

УДК 159.9

Татьяна Васильевна Гижук¹, Дана Владимировна Сикиржицкая²¹канд. психол. наук, доц., доц. каф. экспериментальной и прикладной психологии

Гродненского государственного университета имени Янки Купалы

²магистрант I курса факультета психологии

Гродненского государственного университета имени Янки Купалы

Tatsiana Gizhuk¹, Dana Sikirzhitskaya²¹Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,

Associate Professor of the Department of Experimental and Applied Psychology

of Grodno State Yanka Kupala University

²1-st Year Master's Student of the Faculty of Psychology

of Grodno State Yanka Kupala University

e-mail: ¹gizhuk_tv@grsu.by; ²dana.sikirzhitskaya@mail.ru**ДЕЗАДАПТИВНЫЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ ЛИЧНОСТИ:
РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ КОРРЕКЦИИ**

Представлен процесс разработки и апробации нового способа коррекции дезадаптивного перфекционизма. Понятие «дезадаптивный перфекционизм» подразумевает под собой тип перфекционизма, приводящий к негативным последствиям в виде определенной патологической симптоматики, имеющей риск сформироваться в расстройства личности. Разработанная технология коррекции дезадаптивного перфекционизма личности представляет собой индивидуальную программу, включающую четыре этапа работы. Апробация разработанной технологии осуществлялась в формате формирующего эксперимента с участием 10 добровольцев. Статистический и качественный анализ полученных результатов показал статистически значимый сдвиг показателей дезадаптивного перфекционизма в сторону его уменьшения у участников эксперимента. Это позволяет заключить, что разработанная технология является эффективным инструментом коррекции дезадаптивного перфекционизма.

Ключевые слова: перфекционизм, дезадаптивный перфекционизм, иррациональные убеждения, коррекция, апробация формирующий, эксперимент.

Maladaptive Perfectionism of Personality: Development and Testing of Correction Technology

The article presents the process of developing and testing a new method of correcting maladaptive perfectionism. The concept of «maladaptive perfectionism» implies a type of perfectionism that leads to negative consequences in the form of certain pathological symptoms that have a risk of developing into personality disorders. The technology of correction of maladaptive perfectionism of personality developed by us is an individual program that includes 4 stages of work. The approbation of the developed technology was carried out in the format of a formative experiment. 10 volunteers took part in the experiment, who tested the developed technology on themselves. Statistical and qualitative analysis of the results showed a statistically significant shift in the indicators of maladaptive perfectionism towards its decrease. This allows us to conclude that the developed technology is an effective tool for correcting maladaptive perfectionism.

Key words: perfectionism, maladaptive perfectionism, irrational beliefs, correction, approbation, experiment.

Введение

В настоящее время как в зарубежной, так и в отечественной психологии существует множество исследований перфекционизма, но, несмотря на это, единого понимания этого феномена не существует. Единственное в чем сходятся ученые, что явление перфекционизма характеризуется сложностью и неоднозначностью. При этом его распространение среди людей только увеличивается, что обуславливает актуаль-

ность изучения перфекционизма, а также путей его коррекции.

Многие исследователи долгое время определяли перфекционизм как одномерный конструкт, оцениваемый исключительно с отрицательной стороны.

На современном этапе этот тип перфекционизма, приводящий к негативным последствиям, называют «клиническим», т. к. он вызывает определенную патологическую симптоматику, имеющую риск сформироваться в определенные расстройства.

Также встречаются формулировки «дезадаптивный», или «дисфункциональный», перфекционизм [1]. Этот тип перфекционизма подлежит психологической коррекции из-за негативного влияния на жизнедеятельность человека.

Основной задачей при разработке технологии коррекции является определить природу изучаемого явления. Мы вслед за А. Беком будем рассматривать перфекционизм как определенную сеть когний, которые можно оценить с позиции функциональности и дисфункциональности. В основе дисфункциональных (или же дезадаптивных) убеждений находятся присущие личности искажения мышления [1].

