

связан со многими факторами, в частности, с самосознанием, самоконтролем, саморегуляцией и эффективностью личности в различных сферах жизнедеятельности.

Самоэффективность личности в социально-когнитивной теории А. Бандуры подразумевает осознанную способность человека справляться со специфическими и сложными ситуациями и оказывать влияние на эффективность деятельности и функционирования личности в целом. Тот, кто осознал свою самоэффективность, прилагает больше усилий к решению сложных задач, чем тот, кто испытывает сомнения в своих возможностях.

Люди со слабовыраженным чувством самоэффективности характеризуются низким уровнем притязаний и низкой приверженностью тем целям, которые они выбирают; концентрируют свое внимание на самооценочных аспектах, нежели на том, как справиться с заданием; поглощены мыслями о личных недостатках, препятствиях и негативных последствиях; приписывают причины неудач недостатку способностей; медленно восстанавливают чувство своей эффективности после различных неудач или провалов. Они чаще подвержены стрессам и депрессиям, что в свою очередь негативно сказывается на физическом и психическом состоянии организма. В противоположность им, люди с сильно выраженным чувством личной эффективности рассматривают трудные задачи как вызов, позволяющий им продемонстрировать свои способности; ставят перед собой высокие и ответственные цели и демонстрируют высокую приверженность и настойчивость в их достижении; приписывают причины неудач недостатку усилий, знаний и умений, которые можно восполнить; увеличивают усилия при возникновении затруднений.

Связь психологического возраста и самоэффективности личности является одной из недостаточно изученных, вызывающих научно-исследовательский интерес. Именно поэтому мы считаем важной выбранную нами тему психологического исследования и предполагаем в перспективе продолжить исследования.

ОСОБЕННОСТИ САМООТНОШЕНИЯ ЛИЦ, СКЛОННЫХ К ПЕРФЕКЦИОНИЗМУ

Актуальность исследования такого феномена как перфекционизм обусловлена все возрастающей тенденцией в современном мире к стремлению к совершенству. Современный технологический бум наряду с распространением потребительских ценностей создает новые стимулы для развития перфекционистской направленности личности. Данное обстоятельство является основанием к исследованию этого феномена в психологии. В настоящее время многие психологи и психиатры убеждены в деструктивности компульсивного стремления к совершенству. Исследования перфекционизма в популяционных и клинических выборках показывают его тесную связь с наиболее значимыми расстройствами (депрессиями, тревожными расстройствами, нарушениями пищевого поведения, сердечно-сосудистыми заболеваниями, состояниями хронического переутомления и профессионального выгорания) [1].

Е.Т. Соколова пишет, что перфекционизм тесно связан и может являться одной из форм нарциссизма [4]. Феноменологически перфекционные тенденции широко представлены в культуре нарциссизма, характерной для современной европоцентрированной цивилизации. Под культурой нарциссизма понимается социокультурный строй, в котором превалируют ценности потребительских, манипулятивных отношений во всех областях жизнедеятельности. Посвящая себя осязаемым достижениям, оно постепенно стирает иллюзию смысла жизни, неуклонно продвигается к чувству разочарованности в мире, в окружающих людях и в себе [3].

Склонность к ревнивому отслеживанию успехов других людей и сравнению себя с ними по принципу «Чужие достижения - свидетельство моей несостоятельности» также является важной характеристикой перфекционизма. Еще А. Адлер писал: «В близких к неврозу случаях всегда будет обращать на себя внимание стремление сравнивать себя с окружающими и даже с умершими героями прошлого». Лица с выраженным перфекционизмом проживают жизнь в «режиме сравнения» себя с другими, испытывая при этом мучительное ощущение собственной «второсортности и несостоятельности». Для

такого сравнения они, как правило, выбирают «самых успешных и совершенных» - реальных людей, идеализируемых фантазийных персонажей, создателей шедевров мировой культуры; попытки равняться на последних приводят к особенно мучительным «нарциссическим травмам». Последствия таких сравнений очевидны - перманентные чувства зависти, недовольства собой, ложные жизненные выборы, конкурентные установки в общении, обесценивающие коммуникации, избегание контактов, в итоге - одиночество.

