



УДК 159.99

**ИССЛЕДОВАНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ИДЕАЛЬНОГО Я
ПРИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМЕ****THE STUDY OF IDEAL-SELF'S CHARACTERISTICS AT THE PERFECTIONISM****Е.А. Филатова, Е.П. Пчелкина
Е.А. Filatova, E.P. Pchelkina***Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, 308015, г. Белгород, ул. Победы, 85**Belgorod National Research University, 85, Pobeda Str., Belgorod, 308015, Russia**E-mail: filatova_ea@bsu.edu.ru, pchelkina@bsu.edu.ru*

Аннотация. Статья посвящена проблеме идеального Я личности при разных формах перфекционизма. Перфекционизм понимается в широком смысле как стремление к совершенству, идеальному образу, безупречному выполнению какой-либо деятельности. При этом феномен не является однородным. В связи с этим представляется целесообразным изучить две формы перфекционизма: связанные с мотивацией на успех (активный перфекционизм) и с мотивацией избегания неудачи (пассивный перфекционизм). В статье дается обзор двух наиболее существенных характеристик идеального Я при данных формах перфекционизма – качественных различий между реальным и актуальным образами личности и содержательные особенности идеального Я личности при перфекционизме в категориях силы, активности, оценки.

Abstract. The article is devoted to the ideal-self at various forms of perfectionism. Perfectionism is understood as striving of perfection, ideal image, faultless performance of any activity. This phenomenon is not homogeneous, and it seems to us appropriate to examine the two forms of perfectionism: associated with the motivation to succeed (active perfectionism) and with the motivation of avoiding failure (passive perfectionism). The article provides an overview of the two most important characteristics of an ideal-self under these forms of perfectionism: qualitative differences between the real and actual personal images and meaningful features of ideal-self (strength, activity, estimation).

Ключевые слова: перфекционизм, идеальное Я, перфекционизм, ориентированный на себя, пассивный перфекционизм, активный перфекционизм.

Keywords: perfectionism, ideal-self of the personality, self-oriented perfectionism, passive perfectionism, active perfectionism.

Введение

Проблема перфекционизма в современном обществе является актуальной, так как именно с этой личностной характеристикой связана эффективность деятельности и сила реакции на стрессовые ситуации. В современной психологии перфекционизм ассоциируется с заболеваниями, нарушениями поведения и даже ранней смертностью [Fry P.S., Debats D. L., 2009]. В современных клинических теориях перфекционизму отводят роль фактора, который «...может внести вклад в поддержание психологического расстройства» [Egan S.J., Wade T.D., Shafran R., 2011, с.203]. Обнаружена связь перфекционизма с суицидальным поведением [Sherry S.B., Stoeber J., Ramasubbu S., 2016; Kim H., Seo J., Namkoong K., etc., 2016], с депрессивными и тревожными расстройствами [Н.Г. Гаранян, 2009; La Rocque L.Ch., Lee L., Harkness L.K., 2016; Smith M.M., Sherry S.B., Rnic K., Saklofske D.H., Enns M.W., Gralnick T.M., 2016; P.L. Hewitt, G.L. Flett, 2007; Dunkley D., Solomon-Krakus Sh., Moroz M., 2016; Cha M., 2016; Burgess A., DiBartolo P.M., 2016], с нарушением пищевого поведения и образа тела [Wade T.D., O'Shea A., Shafran R., 2016; Stoeber J., Yang H., 2015; Barnes M.A., Caltabiano M.L., 2016. Таким образом, перфекционизм оказывается связан с благополучием и неблагополучием личности [Kanten P., Yesiltas M., 2015]. С другой стороны, К.К. Adkins и W. Parker (1996) предлагают выделять два типа перфекционизма, которые они называют «пассивным перфекционизмом» и «активным перфекционизмом». Эти две формы перфекционизма независимы друг от друга. И если пассивный перфекционизм действительно оказывается связанным с негативными результатами и проявлениями, активный перфекционизм



повышает эффективность деятельности и является благоприятным фактором для развития личности. При активном перфекционизме наблюдается мотивация на успех в деятельности, а при пассивном – страх неудачи и склонность ксамопрепятствующему поведению [Moore K.A., 2010; Pfeiffer S., Buchwald P., Malsch V., Torwesten C., 2009].