П. Хьюитт и Г. Флетт в своей модели перфекционизма понимают его как личностный конструкт, характеризующийся стремлением к безупречности и постановкой высоких стандартов. Они подчеркивают взаимосвязь когнитивных, эмоциональных, мотивационных и поведенческих компонентов и предпосылок в формировании перфекционизма.

С точки зрения социальной психологии феномен перфекционизма может рассматриваться как особая личностная направленность, которая включает в себя укоренившиеся мотивы, интроекты и установки, направленные на достижение идеальности и совершенства в отношении себя и окружающих.

В структуре конструкта эти авторы выделяют три составляющие:

- 1) перфекционизм, ориентированный на себя;
- 2) перфекционизм, ориентированный на других;
- 3) социально-предписанный перфекционизм [2].

Перфекционизм является сложным многофакторным и многокомпонетным феноменом, обозначающим стремление субъекта к совершенству, установление высоких личных стандартов, стремление человека доводить результаты любой своей деятельности до соответствия самым высоким эталонам.

Под дезадаптивным перфекционизмом мы понимаем установление личностью слишком высоких стандартов для себя, которые не помогают в продуктивном функ-

ционировании жизнедеятельности, а, наоборот, дестабилизируют ее.

В основе когнитивной модели психотерапии лежит положение о том, что именно искаженное и дисфункциональное мышление является источником возникновения всех нарушений психики личности [3].

Целью нашего исследования стала разработка и апробация технологии коррекции дезадаптивного перфекционизма личности.

Разработка технологии коррекции дезадаптивного перфекционизма личности

Природа дезадаптивного перфекционизма согласно когнитивно-поведенческим моделям связана с когнитивными искажениями мышления и с наличием определенных иррациональных установок личности, которые влияют на его мысли и впоследствии на эмоции и поведение [1]. Исходя из этого данная технология в своей основе помогает человеку работать с его убеждениями, лежащими в основе перфекционизма.

Технология представляет собой рабочую тетрадь с заданиями для самостоятельной работы, включающей 4 этапа, которые будут подробно описаны ниже. Содержание предлагаемых заданий имеет системный характер с целью достижения наибольшей эффективности.

Мы выдвинули гипотезу о том, что проработка негативных убеждений приведет к снижению дезадаптивного перфекционизма личности.

Опираясь на результаты предыдущего нашего исследования о взаимосвязи перфекционизма и прорастиания [4], мы также предположили, что изменение уровня перфекционизма личности окажет влияние и на уровень прокрастинации.

С целью проверки наших гипотез мы провели формирующий эксперимент. На добровольной основе было отобрано 20 участников, 10 из которых составили экспериментальную группу, на которых оказывалось непосредственное воздействие технологии.

Другие 10 человек вошли в контрольную группу, воздействие на которую не оказывалось, а работа с ней ограничивалась лишь сбором диагностических данных. Возраст участников составил от 18 до 23 лет.

Теоретической базой для составления программы коррекции стало когнитивно-поведенческое направление: когнитивно-поведенческая терапия А. Бека, рационально-эмоционально-поведенческая терапия А. Эллиса, пособие для работы с перфекционизмом М. Энтони [0; 0; 0].

Диагностическим инструментарием выступили:

- 1) многомерная шкала перфекционизма Хьюитта – Флетта (MPS);
- 2) методика выявления перфекционизма Шулера.

Первым этапом разработки программы стал подбор, а затем отбор возможных перфекционистских убеждений, которые так или иначе могут оказывать негативное влияние на личность. Подбор убеждений осуществлялся нами на основе имеющейся теоретической базы перфекционизма, а также с помощью использованного нами диагностического инструментария (методик Шулера, Хьюитта – Флетта).

На данном этапе испытуемым предлагалось проанализировать из предложенного списка свойственные для них убеждения и отобрать из них те убеждения, которые оказывают на них наиболее дестабилизирующий эффект в их повседневной жизни.

