

**Санкт-Петербургский государственный университет**

Выпускная квалификационная работа на тему:

**ПЕРФЕКЦИОНИЗМ И СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

По направлению подготовки 37.03.01 – Психология  
основная образовательная программа «Психология»

Выполнил:

Студент 4 курса

Очной формы обучения

Бакашова М. Р.

Рецензент:

Старший преподаватель

Потявина В. В.

Научный руководитель:

Кандидат психологических наук

Капустина А. Н.

Санкт-Петербург  
2017

## **Содержание**

Generating Table of Contents for Word Import ...

## Аннотация

Целью данного исследования было изучение взаимосвязи между перфекционизмом и смысложизненными ориентациями студенческой молодежи. Смысложизненные ориентации, перфекционизм, его составляющие и самооценка изучались на выборке из 67 студентов (в возрасте от 18 до 26 лет). В исследовании описано и изучено три аспекта перфекционизма: перфекционизм, ориентированный на себя; перфекционизм, ориентированный на других и социально предписанный перфекционизм.

Инструментарий исследования включает в себя: «Многомерную шкалу перфекционизма» П. Л. Хьюитта и Г. Л. Флетта (адаптированная версия И. И. Грачевой), тест «Смысложизненные ориентации» Д. А. Леонтьева (адаптированная версия методики «Цель в жизни» Д. Крамбо и Л. Махолика), «Шкалу самооценки» Манастера и Корзини (адаптированная версия Е.В. Сидоренко), авторскую анкету, специально разработанную для исследования. Анализ данных проводился с использованием методов описательной статистики, критерия U-Манна-Уитни, корреляции Спирмена и регрессионного анализа в SPSS ver.22. Результаты показали, что перфекционизм, ориентированный на себя имеет отрицательную корреляцию со шкалой смысложизненных ориентаций «Цели жизни». Так же была обнаружена отрицательная взаимосвязь между перфекционизмом, ориентированным на себя и оценкой личности своей успешности в целом. Кроме того, была выявлена положительная связь между социально предписанным перфекционизмом и оценкой субъекта своего абсолютного максимума. Результаты не подтвердили гипотезу о том, что различные аспекты перфекционизма могут играть важную роль в формировании смысложизненных ориентаций у студентов.

## Abstract

This study aimed at investigating the relationship between life orientations and perfectionism in students. The relationship among life orientations, perfectionism and self-image was investigated in a sample of 70 students (ages 18 to 25). We describe three dimensions of perfectionism: self oriented perfectionism, socially oriented perfectionism, and socially prescribed perfectionism.

The research instrument included: «Multidimensional perfectionism scale» by P. L. Hewitt, G. L. Flett (adaptation by I. I. Gracheva), «The Purpose-life orientation test» by Leontiev D. A. (an adapted version of «The Purpose in Life Test»). PIL by D. Crumbaugh and L. Maholick). «Scale for Interpersonal Success» by Manaster and Corsini (adaptation by Sidorenko E.V.), Questionnaire specially aimed for this research. Data analysis was done applying descriptive statistics methods, Mann–Whitney U test and Spearman’s rank correlation in SPSS ver.22. The results showed that there were negative correlations between self-oriented perfectionism and the goals in life. In addition, there was a negative relationship between self-oriented perfectionism and evaluation of the personality of their success. Furthermore, there was positive relationship between socially prescribed perfectionism and evaluation of the person's absolute maximum of success. The results did not support the hypothesis that various dimensions of perfectionism may play an important role in life orientations in students.

## Введение

### *Обоснование выбора темы и ее актуальность:*

Студенческий возраст является ключевым в жизни человека с точки зрения его личностного и профессионального становления, поскольку именно в этот период происходит формирование профессиональной направленности и идентичности, планирование своего будущего, развитие определенного мировоззрения, жизненных установок и ценностей, выработка своей жизненной позиции. Ведь процесс становления человека как профессионала и прежде всего, как личности, происходит через осмысление своей жизни. Каждый человек на основе сложившихся у него представлений о смысле жизни из всего многообразия образцов поведения выбирает те, которые считает правильными и наиболее соответствующими его ценностям.

Стоит отметить, что в студенческом возрасте происходит формирование новых смыслов и ценностных ориентаций. Все более актуальной становится изучение смысло-жизненных ориентаций студенческой молодежи, в связи с профессиональной направленностью и личностными конструктами.

На данный момент ставится вопрос о факторах, влияющих на процесс развития системы личностных смыслов у студентов и формирования у них разного характера жизненных ценностей, установок и идеалов.

Смысло-жизненные ориентации являются актуальной научно-практической проблемой и требуют теоретической и методологической разработки. Во многих современных психологических исследованиях совершаются попытки обнаружить зависимость смысло-жизненных ориентаций от индивидуально-типологических свойств человека, возрастных и половых особенностей, от уровня образования, профессиональной направленности и т.д.

Однако, несмотря на множество исследований, посвященных проблеме смысло-жизненных ориентаций, где учитываются различные средовые и

социально-психологические условия, недостаточно исследована их взаимосвязь с таким психологическим феноменом, как перфекционизм.

Современные исследователи придают особое значение раскрытию психологических закономерностей стремления к совершенству среди студенчества. Как уже упоминалось ранее, время обучения в вузе совпадает с юношеским возрастным этапом. Психологическими особенностями этого периода являются переход к самостоятельной жизни и становление человека как субъекта собственного развития. Эти возрастные закономерности определяют актуальность эмпирических исследований стремления студентов к совершенству.

В настоящее время в мировой и отечественной психологии все больше возрастает интерес к феномену перфекционизма. На протяжении десятилетий он является предметом многочисленных эмпирических исследований. Специфика данных исследований состоит в том, что некоторые авторы рассматривают перфекционизм как феномен, способствующий дезадаптации личности, а другие считают его в целом адаптивным.

С точки зрения первых, перфекционисты склонны устанавливать для себя крайне высокие стандарты и испытывать негативные переживания и разочарование в случае недостижения этих стандартов. Перфекционизм мешает им адекватно оценивать ситуацию, заводить дружеские отношения с другими людьми, наслаждаться процессом, заставляет их ощущать недовольство собой и своими результатами. С другой стороны, многими авторами отмечается положительный эффект перфекционизма, который проявляется в положительном взгляде на жизнь, большем усердии и целеустремленности, высокой активности и мотивации на пути к достижению цели.

Таким образом, из выше изложенного следует, что актуальность данного исследования заключается в изучении феномена перфекционизма как социально-психологического свойства личности студента в связи с его

профессиональной направленностью, самооценкой и смысложизненными ориентациями.

Исходя из этого, определена цель моей дипломной работы.

**Цель исследования** – изучение перфекционизма и смысложизненных ориентаций студенческой молодежи.

**Предмет исследования** – аспекты перфекционизма, смысложизненные ориентации и самооценка личности.

**Гипотезы исследования:**

1. Существуют различия в имплицитных представлениях о феномене перфекционизма в зависимости от пола

2. Выраженность аспектов перфекционизма связана с профессиональной направленностью.

3. Существует взаимосвязь между перфекционизмом и смысложизненными ориентациями.

4. Существует взаимосвязь самооценки с разной выраженностью аспектов перфекционизма.

**Исходя из сформулированных целей и гипотез исследования, поставлены следующие задачи:**

1. Провести теоретический анализ литературы, посвященной исследованию проблем перфекционизма и смысложизненных ориентаций.

2. Составить программу исследования, провести исследование перфекционизма и смысложизненных ориентаций.

3. Собрать полученные данные, осуществить их анализ и психологическую интерпретацию.

4. Проанализировать результаты всего исследования и сделать выводы.

В качестве методов исследования выступили теоретические, включающие анализ научной литературы, синтез, сравнение, классификацию,

и эмпирические, предполагающие тестирование с помощью психологических методик и математическую обработку данных.

***Исследование включает в себя следующие психологические методики:***

- Авторская анкета
- Контент-анализ
- «Тест смысложизненных ориентаций» Д. А. Леонтьева
- Опросник «Многомерная Шкала Перфекционизма» П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта (в адаптации И.И. Грачевой, 2006)
- Методика Манастера-Корзини «Шкала самооценки» (в адаптации Е.В. Сидоренко, 2000)

***Математические методы обработки данных:*** описательная статистика, корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена), методы непараметрической статистики (U-критерий Манна – Уитни), регрессионный анализ. Полученные данные обрабатывались в программе IBM SPSS Statistics 22.