Отношения между реальным и идеальным Я личности играют не последнюю роль в формировании перфекционизма. Напряжение между этими структурами может стать основой для развития чувства собственной неполноценности, низкой самооценки. И, наоборот, самооценка становится выше, появляется уверенность в себе и своих возможностях, если личность считает, что способна приблизиться к идеалам и ценностям [Hollender M.H., 1965]. В психоанализе принято рассматривать эго перфекционизм как результат неправильного разрешения Эдипова комплекса, когда Я-идеал представляет собой архаичный образ совершенства, недостижимый, не соответствующий реальности [Bergman A.J., Nyland J.E., Burns L.R., 2007]. Невозможность воплотить в реальность идеальный образ приводит к разрушению собственной индивидуальности, самоотчуждению, нарушению развития, негативным эмоциональным состояниям. Эти симптомы К. Хорни приписывала «невротической личности» [Хорни К., 2014].

Акцент на несоответствии актуального образа личности ее идеальным ориентирам развития делает Хиггинс в своей теории «несоответствия себе» (в ориг. «self-discrepancy»). Рассогласование между актуальным Я и идеальным Я мотивирует личность к преодолению этого разрыва и может стать причиной эмоционального истощения [Higgins E.T. Roney C.J.R., Crowe E., Hymes C., 1994].

Концепция Г. Флетта и П. Хьюта также базируется на предположении о том, что у перфекциониста наблюдается разрыв между актуальным и идеальным образами, между реальным уровнем целей и высокими идеалами, которые отражают перфекционистские ожидания [Flett G.L., Hewitt P.L., Whelan T., Martin Th.R., 2007]. Завышенные стандарты делают его восприимчивым к множеству негативных последствий.

Когда перфекционист обнаруживает расхождения между реальным и идеальным образами, начинается процесс когнитивной румминации собственных ошибок и несовершенств [Flett G.L., Hewitt P.L., Whelan T., Martin Th.R., 2007].

Тщательно изучен вопрос идеального образа личности при физическом перфекционизме. Несоответствие актуального образа собственного тела и идеального, желаемого образа при физическом перфекционизме становится причиной расстройства пищевого поведения [Landa C.E., Bybee J.A., 2007]. Исследования А.М. Тиссо́ти Ж.Н. Кроу́ттер также показали взаимосвязь между перфекционизмом и идеальными (желаемыми) представлениями о собственном теле. Перфекционизм, ориентированный на себя, оказался посредником между социально предписанным перфекционизмом и неудовлетворенностью собственным телом. Социально предписанный перфекционизм и перфекционизм, ориентированный на себя, оказывают различное влияние на симптоматику булимии [Tissot A.M., Crowther J.H., 2008]. Treynor W., Gonzalez R., и Nolen-Hoeksema S. подчёркивают, что пассивность при перфекционизме связана с постановкой недостижимых целей и стандартов поведения [Treynor W. Gonzalez R., Nolen-Hoeksema S., 2003].

Изучению содержательных характеристик идеального образа личности при перфекционизме уделяется значительно меньше внимания. Наиболее значима работа И.И. Грачевой [Грачева И.И., 2006]. Она выявила, что у лиц с высоким уровнем перфекционизма идеалы являются наиболее сложными и дифференцированными. У испытуемых с низким уровнем перфекционизма идеальный образ представляет собой результат внешних влияний, менее отрефлексирован. Физические признаки менее важны для лиц с высоким и средним уровнем перфекционизма, в то время как испытуемые с низким уровнем перфекционизма придают им большое значение. Ценности интеллектуальности, образованности, профессиональной компетентности, материального благополучия одинаково выражены у всех участников исследования [Грачева И.И., 2006].

Исследование Я-образа студента-перфекциониста [Жебрун Я.О., 2010] указывает на двойственность Я-концепции перфекциониста. С одной стороны, лица с выраженным перфекционизмом показали высокие результаты в оценки способности к самоконтролю и организации своей деятельности. С другой стороны, отмечается сильная зависимость от социальной оценки поведения и деятельности, неуверенность в себе и самокритичность.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что перфекционизм связан с идеальным Я личности, а особенности идеального Я могут являться важными индикаторами для определения типа перфекционизма. В этой связи наибольшего внимания заслуживают два аспекта: разница между реальными и идеальными представлениями о себе и содержательные характеристики идеального Я, связанные с перфекционизмом.



Участники и процедура исследования

В исследовании приняли участие 294 человека в возрасте от 18 до 30 лет, из них 183 женщины и 111 мужчин. Участникам исследования предлагалось заполнить анонимные опросники, описанные ниже.

Психологический опросник «Многомерная Шкала Перфекционизма» (P.L.Hewitt, G.L.Flett, 1989; адаптация И.И. Грачевой, 2006) позволяет установить общий уровень перфекционизма, выраженность Я-ориентированного, объектно-ориентированного и социально предписанного перфекционизма.