После отбора данных убеждений последующая работа была направлена на оперирование только ими. На следующем этапе испытуемые подробно и глубоко анализировали каждое выбранное ими убеждение. Был предложен ряд вопросов, отвечая на которые человек приходил к осознанию негативного влияния того или иного убеждения, а также к пониманию их иррациональности, нелогичности и несоответствия объективной реальности.

Таким образом, активизировалось критическое мышление личности. Завершающим шагом на данном этапе было решение задачи по формированию новых установок, которые бы соответствовали реальности и одновременно с этим могли оказать поддерживающий для них эффект.

Третий этап работы был направлен на поведенческую сферу. Испытуемым предлагалось в процессе их жизнедеятельности обращать внимание на их перфекционистские мысли и, используя инструмент в виде дневника мыслей, прорабатывать их. Они анализировали саму ситуацию, вызвавшую

эти мысли, обращались к своему эмоциональному состоянию, оценивали свои убеждения и формулировали альтернативные варианты, благодаря которым участники могли выбрать более конструктивные для них стратегии поведения.

Таким образом, оказывалась помощь в формировании адаптивных копинг-стратегий.

Четвертый этап работы был предложен к выполнению по собственному желанию участника. Была предложена техника «Погружение» («Flooding»), заключающаяся в выполнении несвойственных для типичного перфекциониста действий, с целью работы со страхом [0].

В основе этой работы стоит предположение, что за каждым иррациональным убеждением стоит страх. У перфекционистов это может быть связано со страхом совершить ошибку, получить негативную оценку от значимых других, совершить какое-то действие неидеально, в несоответствии со своими перфекционистскими ожиданиями. Предполагалось, что, выполняя действие, не соответствующее типичным убеждениям, человек бы увидел, что его опасения были напрасны, и осознал иррациональность своих страхов.

После четырех недель работы с этой программой мы провели повторные диагностические замеры перфекционизма и прокрастинации с целью проверки на предмет их изменений.

Результаты апробации технологии коррекции дезадаптивного перфекционизма

Для доказательства эффективности применяемой технологии эксперимента, проводилось два вида статистического анализа.

1. Сравнение между собой исследуемых показателей у участников экспериментальной и контрольной группы до экспериментального воздействия. Для проверки предположения о том, что до эксперимента различия между этими двумя группами будут статистически незначимы (с помощью U-критерия Манна – Уитни).

2. Оценка достоверности изменений исследуемых параметров у участников контрольной и экспериментальной группы. При этом ожидалось снижение уровня пер-

фекционизма и прокрастинации в экспериментальной группе, при неизменности или росте данных параметров в контрольной группе. Сравнительный анализ исследуемых категорий между первым и вторым

замерами выполнялся с помощью критерия Т-Вилкоксона.

На начальном этапе было проведено сравнение исходных характеристик исследуемых параметров в двух группах (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты сравнения анализируемых параметров контрольной и экспериментальной группы до проведения эксперимента (U-критерий Манна – Уитни)

	Сумма рангов (ЭГ)	Сумма рангов (КГ)	U	Точное p
Перфекционизм	129,00	81,00	26,00	0,07
Прокрастинация в быту	90,00	120,00	35,00	0,28
Академическая прокрастинация	99,00	111,0	44,00	0,68
Перфекционизм, ориентированный на себя	129,00	81,00	26,00	0,07
Перфекционизм, ориентированный на других	109,50	100,50	45,50	0,73
Социально-предписанный перфекционизм	122,50	87,50	32,5	0,19
Интегральный уровень перфекционизма	127,50	82,50	27,50	0,09

Примечание – ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

По результатам анализа видим, что до проведения формирующего эксперимента, все исследуемые параметры у участников экспериментальной и контрольной групп не имели статистически значимых отличий.

