

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Взаимосвязь перфекционизма и субъективного благополучия
молодёжи**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

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

Мамедовой Марины Викторовны

Научный руководитель

к. психол. н., доцент

Е.Е.Бочарова

Зав. кафедрой

д. психол. н., профессор

Р.М. Шамионов

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Изучение перфекционизма и субъективного благополучия является достаточно **актуальными проблемами** для отечественной психологии. Однако интерес психологической науки к данному феномену неуклонно возрастает с каждым годом, что, в первую очередь, обусловлено неоднозначностью роли перфекционизма в жизни и субъективном благополучии человека, в особенности для молодежи. Здоровый перфекционизм можно рассматривать как психологический ресурс, который отражает стимул человека к непрерывному развитию и самосовершенству, признание своих возможностей, а также ограничений.

Патологический перфекционизм является нарушением саморегуляции, которое проявляется в чувстве разочарования и недовольства собой, ощущения неконтролируемости собственной жизни.

Изначально проблема перфекционизма в отечественной науке была поднята в проблемном поле психиатрии и клинической психологии (Н.Г. Гаранян, М.В. Ларских, Т.Ю. Юдеева), где главным образом изучалось непропорциональное соотношение перфекционистских тенденций, приводящих к риску развития невротического перфекционизма. Позже эта проблема стала выходить за пределы психиатрии и клинической психологии, становясь предметом рассмотрения психологии личности (И.И. Грачева, И.Г. Малкина-Пых, Е.Т. Соколова, П.В. Цыганкова) и социальной психологии (Ю.В. Брисева, Ю.Д. Бабаева, М.Б. Маркина; Т.В. Бескова; Е.Ф. Новгородова).

В настоящее время в науке существует солидная эмпирическая база представлений о перфекционизме и его видах: исследовались связи перфекционизма с различными расстройствами, мотивационной сферой, отдельными личностными свойствами; анализировалась возможность разнонаправленного влияния перфекционизма на личность.

В то же время анализ литературы показывает, что взаимосвязь перфекционизма с другими личностными особенностями изучена недостаточно. В частности, не в полной мере проработана проблема возможной

взаимосвязи перфекционизма с субъективным благополучием личности, которые представляют собой центральные социально-психологические характеристики человека.

Проблема субъективного благополучия активно изучалась следующими исследователями: Бахарева Н. К., Ворониной А. В., Дубовик Ю. Б., Елисейевой О. А., Шамяновым Р. М., Бочаровой Е. Е. и другими. Среди зарубежных исследователей большой вклад в изучение субъективного благополучия внесли Аргайл М., Селигман М., Динер Э. с коллегами (Diener, Sandvik, Pavot, Fujita), и другие исследователи.

Серьезный вклад в изучение толерантности личности внесли такие отечественные и зарубежные исследователи, как Асмолов А. Г., Джидарьян И. А., Хомяков М. Б., Бахарева Н. К., Солдатова Г. У., Шайгерова Л. А., Адорно Т., Френкель-Брунвик Э., Левинсон Д., Сэнфорд Р., Оллпорт Г., Крамер Б. и другие.

Объект исследования – перфекционизм как психологический феномен.

Предмет исследования – соотношение перфекционизма и субъективного благополучия молодежи.

Цель исследования – изучить и теоретически обосновать взаимосвязь перфекционизма и субъективного благополучия молодежи.

Задачи исследования:

- изучить теоретические подходы к определению «перфекционизм»;
- определить понятие и сущность определения «субъективное благополучие»;
- осмыслить теоретические подходы к определению сущности молодежи;
- проанализировать методики измерения перфекционизма;
- выявить роль перфекционизма в субъективном благополучии молодежи.

Методы исследования. Анализ психологической литературы по проблеме исследования, метод синтеза, дедуктивный метод.

Теоретическая значимость исследования состоит в расширении знаний о перфекционизме как личностном феномене, недостаточно изученном в

отечественной психологии и научных представлениях о его социально психологических детерминантах.

