

УДК 159.92

## ДЕСТРУКТИВНИЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМ У ПІДЛІТКІВ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ НЕВРОТИЧНИХ ПРОЯВІВ

Кудріна Т.С., Вавілова А.С.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

У статті представлено основні підходи до визначення перфекціонізму та розрізнення його конструктивних і деструктивних рівнів. Висвітлено проблематику дослідження рис деструктивного перфекціонізму в дитячому та підлітковому віці. Проаналізовано зв'язок невротичних проявів з рівнем вираженості перфекціонізму у ситуації досягнення. Досліджено психологічні труднощі, з якими зіштовхуються підлітки з високим рівнем перфекціонізму на шляху особистісного самовизначення та прагнення до досягнення високих результатів. Запропоновано можливі способи зниження рівня невротизації, який зумовлений деструктивним перфекціонізмом.

**Ключові слова:** підлітковий вік, деструктивний перфекціонізм, невротичні прояви, тривожність, дезадаптація.

**Постановка проблеми.** Постійне прагнення до досягнень, бажання зробити щось якомога краще може породжувати надмірне емоційне напруження, призводити до внутрішнього виснаження, викликати дезадаптацію у соціальному середовищі. Такі психологічні труднощі зазвичай виникають у зв'язку з наявністю деструктивного перфекціонізму. Як свідчать дослідження, перфекціоністські тенденції починають формуватись у досить ранньому віці і пов'язані з постійним незадоволенням 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 являється підлітковий вік, оскільки 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 феномен перфекціонізму досліджується різними психологічними школами та в межах визначених теоретичних підходів. Більшість дослідників розглядають перфекціонізм як багатомірний феномен, що має свої конструктивні та деструктивні прояви, які відображаються на психологічному здоров'ї та досягненнях особистості.

Найбільш поширеними в психологічній науковій спільноті являються дві моделі перфекціонізму: канадська (автори П. Хьюїтт, Г. Флетт) та британська (автори Р. Фрост та ін.). Зокрема, П. Хьюїтт та Г. Флетт запропонували трьохмірну 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 в адресу інших людей, дефіцит довіри і почуття ворожості по відношенню них [2, с. 75].

Третій тип перфекціонізму має інтеріоризовану соціальну проекцію (соціоперфекціонізм) відо-

бражає потребу відповідати стандартам і очікуванням значущих людей. Він зумовлює наявність у особистості переконання в тому, що інші люди схильні дуже строго 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].

Британська модель перфекціонізму включає шість основних параметрів [4, с. 8-11]: 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 надмірно критикуючих). Переваги даної моделі в тому, що вона охоплює як позитивні, так і негативні прояви перфекціонізму, а, також, репрезентує етіологічні чинники деструктивного перфекціонізму (критика та очікування від батьків).

Схожою є модель Р. Слейні, яка була створена для розрізнення адаптивного і дезадаптивного перфекціонізму. Згідно своєї концепції автор виділив п'ять компонентів перфекціонізму [6, с. 39-41]: високі особистісні стандарти; прагнення до порядку; труднощі в міжособистісних відносинах; тривога при виконанні завдань; прокрастинація (нездатність приступити до справи).

Модель Р. Слейні відображає наслідки деструктивного перфекціонізму для особистості, що можуть призводити до підвищення рівня тривожності, уникання виконання діяльності через страх допустити помилку та труднощі у взаємодії з соціальним оточенням.

Є.П. Ільїн вказує [5], що одним з провідних факторів формування перфекціонізму у дітей виступає фактор сімейного виховання: невротичні прояви перфекціонізму виникають як відповідь на досвід взаємодії дитини з батьками, які проявляють постійне несхвалення, демонструють залежність любові від результатів діяльності дитини. Саме за таких умов виховання виникає прагнення уникнути несхвалення значущих людей та усвідомлення того, що лише відмінні результати діяльності роблять дитину цінною. У дослідженнях Є.П. Ільїна виявлено 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 неопослідовне і умовне); батьки-перфекціоністи слугують моделями для наочності перфекціоністським установкам і формам поведінки.