# **Глава 1. Теоретический анализ феномена перфекционизма и понятия смысложизненных ориентаций**

## **1.1 Представления о феномене перфекционизма в различных психологических теориях**

Слово «перфекционизм» пришло к нам из латинского языка: perfectus – «совершенный». Оно возникло и развивалось в русле философской и религиозной традиции.

Помимо социокультурного и философского контекста, представления о стремлении к совершенству развивались в русле психоаналитических теорий, где впервые были даны строгие определения понятия перфекционизма. Так или иначе проблема перфекционизма как явления психической жизни человека изучалась в работах З. Фрейда, А. Адлера, К. Хорни, К. Юнга. Однако сам термин «перфекционизм» в научной литературе практически не использовался.

С антропологической точки зрения, о стремлении к совершенству в своих работах говорил известный психоаналитик З. Фрейд. Он соотносил совершенство с опытом удовлетворения или неудовлетворения человеком своих потребностей. По его мнению, стремление к совершенству представляет собой следствие вытеснения влечений. Если влечения личности нормально не реализованы, они переходят в активность, зачастую нецелесообразную и бесперспективную. Постоянное стремление к совершенствованию является попыткой бегства человека от удовлетворения влечения, а так же невротической фобией [24].

А. Адлер в своей индивидуальной теории личности описывал жизнь как непрерывное движение в направлении роста и развития. Главная движущая сила личности по А. Адлеру — стремление к совершенству или к превосходству. Он утверждал, что люди в стремлении к совершенству всегда находятся на пути к личностно значимым жизненным целям, которые зачастую нереалистичны [2]. Адлер отмечал врожденный характер

стремления к совершенству, а также подчеркивал важную роль в нем чувства неполноценности. Появление у человека ощущения неполноценности приводит к компенсаторному стремлению достижения превосходства над окружением, а также стремлению к совершенству и безупречности. Это означает, что в действительности стремление к совершенству может соответствовать попыткам компенсировать истинный или надуманный дефект, вызванный комплексом неполноценности. Люди с комплексом неполноценности уделяют больше внимания фантазиям о личном превосходстве, чем целям, приводящим к реальным достижениям. Автор обращает внимание на то, что эти действия провоцируют увеличение психического напряжения, в таком состоянии человек теряет чувство реальности, живет только ожиданием великих достижений, думает только о себе или о мнении других людей о себе [2].

В работе К. Хорни «Невротическая личность нашего времени» потребность к совершенству описывается как невротическая, свойственная нарциссическому человеку [27]. Стремясь к совершенству, невротическая личность желает таким образом актуализировать свой образ идеального Я. При этом основной причиной такого поведения является стремление избежать чувства собственной незначительности, унижения и беспомощности, которое может полностью осознаваться или не осознаваться невротиком. В своей книге К. Хорни подробно описывает такую личность, которая посредством стремления к власти, престижу и обладанию, пытается вернуть себе самоуважение: «У невротика, принадлежащего к этой группе, развивается ярко выраженная потребность производить впечатление на других, быть объектом восхищения и уважения. Он будет предаваться фантазиям о том, как поразит других своей красотой, или умом, или каким-либо выдающимся достижением...», «...Все его самоуважение основано на том, что им восхищаются, и падает до предела, если он не встречает восхищения. Вследствие своей чрезмерной чувствительности, а также потому, что он постоянно ощущает унижение, жизнь является для него постоянным тяжким

испытанием.» (Хорни К., 1993, с. 176). Она так же обращает внимание на роль близких отношений с другими людьми у такой личности - чем больше человек отдаляется от социума, тем выше вероятность перехода поиска престижа внутрь в виде потребности быть непогрешимым и прекрасным в собственных глазах [27].

По мнению К. Г. Юнга самосовершенствование является природным качеством человека: «Стремление к телеозису (греч. – совершенствование, развитие в направлении высшего, лучшего), в смысле совершенства не только оправдана, но от рождения дана человеку как характеристика, представляющая один из глубочайших корней цивилизации. Это стремление настолько сильно, что может превратиться в страсть, которая каждого влечет на служение себе» (Юнг К., 1997, с. 231). Согласно теории Юнга, коллективное бессознательное состоит из мощных первичных психических образов, так называемых архетипов. Само стремление к совершенству он считал «архитипичным», обладающим большой силой влияния на сознание человека, при этом с негативной окраской. Личность, желающая скрыть свое несовершенство, предъявляет миру благополучный, но не подлинный образ Я, не признает свои ошибки и слабости. Юнг обращал внимание на наличие насилия в этом стремлении, которое выражается неограниченно и агрессивно [28]. Человек не может полностью отделиться от самого себя в пользу искусственной личности, так как это неминуемо ведет к возникновению невроза.

Таким образом, в описанных нами психоаналитических теориях стремление к совершенству рассматривается с двух точек зрения. В одних концепциях оно предстает как врожденное качество личности, помогающее ей достигать высшей точки саморазвития, а в других как некая нежелательная черта, свойственная невротичной личности и мешающая реализации подлинного образа Я.

На начальном этапе перфекционизм изучался как одномерный конструкт в русле зарубежной клинической психологии 60-70-х гг. XX века.

Принято считать, что первое упоминание термина «перфекционизм» встречается в работе американского психолога М. Холлендера, изданной в 1965 г. [35]. Он рассматривал перфекционизм как черту личности, характеризующуюся предъявлением к себе более высоких требований, чем того требуют обстоятельства, и строгим достижением абсолютно всех поставленных целей. М. Холлендер считал, что данная черта способствует многочисленным психологическим трудностям и нежелательна для личности, поскольку содержит иррациональные установки и сопровождается жесткой самокритикой [35].

В то же время идеи перфекционизма активно развивались в работах исследователей, принадлежащих к когнитивно-бихевиоральному направлению. А. Эллис, основатель рационально-эмоциональной поведенческой терапии, рассматривал перфекционизм как одну из 12 разновидностей иррациональных убеждений. Он считал, что установки долженствования и перфекционизм являются основными факторами возникновения эмоциональных расстройств и депрессии: «Категорические императивы, требующие всегда выполнять все великолепно, всегда быть эффективным, всегда контролировать себя, ведут человека, согласно рационально-эмотивной терапии, не только к оговору собственных действий и особенностей, но и к жестокому самоосуждению. И тогда люди впадают в депрессию» (цит. по Иванченко Г. В., 2007, с 35). Чрезмерное желание человека стремиться к идеалу может перейти в требование, что является патологичным. С. Глэддинг, анализируя в своей монографии концепцию А. Эллиса, писал: «Часто люди вызывают у себя расстройство, заменяя желания и стремления долженствованием, внутренними императивами. Эллис указывает, что, когда человек использует слова типа должен, обязан, вынужден, он превращает желания в требования и начинает думать иррационально. Многие считают, что желания должны осуществляться и что, если желания остаются невыполненными, результат будет катастрофическим» (цит. по Глэддинг С., 2002, с 105).

Из разработанных А. Эллисом представлений о стремлении к идеалам возникли идеи его последователя Д. Бернса, который рассматривал перфекционизм как сеть когний. К ним Д. Бернс относил следующие параметры: оценка себя и других, ожидания, интерпретация событий [32]. По его мнению, перфекционисты характеризуются наличием завышенных личных стандартов, стремлением к недостижимым целям, оцениванием своей значимости только в контексте продуктивности и успеха. В результате всего этого, у таких людей в течении жизни личные качества только ухудшаются. В своей статье в 1980 году Д. Бернс писал, что перфекционисты больше всех уязвимы к потере самоуважения, болезненным перепадам настроения после любой неудачи, зачастую они ведут себя непоследовательно и, в конечном счете, выполняют меньше, чем рассчитывали [32].

Осуществляя более тщательный анализ феномена перфекционизма, Д. Бернс уточняет его и добавляет еще один параметр - мышление в терминах «все или ничего». Перфекционисты считают, что работа, проделанная ими, должна быть идеально выполнена, иначе она будет бесполезна. Такое мышление приводит их к страданиям от множества должествований: «я должен быть лучше», «я должен работать усерднее» и т.д. Что касается истоков перфекционизма, то, по мнению Д. Бернса, он коренится в родительско-детских отношениях [32].