Динамика перфекционизма и прокрастинации после проведения формирующего эксперимента

Результаты математико-статистической обработки данных первичной и вторичной диагностики изучаемых параметров у участников экспериментальной группы представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона для изучения изменения перфекционизма и прокрастинации по итогам участия в формирующем эксперименте

	T	Z	p-level
Перфекционизм	6,00	2,19	0,03
Прокрастинация в быту	6,00	1,95	0,05
Академическая прокрастинация	4,50	2,34	0,01
Перфекционизм, ориентированный на себя	1,00	2,701	0,006
Перфекционизм, ориентированный на других	24,5	0,306	0,76
Социально-предписанный перфекционизм	15,5	1,22	0,22
Интегральный уровень перфекционизма	15,0	1,27	0,20

Из таблицы 2 видны статистически значимые различия по параметрам общего перфекционизма, перфекционизма, ориентированного на себя и академической прокрастинации.

По шкале прокрастинации в быту отмечена тенденция к снижению.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности осуществленного воздействия.

В это же время мы видим, что по ряду параметров (перфекционизм, ориентированный на других, социально-предписанный перфекционизм и интегральный уровень

перфекционизма) статистически значимых различий не обнаружено.

Мы объясняем этот факт тем, что в нашей технологии был сделан акцент на работе с перфекционизмом, ориентированным на себя.

Также мы рассмотрели показатели динамики средних значений перфекционизма и прокрастинации в экспериментальной группе до и после прохождения программы, чтобы провести качественный анализ закономерностей изменений (рисунок 1).

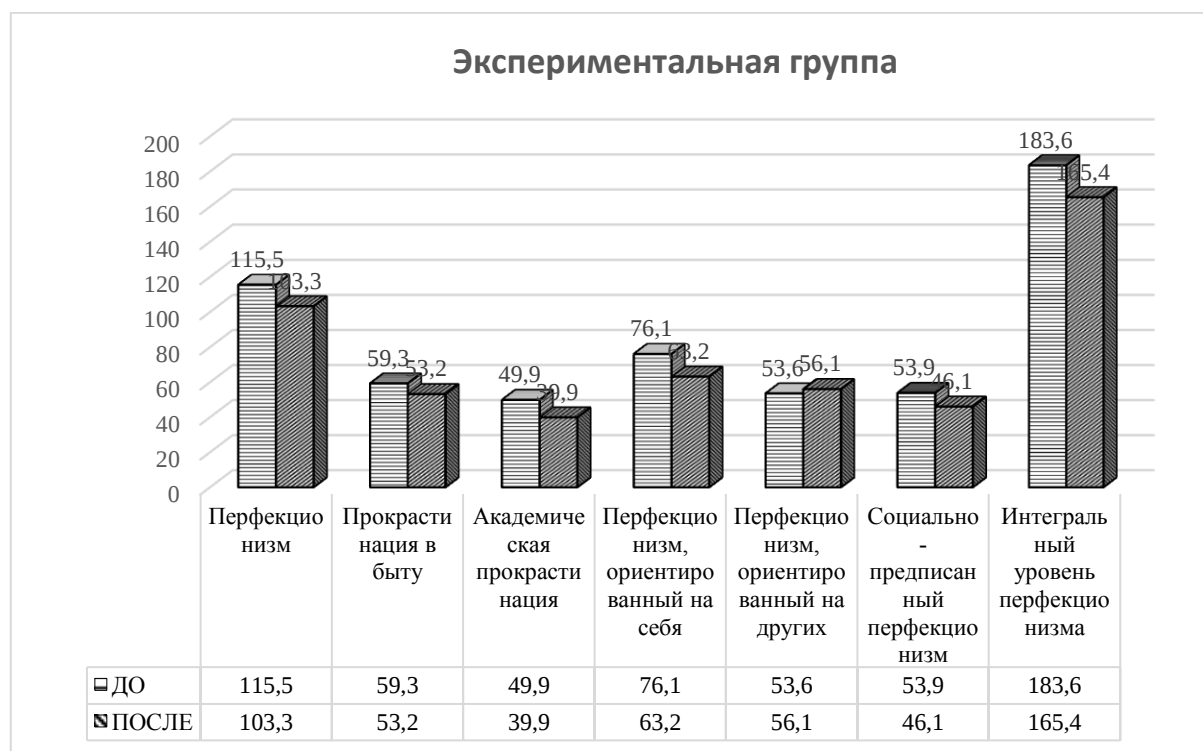


Рисунок 1 – Динамика среднегрупповых значений перфекционизма и прокрастинации в экспериментальной группе

