УДК 159.923

Е. А. Соколович
аспирант каф. психологии Белорусского государственного университета
e-mail: sokolovich.e@mail.ru

САМООЦЕНКА И ПРИТЯЗАНИЯ У ИНДИВИДОВ С РАЗНЫМИ ВИДАМИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ*

Перфекционизм является искажением когнитивной структуры личности, которое характеризуется отсутствием способности адекватно оценивать возможности самого себя и окружающих. Полученные результаты исследования позволили представить более целостное описание данного феномена, раскрывая такие его составляющие, как уровень самооценки и уровень притязаний. Были выявлены половозрастные различия в уровнях самооценки и притязаний у индивидов с разными уровнями и видами перфекционизма, а также установлена взаимосвязь разных видов перфекционизма с самооценкой и притязаниями в различные периоды ранней взрослости.

Введение

Перфекционизм представляет собой искажение когнитивной структуры, характеризующееся чрезмерно высокими стандартами, отсутствием способности адекватно оценивать возможности самого себя и окружающих, значимостью достижений, сверхтребовательностью и отсутствием терпимости к ошибкам. В настоящее время этот феномен достаточно распространен в обществе, являясь культом и религией современного человека, стремящегося к совершенству во всех сферах своей жизнедеятельности. Высокие стандарты и стремление к совершенству формируется еще в детстве, когда успешность во всем навязывается ребенку со стороны значимых индивидов – в семье и школе, а также через средства массовой информации. Последствия перфекционизма могут оказывать негативное воздействие на психологическое и соматическое здоровье индивида, продуктивность деятельности и формирование межличностных контактов.

Проблемой перфекционизма и разработкой идей о его многомерности в западной психологии занимаются P. Hewitt и G. Flett, R. Frost, R. Slaney и J. Ashby, в российской – Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева, В. А. Ясная, С. Н. Ениколопов, А. А. Золотарева. Тем не менее количество исследований, посвященных перфекционизму, не является достаточным, чтобы составить развернутые и полноценные представления о нем, а изучение уровней самооценки и притязаний представляют собой противоречивые данные, которые рассматриваются преимущественно в рамках клинического аспекта. Поэтому данное исследование является актуальным. Работа направлена на выявление половозрастных различий в показателях самооценки и притязаний у индивидов с разными уровнями и видами перфекционизма, а также установление взаимосвязи перфекционизма с уровнями самооценки и притязаний у юношей и девушек в период ранней взрослости.

В качестве методологических оснований исследования выступают:

1. Модель перфекционизма P. Hewitt и G. Flett, в рамках которой перфекционизм включает в себя три составляющие: субъектно ориентированный перфекционизм (ожидание высоких результатов от самого себя), объектно ориентированный (ожидание

**Исследование выполнено при финансовой поддержке БРФФИ в рамках научного проекта Г18М-024.*

Научный руководитель – И. А. Фурманов, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии Белорусского государственного университета

высоких результатов от окружающих) и социально предписываемый перфекционизм (убеждение в том, что окружающие предъявляют завышенные требования к тебе) [1–3]. Особенностью данного подхода является выбор в качестве основы для типологии видов перфекционизма одного параметра – высокие требования, которые могут быть направлены на разных объектов (самого себя, окружающих либо ожидания со стороны других индивидов).

2. Подход советских исследователей к изучению самооценки (А. Н. Леонтьев, Л. И. Божович, С. Я. Рубинштейн), где самооценка представляет собой одну из основных составляющих самоосознания личности, которая формируется под влиянием мнения окружающих и в результате сравнения себя с другими, а также является одним из регуляторов деятельности индивида [4; 5].

3. Подход школы К. Левина (К. Левин, Т. В. Дембо, Ф. Хопе, М. Юкнат), в рамках которого уровень притязаний представляет собой трудность цели, которую стремится достичь индивид и которая формируется под влиянием временных (ситуационных) и стабильных (личностных и социально-психологических) факторов [6–8].