Практическая значимость исследования полученных результатов: результаты данного исследования могут быть использованы в коррекционной работе при анализе взаимосвязи перфекционизма и субъективного благополучия молодежи.

Структура исследования. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, включающих в себя пять параграфов, заключения, списка использованных источников и приложений. В первой главе рассматриваются теоретические подходы к изучению перфекционизма и субъективного благополучия молодежи. Вторая глава посвящена анализу результатов эмпирического исследования особенностей взаимосвязи перфекционизма и субъективного благополучия молодежи. Заключение содержит обобщения и выводы по результатам исследования. Список использованных источников включает 72 источника. В приложениях представлены картинки различных учений о темпераменте, перфекционизме.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретические основы перфекционизма и субъективного благополучия молодёжи» позволила провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

1. Теоретические подходы к определению «перфекционизм». В данном параграфе были изучены многочисленные определения зарубежных и отечественных ученых. Опишем ключевые моменты. Структура перфекционизма по-разному раскрывается разными авторами. Она включает:

1) по Р. Фросту – личные стандарты; сомнения в своих действиях; организованность; озабоченность ошибками; родительские ожидания и родительская критика;

2) по P.L. Hewitt, G.L. Flett – Я-адресованный перфекционизм; перфекционизм, адресованный к миру в целом; перфекционизм, адресованный к окружающим людям; социально предписываемый перфекционизм;

3) по А.Б. Холмогоровой, Н.Г. Гаранян и Т.Ю. Юдеевой – восприятие окружающих людей как делегирующих чрезмерные ожидания; завышенные стандарты деятельности и ориентация на самых успешных людей; поляризация мышления; нереалистичные притязания и завышенные требования к самому себе; селекция информации о своих ошибках и неудачах; нереалистичные требования к окружающим и чрезмерные ожидания от окружающих.

В ходе изучения вопроса, сформулированы выводы:

Психологическая структура перфекционизма, выявленная специалистами, включает эго-ориентированный, социально ориентированный и социально предписанный перфекционизм. Их различия основаны на предметах целенаправленного стремления к совершенству. При ориентации только на себя перфекционист постоянно строго оценивает себя во избежание неудач, а это, кстати, самый простой вариант. Такой перфекционизм в работе способствует карьерному росту за счет того, что такие сотрудники внимательны к деталям и являются трудоголиками.

Когда человек характеризуется синдромом перфекционизма в социально ориентированном варианте, ожидание совершенства преобладает у других людей: друзей, членов семьи, сотрудников. Такой перфекционизм в отношениях, например, с повышенной критичностью и требовательностью одного из супругов, создает такие межличностные проблемы, решением которых во многих случаях является развод. А перфекционизм в интимных отношениях-с завышенными ожиданиями обоих партнеров, может вызвать долгосрочные проблемы в сексуальной сфере.

Наконец, перфекционизм социально предписанный определяется тем, что, с одной стороны, человек рассматривает возможность признания своей личности в обществе только при условии своего совершенства, неадекватно оценивая требования других к себе как завышенные и воспринимая это как

внешнее давление. С другой стороны, есть и неоправданно высокие требования к другим. И этот вариант, приводящий к депрессии и другим проблемам, может потребовать помощи психолога и психиатра.

2. *Понятие и сущность определения «субъективное благополучие».* Изучение проблемы субъективного благополучия находит свои истоки в философии, психологии, социологии и ряде других наук. Как в научном, так и в обыденном сознании людей трактовки понятия «благополучие» аналогичны: «благополучие представляют как многофакторный конструкт, характеризующийся сложной взаимосвязью социальных, культурных, экономических, психологических, физических и духовных факторов».

результаты исследований, проведенных в отечественной и зарубежной психологии, свидетельствуют том, что субъективное благополучие выступает в роли интегративного психического образования, детерминирующего успешность деятельности личности в разных сферах жизни, и включает в себя такие составляющие, как положительные эмоции, смысл, вовлеченность, отношения с людьми, достижения. Субъективное благополучие связано с социумом, культурой, ценностными ориентациями, морально-этическими нормами, полученным опытом и определяет оценку личности себя, своего жизненного пути и окружающего мира.