Как видно из рисунка 1, практически по всем параметрам наблюдается снижение среднегрупповых значений.

У участников после эксперимента снизился уровень перфекционизма, прокрастинации в быту, академической прокрастинации, перфекционизма, ориентированного на себя, социально-предписанного перфекционизма.

Отдельное внимание обращает на себя значительное снижение уровня интегрального, т. е. комплексного, уровня перфекционизма.

По показателю перфекционизма, ориентированного на других, наблюдается повышение среднегруппового значения.

Этот показатель отражает стремление субъекта предъявлять завышенные требования к другим людям, т. е. это перфекционизм, направленный на внешнюю среду [2].

Полученные результаты мы можем объяснить тем, что наша технология в большей степени направлена на работу с собственным перфекционизмом, т. е. пер-

фекционизмом, направленным на собственную личность.

Также отметим, что в связи со спецификой программы перед участниками стояла задача обнаружить собственные иррациональные убеждения и установить пути их формирования.

Поэтому мы можем предположить, что негативные воспоминания из собственного прошлого могли вызвать определенную враждебность по отношению к близкому окружению и, как следствие, появление завышенных требований в их адрес.

Отметим, однако, необходимость более тщательного изучения таких особенностей полученного результата.

Поскольку по всем остальным показателям мы видим тенденцию к снижению, то можем сделать вывод о том, что наша коррекционная программа показала положительный результат.

На следующем этапе нами был выполнен статистический анализ результатов контрольной группы (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона для изучения изменения перфекционизма и прокрастинации участников контрольной группы

	T	Z	p-level
Перфекционизм	26,0	0,15	0,88
Прокрастинация	22,0	0,06	0,95
Академическая прокрастинация	15,0	1,27	0,20
Перфекционизм, ориентированный на себя	19,0	0,87	0,38
Перфекционизм, ориентированный на других	25,0	0,25	0,79
Социально-предписанный перфекционизм	17,0	1,07	0,28
Интегральный уровень перфекционизма	25,0	0,25	0,79

Из таблицы 3 видно, что статистических значимых отличий по исследуемым параметрам не обнаружено.

Нами был выполнен качественный анализ сравнения среднегрупповых значе-

ний, полученных на этапе первого и второго диагностического среза в контрольной группе (рисунок 2).