Методика «Личностный дифференциал» (адаптирована сотрудниками психоневрологического института им. В.М. Бехтерева) с вариацией предмета оценки, позволяет оценить реальные представления о себе испытуемого и представления о собственном идеальном Я, диагностировать разницу между этими представлениями, провести качественный анализ полученных результатов.

Разработанная в рамках данного исследования психологическая анкета «Шкала пассивного перфекционизма» позволяет диагностировать уровень выраженности пассивного перфекционизма в соответствии с авторской моделью.

Пассивный перфекционизм понимается как замкнутая, устойчивая структура, включающая в себя когнитивный компонент (высокие цели, склонность к когнитивному планированию, стремление к совершенству), эмоциональный компонент (страх неудачи, личностная тревожность, чувство эмоционального дискомфорта в ситуации оценивания) и поведенческий (самопрепятствующее поведение, избегающее поведение в ситуации, когда ощущается эмоциональный дискомфорт).

Анкета включает в себя 45 вопросов, сформулированных в форме утверждений, на которые предлагается двухальтернативный ответ. Уровень пассивного перфекционизма складывается из трех показателей: когнитивный компонент (например, «Я стремлюсь быть лучшим во всем, что делаю»), эмоциональный компонент (например, «Мне свойственно нарастание тревоги перед важным событием, даже если я тщательно к нему готовлюсь») и поведенческий (например, «Когда мне необходимо выполнить что-то очень важное, всегда появляется еще какая-то работа или неотложные дела»). Когнитивный показатель коррелирует со шкалой ожидания успеха ($r = 0,002$) и шкалой рефлексивности мышления ($r = 0,002$) опросника SAQ («The strategy and attribution questionnaire» J.-E. Nurmi, K. Salmela-Ago и T. Naavisto, в адаптации В.Н. Духневич). Эмоциональный компонент связан с личностной тревожностью ($r = 0,525$) $p < 0,001$ (Шкала тревоги Спилбергера-Ханина). Поведенческий компонент – со шкалой нерелевантного поведения ($r = 0,578$) $p < 0,001$ (SAQ). Внутренняя согласованность анкеты (показатель Альфа Кронбаха) высокая ($0,906$ для 45 пунктов опросника).

Для обработки данных использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена (пакет SPSS Statistics 17.0).

Результаты и их обсуждение

В ходе исследования у участников группы был выявлен уровень перфекционизма по модели Хьюитта-Флетта. Большинство испытуемых получили суммарные баллы в пределах от 182 ± 22 , что соответствует среднему значению для популяции и принимается как норма [Грачева И.И., 2006]. Для показателя пассивного перфекционизма M (среднее значение) = $24,2727$, S (стандартное отклонение) = $6,57846$. На основании полученных данных, были сформированы группы респондентов с высокими показателями.

Обращаясь к результатам модифицированного теста «Личностный дифференциал», мы обнаружили следующие результаты, представленные в Таблице 1 для лиц с выраженным пассивным перфекционизмом.

Таблица 1

Связь пассивного перфекционизма и характеристик идеального Я

Вид перфекционизма	Характеристики идеального Я
Пассивный перфекционизм	Активность идеального Я (экстрове́ртированный черты идеального Я) ($r = 0,354$) $p = 0,008$
	Сила идеального Я (выраженность волевых качеств) ($r = 0,587$) $p < 0,001$
	Разница между идеальным Я и реальным Я личности <ul style="list-style-type: none"> • в оценке ($r = 0,559$) $p < 0,001$ • в силе ($r = 0,689$) $p < 0,001$ • в активности ($r = 0,567$) $p < 0,001$



Высокий уровень перфекционизма, ориентированного на себя, и суммарный перфекционизм по модели Хьюитта-Флетта, в свою очередь, связаны с другими показателями, представленными в Таблице 2.

Таблица 2

Связь перфекционизма (модель Хьюитта-Флетта) и характеристик идеального Я

Вид перфекционизма	Характеристики Я-концепции личности
Перфекционизм, ориентированный на себя	Самооценка личности (,275) $p=,042$
Перфекционизм, ориентированный на других	Положительная оценка своих идеальных качеств (-,421) $p<,001$
Социально предписанный перфекционизм	Экстровеитированные черты идеального Я (-,318) $p=,018$
Перфекционизм (модель Хьюитта-Флетта)	Оценка волевых качеств личностью (,352) $p=,008$
	Выраженность волевых качеств (сила) в идеальном Я (-,536) $p<,001$

Из Таблицы 2 мы видим, что при пассивном перфекционизме наблюдается большой разрыв между реальными представлениями о себе и идеальным образом личности. В свою очередь, величина разрыва между идеальным Я и реальным Я связана:

- с величиной самооценки, позитивного отношения к себе личностью (-,404) $p=,002$;
- с выраженностью волевых качеств (-,612) $p<,001$;
- с открытостью личности, направленностью на общение (-,634) $p<,001$.