4. Возрастная периодизация Д. Левинсона, в рамках которой к периоду ранней взрослости относится возрастной диапазон от 17 до 28 лет. Данный период делится на два этапа: переход к ранней взрослости (от 17 до 21 года) и вхождение в раннюю взрослость (от 22 до 28 лет) [9].

Цель работы – установление взаимосвязи уровней самооценки и притязаний у юношей и девушек с различными уровнями и видами перфекционизма в период ранней взрослости.

Материал и методы исследования

Выборку составили 812 респондентов в возрасте от 17 до 28 лет, проживающих на территории Республики Беларусь, из них 305 юношей и 507 девушек. Средний возраст респондентов составил 20,0 лет. Среди них 21,0 % с низким уровнем перфекционизма, 58,7 % со средним и 20,3 % с высоким уровнем перфекционизма, что соответствует нормальному распределению.

В качестве методик использовались: многомерная шкала перфекционизма (MPS) P. Hewitt и G. Flett (в адаптации И. И. Грачевой) [10], методика Дембо – Рубинштейн для диагностики уровней самооценки и притязаний (в модификации П. В. Яньшина) [11].

Результаты исследования и их обсуждение

Половые различия в уровнях самооценки и притязаний у индивидов с разными видами перфекционизма. В ходе сравнительного анализа было выявлено, что у девушек с низким уровнем общего перфекционизма в период перехода к ранней взрослости выше уровень притязаний, чем у юношей ($p = 0{,}035$). Следовательно, для девушек с низким уровнем перфекционизма в большей степени, чем для юношей, характерны некритичное отношение к собственным силам и способностям, склонность ставить для себя высокие цели, переоценивать собственные возможности, не замечать критику окружающих. У юношей и девушек с высоким уровнем общего перфекционизма в период перехода и вхождения в раннюю взрослость, а также у индивидов с низким уровнем общего перфекционизма в период вхождения в раннюю взрослость не было выявлено половых различий в уровнях самооценки и притязаний. Следовательно, можно предположить, что выраженность данных показателей у индивидов с высоким уровнем общего перфекционизма не обусловлена половой принадлежностью.

У девушек с высоким уровнем объектно ориентированного перфекционизма в период вхождения в раннюю взрослость выше уровень притязаний, чем у юношей ($p = 0{,}029$). Следовательно, девушек с высоким уровнем перфекционизма, ориентиро-

ванным на других, в возрасте от 22 до 28 лет можно охарактеризовать как более склонных ставить высокие цели, переоценивая собственные возможности, и не обращать внимания на замечания окружающих, с некритичным отношением к собственным силам и способностям по сравнению с юношами в данный возрастной период. У индивидов с высоким уровнем перфекционизма, ориентированного на других, в возрасте от 17 до 21 года не было выявлено статистически значимых различий в уровнях самооценки и притязаний. Кроме того, не было выявлено статистически значимых половых различий по показателям самооценки и притязаний у индивидов с высокими уровнями субъектно ориентированного и социально предписываемого перфекционизма в разные периоды ранней взрослости.

Установлено, что мужчины имеют более выраженную тенденцию продвигать безупречные личные качества и не раскрывать собственное несовершенство другим по сравнению с женщинами [12]. Следовательно, для юношей в меньшей степени характерно стремление достигать высокого результата, но в большей – демонстрировать совершенное поведение и нивелировать недостатки, что согласуется с результатами нашего исследования касательно более высокого уровня притязаний у девушек.

Возрастные различия в показателях самооценки и притязаний у индивидов с разными видами перфекционизма. У индивидов с низким уровнем общего перфекционизма в период вхождения в раннюю взрослость выше притязания, чем в период перехода к ранней взрослости ($p = 0,003$), что проявляется в некритичном отношении к собственным силам и способностям, склонности ставить высокие цели, переоценивая собственные возможности. Различий в уровнях самооценки и притязаний в разные возрастные периоды у индивидов с высоким уровнем перфекционизма не было установлено.