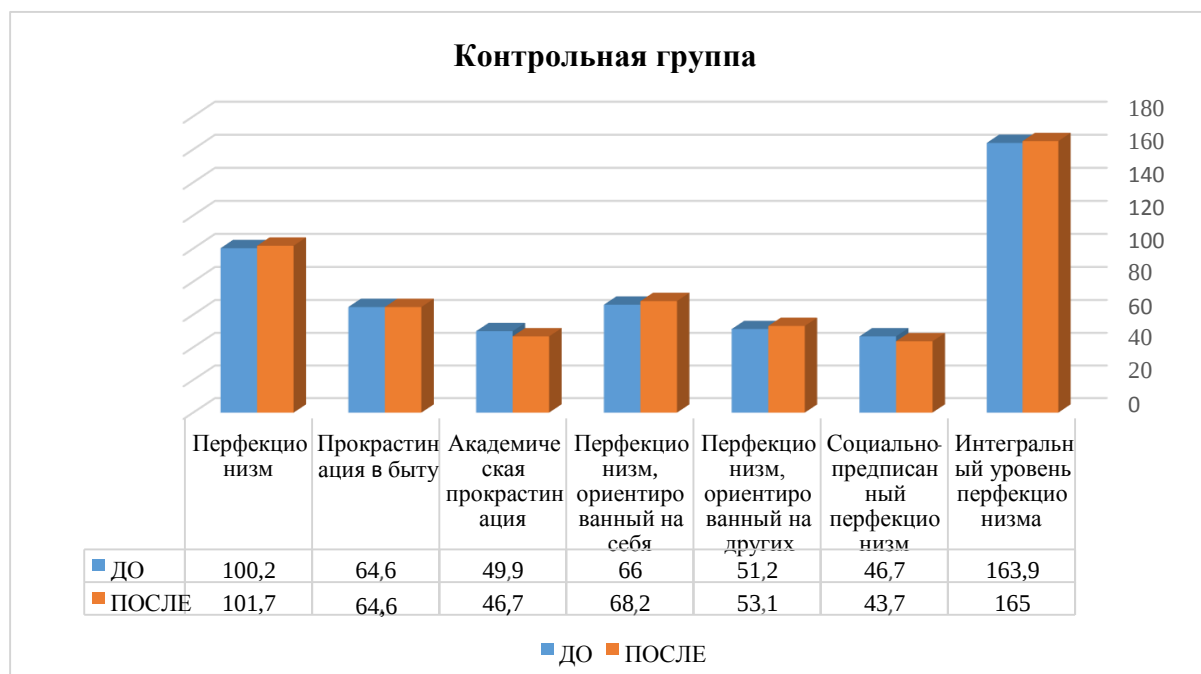


Рисунок 2 – Динамика среднегрупповых значений перфекционизма и прокрастинации в контрольной группе

Как видим из рисунка 2, отмечается повышение многих показателей, а также незначительное снижение или неизменность некоторых из них, и по результатам проведенного анализа можно заключить, что качественно значимых различий в контрольной группе не произошло.

После завершения эксперимента нами была собрана обратная связь от участников с целью получения рекомендаций и предложений по доработке предлагаемой технологии. Испытуемые положительно отзывались о технической составляющей и струк-

туре рабочей тетради. Многие из них отметили ощутимые изменения в собственном мышлении: они стали более наблюдательны к своим мыслям и своей жизни в целом. Некоторые испытуемые заметили изменения своего отношения к многим ситуациям, ранее вызывавшим отрицательные эмоции, а также отметили наблюдаемые за собой изменения в поведении.

Подводя итог, отметим ряд преимуществ данной коррекционной программы:

1) в ее основе лежит удобный и понятный алгоритм, который дает возможность

человеку самостоятельно работать с перфекционизмом в любое комфортное для него время;

2) доказанная эффективность программы, которая показала результаты уже после четырех недель работы с ней, служащие только началом для последующих изменений;

3) происходящие изменения направлены не только на внутреннюю работу с убеждениями, но и на совершение конкретных действий и поведения, что впоследствии благоприятно будет сказываться на эмоциональном состоянии и субъективной оценке жизни личности.

Все вышеперечисленное указывает на возможность широкого применения данного инструмента людьми, склонными к чрезмерному перфекционизму, который приносит дискомфорт в их жизнь.

Стоит отметить, что наша программа направлена на работу личности с собственным мышлением. К тому же она подразумевает глубокий и тщательный анализ собственных мыслей, чувств и поведения. Учи-

тая эту особенность, важно сказать о необходимости более длительной работы человека с программой с целью получения устойчивых результатов. Несмотря на это, полученные нами результаты свидетельствуют о том, что созданная нами технология является эффективным средством для самостоятельной работы по преодолению дезадаптивного перфекционизма.

Заключение

Технология коррекции дезадаптивного перфекционизма личности спустя четыре недели применения показала положительный результат. Рабочая тетрадь является эффективным инструментом для самостоятельной работы с целью снижения чрезмерного перфекционизма, а также прокрастинации личности. Данная программа предоставляет возможность для изменения основных параметров перфекционизма с целью уменьшения его негативного воздействия на личность, в том числе и за счет снижения тенденции к откладыванию важных дел.