То есть, в ситуациях, когда реальный образ описывается негативно (неудовлетворенность собой, недостаточная выраженность волевых качеств и интроверсия, закрытость личности), а идеальный образ характеризуется противоположными чертами (высокая самооценка, развитые волевые качества и экстраверсия), мы сталкиваемся с пассивным перфекционизмом.

Таким образом, при пассивном перфекционизме мы наблюдаем в идеальном Я личности такие черты, как независимость, склонность рассчитывать на собственные силы в сложных ситуациях, уверенность в себе, высокая активность, общительность, импульсивность. И данный идеальный образ не соответствует реальному представлению о себе данных респондентов. Рассогласованность идеального Я и реального Я при пассивном перфекционизме говорит нам о глубоком чувстве собственного несовершенства, также о желании эту ситуацию изменить. Очевидно, препятствуют позитивному изменению высокая тревожность и пассивное поведение.

При других формах перфекционизма рассогласованность реального Я и идеального Я с помощью опросника «Личностный дифференциал» не была выявлена. Свои волевые качества (независимость, склонность рассчитывать на собственные силы в сложных ситуациях, уверенность в себе) лица с выраженным уровнем перфекционизма оценивают высоко, и в идеальных представлениях их роль не столь важна.

Перфекционизм, ориентированный на себя, положительно коррелирует с самооценкой. Перфекционизм, ориентированный на других, отрицательно связан с положительной оценкой своих идеальных качеств. Другими словами, люди с ярко выраженным перфекционизмом, ориентированным на других, в ориентирах своего развития не предъявляют к себе высоких требований. Можно предположить, что эти требования предъявляются лишь к окружающим людям. Другие должны соответствовать его ожиданиям, в то время как он сам может быть и не совсем «идеальным».

Социально предписанный перфекционизм незначительно связан с экстравертированными чертами идеального Я. При этом разница по данному показателю между реальным и идеальным образом не выявлена. В современном социуме именно экстравертированные черты являются социально желательными, так как личности с социально предписанным перфекционизмом свойственно опираться на внешние стандарты и требования, такой результат вполне закономерен.

Выводы

Были исследованы психологические характеристики идеального Я личности при разных формах проявления перфекционизма. При пассивном перфекционизме наблюдаются характерные отличия в идеальном Я по категориям: сила, активность. Также наблюдается рассогласованность между реальным и идеальным Я. Для респондентов с перфекционизмом по модели Хьюитта-Флетта характерна высокая оценка своих волевых качеств, при этом для идеального образа они не столь важны.