Важно отметить, что именно Д. Бернсом был разработан один из первых инструментов диагностики перфекционизма – Шкала перфекционизма (Burns Perfectionism Scale, BPS). Она состояла из 10 пунктов и была предназначена для измерения уровня перфекционизма. Данная шкала не получила широкого использования, поскольку была ограничена односторонним фокусом на личностных стандартах и озабоченностью ошибками [37].

На рубеже 70-х гг. XX века зарубежными психологами активно проверялись гипотезы о взаимосвязи перфекционизма и депрессии. Так, американский психотерапевт А. Бек получил подтверждение связи

перфекционизма с депрессией, работая с депрессивными больными в рамках своей когнитивной терапии. Анализируя их автоматические мысли, он пришел к выводу, что они склонны предъявлять к себе крайне высокие требования. А. Бек выяснил, что в основе автоматических мыслей на более глубоком уровне лежат иррациональные убеждения и когнитивные ошибки («Если я не получаю 5 на экзамене, я неудачник») [36]. На основе этих убеждений А. Бек создал в 1978 году первую шкалу, выявляющую дисфункциональные установки, включая перфекционизм – DAS (Dysfunctional Attitude Scale).

Позже А. Бек дополнил свою теорию и описал два типа личности, склонных к депрессии. Первый тип характеризуется сосредоточенностью на межличностных отношениях, он называл его «Социотропный». Люди с этим типом преимущественно ценят позитивное взаимодействие с другими и нуждаются в советах, принятии и поддержке от них. Второй тип отличается перфекционизмом в сфере достижения успеха и носит название «Автономный». Люди с таким типом склонны переоценивать важность достижений, нуждаются в большей независимости и мобильности. А. Бек отмечает, что стрессоры, характерные для каждого из этих типов, активизируют дисфункциональные структуры, которые в свою очередь вызывают депрессию. Например, человек с первым типом был бы больше склонен к депрессии из-за проблем в отношениях с друзьями, а со вторым – из-за неудачи на работе [36].

Таким образом, все вышеперечисленные теории рассматривают перфекционизм как одномерный психологический конструкт и в большинстве своем описывают его как негативное явление. Многие идеи, выдвинутые психологами в 60-70-х гг. XX века, дали толчок современным теориям и исследованиям перфекционизма в рамках различных психологических направлений.

Представления зарубежных психологов о структуре перфекционизма в 1980-90-х гг. значительно изменились и расширились. Важнейшей идеей,

разрабатываемой в исследованиях этого времени, была идея о многомерной психологической структуре перфекционизма. Считалось, что «одномерная» модель не способна описать столь сложное психологическое явление. Поэтому феномен перфекционизма начал изучаться с позиции теорий личностных черт, в соответствии с которыми каждая отдельная черта включает в себя множество параметров [4].

Перфекционизм представлял собой конструкт, состоящий из множества связанных между собой параметров, которые характеризовались своей адаптивностью или дезадаптивностью [31].

Группа британских ученых во главе с Р. Фростом на основе своих исследований выработала модель перфекционизма, состоящую из шести параметров: 1) озабоченность ошибками (склонность воспринимать ошибки негативно и приравнивать их к неудаче), 2) высокие личные стандарты, 3) родительские ожидания (приписывание родителям высоких ожиданий относительно своего поведения), 4) сомнение в собственных действиях (постоянное беспокойство о качестве своей деятельности), 5) родительская критика (восприятие родителей как чрезмерно критикующих), 6) организованность (стремление к порядку) [4].

Как мы можем наблюдать, некоторые базовые аспекты данной теории связаны с родительскими ожиданиями и критикой, а некоторые в большей степени с результатами деятельности и поведением. На основе глубокого анализа структуры перфекционизма, Р. Фростом и его коллегами была разработана Многомерная Шкала Перфекционизма (Multidimensional Perfectionism Scale), в рамках которой были выявлены не только негативные, но и позитивные формы перфекционизма [33].

В отличие от концепции Р. Фроста, акцентирующую внимание на шести параметрах перфекционизма, группа канадских ученых во главе с П. Хьюиттом и Г. Флеттом выдвинули альтернативное представление о его структуре. Они предложили свою многомерную модель, в основе которой лежит критерий направленности перфекционизма – на себя или на других.

Кроме того, ими критиковались предыдущие исследования на предмет недостаточного внимания к социальным аспектам перфекционизма. Канадские исследователи разработали свой инструмент диагностики - Многомерную шкалу перфекционизма (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) и включили в структуру феномена следующие параметры:

- 1) «Я»-адресованный перфекционизм (высокие личностные стандарты, постоянное самооценивание и цензурирование собственного поведения) – в нем сочетаются как аффективные, так и мотивационные поведенческие компоненты;
- 2) Перфекционизм, адресованный другим людям (завышенные ожидания относительно значимых людей, ожидание от других совершенства и их постоянное оценивание);
- 3) Социально предписанный перфекционизм (убеждение в том, что другие люди склонны очень строго оценивать и требовать от всех совершенства) [4].

Данная шкала позволила посмотреть на феномен перфекционизма с различных сторон: с точки зрения самой личности, значимых других и социальной среды.

Многочисленные исследования, проведенные с помощью шкалы П. Хьюитта и Г. Флетта неоднократно обнаруживали положительную связь социально предписанного перфекционизма и депрессии. Было показано, что крайние формы социально предписанного перфекционизма включали в себя элементы беспомощности и безнадежности, поскольку приближение успеха приводило только к все более высоким ожиданиям, а так же к унынию от несправедливых требований других [4].

В дальнейшем П. Хьюитта и Г. Флетта так же интересовала проблема внешнего проявления перфекционизма и на основе MPS ими была разработана единственная на сегодняшний день шкала перфекционистской самопрезентации (Perfectionistic Self-Presentation). В нее включили три аспекта: перфекционистское самопредъявление (демонстрация



совершенства), не проявление несовершенства (избегание поведенческой демонстрации несовершенства) и вербальное не проявление несовершенства (избегание вербального признания своего несовершенства перед другими) [34].

Таким образом, изначально явление перфекционизма понималось исследователями как одномерный конструкт, но позже такой подход начал критиковаться за его неспособность охватить все феноменологические характеристики данного феномена. Этот факт поставил перед психологами задачу развития многомерных концепций перфекционизма.

## **1.2 Теоретические подходы к понятию «смысло-жизненные ориентации» в психологической науке**

Проблема смысла жизни всегда была одной из центральных проблем религиозной и философской мысли. Эта проблема прежде всего затрагивает тему поиска конечной цели существования, предназначения человека, а так же играет важнейшую роль в становлении мировоззрения личности и ее духовно-нравственного облика.

Понятие «смысл» развивалось на протяжении многих столетий в рамках философии и других гуманитарных наук. Еще древнегреческие мыслители делали попытки анализа и трактовки смысла жизни. Эти первые трактовки сводились к тому, что поиск смысла жизни направлен на открытие онтологических оснований собственного бытия, его сущности и содержания [9]. Разработка понятия смысла в гуманитарных науках связана с именами таких авторов, как Г. Спенсер, И. Кант, М. Вебер, Ж.П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс и др.

Поскольку в данном исследовании нас интересует развитие представлений о смысле как о психологической структуре, мы обратимся к психологическим теориям.

Одна из первых попыток изучения смысла в русле психологической науки принадлежит авторам психоаналитической концепции. З. Фрейд, рассуждая о смысле жизни, пришел к выводу о том, что он вместе со всеми целями человека определяется программой принципа наслаждения. З. Фрейд считал, что нужно рассматривать не смысл жизни как таковой, а то, чего человек стремится достичь в ней. На этот вопрос он отвечал, что люди стремятся к счастью, хотят стать и пребывать счастливыми. Каждый человек может идти к истинному счастью самыми разнообразными путями: неограниченное удовлетворение абсолютно всех потребностей, уклонение от неудовольствия, сознательный уход от людей (одиночество), подчинение себе природы с помощью науки и техники [24].

К. Хони в своей теории проблему поиска смысла жизни приписывает невротичной личности, которая, строя грандиозные планы, стремится к славе и абсолютному совершенству.

Согласно мнению А. Адлера и К. Юнга, смысл жизни – это начальное интегральное психическое образование, которое обуславливает содержание и направленность всей жизнедеятельности личности. Смысл жизни уникален и неповторим для каждого человека.