Субъективное благополучие - это сложная функциональная система, представляющая собой комплекс психологических образований¹. В основе этого комплекса лежит система субъективных отношений индивида к самому себе, социальная система, которая интегрирует конкретные ценности, установки, намерения и общую программу инструментально-смыслового обеспечения и реализации отношений в конкретных условиях поведения и деятельности.

Структурная организация системы субъективных отношений представлена ее компонентами, представляющими собой когнитивную, эмоциональную, конотативную (поведенческую) подсистемы, взаимосвязь

¹ См.: Немов Р.С. Общая психология. Учебник и практикум для СПО. В 3-х томах. Том 2. В 4-х книгах. Книга 2. Внимание и память. — М.: Юрайт. 2019. С. 117-121.

которых осуществляется через эмоциональные переживания, сопровождающие их функционирование, в общем смысле удовлетворенность (или неудовлетворенность).

Результаты теоретических и эмпирических исследований свидетельствуют о том, что когнитивной основой субъективного благополучия является иерархически организованная подсистема ценностных отношений (ценностей, установочных комплексов, социальных представлений и др.), выступая в качестве регулятора и механизма реализации субъективно значимых целей в различных сферах жизнедеятельности. Когнитивный компонент включает в себя оценку индивидом собственной жизни и характеризуется главным показателем - удовлетворенностью жизнью.

3. Теоретические подходы к определению сущности молодежи.

Молодёжь как составная часть современного общества исследуется различными социально-гуманитарными науками, в частности в рамках демографии, политологии, философии, педагогики, психологии, социологии и др. Это приводит к тому, что понятие «молодёжь» имеет широкое толкование.

В социологии молодежь определяется как общественная группа, занимающая особое положение в обществе. В исследованиях большое внимание уделяется социальным отношениям, в которые вступает молодёжь, процессу социализации молодых людей, особенностям субкультуры молодежи, их социальному положению. Вместе с тем некоторые социологи уходят от прямого определения понятия «молодёжи», предпочитая раскрывать сущность понятия «молодёжная культура» и «подростковый возраст», через комплекс характеристик, как системы ценностей, установок, способов поведения и жизненных стилей, присущих малым, обособленным социальным общностям молодых людей. Чтобы уточнить понятие «молодёжь» были рассмотрены основные социологические подходы и концепции.

И.С. Кон: «Молодёжь – социально-демографическая группа, выделяемая на основе совокупности возрастных характеристик, особенностей социального положения и обусловленных тем и другим социально-психологических

свойств. Молодость как определенная фаза, этап жизненного цикла биологически универсальна, но ее конкретные возрастные рамки, связанный с ней социальный статус и социально-психологические особенности имеют социальноисторическую природу и зависят от общественного строя, культуры и свойственных данному обществу закономерностей социализации».

С точки зрения В.Я. Суртаева «Молодёжь – это социальная возрастная группа молодых людей (иногда до 30 лет), с одной стороны, они несут в себе результаты влияние различных факторов, в целом представляют собой сформированные личности, а с другой стороны, – их ценности остаются гибкими, подверженными различным влияниям. Жизненный опыт этой группы не богат, представления о морально-этических ценностях часто окончательно не определены».

В социологических словарях также нет четко сформулированного термина «молодёжь». Например, в «Кратком словаре по социологии» под редакцией Д.М. Гвишиани и Н.И. Лапина молодежь характеризуется как «социально-демографическая группа, переживающая период становления социальной зрелости, вхождения в мир взрослых, адаптации к нему и будущее его обновление. Данная группа переживает важный этап семейной и внесемейной социализации, интернализации норм и ценностей, складывания социальных и профессиональных ожиданий, ролей и статуса, что выражается в специальных молодёжных формах поведения и сознания, в понятиях молодёжной субкультуры и т. д. Границы группы размыты и подвижны, но обычно их связывают с возрастом 15–30 лет». В словаре под редакцией Г.В. Осипова и Л.Н. Москвичева молодёжью считается большая общественная группа, имеющая специфические социальные и психологические черты, наличие которых определяется как возрастными особенностями молодых людей, так и тем, что их социально-экономическое и общественно-политическое положение, их духовный мир находятся в состоянии становления, формирования. Статистика и социология определяют возрастные рамки молодежи от 16 до 30 лет.