У дослідженні С.В. Волікової [1, с. 184-185] з'ясовано, що існує зв'язок батьківського перфекціонізму з низькою самооцінкою, а, також, з відчуттям суб'єктивної неефективності і незачуваності у їх дітей. Більшість психологів переконані, що батьки дітей-перфекціоністів здійснюють на них великий тиск, навіюють їм ідею уникнення невдачі. Коли дитина помиляється, то батьки у різних формах виражають незадово-

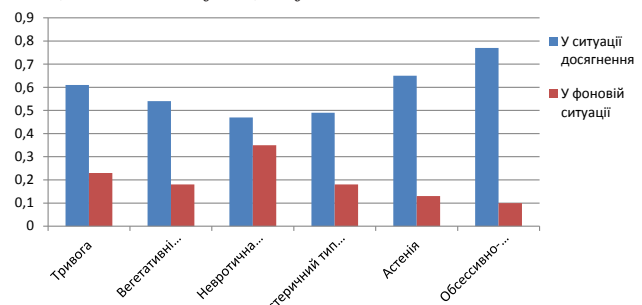
лення, відштовхують дитину. В результаті цього провокування батьками перфекціонізму у дітей може слугувати чинником високої тривожності та розвитку депресії.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Дослідження перфекціонізму зосереджене в основному на дорослій вибірці, більшість діагностичних методик спрямовані на виявлення позитивних (конструктивних) та негативних (деструктивних) параметрів перфекціонізму, їх зв'язку з тривожно-депресивними розладами у дорослих. Відкритим залишається питання щодо впливу деструктивного перфекціонізму на виникнення невротичних проявів та емоційних розладів у дітей, які можуть призвести до психологічних проблем у дорослому віці. Недостатньо вивченою є також проблема превентивних та корекційних заходів щодо зниження вираженості проявів деструктивного перфекціонізму у дитячому віці.

**Мета статті.** Головною метою статті є аналіз особливостей невротичних проявів у підлітків, що виникають у зв'язку з наявністю рис деструктивного перфекціонізму та негативно позначаються на їх психологічному благополуччі.

**Виклад основного матеріалу.** Нами було проведено дослідження з вивчення невротичних проявів деструктивного перфекціонізму, які актуалізуються в ситуації досягнення. Досліджувану вибірку склали підлітки віком 16-17 років, учні 11-х класів загальноосвітньої школи. Забезпечувалась репрезентативність вибірки за ознакою статі. В якості ситуації досягнення для підлітків, яка виступала значущою для них та була релевантною для актуалізації перфекціоністських рис, виступала задача пробного незалежного оцінювання. Отже, саме в цій ситуації досліджуваним пропонувалось пройти психодіагностичні методики: Багатомірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта, Г. Флетта, Опитувальник з визначення невротичних проявів К.К. Яхіна, М.Д. Менделевича та Опитувальник з вивчення потреби в досягненні Орлова.

Аналіз отриманих результатів вказує на те, що вище зазначена ситуація досягнення актуалізує невротичні прояви (рис. 1). Задача пробного незалежного оцінювання для учнів старших класів виступала можливістю продемонструвати власні знання та пізнавальні здібності і отримати за це відповідну оцінку.



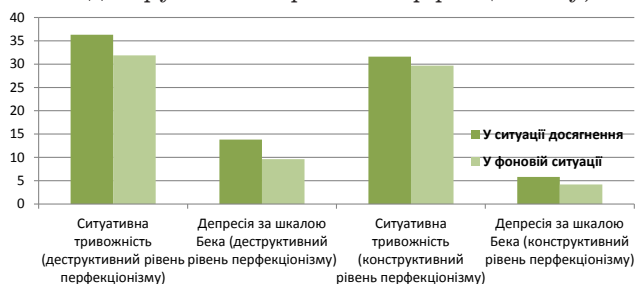
**Рис. 1. Вираженість невротичних проявів досліджуваних з високим рівнем деструктивного перфекціонізму у фоновій ситуації та у ситуації досягнення**

Джерело: розроблено авторами

Таким чином, у ситуації досягнення очікування підлітками оцінки результатів їхньої навчаль-

ної діяльності та потреба відповідати визначеним стандартам (високі очікування зі сторони батьків та вчителів) зумовили виникнення стану стресу. Тривала стресова ситуація та перебування у стані напруження у зв'язку з невизначеністю призводило до астенизації – виснаження організму. Виникали obsесивно-фобічні прояви у вигляді постійних нав'язливих думок про невдачу, що викликало ірраціональний страх і психічне напруження.

