

Секция «Психология»

Особенности проявления перфекционизма в юношеском и зрелом возрасте

*Волкова Софья Викторовна*

*Студент*

*Иркутский государственный университет, Факультет психологии, Иркутск, Россия*

*E-mail: volkova.sofi@yandex.ru*

Психологический анализ тенденций современной культуры свидетельствует о том, что перфекционизм – чрезмерное стремление к совершенству – стал важной характеристикой человека. Данное обстоятельство служит стимулом к интенсификации исследований этого феномена в психологии. Проблеме перфекционизма посвятили себя такие зарубежные психологи и психотерапевты как М. Холендер, П.Л. Хьюитт и Г.Л. Флетт, А. Эллис, А. Бек, Д. Бернс, Р. Фрост, Р. Слэни и Дж. Эшби и другие, а так же отечественные психологи – Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Д. Хамачек [1, 2]. Нам наиболее близко определение перфекционизма, которое дают канадские ученые П.Л. Хьюитт и Г.Л. Флетт: стремление быть совершенным, безупречным во всем. За основу взята объектная направленность перфекционизма и выделены четыре его параметра: «Я-адресованный перфекционизм» (изнурительно высокие стандарты, постоянное самооценивание и цензурирование поведения), «перфекционизм, адресованный другим людям» (нереалистичные стандарты для значимых людей, ожидание людского совершенства и постоянное оценивание других), «перфекционизм, адресованный миру» (убежденность в том, что в мире все должно быть правильно, а все человеческие и общемировые проблемы должны находить правильное и современное решение) и «социально предписываемый перфекционизм» (убеждение в том, что другие люди нереалистичны в своих ожиданиях, склонны очень строго оценивать и оказывать давление на индивида с целью заставить быть совершенным) [3]. Возможно, что у представителей разных возрастных групп перфекционизм имеет разную степень выраженности. Мы предположили, что в юношеском возрасте перфекционизм будет проявляться более ярко, нежели у зрелого человека. Юношеский возраст – это возраст самоопределения, поиска своего места в жизни. Молодой человек стремится понять себя и реализоваться в выбранной сфере деятельности. В принятии решений о карьере огромное место надо отвести явлению, которое можно назвать социально-психологическим реализмом – способностью определить соответствие своего Я тому социальному пространству, которое предполагает избираемая карьера. В этом не последнюю роль играют два важнейших психологических образования: концепция жизни и Я-концепция, где степень идентичности Я самому себе является той силой, которая будет определять успех в осуществлении намерений относительно своей жизни. Для того чтобы проверить нашу гипотезу о том что в юношеском возрасте наличие перфекционизма проявляется более интенсивно, в течение нескольких лет проводилось изучение представителей двух разных возрастных групп: юноши (18-23 лет) и зрелые люди (30-50 лет). В результате нашего исследования, которое проводилось на базе одного из колледжей г. Иркутска, среди педагогов, музыкантов и театральных руководителей, дополнительно были исследованы юристы, бизнесмены, работники администрации (всего 27 человек), удалось констатировать следующие выводы. У 70% выявлен средний уровень перфекционизма, причем на первый план выдвигается высокий уровень социально предписанного перфекционизма.

Это предполагает убежденность человека в том, что другие люди имеют относительно него чрезвычайно высокие ожидания, соответствовать которым очень трудно, если вообще возможно, но соответствовать этим стандартам необходимо. Важно отметить, что у людей разных профессии выявились свои особенности проявления перфекционизма: у представителей администрации и людей, занимающих руководящие должности, был обнаружен высокий уровень социально предписанного перфекционизма. Это говорит о глубоком осознании людьми значимости своих решений, важности этих выводов для подчиненных и развитой ответственности. У музыкантов и актеров также проявился социально предписанный перфекционизм, но все же больше был выражен перфекционизм, ориентированный на себя. Человек творческой профессии, постоянно находящийся на сцене, прежде всего повышенные требования предъявляет к себе. В ходе исследования группы юношеского возраста (всего 30 студентов и молодых специалистов) были получены следующие результаты: 56уровень перфекционизма, 37уровень и только 7молодых представителей перфекционизм, ориентированный на себя, и имеет место социально предписанный перфекционизм. Действительно, молодые люди большее внимание уделяют собственному мнению и работе над своим становлением, нежели ожиданиям окружающих. Но необходимо отметить, что общий уровень стремления к совершенству гораздо ниже, чем у группы людей зрелого возраста. Этот факт был отмечен и в ходе исследования, в самом отношении к делу. Наблюдается необязательность и общий спад направленности на высокие достижения в нескольких сферах жизни. Таким образом, нам удалось выяснить, что проявления перфекционизма наблюдается у представителей различных возрастных групп в разной степени выраженности. У людей зрелого возраста проявляется в основном социально предписанный перфекционизм и высокий уровень перфекционизма в целом. У юношей выявлен низкий и средний уровень стремления к совершенству во всем, в большей степени направленный на себя.

### **Литература**

1. Гаранян Н.Г. Психологические модели перфекционизма // Вопр. психологии. — 2009. — №5. — С. 74 - 84.
2. Гаранян Н.Г. Типологический подход к изучению перфекционизма // Вопр. психологии. — 2009. — №6. — С. 52 - 60.
3. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал, том 27, № 6, 2006, с. 73-81.