30 декабря В.В. Путин подписал закон «О молодёжной политике в Российской Федерации». На портале Минобрнауки РФ было сказано, что этот документ заложил основы для работы с молодёжью на уровне страны. В данном законе понятие молодежи трактуется, как: «Молодёжь, молодые граждане - граждане от 14 до 35 лет (но возраст может быть повышен)». Что так же схоже с теориями большинства, как зарубежных, так и отечественных исследователей.

В результате анализа, было сформулировано понятие:

Молодёжь – социально-демографическая группа, состоящая из индивидов имеющие социальный статус молодых и являющиеся по самоидентификации молодыми, с характерными для них возрастными социально-психологическими свойствами и социальными ценностями, которые обуславливаются уровнем социально-экономического, культурного развития, особенностями социализации в российском обществе.

Во второй главе – «Исследование особенностей взаимосвязи перфекционизма и субъективного благополучия молодежи» мы рассмотрели методики измерения перфекционизма, а также определили роль перфекционизма в субъективном благополучии молодежи.

Для изучения роли перфекционизма в субъективном благополучии молодежи использовались такие методики, как:

«Шкала глобальной удовлетворенности жизнью» применялась для изучения когнитивного компонента субъективного благополучия. Респондентам предлагалось оценить «Насколько Вы удовлетворены своей жизнью в целом?» по десятибалльной шкале. По данным Австралийского центра качества жизни, такой вопрос является адекватным инструментом измерения.

«Многомерная шкала перфекционизма». Данная методика является адаптацией для российской выборки первого многомерного опросника перфекционизма. Шкала тестирует четыре параметра перфекционизма («обеспокоенность ошибками»; «личные стандарты и родительские ожидания»;

«родительская критика и сомнения в действиях»; «организованность») и его итоговый показатель.

«Многомерная шкала перфекционизма». Методика является русифицированным аналогом наиболее признанного мировым научным сообществом инструмента, диагностирующего перфекционные тенденции личности. Шкала позволяет измерять уровень перфекционизма и определять характер соотношения трех его составляющих: перфекционизм, ориентированный на себя; перфекционизм, ориентированный на других; социально-предписанный перфекционизм.

«Опросник перфекционизма» Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой. Эта отечественная методика включает пять аспектов перфекционизма (восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания; завышенные притязания и требования к себе; высокие стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных»; селективное информирование о собственных неудачах и ошибках; поляризованное мышление), интегрированных в суммарное значение изучаемого явления.

Анкета социально-демографических данных. Учет этих сведений позволил определить влияние объективных переменных (пол, возраст, образование) на прогноз удовлетворенности жизнью.

Методы анализа данных явились:

Данные обрабатывались с использованием пакета статистических программ Statistica 6.0. Применялись корреляционный и регрессионный анализы, а также параметрический метод сравнения независимых выборок (t-критерий Стьюдента).

Результаты и обсуждение.

Корреляционный анализ.

В результате исследования были сформулированы следующие выводы.

В современном обществе и социальных изменениях человек переживает различные качественные и количественные модификации, получает широкое распространение феномен самосовершенствования и идеализации себя. Одним

из понятий, которые западные ученые используют для описания стремления человека к самосовершенствованию, является перфекционизм.

Это сложное, малоизученное явление, его влияние может распространяться на все сферы жизни личности. В таких условиях изучение данного феномена становится особенно актуальным, поскольку оно отражает и в то же время способствует движению личности в направлении самосовершенствования.

Перфекционизм является доминирующей единицей, которая влияет на мышление, чувства, действия. В рамках психологических исследований были предприняты многочисленные попытки выявить категории перфекционизма.