У юношей с низким уровнем общего перфекционизма в возрастной период от 22 до 28 лет уровень притязаний выше, чем в возрастной период от 17 до 21 года ($p = 0,002$). Следовательно, можно предположить, что для юношей с высоким уровнем перфекционизма в период вхождения в раннюю взрослость в большей степени характерны склонность ставить высокие цели, не замечать критики со стороны окружающих, отсутствие критичного отношения к собственным силам и способностям, чем для юношей в другой возрастной период. У юношей с высоким уровнем перфекционизма нет различий в показателях самооценки и притязаний в зависимости от возраста. У девушек также вне зависимости от уровня общего перфекционизма не было выявлено статистически значимых возрастных различий по уровню самооценки и уровню притязаний.

У индивидов с высоким уровнем субъектно ориентированного перфекционизма в возрасте от 22 до 28 лет выше уровень притязаний, чем в возрасте от 17 до 21 года ($p = 0,017$), что проявляется в склонности ставить высокие цели, переоценке собственных возможностей, отсутствии критичного отношения к собственным силам и чувствительности к замечаниям со стороны окружающих. У индивидов с высоким уровнем социально предписываемого перфекционизма в период вхождения в раннюю взрослость выше уровень притязаний, чем у юношей и девушек в период перехода к ранней взрослости ($p = 0,034$). Следовательно, у индивидов с высоким уровнем данного перфекционизма в возрасте от 22 до 28 лет в большей степени выражены такие характеристики, как отсутствие критичности по отношению к собственным силам, а также отсутствие чувствительности к замечаниям со стороны окружающих, склонность переоценивать собственные возможности, чем у индивидов в возрасте от 17 до 21 года с высоким уровнем социально предписываемого перфекционизма. У индивидов с высоким уровнем объектно ориентированного перфекционизма не было выявлено возрастных различий в показателях самооценки и притязаний.

У девушек с высоким уровнем перфекционизма, ориентированного на других, в период вхождения в раннюю взрослость выше уровень притязаний, чем в период

перехода к ранней взрослости ($p = 0,009$). Следовательно, девушки с высоким уровнем данного перфекционизма в период вхождения в раннюю взрослость более склоны ставить высокие цели, переоценивая собственные возможности, склонны не замечать критики окружающих, а также некритично относятся к собственным силам и способностям, чем девушки с высоким уровнем перфекционизма в другой возрастной период. У девушек с высоким уровнем социально предписываемого перфекционизма в возрастной период от 22 до 28 лет выше уровень притязаний, чем у девушек с высоким уровнем данного перфекционизма в возрасте от 17 до 21 года ($p = 0,033$), что проявляется в таких характеристиках, как некритичное отношение к собственным силам и способностям, переоценка собственных возможностей, склонность ставить высокие цели. У юношей вне зависимости от вида перфекционизма не выявлено различий по показателям самооценки и притязаний в разные возрастные периоды.

Таким образом, что у индивидов с разными видами перфекционизма в период вхождения в раннюю взрослость выше уровень притязаний, чем в период перехода к ранней взрослости. Это можно объяснить тем, что с возрастом перфекционизм и его проявления становятся более патологичными [12], что проявляется в увеличении планки достижений и веры в то, что нереалистичные идеалы нужно и можно достичь.

Взаимосвязь показателей перфекционизма с уровнями самооценки и притязаний у юношей и девушек в период перехода к ранней взрослости (возрастной период от 17 до 21 года). Корреляционный анализ позволил выявить, что субъектно ориентированный перфекционизм в данный возрастной период у юношей взаимосвязан с уровнем самооценки ($r = 0,29$; $p < 0,001$) и уровнем притязаний ($r = 0,29$; $p < 0,001$). Следовательно, можно предположить, что чем выше уровень перфекционизма, ориентированного на самого себя, у юношей в период перехода к ранней взрослости, тем выше чрезмерная идеализация собственных умений и способностей, склонность отрицать наличие ошибок, нечувствительность к критике и замечаниям, склонность ставить чрезмерно высокие цели, которые сложно реализовать. Субъектно ориентированный перфекционизм у девушек в возрасте от 17 до 21 года взаимосвязан с уровнем притязаний ($r = 0,14$; $p = 0,008$): чем более высокие требования девушки в данный возрастной период предъявляют самим себе, тем в большей степени у них выражены такие характеристики, как некритичное отношение к собственным силам и способностям, склонность ставить высокие цели, переоценивая собственные возможности, неумение замечать критику окружающих.