А. Адлер трактует понятие смысла жизни с позиции стремления человека к осуществлению своих бессознательных жизненных целей, а точнее к конкретной цели будущего. Эта цель закладывается у человека в раннем детстве [1]. Ребенок, выбирая себе определенную цель, ориентируется потом на нее всю последующую жизнь. В связи с этим у человека вырабатывается свой собственный «стиль жизни», уникальный способ достижения своих целей и приспособления к окружающей действительности [26].

К. Юнг считал, что стремление человека к поиску и реализации смысла жизни дано ему от природы. Все эти процессы происходят на этапе индивидуализации, обретения «самости». Это единый для всех людей архетип, который должен становиться центром личности.

В 1920—30-е гг. происходит зарождение новых подходов к пониманию смысла уже в более объективной форме. При этом сам термин «смысл» в работах авторов этого периода не используется.

Разработка понятия смысла проходила в русле концепций, апеллирующих к валентности, таких авторов как К. Левин, Э. Толмен, Э. Бош. В своей работе Д. А. Леонтьев проводит аналогию между понятиями «валентность», анализируемую этими авторами, и понятием «смысл». К. Левин, Э. Толмен и Э. Бош характеризовали смысл как универсальный базовый элемент сознания, деятельности и личности, который связывает эти психологические реальности воедино [16].

Одной из базовых идей концепции К. Левина является принятие того факта, что все вещи вокруг нас обладают определенной эмоциональной окраской и побуждают нас к осуществлению каких-либо действий по отношению к себе. На основе этого К. Левин ввел понятие о требовательном характере вещей, который может варьироваться по интенсивности и по знаку (притягательный/отталкивающий). Сила требовательности того или иного объекта не всегда постоянна, напротив, она в значительной степени зависит от внутренней и внешней ситуации, в которой оказывается человек. Источником этого требовательного характера всех вещей выступают потребности человека [14]. В более поздних работах К. Левин заменил понятие «требовательный характер» на «валентность».

В тоже время американский психолог Э. Толмен для характеристики целенаправленного поведения животных вводит термин «требования», схожее по своей сути с «валентностью» К. Левина. «Требование» он определял как побуждение избавиться или достичь каких-либо объектов, состояния равновесия или напряжения [38].

Характеристика смысла у психолога Ж. Нюттена практически равнозначна понятию требовательного характера и валентности в работах К. Левина, Э. Толмена и Э.Боша. По его мнению смысл объектов и ситуаций является основой восприятия объектов и будущих действий человека. Все

поведение человека сопоставляется с осмысленной ситуацией в осмысленном мире: «Поведенческая реальность — это осмысленный конструкт, который расширяет физическую реальность запускающего стимула, включая в нее среду, в которой живет и действует индивид.» (Нюттен Ж, 2004, с. 338).

С точки зрения исследования смысла как интегративной структуры личности выполнены работы таких авторов как В. Франкл, М. Чиксентмихайи, С. Мадди и др.

Важно отметить, что понятие смысла считается одним из ключевых в теориях всех представителей экзистенциально-гуманистического направления. Психологи этого направления полагают, что смысл позволяет человеку обеспечить полноту своей жизни.

В работах австрийского психолога В. Франкла проблема смысла жизни является одной из ведущих и наиболее значимых тем в масштабах человеческой жизни. Он считал, что стремление человека к поиску и реализации смысла жизни - врождённая мотивационная направленность человека, которая является важнейшим источником действий и развития личности. В своем труде под названием «Человек в поисках смысла» Франкл пишет: «Жизнь каждого человека уникальна в том, что никто не может повторить ее. Нет универсального смысла жизни для всех людей, есть лишь уникальные смыслы индивидуальных ситуаций жизни каждого конкретного человека» (Франкл В., 1990, с. 174). Из этого можно сделать вывод, что В. Франкл делал акцент на уникальном характере смысла жизни абсолютно у каждого. По его мнению смысл жизни невозможно выбрать, его можно только обрести по средствам реализации себя в деятельности.

Таким образом, В. Франкл выделяет три пути или три типа ценностей, на основе которых происходит обретение смысла жизни:

1) Ценности творчества (реализация себя через творчество, преобразование мира)

2) Ценности переживания (ощущение с помощью чувств красоты природы, искусства)

3) Ценности отношения (мнение человека относительно своей тяжелой ситуации, если он не может её изменить, преодоление себя)

В своей концепции В. Франкл подчеркивает более высокое положение ценностей отношений, чем ценностей творчества и переживания [23]. Это объясняется тем, что благодаря им человек достигает понимания себя как экзистенциального существования в самоценности [21].

Что касается потери или отсутствия смысла жизни, то с позиции В. Франкла, это может вызвать у человека состояние «экзистенциального вакуума», которое выступает причиной самых разнообразных неврозов.

Кроме всего прочего, на обретение смысла жизни способна только самостоятельная зрелая личность.

В своей концепции В. Франкл вводит такое понятие как «сверхсмысл», которое подразумевает под собой смысл того целого (Вселенной, бытия, истории), в рамках которого человек реализует свой смысл. Сверхсмысл не зависит от человека, он не способен его познать или дать о нем какой-либо ответ. Этот факт человек должен принять и направить все силы на поиск индивидуального смысла жизни [23].

В отечественной психологии разработкой проблематики смысла и осмысленности жизни занимались такие известные психологи, как Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Г. Асмолов, Б.В. Зейгарник, Б.С. Братусь, Д.А. Леонтьев и др.

В работах Л. С. Выготского, с позиции деятельностного подхода, смысл характеризуется как переживание личностью своего мотивационно-напряженного отношения к миру, созданного волевой задачей, на которой сосредоточена личность [29]. Смысл играет роль источника активности, направления психической активности. Анализируя в своих трудах различия понятий «смысл» и «значение», Л. С. Выготский описывает значение в роли устойчивого элемента смысла: «Значение есть только одна из зон того смысла, который приобретает слово в контексте какой-либо речи.» (Выготский Л. С., 1982, с. 237). С позиции Л. С. Выготского, смысл слова никогда не является

полным, он неисчерпаем и соотносится с пониманием мира, а также с внутренним строением личности в целом.

Понятие личностного смысла впервые в отечественной психологии было введено А. Н. Леонтьевым в рамках своей собственной теории деятельности. Личностный смысл понимается им прежде всего, как отношение между мотивом деятельности и целью деятельности. При этом смысл результата для личности может не совпадать с его общественной значимостью. А. Н. Леонтьев рассматривал личностный смысл как одну из трех основных образующих человеческого сознания, наряду с чувственной тканью и значением [16]. Одной из важнейших характеристик смысла он считал его неустойчивость, прежде всего он связывал это с тем, что изменения смысла обуславливаются изменениями деятельности субъекта. Таким образом, именно деятельность являлась промежуточным звеном между отношениями субъекта и условиями его существования.

С середины 70-х годов XX века идеи А. Н. Леонтьева и Л. С. Выготского начали активно развиваться многими отечественными авторами, вызывая разработку новых, родственных понятий (смысловое образование, смысловая установка, смысловой конструкт и т. д.) [16].

В рамках подходов к изучению смысловых образований, стоит отметить работы московских психологов А. Г. Асмолова и Б. С. Братуся. Под термином «смысловое образование» они понимали специфическую базовую единицу личности, свойствами которой является: производность от реального бытия субъекта, объективная позиция в обществе, предметность, независимость от осознания и некодифицируемость в системе значений. В структуру смыслового образования они включили смыслообразующие мотивы, личностные смыслы и смысловые установки [16].

Позже Б. С. Братусь вводит понятие «смысловая сфера личности», определяя ее как цепь отношений меньшего к большему (отношение действия к мотиву, мотива к более широкому смыслообразующему мотиву и т.д.), сюда же он отнес и ценности человека [16].

В отечественной психологии сосуществуют два термина: «смысл жизни» и «смыслоразностные ориентации». Сущность смыслоразностных ориентаций рассматривалась многими отечественными психологами неоднозначно: по-разному описывалась структура, степень самостоятельности компонентов, их взаимосвязь с деятельностью.

Проблема смыслоразностных ориентаций широко представлена в работах Д. А. Леонтьева, В.И. Слободчикова, Е.И. Исаева, К.А. Абульхановой-Славской, Г.Л. Будинайте, Е.В. Корниловой, М.С. Яницкого, А.В. Серого, В.Ф. Сержантова.