Полученные данные демонстрируют многогранность и противоречивость взаимоотношений между перфекционным стилем личности и субъективным благополучием. Перфекционизм проявляет себя как сложное явление с множеством аспектов – большинство из них отрицательно воздействуют на восприятие своей жизни индивидом, а некоторые являются положительными.

Основной замысел исследования состоял в определении роли перфекционных тенденций в прогнозировании когнитивного компонента субъективного благополучия российской молодежи. Выделены негативные предикторы удовлетворенности жизнью из структуры перфекционизма. При этом доминирующим прогностическим фактором является объективная переменная – половая принадлежность молодых людей. Предикторы женского качества жизни характеризуются более сложной и специфичной структурой.

Результаты проведенной работы сопоставлены с англоязычными научно-исследовательскими текстами. Закономерности, обнаруженные зарубежными учеными, воспроизведены на обширной российской выборке.

В заключении исследования обобщены результаты, подведены итоги, позволившие подтвердить выполнение и решение поставленных цели и задач.

Перфекционизм, понимаемый как стремление субъекта доводить результаты любой деятельности до соответствия самым высоким стандартам, стремление к самосовершенствованию и потребность в быть безупречным во

всем, является относительно устойчивой личностной чертой и имеет сложную психологическую структуру:

– «Я» - адресованный перфекционизм – личностный стиль, в котором совмещены эмоциональные, поведенческие и мотивационные составляющие. В него включены высокие изнурительные стандарты, постоянное цензурирование и самооценивание своего поведения, а также стремление к совершенству, имеющее различный уровень интенсивности у разных людей.

– перфекционизм, адресованный к другим людям – ожидания и убеждения относительно способностей других людей. Данный вид перфекционизма характеризуется нереалистичными стандартами для значимых людей из близкого окружения, ожиданием людского совершенства и постоянным оцениванием других.

– социально предписываемый перфекционизм – потребность во всем соответствовать ожиданиям и стандартам значимых других. Данный параметр характеризует субъективное убеждение, суть которого в том, что другие люди нереалистичны в своих ожиданиях, строго оценивают и оказывают давление на человека с целью заставить его быть совершенным.

Согласно определению создателей шкалы MPS Хьюитта и Флетта перфекционизм – это стремление быть совершенным, безупречным во всем.

Выделяются два вида перфекционизма: здоровый (нормальный, адаптивный) и патологический (невротический, дисфункциональный, дезадаптивный). Различными авторами выделяются различные критерии для подобной дифференциации, но, как правило, все они включают в себя совокупность мотивационных, когнитивных, аффективных и поведенческих критериев.

Факторы семейного воспитания обуславливают возникновение перфекционистских ориентаций в младшем школьном возрасте, а в качестве главного провоцирующего фактора выступает авторитарный стиль воспитания, характеризующийся сочетанием жесткого дисциплинарного режима, высоких требований и недостаточной эмоциональной поддержкой. Формирование же

сознательного перфекционизма происходит в подростковом возрасте. Отмечается, влияние именно материнского перфекционизма на возникновение его у дочерей.

Перфекционизм связан с рядом социально-психологических свойств личности: самоактуализацией, представлениями об идеале, межличностными отношениями (одинокостью и отношением к успеху и неудачам Другого), самоотношением, ценностными ориентациями и субъективным благополучием. Однако связи перфекционизма с ценностными ориентациями, полученные в разных исследованиях неоднозначны, а порой и противоречивы. А при изучении взаимосвязей перфекционизма с субъективным благополучием личности исследуется только когнитивный компонент последнего.

В результате исследования выявлена как положительная, так и отрицательная взаимосвязь между психологическим благополучием и перфекционизмом, ориентированным на других, и социально предписанным перфекционизмом. Можно предположить, что перфекционизм, ориентированный на других, а также социально предписанный перфекционизм могут выступать факторами психологического неблагополучия молодежи. Но так же ориентирование может задействовать стимул и молодое поколение равняясь друг на друга будут улучшать свои личные качества.