Литература

1. Гараян Н.Г. 2009. Психологические модели перфекционизма / Н.Г. Гараян // Вопросы психологии. – №5. – С. 52-60
2. Грачева И.И. 2006. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флета / И.И. Грачева // Психологический журнал. – №6 – С. 73-81
3. Жебрун Я.О. 2010. Особенности социально-психологической адаптации студентов, склонных к перфекционизму / Я.О. Жебрун // Вестник Бурятского государственного университета. – № 5. – С. 36-38
4. Хорни К. 2014. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни – СПб.: Питер – 307 с.
5. Barnes M.A., Caltabiano M.L. 2016. The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style / Barnes M.A., Caltabiano M.L. // Eating and weight disorders: EWD
6. Bergman A.J., Nyland J.E., Burns L.R. 2007. Correlates with perfectionism and utility of a dual process model / Bergman A.J., Nyland J.E., Burns L.R. // Personality and Individual Differences. – № 43(2). – P. 389-399.
7. Burgess A., DiBartolo P.M. 2016. Anxiety and Perfectionism: Relationships, Mechanisms, and Conditions / Burgess A., DiBartolo P.M. // Perfectionism, Health, and Well-Being, – P.177-203
8. Cha M. 2016. The mediation effect of mattering and self-esteem in the relationship between socially prescribed perfectionism and depression: Based on the social disconnection model / Cha M. // Personality and Individual Differences– № 88 – P.148-159
9. Dunkley D., Solomon-Krakus Sh., Moroz M. 2016. Personal Standards and Self-Critical Perfectionism and Distress: Stress, Coping, and Perceived Social Support as Mediators and Moderators / Dunkley D., Solomon-Krakus Sh., Moroz M. // Perfectionism, Health, and Well-Being. – P.157-176
10. Egan S.J., Wade T.D., Shafran R. 2011. Perfectionism as a transdiagnostic process: a clinical review / Egan S.J., Wade T.D., Shafran R. // Clinical Psychology Review. – № 31(2). – P.203-212.
11. Flett G.L., Hewitt P.L., Whelan T., Martin Th.R. 2007. The Perfectionism Cognitions Inventory: Psychometric Properties and Associations with Distress and Deficits in Cognitive Self-management / Flett G.L., Hewitt P.L., Whelan T., Martin Th.R. // Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavior Therapy.– Vol. 25. – P. 255-277.
12. Fry P. S., Debats D. L. 2009. Perfectionism and the five-factor personality traits as predictors of mortality in older adults / Fry P. S., Debats D. L. // Journal of Health Psychology–№ 14 – P.513-524
13. Higgins E.T. Roney C.J.R., Crowe E., Hymes C. 1994. Ideal versus ought predilections for approach and avoidance: Distinct self-regulatory systems / Higgins E.T. Roney C.J.R., Crowe E., Hymes C. // Journal of Personality and Social Psychology.– Vol. 66. – P.276-286.
14. Hollender M.H. 1965. Perfectionism / Hollender M.H. // Comprehensive Psychiatry. – Vol. 6. – P. 94-1003.
15. Kanten P., Yesiltas M. 2015. The Effects of Positive and Negative Perfectionism on Work Engagement, Psychological Well-being and Emotional Exhaustion / Kanten P., Yesiltas M. // Procedia Economics and Finance –№ 23 – P. 1367-1375
16. Kim H. , Seo J., Namkoong K., etc. 2016. Alexithymia and perfectionism traits are associated with suicidal risk in patients with obsessive-compulsive disorder / Kim H. , Seo J., Namkoong K., etc. // Journal of Affective Disorders –№ 192 – P. 50-55
17. La Rocque L.Ch., Lee L., Harkness L.K. 2016. The Role of Current Depression Symptoms in Perfectionistic Stress Enhancement and Stress Generation / La Rocque L.Ch., Lee L., Harkness L.K. // Journal of Social and Clinical Psychology. – №35(1). – P. 64-86
18. Landa C.E., Bybee J.A. 2007. Adaptive elements of aging: Self-image discrepancy, perfectionism, and eating problems / Landa C.E., Bybee J.A. // Developmental Psychology.– Vol 43(1). – P. 83-93.
19. Moore K.A. 2010. Gender and the differential effects of Active and passive perfectionism on Mathematics anxiety and writing anxiety / Moore K.A. // Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal Copyright –Volume XIV, No. 4 – P.333-345
20. Pfeiffer S., Buchwald P., Malsch V., Torwesten C. 2009. Procrastination and test anxiety at school. Paper presented at the 30th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society. – Budapest, Hungary.
21. Sherry S.B., Stoeber J., Ramasubbu C. 2016. Perfectionism explains variance in self-defeating behaviors beyond self-criticism: Evidence from a cross-national sample / Sherry S.B., Stoeber J., Ramasubbu C.// Personality and Individual Differences– № 95 – P.196-199
22. Smith M.M., Sherry S.B., Rnic K., Saklofske D. H., Enns M.W., Gralnick T.M. 2016. Are Perfectionism Dimensions Vulnerability Factors for Depressive Symptoms After Controlling for Neuroticism? A Meta-analysis of 10 Longitudinal Studies / Smith M.M., Sherry S.B., Rnic K., Saklofske D. H., Enns M.W., Gralnick T.M.// European Journal of Personality –№ 30(2) – P. 201-212
23. Stoeber J., Yang H. 2015. Physical appearance perfectionism explains variance in eating disorder symptoms above general perfectionism / Stoeber J., Yang H. // Personality and Individual Differences –№ 86 – P. 303-307
24. Tissot A.M., Crowther J.H. 2008. Self-Oriented and Socially Prescribed Perfectionism: Risk Factors Within an Integrative Model for Bulimic Symptomatology / Tissot A.M., Crowther J.H. // Journal of Social and Clinical Psychology. – Vol. 27. – № 7. – P. 734-755.
25. Treynor W. Gonzalez R., Nolen-Hoeksema S. 2003. Rumination reconsidered : a psychometric analysis / Treynor W. Gonzalez R., Nolen-Hoeksema S. // Cognitive Therapy and Research.– Vol. 27. – P. 247-259.
26. Wade T.D., O’Shea A., Shafran R. 2016. Perfectionism and Eating Disorders / Wade T.D., O’Shea A., Shafran R. // Perfectionism, Health, and Well-Being – P.205-222