Всесторонний теоретический анализ смысловой реальности, касающийся различных аспектов проблемы смысла, форм его существования структуре личности, в сознании и деятельности, осуществил Д. А. Леонтьев. В своей работе «Психология смысла» он рассматривал три психологические плоскости, в которых обнаруживается существование смыслов. В первой - плоскости объективных отношений между субъектом и миром - жизненный смысл обозначался им как объективная характеристика места и роли объектов, явлений и событий действительности и действий субъекта в контексте его жизни (онтологический аспект смысла). Во второй плоскости - образе мира в сознании субъекта, личностный смысл понимался Леонтьевым как форма познания субъектом его жизненных смыслов, презентация их в его сознании (феноменологический аспект смысла). Наконец третья плоскость - неосознаваемые механизмы внутренней регуляции жизнедеятельности образуют уже не личностный смысл, а смысловые структуры личности. Эти смысловые структуры представляют собой целостную систему, обеспечивающую регуляцию жизнедеятельности субъекта в соответствии с логикой жизненной необходимости (деятельностный аспект смысла). Д. А. Леонтьев выделял несколько видов таких смысловых структур: личностный смысл как составляющая сознания, смысловый конструкт, смысловая установка, смысловая диспозиция, мотив и личностная ценность. Каждая из

этих шести психологических структур является превращенной формой одного и того же жизненного смысла, только в разном облики [16].

Личностный смысл, смысловая установка и мотив не являются устойчивыми образованиями, поскольку они складываются и функционируют лишь в пределах конкретной отдельно взятой деятельности. В то время как смысловые конструкты, смысловые диспозиции и ценности носят устойчивый характер.

Наиболее важной, основополагающей подструктурой личности Д. А. Леонтьев называл смысловую сферу личности. Эта особым образом организованная совокупность смысловых образований, по его мнению, обеспечивала смысловую регуляцию целостной жизнедеятельности субъекта во всех ее аспектах.

Изучая проблему соотношения смысла и эмоций, Д. А. Леонтьев приходит к выводу о том, что эмоции зачастую сигнализируют нам о личностном смысле, таким образом выполняя вспомогательную функцию презентации личностного смысла на осознаваемом уровне [16].

Как и многие другие авторы, Д. А. Леонтьев не обошел проблему смысла жизни. Он пишет, что жизнь каждого человека, поскольку она к чему-то устремлена, объективно имеет смысл, который может не осознаваться человеком до самой смерти. При изучении смысла жизни с точки зрения психологии главным является не осознанное представление о смысле жизни, а насыщенность реальной повседневной жизни реальным смыслом. Проведя глубокий анализ Д. А. Леонтьев дает определение смысла жизни как концентрированной описательной характеристики наиболее стержневой и обобщенной динамической смысловой системы, ответственной за общую направленность жизни субъекта как целого [16].

Важно отметить, что наиболее значимые разработки Д. А. Леонтьева относятся к теме индивидуальных особенностей смысловой регуляции и смысловой сферы личности. Он задался целью выявить конкретные



наблюдаемые и диагностируемые проявления строения и функционирования смысловых механизмов личности.

Таким образом, он выделил шесть характеристик индивидуальных особенностей смысловой регуляции.

Первый конструкт – это склонность человека вообще ориентироваться на смысл своих действий, а не на их причину (телеологичность - казуальность). Люди с выраженной телеологической ориентацией характеризуются доминированием смысловой регуляции над всеми другими регуляторными системами, независимостью от ситуации и социального давления. Данная концепция перекликается с автономией в модели Э. Деси и Р. Райана, а также с индивидуалистской моделью развития личности в концепции личности С. Мадди.

Вторым конструктом является общий уровень осмысленности жизни. Этот конструкт Д. А. Леонтьев рассматривает как энергетическую характеристику смысловой сферы, количественную меру степени и устойчивости направленности жизнедеятельности субъекта на какой-то смысл [16]. Об этом в своих работах пишет В. Франкл, рассказывая, как наличие или отсутствие у людей смысла влияло на их выживание в концлагере. Также для измерения данного параметра существовала шкала, разработанная на основе концепции В. Франкла - тест «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. В дальнейшем Д. А. Леонтьев разработал русскоязычную адаптацию этой методики.

Третий конструкт – соотношение личностных ценностей и потребностей как источников образования смысла. Человек с доминирующей ценностной регуляцией будет в большей степени подчинять свое поведение принципам, принадлежащим его социальной группе, для него будет более значима социальная идентичность. Человек с доминирующей потребностной регуляцией будет в большей мере подчинять поведение своим желаниям, будет мало ориентироваться на окружающих и мало учитывать последствия своих поступков.

К четвертой характеристике относится структурная организация смысловых систем. В описание данной характеристики относится ряд параметров: широта связей человека с миром, степень их иерархизированности и общая структура, а точнее структурный профиль личности.

Пятым конструктом является степень осознанности смысловой регуляции. Сюда относится степень выделения себя как личности из потока своей жизни, или наоборот степень слияния своего «Я» с объективным жизненным процессом [16].

Шестой конструкт характеризуется как временная локализация ведущих смысловых ориентиров. Этот параметр можно обозначить наличием или отсутствием в жизни человека целей в будущем, восприятием человеком процесса своей жизни интересным, эмоционально насыщенным и наполненным смыслом, а так же оценкой пройденного отрезка жизни.

В своей методике «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьев соотносит смысложизненные ориентации с тремя составляющими жизнедеятельности и временными ориентациями жизни: целью (будущим), процессом (настоящим), результатом (прошлым). Цель - это цели жизни в определенной системе ценностей, процесс – эмоциональная насыщенность жизни; результат – удовлетворённость самореализацией [16].

Подводя итог, можно сказать, что проблема смысла в отечественной психологии нашла свое отражение в двух центральных проблемах или темах - «смысл жизни» и «смысложизненные ориентации». Каждый исследователь придавал этим понятием свое определённое значение и структуру. В нашем исследовании мы придерживались взгляда на проблему смысла В. Франкла и Д. А. Леонтьева .

### **1.3 Психологические особенности студенческого возраста**

Построение образа мира и самоопределение по отношению к нему для студенческой молодежи является важной и трудной задачей. Поскольку современный мир ставит их в условия высоких темпов социальных изменений и перестройки общественных норм, ценностей и идеалов. Если мы вводим проблему смысла жизни в область изучения социальной психологии, то прежде всего мы исследуем особенности смысловых структур студенческой молодежи как представителей определенной социальной группы.

Нестабильность общества зачастую может приводить к тому, что молодежь перестает ощущать себя субъектом своего жизненного пути, приходит к чувству разочарованности, неудовлетворенности собой и своей жизнью, учебной и выбранной профессией, потере смысла в жизни в целом.

Одним из наиболее важных изменений в студенческом возрасте является приобщение к профессиональной среде, начиная с понимания сущности профессии, формирования ее образа, заканчивая развитием профессионального самосознания и профессионально важных качеств [11].

Кроме того, не менее значимым является преобразование мотивационно-потребностного компонента личности студента, повышение роли внутренней мотивации, усиление побуждения к самореализации и самосовершенствованию, осознанности собственных поступков и поведения.

Происходят изменения важных смысловых образований, в профессиональный контекст включаются личностные цели и ценности. У студентов возникает вопрос о личностном смысле труда, для них становится важным видеть смысл в самом содержании того, что они делают [11].

Что касается личностных качеств, то в большей степени укрепляются такие качества как самостоятельность, инициативность, решительность, умение владеть собой.

Стоит упомянуть и о том, что данный возрастной период является значимым в развитии адекватной самооценки, поэтому очень важно каким студент себя осознает и какие условия или предпосылки способствуют формированию завышенной, заниженной или адекватной самооценки.

Таким образом, в период обучения в вузе смысложизненные ориентации студенческой молодежи тесно связаны с проблемой профессиональной направленности и самоопределения. В ходе профессионального обучения и подготовки устанавливаются новые важнейшие смысловые образования, изменяется мировоззренческая система, некоторые личностные качества, мотивы, жизненные цели и ценности.

#### **1.4 Выводы по первой главе**

Теоретический анализ проблемы позволил сделать основные выводы:

1. Перфекционизм является конструктом, состоящим из множества связанных между собой параметров.

