

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**СООТНОШЕНИЕ РАННИХ ДЕЗАДАПТИВНЫХ СХЕМ И
ПЕРФЕКЦИОНИЗМА МОЛОДЁЖИ**

АВТОРЕФЕРАТ

Студентки 4 курса 441 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Психология образования»
факультета психолого-педагогического и специального образования
Теклиной Елизаветы Андреевны

Научный руководитель:
канд. пед. наук, доцент

Т.Ю. Фадеева

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор

Р. М. Шамионов

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Д. Янг предполагал, что одним из значимых факторов, которые способствуют формированию перфекционизма являются детско-родительские отношения, посредством которых и формируются ранние дезадаптивные схемы. Актуальность темы дипломной работы детерминирована тем, что проблема соотношения перфекционизма и ранних дезадаптивных схем до конца не изучена. Исследование данной взаимосвязи поможет лучше понять, какие компоненты перфекционизма коррелируют с ранними дезадаптивными схемами. Полученные результаты могут найти применение в психологической и педагогической практике: в схематерапии и в психологическом консультировании в сфере детско-родительских отношений. Также они могут помочь педагогам и родителям избежать ошибок в воспитании ребенка, тем самым позволяя выстроить гармоничные отношения с детьми.

Идеи перфекционизма присутствуют в философии в виде тем «идеального человека» (Гераклит, Конфуций, Платон, К. Антуан, М. Вебер, Ф. Ницше, Р. Эрнест и др.) и «идеального общества» (Платон, Ф. Бекон, Г. Гегель, И. Кант, Т. Мор, Г. Спенсер и др.). В западной психологической традиции тема перфекционизма звучит как «стремление к совершенству» (А. Адлер, Г. Салливан, З. Фрейд, К. Хорни, Э. Эриксон, К.Г. Юнг), а в работах отечественных ученых как проблема «идеалов личности» (К.А. Абульханова, Л.И. Божович, Б.С. Братусь, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн и др.). Одновременно, сам феномен перфекционизма является довольно новой проблемой, которая исследовалась в большей степени за рубежом. К основным направлениям подобных исследований можно отнести: изучение психологической структуры перфекционизма (Н.Г. Гаранян, Т.Ю. Юдеева и др.); разработка и адаптация методов диагностики перфекционизма (И.И. Грачева, С.Н. Ениколопов, Т.Ю. Юдеева, В.А. Ясная и др.); выявление связи перфекционизма личности с хроническим субъективным

дискомфортом (Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова и др.); типология перфекционизма (Н.Г. Гаранян и др.); коррекция перфекционизма (D. Burns, A. Forbes и др.); исследование перфекционизма одаренных детей в педагогической науке (Г.В. Бурменский, Е.К. Быстрицкая и др.); изучение феномена перфекционизма в профессиональной деятельности (D. Vaucom, A. Marie и др.). На наш взгляд, важную роль в формировании перфекционизма играют ранние дезадаптивные схемы.

Ранние дезадаптивные схемы представляют собой понятие нового направления в психотерапии – схемаориентированного подхода, разработанного Дж. Янгом. Российские исследователи только начинают проявлять интерес к схема-терапии и понятию ранние дезадаптивные схемы, изучая в первую очередь группы здоровых людей, отличающихся разной степенью психологического благополучия. П. М. Касьяник, М. В. Галимзянова и Е. В. Романова изучили выраженность ранних дезадаптивных схем, дисфункциональных копинг-стратегий и режимов функционирования схем у взрослых людей, обращавшихся за психологической помощью. Тихомирова Н. А. в кросс культурном исследовании с участниками из России и Франции, установила различную степень взаимосвязи отдельных дезадаптивных схем с показателями психологического благополучия, жизнестойкости и уровнем экзистенциальной исполненности.

Таким образом, в современной науке важное место занимают исследования перфекционизма, а также детских дезадаптивных схем, однако проблема влияния ранних дезадаптивных схем на развитие перфекционизма, остается еще мало изученной. Данным обстоятельством был обусловлен выбор темы нашей квалификационной работы.

Цель исследования: изучение взаимосвязи перфекционизма и ранних дезадаптивных схем молодежи.

Объектом исследования является перфекционизм как психологический феномен.

Предмет исследования – взаимосвязь перфекционизма и ранних дезадаптивных схем молодежи.

Гипотеза исследования. Следует ожидать, что перфекционизм взаимосвязан с детскими дезадаптивными схемами такими как «Жесткие стандарты» и «Пунитивность», формируемыми в раннем детстве под воздействием поведения родителей, которые проявляли любовь к ребенку, когда тот соответствовал их идеальным представлениям, и часто критиковали при ошибках и неудачах.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научные источники по проблеме исследования соотношения перфекционизма и ранних дезадаптивных схем.
2. Изучить уровень перфекционизма молодежи.
3. Исследовать ранние дезадаптивные схемы молодежи.
4. В процессе эмпирического исследования выявить взаимосвязи перфекционизма и ранних дезадаптивных схем молодежи.