Первые работы по перфекционизму появились в Америке в 80-х гг. XX века [5]. Когнитивные психотерапевты рассматривали перфекционизм как одну из разновидностей иррациональных убеждений. В их исследованиях конструкт изучался как одномерный, включающий единственный параметр - «высокие личные стандарты»: «Перфекционист - это личность, чьи стандарты существенно превышают разумные, компульсивно устремленная к недостижимым целям, измеряющая собственную ценность исключительно в терминах продуктивности и достижений» [1].

В 1989-90 гг. был выдвинут тезис о многомерной психологической структуре конструкта [1]. Лидеры нового направления сомневались в том, что «одномерный» подход охватывает все феноменологические характеристики столь сложного явления, как перфекционизм. В результате перфекционизм стал изучаться с позиций теории личностных черт, согласно которой каждая черта включает множество отдельных компонентов [1]. Идея о многомерности перфекционизма была последовательно развита в трех концепциях, разработанных несколькими коллективами - канадской группой П. Хьюитта и Г. Флита, британской группой Р. Фроста и американской группой Р. Слэни и Дж. Эшби.

Канадские авторы определяют перфекционизм как стремление быть совершенным, безупречным во всем. Основываясь на результатах как собственных исследований, так и исследований, проведенных другими учеными, они описывают три составляющих перфекционизма: перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС), перфекционизм, ориентированный на других (ПОД), социально предписанный перфекционизм (СПП). При высоком уровне ПОС человеку свойственно предъявлять чрезвычайно высокие требования к себе; при высоком

уровне ПОД - чрезвычайно высокие требования к окружающим. При высоком уровне СПП человек расценивает требования, предъявляемые к нему окружающими как завышенные и нереалистичные [2].

Британская концепция описывает шесть параметров черты: Обеспокоенность ошибками (ОО), Личные стандарты (ЛС), Родительские ожидания (РО), Родительская критика (РК), Сомнения в действиях (СД), Организованность (О). Они тестируются Многомерной шкалой перфекционизма Фроста (MPS-F).

В американской концепции в качестве основных параметров перфекционизма выделены «высокие стандарты», «склонность к порядку», «тревога», «прокрастинация» (склонность откладывать начало деятельности) и «проблемы в интерперсональных отношениях». Для диагностики используется Шкала «недосягаемого совершенства» (APS).

В России перфекционизмом заинтересовались значительно позже, но тема эта и в российской психологии звучит как таковая уже лет десять. Этой темой в настоящее время занимаются Н. Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова В.А. Ясная, С. Н. Ениколопов, И.И. Грачева.

И.И. Грачева адаптировала на российской выборке Многомерную шкалу перфекционизма (МШП), разработанную учеными П. Л. Хьюиттом и Г. Л. Флеттом [2]. В.А. Ясная и С. Н. Ениколопов адаптировали Многомерную шкалу перфекционизма Фроста на российской выборке. В результате было получена факторная структура, отличающаяся от оригинальной. Для полученных 4-х факторов они предложили следующие названия: F1- Обеспокоенность ошибками (ОО); F2- Организованность (О); F3- Родительская критика и сомнения в действиях (РКСД); F4- Личные стандарты и родительские ожидания ЛСРО [5]. В результате, после расчета корреляций выделенных факторов между собой и общим баллом, наиболее сильно коррелировали с общим баллом по опроснику факторы ОО и ЛСРО, наиболее слабо- фактор РКСД [5].

Целью нашего исследования было изучение перфекционизма и взаимосвязи его с особенностями самоотношения личности; одной из задач нашей работы было подтвердить связь перфекционизма с повышенной тревожностью и невротизацией.