2. В структуру перфекционизма включаются следующие параметры:

- Перфекционизм, ориентированный на себя
- Перфекционизм, ориентированный на других
- Социально предписанный перфекционизм

3. В своем исследовании мы придерживаемся понятия «смысла», сформулированного В. Франклом: это врожденная мотивационная направленность, которая уникальна для каждого человека.

4. В отечественной психологии сосуществуют два термина: «смысл жизни» и «смысложизненные ориентации». Сущность смысложизненных ориентаций рассматривалась многими отечественными психологами неоднозначно: по-разному описывалась структура, степень самостоятельности компонентов, их взаимосвязь с деятельностью. Таким образом, при изучении смысла Д. А. Леонтьев соотносит смысложизненные ориентации с тремя составляющими жизнедеятельности и временными

ориентациями жизни: целью (будущим), процессом (настоящим) и результатом (прошлым).

5. В студенческом возрасте значимым является преобразование мотивационно-потребностного компонента личности студента, повышение роли внутренней мотивации, усиление побуждения к самореализации и самосовершенствованию, осознанности собственных поступков и поведения.

Вышеизложенные положения явились методологической основой для проведения эмпирического исследования, направленного на изучение особенностей перфекционизма, сжо и самооценки личности студентов различной профессиональной направленности

## Глава 2. Программа, процедура и характеристика методов исследования

### 2.1 Программа исследования

На основе анализа научной литературы определена цель моей дипломной работы и составлена программа исследования.

**Цель исследования** - изучение аспектов перфекционизма смысложизненных ориентаций.

**Предмет исследования** - аспекты перфекционизма, смысложизненные ориентации и самооценка личности.

**Гипотезы исследования:**

1. Выраженность аспектов перфекционизма связана с профессиональной направленностью.
2. Существует взаимосвязь между перфекционизмом и смысложизненными ориентациями.
3. Существует взаимосвязь самооценки с разной выраженностью аспектов перфекционизма.
4. Существуют различия в имплицитных представлениях о феномене перфекционизма в зависимости от пола.

**Исходя из сформулированных целей и гипотез исследования, поставлены следующие задачи:**

1. Провести теоретический анализ литературы, посвященной исследованию проблем перфекционизма и смысложизненных ориентаций.
2. Охарактеризовать смысложизненные ориентации студентов.
3. Изучить имплицитные представления студентов о феномене перфекционизма.
4. Организовать и провести исследование перфекционизма и смысложизненных ориентаций.

5. Выявить взаимосвязи составляющих перфекционизма со смысложизненными ориентациями и самооценкой.

6. Проанализировать особенности взаимосвязей составляющих перфекционизма, смысложизненных ориентаций и самооценки.

7. Выявить особенности самооценки у людей с разным уровнем перфекционизма.

8. Осуществить психологическую интерпретацию полученных данных.

9. Сделать выводы по результатам всего исследования.

***Методы исследования:***

- Авторская анкета
- Контент-анализ
- Тест «Смысложизненные ориентации» Д. А. Леонтьева (адаптированная версия методики «Цель в жизни» Д. Крамбо и Л. Махолика)
- «Шкала самооценки» Манастера и Корзини (адаптированная версия Е. В. Сидоренко)
- «Многомерная шкала перфекционизма» П. Л. Хьюитта и Г. Л. Флетта (адаптированная версия И. И. Грачевой)

***Математические методы обработки данных:*** описательная статистика, корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена), методы непараметрической статистики (U-критерий Манна – Уитни), регрессионный анализ. Полученные данные обрабатывались в программе IBM SPSS Statistics 22.

## **2.2 Объект исследования и описание выборки**

***Объект исследования*** – студенческая молодежь с разной профессиональной направленностью.

В исследовании приняли участие студенты очной формы обучения разных российских вузов и обучающиеся на разных специальностях (таблица

1). Объем выборки составил – 67 респондентов. Юноши и девушки в возрасте от 18 до 26 лет. Из них 38 девушек (57 %) и 29 юноша (43 %). Средний возраст участников составил 22 года. Количество студентов с гуманитарной направленностью – 42 (26 девушки и 16 юношей), с технической – 25 (12 девушек и 13 юношей).

Таблица 1

#### Описание выборки

	Девушки	Юноши	Общая выборка
Ч и с л е н н о е соотношение	38	29	67
Г у м а н и т а р н а я направленность	26	16	42
Т е х н и ч е с к а я направленность	12	13	25

### 2.3 Характеристика методов исследования

В качестве методов исследования выступили теоретические, включающие анализ научной литературы, и эмпирические, предполагающие тестирование с помощью психологических методик и математическую обработку данных.

Теоретико-методологической основой нашего исследования явились представления о феномене перфекционизма авторов когнитивно-бихевиорального направления (А. Бек, П. Хьюитт, Г. Флетт), теория стремления к смыслу В. Франкла, концепции «цели в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика, психологии смысла Д.А. Леонтьева, а также на методологических основаниях отечественной психологии, включающих в себя принцип единства психического отражения человеком действительности и отношения к ней (С. Л. Рубинштейн).

Исследование включало в себя проведение следующих методик:



## **1. Метод контент-анализа**

Данный метод существует специально для выявления и оценки специфических характеристик текстов и других носителей информации (интервью, ответов на открытые вопросы и т.д.).

В нем, в соответствии с целями исследования, выделяются определенные смысловые единицы содержания и формы информации. Каждая единица рассматривается в контексте более общей структуры. Затем производится систематический замер частоты и объема упоминаний этих единиц в определенной совокупности текстов или другой информации.

## **2. Многомерная шкала перфекционизма (адаптация И.И. Грачевой, 2006)**

Шкала разработана канадскими учеными П. Хьюиттом и Г. Флеттом, позволяет измерить общий уровень перфекционизма и определить характер соотношения его составляющих у испытуемого.

Шкала основана на допущении о многомерной структуре перфекционизма и устанавливает, как общую выраженность перфекционизма, так и степень выраженности трёх его компонентов:

1) Я-ориентированный перфекционизм (ЯОП) - изнурительно высокие, нереалистичные требования к себе, очень частое самооценивание, чрезмерный контроль собственного поведения и самокритика, которые делают невозможным принятие собственных недостатков и неудач; пример утверждения: «Одна из моих целей - быть совершенным во всем, что я делаю»;

2) Объектно-ориентированный перфекционизм (ООП) - предъявление, нереалистичных требований значимым другим, ожидание от всех людей совершенства и непрерывное оценивание других; пример утверждения: «Если я прошу о чем-то, это должно быть сделано безупречно»;

3) Социально предписанный перфекционизм (СПП) – ярко выраженное убеждение или ощущение, что другие люди предъявляют к субъекту завышенные требования, которым тяжело, но необходимо соответствовать,

чтобы заслужить одобрение и принятие; пример утверждения: «Хотя люди могут этого не показывать, они разочаровываются во мне, когда я совершаю промах».

Опросник содержит 45 утверждений, каждое из которых относится к какой-либо из трех субшкал (ПОС, ПОД, СПП). В ходе проведения исследования с помощью данной методики испытуемым предлагается оценить степень своего согласия или несогласия с предложенными высказываниями по семибалльной ранговой шкале, где 1 означает совершенное несогласие, 7 – совершенное согласие, 4 – нейтральное отношение. Подсчет результатов производится при помощи суммирования баллов за ответы по каждой субшкале. Интегральный показатель перфекционизма высчитывается путем сложения показателей всех трех субшкал.

### **3. «Тест смысложизненных ориентаций» Д. А. Леонтьева**

Смыложизненные ориентации определялись с помощью «Теста смысложизненных ориентаций».

Смыложизненные ориентации человека рассматриваются в психологии как результат осознания ценностей, целей и смысла собственной жизни.

Согласно В. Франклу неудача в поиске человеком смысла своей жизни (экзистенциальная фрустрация) и вытекающее из нее ощущение утраты смысла (экзистенциальный вакуум) являются причиной особого рода душевных заболеваний – ноогенных неврозов (экзистенциального вакуума), которые отличаются от других известных видов неврозов (В. Франкл, 1997). Исходя из этого Джеймсом Крамбо и Леонардом Махоликом разработан тест «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL), который диагностирует переживание индивидом онтологической значимости жизни. На основе адаптации указанной методики Д.А. Леонтьевым был создан «Тест смыложизненных ориентаций» [16].