Методы исследования: анализ литературы по теме исследования, тестирование (методики: «Опросник перфекционизма» Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой, «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта (в адаптации А.А. Золотарёвой), «Почти совершенная шкала» Р. Слейни (в адаптации В.А. Ясной, О.В. Митиной, С.Н. Ениклопова, А.М. Зурабовой), «Схемный опросник» Д. Янга (в адаптации П.М. Касьяник и Е.В. Романовой)), методы математической обработки (непараметрический критерий Колмогорова – Смирнова, корреляционный анализ по Пирсону).

Эмпирическая база исследования. В данном эмпирическом исследовании приняли участие 90 респондентов: 22 – мужского пола и 68 – женского. Возраст участников исследования 18-24 лет. ($M_x=19,88$)

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты могут быть использованы как дополнение к теоретическим представлением о феномене перфекционизма и ранних дезадаптивных схемах.

Структура работы: введение; глава 1 – теоретическая, состоящая из трех подразделов; глава 2 содержит описание эмпирического исследования; заключение; список использованных источников; приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Первая глава «Анализ литературы по проблеме исследования соотношения перфекционизма и ранних дезадаптивных схем» посвящена раскрытию теоретических аспектов изучения перфекционизма и ранних дезадаптивных схем. В параграфе *1.1. «Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы»* проведен обзор психологической литературы, в которой освещается психологическая сущность перфекционизма, его структура и виды. Показано, что понятие «перфекционизм» в широком смысле рассматривается как «некая устремленность к совершенству». Раскрыты представления о структуре перфекционизма. Представители одномерного подхода при изучении данного феномена считали, что перфекционизм включает в себя единственный параметр – высокие личные стандарты. При многомерном подходе структура данного феномена по-разному раскрывается разными авторами. Она включает: 1) по П.Л. Хьюитту и Г.Л. Флетту – Я-адресованный перфекционизм; перфекционизм, адресованный другим людям; социально предписываемый перфекционизм; перфекционизм, адресованный миру. 2) по Р. Фросту - личные стандарты; озабоченность ошибками; сомнения в собственных действиях; родительские ожидания; родительская критика; организованность. 3) по Р. Слейни и Д. Джонсону - высокие стандарты; перфекционистская тревога; склонность к порядку; прокрастинация; проблемы в межличностных отношениях; ощущение неспособности соответствовать своим стандартам. 4) по А.Б. Холмогоровой и Н.Г. Гаранян - восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания; завышенные притязания и требования к себе; завышенные стандарты

деятельности при ориентации на более успешных индивидов; негативное селектирование; поляризованное мышление; чрезмерные требования к другим и завышенные ожидания от них.

Выделяется здоровый (личность имеет высокую активность, отличается работоспособностью, ставит перед собой определенные цели) и невротический перфекционизм (побудительной силой является страх перед неудачей). Выделены негативные последствия невротического перфекционизма для эмоционального состояния; продуктивности деятельности; межличностных контактов.

В параграфе 1.2 «Ранние дезадаптивные схемы как психологический феномен» раскрывается теоретический аспект ранних дезадаптивных схем. Ранние дезадаптивные схемы - негативные жизненные паттерны восприятия, эмоций и физических ощущений, которые возникают в детстве в результате дисфункционального взаимодействия со значимыми людьми. Выделено восемнадцать дезадаптивных схем, которые разделены на 5 категорий: 1) Разобщенность и отвержение (Покинутость, Недоверие, Эмоциональная депривированность, Дефективность, Социальная отчужденность) 2) Нарушение личностной автономии и непризнание достижений (Зависимость, Уязвимость, Запутанность, Неуспешность) 3) Нарушенные границы (Привилегированность, Недостаток самоконтроля) 4) Направленность на других (Покорность, Самопожертвование, Поиск одобрения) 5) Сверхбдительность и подавление (Негативизм, Подавление эмоций, Пунитивность). Также в данной главе приведены дисфункциональные режимы, возникающие при одновременной активизации нескольких дезадаптивных схем. Под «режимами функционирования схем» подразумеваются интенсивные эмоциональные состояния, которые активируются в настоящее время и связаны с определенными когнитивными и поведенческими феноменами.

В параграфе 1.3 «Обзор исследований ранних дезадаптивных схем» приведен обзор отечественных и зарубежных исследований ранних дезадаптивных схем.

Во второй главе «Эмпирическое изучение соотношения перфекционизма и ранних дезадаптивных схем» приводятся результаты эмпирического исследования взаимосвязей перфекционизма и ранних дезадаптивных схем молодежи. С целью изучения ранних дезадаптивных схем и перфекционизма у молодежи, было организовано эмпирическое исследование, которое проводилось в несколько этапов, описанных в параграфе 2.1. «Организация и методы эмпирического исследования». Благодаря проведенному исследованию выявлено, что наиболее выраженным у студентов является перфекционизм, ориентированный на себя; для большинства респондентов характерен так называемый «здоровый» перфекционизм в различных жизненных сферах. Самый высокий средний балл у выборки по шкале «Покинутость/ Нестабильность».