Нами проаналізовано особливості динаміки ситуативної тривожності у досліджуваних з високим рівнем перфекціонізму та у досліджуваних з низьким та середнім рівнями перфекціонізму (рис. 2). Отримані показники вказують на статистично значущу відмінність у результатах (за критеріями достовірності отриманих даних:  $\text{sig} < 0,05$ ). Було виявлено, що у ситуації досягнення досліджувані з конструктивним рівнем перфекціонізму мали показники тривожності та депресивного настрою значущо нижчі показники, порівняно з результатами досліджуваних з рисами деструктивного перфекціонізму у ситуації досягнення (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 рівнем перфекціонізму).



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

Джерело: розроблено авторами

Помилки та труднощі викликають у перфекціоністів депресивний настрій, зниження впевненості у власній діяльності, відчуття незв'язності в собі. Порівняно з досліджуваними з відсутністю деструктивних рис перфекціонізму, такі особи важче контролюють власний емоційний стан та проявляють меншу стресостійкість в ситуації перевірки академічної успішності. Невротичні прояви у ситуації досягнення являються у перфекціоністів більш вираженими, що впливає на продуктивність та ефективність діяльності (і, як наслідок, академічну успішність), а також негативно позначаються на психологічному та фізичному стані особистості.

На основі отриманих результатів було сформовано цільову аудиторію з учасників дослідження, що відрізнялись високим рівнем вираженості перфекціонізму (деструктивного перфекціонізму) та вираженими невротичними проявами у ситуації досягнення. Вказаній групі досліджуваних з 12 осіб пропонувалось взяти участь у тренінговій програмі зі зниження рівня вираженості невротичних проявів перфекціонізму в ситуації досягнення.

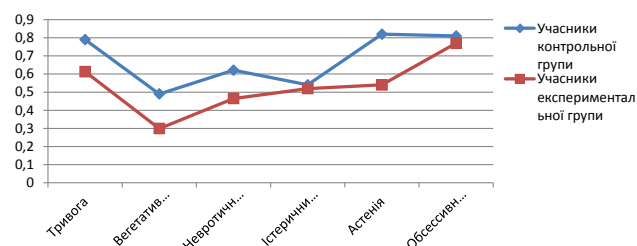
Розроблена корекційна програма ґрунтувалась результатах дослідження і була спря-

мована, як вже зазначено вище, на зниження рівня вираженості невротичних проявів у осіб з деструктивним рівнем перфекціонізму, що виникають у ситуації досягнення. Тривалість корекційної програми становила 2 місяці. Учасниками корекційної програми стали підлітки віком 16-17 років, учні 11-их класів, в яких за результатами попередньої діагностики, виявлений підвищений рівень невротичних проявів перфекціонізму у ситуації досягнення.

В корекційній програмі були представлені наступні тематичні блоки: формування здатності до постановки реальних цілей, зміщення локусу уваги на аналіз досягнень з аналізу помилок, зниження рівня ситуативної тривожності, розвиток креативності (подолання ригідності), формування здатності до релаксації, формування адекватних вимог до себе та оточуючих, підвищення самооцінки.

Під час проведення корекційної програми у підлітків з вираженим деструктивним перфекціонізмом спостерігалась ригідність мислення, що виражалась в нездатності до творчості, постійне тримання себе в рамках, схильність до стереотипних очікуваних думок, страху висловити «неправильну» думку. До того ж, перфекціоністи вбачають можливість лише ідеальних результатів на найвищому рівні, всі інші градації досягнення сприймаються як помилкові. Важливу роль у проведенні корекційної програми грало правило заборони критикувати іншими членами групи ідей та висловлювань учасників. Таке правило було спрямовано на зниження страху зовнішньої оцінки, розкриття особистісної впевненості та сміливості у власних ідеях.