В тесте осмысленность жизни определяется наличием целей, удовлетворением, получаемым при их достижении и уверенностью в

собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных и добиваться результатов. Тест позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели жизни), либо в настоящем (удовлетворенность процессом жизни) или прошлом (удовлетворенность результатом жизни), или во всех трех составляющих жизни [16].

Тест включает в себя наряду с общим показателем осмысленности жизни 5 субшкал, отражающих три конкретные смысложизненные ориентации, и два аспекта локуса контроля. Предполагается, что осмысленность жизни личности не является внутренне однородной структурой.

Составляющие смысла жизни, согласно теоретическим предпосылкам смысложизненных ориентаций, разбиваются на две группы. В первую входят собственно смысложизненные ориентации: цели в жизни (будущее), насыщенность жизни (настоящее) и удовлетворенность самореализацией (прошлое). Человек же может черпать смысл жизни либо в одном, либо в другом, либо в третьем (или во всех трех этих составляющих). Во вторую группу входят два фактора, характеризующие внутренний локус контроля, с которым осмысленность жизни также тесно связана.

Опросник состоит из 20- пар противоположных утверждений, испытуемому предлагается выразить степень своего согласия с одним из утверждений в каждой паре.

#### **4. «Шкала самооценки» Г. Манастера и Р. Корзини**

Методика Манастер-Корзини была переведена и адаптирована Е. В. Сидоренко [22]. Она позволяет установить, насколько личность адаптирована к условиям жизнедеятельности, насколько человек чувствует себя комфортно в жизни.

В данной методике используют графические шкалы — пять прямых линий на листе бумаге с градациями от 0 до 100% (пять непрерывных

процентных шкал). 50% - среднее значение. Обследуемому предлагают сделать ряд оценок по этим шкалам (рис1).

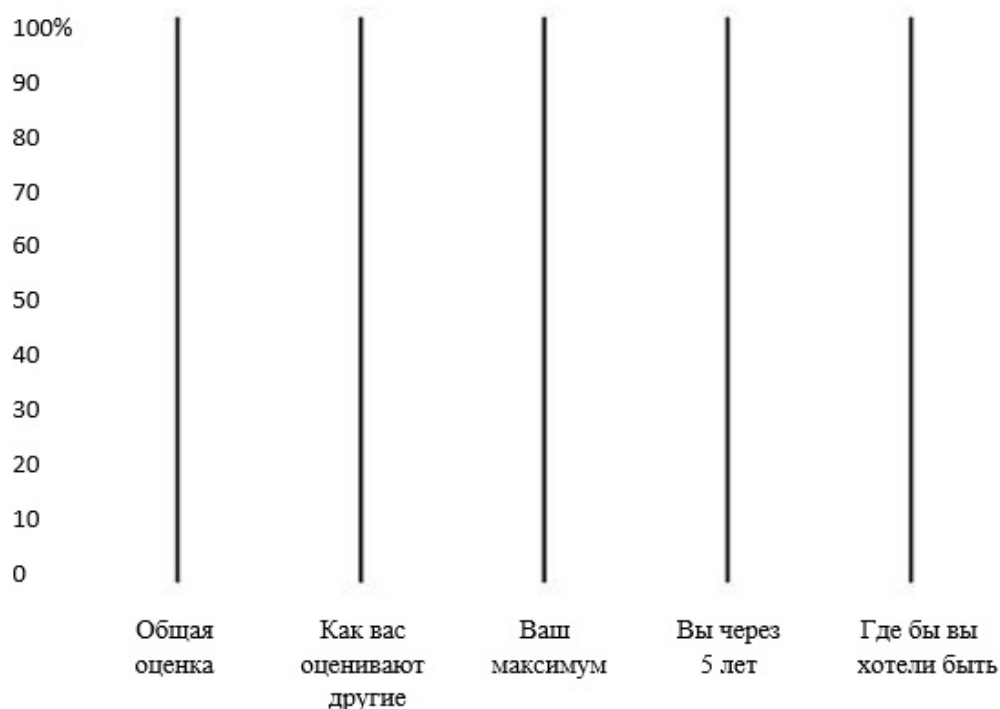


Рис. 1. Шкалы самооценки по методике Г. Манастера и Р. Корзини

В инструкции предлагается вынести пять оценок:

«1. Оцените в целом свою успешность как личности в сравнении с другими людьми той же группы, к которой принадлежите вы сами.

2. На второй шкале отметьте, как, по вашему мнению, вас в целом оценивают другие люди. Например, вам кажется, что у вас 50%, но вы думаете, что знающие вас люди могут оценить вас на 70%.

3. Теперь оцените, пожалуйста, каким мог бы быть ваш абсолютный максимум, если бы в вашей жизни были все возможности и средства, необходимые для достижения ваших целей.

4. Теперь оцените себя в будущем: какая самооценка, на ваш взгляд, у вас будет через 5 лет?

5. Наконец, отметьте, в какой точке вы хотели бы находиться уже сейчас — какая точка должна быть вашей?» (цит. по Сидоренко Е.В., 2000, с. 25-30)

## 5. Авторская анкета

Нами была разработана авторская анкета, специально предназначенная для изучения имплицитных представлений студенческой молодежи о феномене перфекционизма. Анкета состоит из трех блоков:

1 блок: Содержит вопросы о том, как испытуемые понимают термин «перфекционизм».

2 блок: Предлагается указать позитивные и негативные качества личности перфекциониста.

3 блок: Содержит вопросы о том, как по мнению испытуемых перфекционизм может помогать и мешать в жизни (см. в приложении В).

Математическо-статистическими методами обработки данных явились: описательная статистика, сравнительный анализ средних величин, методы непараметрической статистики (U-критерий Манна – Уитни), регрессионный анализ, корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена). Полученные данные обрабатывались в программе IBM SPSS Statistics 22.

### **Глава 3. Анализ результатов эмпирического исследования перфекционизма, самооценки и смысложизненных ориентаций студенческой молодёжи**

#### **3.1 Контент-анализ имплицитных представлений о феномене перфекционизма у студенческой молодёжи**

В нашем исследовании была поставлена задача провести анализ имплицитных представлений студенческой молодежи о перфекционизме,

поскольку многие авторы в своих публикациях вкладывают разное содержание в это понятие и термин.

Понимание термина «перфекционизм» часто варьируется в зависимости от целей исследования и научного направления, которого придерживается исследователь. Нами был проведен контент-анализ определений, которые включали в себя характеристики данного феномена, позитивные и негативные качества личности, обладающей высоким уровнем перфекционизма. Так же нами было изучено как по мнению испытуемых перфекционизм может помогать в жизни, а как мешать.

При анализе определений, касающихся понимания термина «перфекционизм» прежде всего было выделено, что испытуемые определяют, как характер данного явления, так и контекст, в котором рассматривается это явление (таблица 2). Таким образом, были выделены следующие подкатегории с точки зрения характера явления: «потребность», «стремление», «идеализм», «зависимость», «качество». Затем был рассмотрен контекст, в котором понимается это явление, и были выделены подкатегории: «образ», «ошибки», «деятельность», «порядок в вещах», «удовольствие».

Таблица 2.

Результаты контент- и частотного анализа определений понятия и термина «перфекционизм» по всей выборке

Категории	Подкатегории	Частота упоминания	
		Все испытуемые	
		(абс., раз)	(отн., %)
Характер явления	Стремление	28	49
	Потребность	11	19
	Идеализм	9	16

	Зависимость	5	9
	Качество	4	7
Контекст (свойства явления)	Идеал, образ	22	37
	Ошибки	15	26
	Деятельность	12	20
	Порядок в вещах	7	12
	Удовольствие	3	5

Большинство определений указывает на понимание характера явления испытуемыми как стремления (49 %). При этом упоминается ряд смежных понятий: старание, достижение, нацеленность и т.д. Стремление подразумевает под собой цель, конечный итог, к которому идет человек. В связи с этим в большинстве случаев (45 %) упоминается идеал. В данном случае имеется в виду конкретный образ (образец) правильного устройства какой-либо сферы или жизни человека в целом. С точки зрения самого процесса стремления упоминалась деятельность (20%) и сопутствующие ей ошибки (26%).