Мы предположили, что некоторые особенности самосознания личности могут иметь связь с перфекционизмом. Негативное

самоотношение сочетается со склонностью делать все правильно, без ошибок чтобы избежать неодобрения и критики. Люди, недостаточно уверенные в своей ценности стараются компенсировать это с помощью перфекционизма. С другой стороны, неуверенность в себе, чувство неполноценности, боязнь неодобрения часто приводят к развитию повышенной тревожности и невротических расстройств. Таким образом можно предположить связь между самоотношением, тревожностью, невротическими расстройствами и перфекционизмом.

Исследование проводилось на выборке из 28 студентов психологов и 5 женщин от 19 до 55 лет. Использовались следующие методики: многомерная шкала перфекционизма Фроста; методика по изучению самоотношения В.В. Столина, С.Р.Пантелеева; методика диагностики тревожности Ч.Д.Спилбергера и Ю.Л.Ханина; методика диагностики уровня невротизации Л. И. Вассермана.

Полученные первичные данные были подвергнуты корреляционному анализу. В результате выявилась тесная отрицательная связь между общим уровнем перфекционизма и такими особенностями самоотношения как самоинтерес и самопонимание, а также позитивная связь со склонностью к самообвинению. Связи с особенностями самоотношения обнаружили две шкалы из четырех, описанные Фростом как составные части перфекционизма. Обеспокоенность ошибками (шкала ОО) имеет тесную отрицательную связь с самоуверенностью, то есть, чем больше индивид обеспокоен своими ошибками в деятельности и считает, что за неудачей последует потеря уважения других людей, тем ниже степень его уверенности в своих возможностях, и больше сомнений в способности вызвать уважение. Обеспокоенность ошибками обнаруживается также у тех испытуемых, кто имеет сниженный уровень самопринятия, самоинтереса и самопонимания. Шкала РКСД (родительская критика и сомнения в действиях) имеет тесные связи почти со всеми особенностями самоотношения. Таким образом, можно сделать вывод, что индивиды, родители которых были склонны к критическим замечаниям в их адрес, имеют высокий уровень самообвинения, т.е. склонны ставить себе в вину свои промахи, неудачи и собственные недостатки. Они также имеют сниженный уровень самоуверенности, саморуководства, самопринятия, самоинтереса. Характерно для них также то, что они плохо разбираются в своих собственных чувствах, мыслях и мотивах

поступков (сниженный уровень самопонимания).

Как и предполагалось, высокий уровень перфекционизма и почти все его составляющие (согласно теории Фроста) тесно связан с тревожностью и невротизацией личности. Исключением явилась только шкала организованность, которая не обнаружила связей ни с тревожностью, ни с невротизацией, ни с какими либо особенностями самоотношения. Это заставляет предположить, что эта шкала может быть исключена из состава перфекционизма и связана с другими особенностями личности. Таким образом, подтвердилась наша гипотеза о том, что между самопринятием, самообвинением и перфекционизмом есть связь, а именно: негативное самоотношение сочетается со стремлением делать все правильно и без ошибок, при этом проявляется склонность к самообвинению и повышенный уровень тревожности и невротизации. Полученные результаты могут использоваться в практике психологического консультирования и психотерапии, психокоррекции, профилактике и психологическом просвещении родителей.

Литература:

1. Гаранян Н. Г. Психологические модели перфекционизма // Вопросы психологии. 2009. № 5. С. 74-83.
2. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта, И Г. Флетта. // Психологический журнал. 2006. том 27. № 6. С. 73-89.
3. Парамонова В.В. Феномен телесного перфекционизма как социокультурная патология// Культурно-историческая психология. 2009. №3.
4. Соколова Е.Т. Нарциссизм как клинический и социокультурный феномен // Вопросы психологии . 2009. № 1. С.67-80.
5. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Апробация шкал измерения перфекционизма на российской выборке // Психологическая диагностика. 2009. № 1. С. 101-120.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО БУДУЩЕГО ПСИХОЛОГА