Значні труднощі у підлітків з рисами деструктивного перфекціонізму спостерігались в межах тематичного блоку корекційної програми зі зміщення локусу уваги на аналіз досягнень з аналізу помилок. У досліджуваних спостерігалась тенденція до ототожнення помилок з великими невдачами, знецінення результатів власної діяльності. Важливим у даному випадку було також формування здатності до постановки реальних цілей. У зв'язку з максималізмом, властивим для підліткового віку, та прагненням виправдати високі очікування оточуючих, досліджувані ставили перед собою завищені цілі поза межами можливостей та ресурсів. Таке напруження, у свою чергу, призводило до внутрішнього виснаження, тривожності, неспокою, постійного незадоволення собою та вегетативних проявів. Тому, підліткам пропонувалась серія психологічних вправ, спрямованих на формування здатності до релаксації, вміння зняти напруження.



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

Джерело: розроблено авторами



По завершенню корекційної програми здійснений повторний зріз для 12-ти учасників програми за вказаними вище методиками (у ситуації досягнення). З метою визначення ефективності розробленої програми корекції невротичних проявів перфекціонізму, що виникають в ситуації досягнення, показники підлягали порівнянню (рис. 3).

У контрольному дослідженні було виявлено позитивну динаміку щодо зниження рівня дезадаптивних проявів за показниками: ситуативної тривожності, невротичної депресії, астенії, істеричного типу реагування, вегетативних проявів та obsесивно-фобічних порушень.

**Висновки і пропозиції.** Таким чином, перфекціонізм являється багатомірним феноме-

ном, що характеризується наявністю конструктивних та деструктивних рис. Деструктивний перфекціонізм пов'язаний з дезадаптацією особистості, наявністю невротичних проявів та емоційних розладів. Формування перфекціоністських тенденцій відбувається ще в дитячому віці, найчастіше, у зв'язку з певними стилями виховання батьків. Деструктивний перфекціонізм часто проявляється у підлітків, які потрапляють в ситуації досягнення і прагнуть отримати відмінні результати, виконати завдання якнайкраще та орієнтуються на схвалення оточуючих. Постійне перебування у напруженні та очікуванні невдачі призводять до виникнення у підлітків невротичних проявів, які потребують на психологічну допомогу.

### Список літератури:

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. Т. 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 43 / За ред. С.Д. Максименка; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2015. – 142 с.
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. Ясная В.А. Методика оценки перфекционизма Р.Слейни: взаимосвязь с толерантностью к неопределенности. / В.А. Ясная // В кн.: Психология саморазвития человека: материалы третьей Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 5–7 декабря 2011 г. Киров: Вят. гос. гуманитар. университет, – 2011. – С. 39–43.
7. Hewitt P. et al. The interpersonal expression of perfectionism: perfectionistic self-presentation and psychological distress // Journ. of Personality and Social Psychology. 2003. V. 84. № 6. – P. 1303–1325.

**Кудрина Т.С., Вавилова А.С.**

Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко

## ДЕСТРУКТИВНЫЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ У ПОДРОСТКОВ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ НЕВРОТИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ

### Аннотация

В статье представлены основные подходы к определению перфекционизма и различия его конструктивных и деструктивных уровней. Освещена проблематика исследования черт деструктивного перфекционизма в детском и подростковом возрасте. Проанализирована связь невротических проявлений с уровнем выраженности перфекционизма в ситуации достижения. Исследованы психологические трудности, с которыми сталкиваются подростки с высоким уровнем перфекционизма на пути личностного самоопределения и стремление к достижению высоких результатов. Предложены возможные способы снижения уровня невротизации, обусловленного деструктивным перфекционизмом.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, деструктивный перфекционизм, невротические проявления, тревожность, дезадаптация.

**Kudrina T.S., Vavilova A.S.**

Taras Shevchenko National University of Kyiv

## THE DESTRUCTIVE PERFECTIONISM IN TEENAGERS WITH HIGH LEVEL OF NEUROTIC MANIFESTATIONS

### Summary

The article presents the main approaches to the definition perfectionism and differentiation its constructive and destructive levels. The issue of research destructive perfectionism in childhood and adolescence is outlined. The analysis of connection between neurotic manifestations perfectionism in the situation of achievement is effected. Psychological difficulties in adolescents with high level of perfectionism on the way to personal self-determination and desire to achieve great results are investigated. Possible ways to reduce the level of neuroticism due to the presence of destructive perfectionism are given.

**Keywords:** adolescence, destructive perfectionism, neurotic manifestations, anxiety, disadaptation.