Данные результаты можно объяснить тем, что для субъектно ориентированного перфекционизма характерны нереалистичные требования относительно самого себя и вера в то, что данный нереалистичный стандарт достижим для индивида [2; 13]. Кроме того, такие выводы согласуются с результатами других исследований, в которых утверждается, что данный вид перфекционизма положительно взаимосвязан с уровнем самооценки [1; 14; 15].

Объектно ориентированный перфекционизм у юношей в данный возрастной период взаимосвязан с уровнем самооценки ($r = 0,18$; $p = 0,021$), что проявляется в некритичном отношении к самому себе, нечувствительности к замечаниям окружающих, переоценке самого себя и результатов собственной деятельности. Перфекционизм, ориентированный на других, у девушек в возрасте от 17 до 21 года положительно коррелирует с уровнем самооценки ($r = 0,11$; $p = 0,043$) и уровнем притязаний ($r = 0,14$; $p = 0,007$). Следовательно, чем выше у девушек уровень объектно ориентированного перфекционизма, тем выше склонность отрицать наличие ошибок, нечувствительность к критике, склонность ставить чрезмерно высокие цели, чрезмерная идеализация собственных умений и способностей.

Полученные результаты можно объяснить тем, что перфекционизм, ориентированный на других, характеризуется наличием высоких требований по отношению к окружающим, требовательностью и нетерпеливостью к ошибкам других, что не затрагивает отношение к себе. Для него также характерно отсутствие критического отношения к самому себе и своим возможностям, что может быть связано с высокими уровнями самооценки притязаний [16; 17].

Социально предписываемый перфекционизм у юношей в период перехода к ранней взрослости отрицательно коррелирует с уровнем самооценки ($r = -0,22$; $p = 0,003$). Следовательно, чем выше у юношей уровень социально предписываемого перфекционизма, тем выше стремление преуменьшить свои способности и ценность собственных достижений, склонность сравнивать себя с окружающими не в свою пользу. У девушек в данный возрастной период социально предписываемый перфекционизм отрицательно взаимосвязан с уровнем самооценки ($r = -0,25$; $p < 0,001$) и уровнем притязаний ($r = -0,22$; $p < 0,001$), что проявляется в склонности сравнивать себя с окружающими не в свою пользу и ставить невысокие цели, в стремлении преуменьшить свои способности и ценность собственных достижений, в отсутствии веры в возможности.

Взаимосвязь показателей перфекционизма с уровнями самооценки и притязаний у юношей и девушек в период вхождения в раннюю взрослость (возраст от 22 до 28 лет). В результате корреляционного анализа было установлено, что социально предписываемый перфекционизм в период вхождения в раннюю взрослость у юношей отрицательно взаимосвязан с уровнем самооценки ($r = -0,28$; $p = 0,004$). Следовательно, чем выше уровень данного перфекционизма у юношей в возрасте от 22 до 28 лет, тем выше такие показатели, как стремление преуменьшить свои способности и ценность собственных достижений, склонность сравнивать себя с окружающими не в свою пользу. Социально предписываемый перфекционизм у девушек в этот возрастной период не взаимосвязан с показателями самооценки и притязаний.