Была проведена статистическая обработка полученных данных, которая осуществлялась посредством методов вариационной статистики и корреляционного анализа. Для выявления статистической связи между полученными данными проводился корреляционный анализ с определением коэффициента корреляции Пирсона. Также для большей объективизации полученных результатов применялся индивидуальный анализ полученных данных. Результаты нашего исследования представлены в параграфах 2.2. «Анализ результатов исследования ранних дезадаптивных схем и перфекционизма» и 2.3. «Анализ результатов исследования соотношения ранних дезадаптивных схем и перфекционизма». Мы обнаружили корреляционные взаимосвязи всех составляющих перфекционизма с различными дезадаптивными схемами. Наибольшее количество взаимосвязей с ранними дезадаптивными схемами было выявлено у показателей шкал «Несоответствие» (ощущения неспособности соответствовать личным критериям), «Отношения» (трудностей межличностных отношений,

вызванных ожиданием идеала) и «Перфекционистская тревога». Следовательно, у индивидов, переживающих из-за того, что не могут соответствовать своим требованиям, обеспокоенных возможной неудачей и испытывающих трудности при взаимодействии с людьми из-за собственных ожиданий, чаще наблюдаются ранние дезадаптивные схемы, чем у остальных.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе изучались перфекционизм и ранние дезадаптивные схемы у молодёжи. Основные этапы данной работы соответствуют цели и задачам: теоретическая часть включает в себя обзор ранних дезадаптивных схем, исследований РДС, основных подходов к изучению перфекционизма, определение ключевых понятий и различные аспекты данных явлений; в эмпирической части описаны процедура проведения исследования, методики, результаты и их интерпретация.

В ходе теоретического анализа литературы по проблеме исследования перфекционизма и ранних дезадаптивных схем были сформулированы следующие выводы.

Перфекционизм – это склонность человека следовать завышенным стандартам деятельности и выдвигать к себе слишком высокие требования

Ранние дезадаптивные схемы – некий психологический конструкт, который включает в себя представления человека о себе, мире и других людях, устойчивый комплекс воспоминаний, убеждений и телесных ощущений, который был сформирован в детстве и развивался в течение жизни. В течение всей жизни они могут проявляться с различной степенью интенсивности, в зависимости от жизненных обстоятельств, индивидуальных механизмов совладания и паттернов межличностных отношений пациента.

Для подтверждения или опровержения гипотезы исследования проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 90 респондентов.

По результатам исследования сделан вывод о том, что большинству респондентов свойственен «здоровый перфекционизм». Они стараются быть активными в достижении своих целей не из-за страха ошибки или неудачи. Значительная часть испытуемых предъявляет к себе более высокие требования, чем к окружающим. Для большинства респондентов, мнение социального окружения имеет значение, но не является основной причиной для совершения их деятельности.

Были обнаружены взаимосвязи составляющих перфекционизма с различными ранними дезадаптивными схемами. Все схемы категории «Разобщенность и отвержение», которая включает в себя такие дезадаптивные схемы, как «Эмоциональная депривированность», «Покинутость», «Недоверие», «Социальная отчужденность», «Дефективность», положительно коррелируют с «Озабоченностью оценками других при неблагоприятном сравнении с ними» и с ощущением неспособности соответствовать своим личным требованиям. На основе данных взаимосвязей, можно утверждать, что у индивидов, переживающих из-за несоответствия своим и чужим стандартам, не удовлетворены потребности в безопасности, надежности, стабильности, заботе, эмпатии, разделении переживаний, принятии и уважении. Схемы «Неуспешность», «Зависимость», «Уязвимость» и «Запутанность», относящиеся к категории «Нарушение личностной автономии и непризнание достижений», взаимосвязаны с «Социально предписанным перфекционизмом», «Озабоченностью оценками других при неблагоприятном сравнении с ними», «Негативным селективанием», «Поведенческим не проявлением несовершенства», ощущением неспособности соответствовать своим личным требованиям, трудностями в межличностных отношениях, вызванных ожиданием идеальных отношений, «Прокрастинацией». Следовательно,

респондентам, беспокоящимся о том, что не соответствуют своим требованиям и стандартам окружающих, испытывающим трудности в построении межличностных отношений, сложно поддерживать личностную автономию и концентрироваться на своих успехах, а не на промахах. Схемы категории «Сверхбдительность и подавление» («Негативизм», «Пунитивность», «Подавленность эмоций») положительно коррелируют с «Перфекционизмом, ориентированных на других», «Озабоченностью оценками других при неблагоприятном сравнении с ними», «Несоответствием», «Отношениями» и «Перфекционистской тревогой». Можно предположить, что для личностей, испытывающих трудности при взаимодействии с людьми; предъявляющих обществу высокие стандарты; оценивающих требования окружающих к себе как завышенные, характерно подавление чувств, эмоций, и решений, и пессимистичный взгляд на собственную жизнь.

Подводя итоги эмпирического исследования соотношения перфекционизма с ранними дезадаптивными схемами у молодежи, можно утверждать, что гипотеза подтвердилась, так как составляющие перфекционизма, направленные на предъявление завышенных требований к себе или окружающим, положительно коррелируют с «Пунитивностью» и «Жёсткими стандартами»

Цель исследования достигнута, задачи реализованы, гипотеза подтверждена.