СПИСОК ИПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Каменюкин, А. Г. Перфекционизм как трансдиагностическая мишень / А. Г. Каменюкин // Вестн. Моск. междунар. акад. – 2021. – № 1. – С. 92–103.
2. Хьюитт, П. Перфекционизм в личностном и социальном контексте: концептуализация, оценка и связь с психопатологией / П. Хьюитт, Г. Флетт // Соврем. соц. психология. – Т. 60, № 3. – С. 456–470.
3. Бек, Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям / Дж. Бек. – СПб. : Питер, 2021. – 416 с.
4. Сикиржицкая, Д. В. Взаимосвязь перфекционизма и прокрастинации личности / Д. В. Сикиржицкая // Проблемы теории и практики современной психологии : сб. материалов XXII Всерос. Междунар. науч.-практ. конф. / ФГБОУ ВО «ИГУ» ; редкол.: И. А. Конопак [и др.]. – Иркутск : Изд-во ИГУ, 2023. – С. 191–196.
5. Эллис, А. Гуманистическая психотерапия. Рационально-эмоциональный подход : пер. с англ. / А. Эллис. – СПб. : Сова ; М. : ЭКСМОПресс, 2002. – 272 с.
6. Энтони, М. М. Не пытайтесь сделать все идеально: стратегии борьбы с перфекционизмом [Электронный ресурс] / М. М. Энтони, Р. П. Свинсон. – Режим доступа: <https://ratelib.com/books/53626-ne-pytaytes-sdelat-vse-idealno-strategii-borby-s-perfekcionizmom/-read/page-33>. – Дата доступа: 01.05.2023.
7. Ильин, Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 125 с.

REFERENCES

1. Kamieniukin, A. G. Perfekcionizm kak transdiagnosticheskaya mishen / A. G. Kamenyukin // Vestn. Mosk. mejdunar. akad. – 2021. – № 1. – S. 92–103.
2. Hjuitt, P. Pierfiekcionizm v lichnostnom i social'nom kontiektstie: konceptualizacija, ocenka i sviaz' s psikhopatologijej / P. Hjuitt, G. Fliett // Sovriem. soc. psikhologija. – T. 60, № 3. – S. 456–470.

3. Biek, Dzh. Kognitivno-poviedienchieskaja tierapija. Ot osnov k napravlenijam / Dzh. Biek. – SPb. : Pitier, 2021. – 416 s.
4. Sikirzhickaja, D. V. Vzaimosviaz' pierfiekcionizma i prokrastinacii lichnosti / D. V. Sikirzhickaja // Problemy teorii i praktiki sovremennoj psikhologii : sb. materialov XXII Vsieros. Miezhdunar. nauch.-prakt. konf. / FGBOU VO «IGU» ; riedkol.: I. A. Konopak [i dr.]. – Irkutsk : Izd-vo IGU, 2023. – S. 191–196.
5. Ellis, A. Gumanistichieskaja psikhotierapija: Racional'no-emocional'nyj podkhod : pier. s angl. – SPb. : Sova ; M. : EKSMOPress, 2002. – 272 s.
6. Entoni, M. M. Nie pytajties' sdielat' vsio idieal'no: strategii bor'by s pierfiekcionizmom [Eliektronnyj riesurs] / M. M. Entoni, R. P. Svinson. – Riezhim dostupa: <https://ratelib.com/books/53-626-ne-pytaytes-sdelat-vse-idealno-strategii-borby-s-perfekcionizmom/read/page-33>. – Data dostupa: 01.05.2023.
7. Il'in, Ye. P. Rabota i lichnost'. Trudogolizm, pierfiekcionizm, lien' / Ye. P. Il'in. – SPb. : Pitier, 2011. – 125 s.

Рукапіс надрукаў у рэдакцыю 21.03.2024