Данные результаты можно объяснить тем, что социально предписываемый перфекционизм включает в себя чувствительность к внешним оценкам, зависимость от мнения окружающих, а также такой перфекционизм является наиболее дезадаптивным и патологичным [18]. Уровни самооценки и притязаний у индивидов с высокими показателями социально предписываемого перфекционизма изначально невысокие и зависят скорее от реакции окружающих, чем от реальных достижений и опыта.

Кроме того, полученные выводы согласуются с результатами исследования G. Flett, в рамках которого было выявлено, что социально предписываемый перфекционизм отрицательно взаимосвязан с уровнем самооценки [19].

Субъектно ориентированный и объектно ориентированный перфекционизм у юношей и девушек в период вхождения в раннюю взрослость не имеет статистически значимых взаимосвязей с уровнем самооценки и уровнем притязаний.

Заключение

У девушек с низким уровнем общего перфекционизма в возрасте от 17 до 21 года выше уровень притязаний, чем у юношей. Вне зависимости от возрастного периода у индивидов с высоким уровнем общего перфекционизма, а также у юношей и девушек в возрасте от 22 до 28 лет вне зависимости от уровня общего перфекционизма не было выявлено половых различий по таким показателям, как уровень самооценки и уровень притязаний. У девушек с высоким уровнем объектно ориентированного перфекционизма в период вхождения в раннюю взрослость выше уровень притязаний, чем у юношей с высоким уровнем перфекционизма, ориентированного на других, в данный возрастной период. У юношей и девушек с высоким уровнем объектно ориентированного перфекционизма в период перехода к ранней взрослости, а также у индивидов с высокими

уровнями субъектно ориентированного и социально предписываемого перфекционизма вне зависимости от возрастного периода не было выявлено статистически значимых половых различий в уровнях самооценки и притязаний.

У индивидов с низким уровнем общего перфекционизма, преимущественно у юношей, в период вхождения в раннюю взрослость выше уровень притязаний, чем в период перехода к ранней взрослости. У индивидов с высокими уровнями субъектно ориентированного и социально предписываемого перфекционизма, а также у девушек с высокими уровнями объектно ориентированного и социально предписываемого перфекционизма в возрастной период от 22 до 28 лет выше уровень притязаний, чем у индивидов в возрасте от 17 до 21 года. Вне зависимости от вида перфекционизма у юношей не было выявлено различий в уровнях самооценки и притязаний в разные возрастные периоды.

Корреляционный анализ позволил установить общие тенденции во взаимосвязи перфекционизма с уровнями самооценки и притязаний для юношей в периоды перехода и вхождения в раннюю взрослость. У юношей вне зависимости от возрастного периода социально предписываемый перфекционизм отрицательно взаимосвязан с уровнем самооценки. Кроме того, у юношей в период перехода к ранней взрослости субъектно ориентированный перфекционизм положительно коррелирует с уровнями самооценки и притязаний, а объектно ориентированный перфекционизм – с уровнем самооценки. У девушек во взаимосвязи показателей перфекционизма с уровнями самооценки и притязаний были выделены следующие особенности. В период перехода к ранней взрослости субъектно ориентированный перфекционизм положительно взаимосвязан с показателями самооценки, а объектно ориентированный перфекционизм – с уровнями самооценки и притязаний. Кроме того, этот возрастной период у девушек объектно ориентированный перфекционизм отрицательно взаимосвязан с уровнями самооценки и притязаний. В период вхождения в раннюю взрослость у девушек не было установлено взаимосвязей перфекционизма с такими показателями, как уровень самооценки и уровень притязаний.

Нераскрытым остается вопрос о предикторах перфекционизма: являются ли уровень самооценки и уровень притязаний факторами, оказывающими влияние на возникновение перфекционизма у юношей и девушек, т. к. обнаружение взаимосвязи не дает возможности говорить о причинности. Эти вопросы планируется раскрыть в дальнейших исследованиях.

