання вивчення відмінностей перфекціоністських проявів у дорослих та дітей, а також ефективності превентивних заходів в дитячому віці для зниження ймовірності невротизації у дорослих досліджуваних. Слід вказати, що дослідження деструктивного перфекціонізму у дітей та підлітків має ґрунтуватись на адекватному та валідному психодіагностичному інструментарії, який повинен бути адаптованим на відповідній вибірці досліджуваних.

Список використаних джерел

1. Воликова С. В. Методы исследования детского перфекционизма / С. В. Воликова // Социальная и клиническая психиатрия. — 2012. — Т. 22, № 2. — С. 177–186.
2. Грачева И. И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта / И. И. Грачева // Психологический журнал. — 2006. — Т. 27, № 6. — С. 73–81.
3. Грачева И. И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов подростков / И. И. Грачева // Психологические исследования личности: Сборник работ молодых ученых / Отв. редактор Е. А. Чудина. — М. : Издательство «Институт психологии РАН», 2005. — С. 16–36.
4. Грубі Т. В. Сучасні моделі перфекціонізму / Т. В. Грубі // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / [ред. кол. : С. Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]. — К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. — 2015. — Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. — К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. — 2015. — Вип. 43. — С. 8–15.
5. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2011. — 224 с. — Режим доступа: <http://www.e-reading.club/book.php?book=1022824>
6. Психология саморазвития человека : материалы третьей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Киров, 5–7 декабря 2011 г.) / М-во образования и науки, Вят. гос. гуманит. университет. — Вятск : Вят. гос. гуманит. университет, 2011. — 116 с.
7. Hewitt P. The interpersonal expression of perfectionism: perfectionistic self-presentation and psychological distress / P. Hewitt // Journ. of Personality and Social Psychology. — 2003. — № 6. — P. 1303–1325.

References transliterated

1. Volikova S. V. Metody issledovanija detskogo perfekcionizma / S. V. Volikova // Social'naja i klinicheskaja psihiatrija. — 2012. — T. 22, № 2. — S. 177–186.
2. Gracheva I. I. Adaptacija metodiki «Mnogomernaja shkala perfekcionizma» P. H'juitta i G. Fletta / I. I. Gracheva // Psihologicheskij zhurnal. — 2006. — T. 27, № 6. — S. 73–81.
3. Gracheva I. I. Uroven' perfekcionizma i sodержanie idealov podrostkov / I. I. Gracheva // Psihologicheskie issledovanija lichnosti: Sbornik rabot molodyh uchenyh / Otv. redaktor E. A. Chudina. — M. : Izdatel'stvo «Institut psihologii RAN», 2005. — S. 16–36.
4. Grubi T. V. Suchasni modeli perfekcionizmu / T. V. Grubi // Aktual'ni problemy psihologii': zbirnyk naukovyh prac' Instytutu psihologii' imeni G. S. Kostjuka NAPN Ukraïny / [red. kol. : S. D. Maksymenko (gol. red.) ta in.]. — K. : Instytut psihologii' imeni G. S. Kostjuka NAPN Ukraïny. — 2015. — T. 1 : Organizacijna psihologija. Ekonomichna psihologija. Social'na psihologija / za red. S. D. Maksymenka, L. M. Karamushky. — K. : Instytut psihologii' imeni G. S. Kostjuka NAPN Ukraïny. — 2015. — Vyp. 43. — S. 8–15.
5. Il'in E. P. Rabota i lichnost'. Trudogolizm, perfekcionizm, len' / E. P. Il'in. — SPb. : Piter, 2011. — 224 s. — Rezhim dostupu: <http://www.e-reading.club/book.php?book=1022824>
6. Psihologija samorazvitija cheloveka : materialy tret'ej Vserossijskoj nauchno-prakticheskoi konferencii s mezhdunarodnym uchastiem (Kirov, 5–7 dekabnja 2011 g.) / M-vo obrazovanija i nauki, Vjat. gos. gumanit. universitet. — Vjatsk : Vjat. gos. gumanit. universitet, 2011. — 116 s.
7. Hewitt P. The interpersonal expression of perfectionism: perfectionistic self-presentation and psychological distress / P. Hewitt // Journ. of Personality and Social Psychology. — 2003. — № 6. — P. 1303–1325.

Abstract

Kudrina T. S.,

PhD (Candidate of Psychological Sciences),
docent

Vavilova A. S.,

Postgraduate student

THE CONNECTION BETWEEN DESTRUCTIVE PERFECTIONISM AND NEUROTIC SYMPTOMS IN TEENAGERS

Perfectionism is a multidimensional phenomenon that represents a striving for excellence. Psychological studies indicate that perfectionism in its constructive form can promote the personal activity of achievement,

help person to achieve high results. But destructive perfectionism very often leads to neuroticism, a sense of internal discomfort, violation reflection of their own capabilities. The studies find a correlation between destructive perfectionism and mental disorders of emotional spectrum, including anxiety and phobic disorders. Perfectionism is formed in childhood and is associated with the style of family upbringing. Perfectionistic tendencies is actualized in teenagers who want to fulfill the expectations of significant others and achieve high results.

In the study we discovered destructive effect on the emergence neurotic perfectionistic manifestations in the situation of achievement. In teenagers with high levels of destructive perfectionism were recorded the following neurotic symptoms: anxiety, vegetative disorders, exhaustion, obsessive and phobic manifestations, depressive mood, hysterical type of response. In general destructive perfectionism leads to feeling stress, disadaptation, and reduction personal efficiency.

Based on the results of empirical investigation, correctional program for reduce the destructive manifestations of perfectionism in the situation of achievement was developed and examined. The correctional program consists of such thematic units: ability for formulation realistic goals, focusing on the analysis of achievements; reducing situational anxiety; development of creativity; forming ability to relaxation; formation of adequate requirements to themselves and others, improve self-esteem. The control study results identify a positive trend in reducing neurotic manifestations in teenagers. Reduction of anxiety, increase creativity in thoughts and ideas, the ability to self-regulation, reduction concern about mistakes were revealed in the study.