Полученные результаты исследования можно использовать в психотерапии и консультировании при работе со студентами и молодыми специалистами, которые чрезвычайно требовательны к самим себе и окружающим, чтобы оказываемая помощь была разносторонне направленной, охватывала все составляющие феномена перфекционизма, предотвращая его негативные последствия для жизнедеятельности индивида.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Components of perfectionism and procrastination in college students / G. L. Flett [et al.] // Social behavior and personality. – 1992. – Vol. 20, № 2. – P. 85–94.

2. Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression / G. L. Flett [et al.] // Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. – 2003. – Vol. 21, № 2. – P. 119–138.

3. Flett, G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology / G. L. Flett, P. L. Hewitt // Journal of Personality and Social Psychology. – 1991. – Vol. 60, № 3. – P. 456–470.

4. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович ; под ред. Д. И. Фельдштейна. – М. : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1997. – 352 с.

5. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – М. : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1959. – 345 с.

6. Левин, К. Динамическая психология : избр. тр. / К. Левин. – М. : Смысл, 2001. – 572 с.

7. Уровень притязаний / К. Левин [и др.] // Общая психология. Тексты. Субъект деятельности : в 3 т. / Моск. психол.-соц. ин-т ; под ред. В. В. Петухова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2004. – Т. 2. – С. 235–238.

8. Бороздина, Л. В. Исследование уровня притязаний : учеб. пособие / Л. В. Бороздина. – М. : Изд-во МГУ, 1985. – 103 с.

9. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – СПб. : Питер, 2005. – 940 с.

10. Грачева, И. И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта / И. И. Грачева // Психол. журн. – 2006. – № 6. – С. 73–80.

11. Яньшин, П. В. Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности / П. В. Яньшин. – СПб. : Питер, 2004. – 336 с.

12. Crăciun, B. The Relation between Perfectionism, Perfectionistic Self-presentation and Coping Strategies in Medical Employees / B. Crăciun, D. P. Dudău // Procedia – Social and Behavioral Sciences. – 2014. – Vol. 126. – P. 509–513.

13. The interpersonal expression of perfectionism: perfectionistic self-presentation and psychological distress / P. L. Hewitt [et al.] // Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 84, № 6. – P. 1303–1325.

14. Филатова, Е. А. Исследование характеристик идеального Я при перфекционизме / Е. А. Филатова, Е. П. Пчелкина // Науч. ведомости Белгор. гос. ун-та. Сер.: Гуманитар. науки. – 2016. – Вып. 32, № 28. – С. 86–95.

15. Hill, R. W. Perfectionism and the Big Five Factors / R. W. Hill, K. McIntire, V. Bacharach // Journal of social behavior and personality. – 1997. – Vol. 12, № 1. – P. 257–270.

16. A comparison of two measures of perfectionism / R. O. Frost [et al.] // Personality and Individual Differences. – 1993. – № 14. – P. 119–126.

17. Perfectionism, distress, and irrational beliefs in high school students: analyses with an abbreviated survey of personal beliefs for adolescents / G. L. Flett [et al.] // Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy. – 2008. – Vol. 26, № 3. – P. 194–205.

18. Грачева, И. И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. / И. И. Грачева ; Гос. ун-т гуманитар. наук. – М., 2006. – 24 с.

19. Flett, G. L. Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills / G. L. Flett, P. L. Hewitt, T. De Rosa // Personality and Individual Differences. – 1996. – Vol. 20, № 2. – P. 143–150.

Рукапіс паступіў у рэдакцыю 27.02.2020

Sokolovich E. A. **Self-Assessment and Claims in Individuals with Different Levels and Types of Perfectionism in Early Adulthood**

Perfectionism is a distortion of the cognitive structure of personality, which is characterized by a lack of the ability to adequately assess the capabilities of oneself and others. The results of the study allowed us to provide a more complete description of this phenomenon, revealing its components – such as the level of self-esteem and the level of claims. As a result of the study, gender and age differences in the levels of self-esteem and claims in individuals with different levels and types of perfectionism were revealed, and the interconnection of different types of perfectionism with self-esteem and claims in different periods of early adulthood was established.