Перфекционизм как потребность рассматривается в 19% определений. К смежным понятиям мы относили: желание и необходимость. Относительно потребности в определениях упоминался порядок в вещах (12%), а так же в некоторых случаях идеал.

Что касается остальных подкатегорий, то перфекционизм обозначался студентами в 16% определений как идеализм. Здесь подразумевалась некая склонность личности к идеальности во всем. В меньшей степени перфекционизм понимали как качество (7%). Не менее интересно то, что в 9% определений данный феномен выступал в форме зависимости, которая ассоциировалась в первую очередь с чувством удовольствия (5%), которое человек получает от совершенства в чем-либо.

В дополнение к характеристике представления о понятии перфекционизма по всей выборке, мы так же провели анализ определений отдельно юношей и девушек (таблица 3).

Таблица 3.

Результаты контент- и частотного анализа определений понятия и термина «перфекционизм» среди юношей и девушек

Категории	Подкатегории	Частота упоминания			
		Девушки		Юноши	
		(абс., раз)	(отн., %)	(абс., раз)	(отн., %)
Характер явления	Стремление	22	55	6	27
	Потребность	9	22	2	9
	Идеализм	5	12	4	18
	Зависимость	2	9	3	14
	Качество	3	7	1	4
Контекст (свойства явления)	Идеал, образ	18	51	4	18
	Ошибки	10	21	5	19
	Деятельность	6	13	6	27
	Порядок в вещах	5	12	2	11
	Удовольствие	1	5	2	11

В результате было выявлено, что и девушки (55%) и юноши (27%) понимают перфекционизм в большей степени как стремление (рис. 1). При том среди девушек такие определения встречаются гораздо чаще. Затем в 22% определений девушки характеризовали это явление как потребность, юноши делали это только в 9% определений. Примечательно, что идеализм упоминался юношами гораздо чаще (18%), чем девушками (12%). Аналогичная ситуация наблюдается и с пониманием перфекционизма как зависимости у юношей (13%), в отличии от девушек (9%). Характеристика



феномена в виде качества личности встречается у девушек немного чаще (7%), чем у юношей (4%).

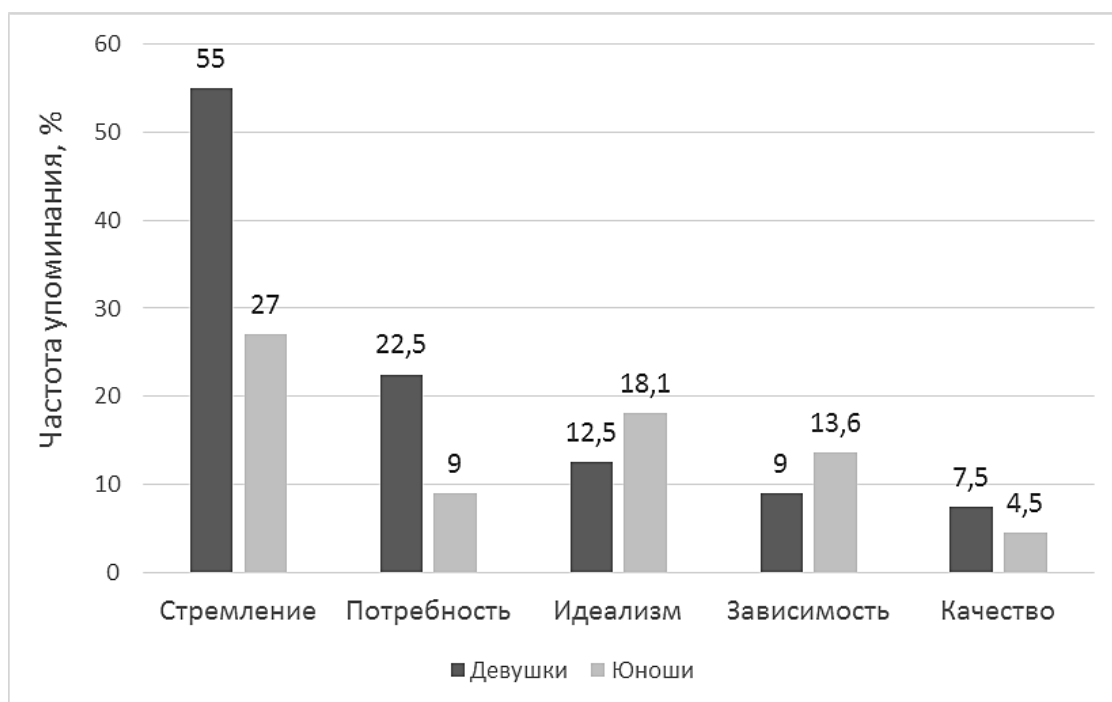


Рис.  
1.

Частота упоминания определений на понимание термина «перфекционизм» среди юношей и девушек

Помимо имплицитных представлений о самом термине «перфекционизм», нас интересовал вопрос, как именно испытуемые воспринимают личность перфекциониста, поэтому в исследование мы включили контент-анализ определений студентов, касающихся позитивных и негативных качеств перфекциониста (таблица 4).

Таблица 4.

Результаты контент- и частотного анализа позитивных качеств перфекциониста

Характерные черты	Частота упоминания
-------------------	--------------------

	(абс., раз)	(отн., %)
Стремление к высокому качеству работы	54	37
Трудолюбие	23	16
Умение структурировать время	20	14
Ответственность	16	11
Целеустремленность	15	11
Стремление к идеалу	10	7
Креативность	3	2
Честность	2	1
Смелость	2	1

По результатам контент-анализа ведущим позитивным качеством перфекциониста оказалось стремление к высокому качеству работы (37%). Испытуемые отмечали, что такой человек внимателен к работе, аккуратен, стремится к порядку, отличается исполнительностью. Если он берется за работу, то непременно сделает ее на высшем уровне.

Следующим по частоте упоминаний идет такое качество, как трудолюбие (16%). Смежные характеристики личности, которые мы отнесли к трудолюбию это: усердие, старание, усидчивость, терпеливость и упорство. В 14 % определений упоминалось качество, которое мы обозначили как умение структурировать время. Сюда были включены такие характеристики, как пунктуальность, организованность и умение все упорядочить. В данном случае испытуемые считали, что перфекционист умеет правильно распоряжаться своим временем.

Одинаковое количество раз испытуемыми были названы характеристики, связанные с ответственностью и целеустремленностью (11%). По мнению испытуемых, перфекционистам присуще добросовестность, обязательность, некоторые отмечали, что в работе на таких людей всегда можно положиться. Кроме того, они всегда стремятся достичь своей цели и высоко мотивированны.

Всего в 7 % определений испытуемые отмечали в контексте положительного качества стремление к идеалу. В данном случае имелось в виду стремление личности к лучшему, наличие сформированного идеала.

Наименьшее число раз упоминались такие положительные качества, как смелость (1%) и честность (1%).

Далее рассмотрим результаты контент-анализа негативных качеств перфекциониста (таблица 5).

Таблица 5

Результаты контент- и частотного анализа негативных качеств перфекциониста

Категории	Частота упоминания	
	(абс., раз)	(отн., %)
Занудство	24	22
Зацикленность	15	13
Тревожность	13	11
Критичность (придирчивость,	10	9
Трудности в общении	10	9
Педантичность	10	9
Раздражительность	9	8,
Эгоизм	4	4
Прокрастинация	4	4
Излишняя амбициозность	3	3
Нерешительность	3	3
Жадность	3	3
Отрицание неудачи	2	2

Большинство определений (22%) указывает на такое качество, как занудство. Относительно этого испытуемые упоминали смежные характеристики: дотошность, мелочность, скрупулезность, щепетильность.

Перфекционист воспринимается ими, как человек слишком озабоченный мелкими деталями, которые вовсе могут не обладать высокой значимостью.

Следующим негативным качеством идет заикленность (13%). В этом случае перфекционисту приписывали такие характеристики, как бескомпромиссность, упрямство, однозначность, консервативность, неумение широко мыслить и быстро отвлекаться.

Близкое значение по частоте получила тревожность (11%). Здесь встречались смежные характеристики: излишнее переживание, паника, страх перед неудачей и пугливость.

Затем одинаково часто (9 %) упоминались негативные качества: критичность, педантичность и трудность в общении. Перфекционист описывался, как очень придирчивый, требовательный, назойливый и обидчивый. В некоторых случаях даже обладающий неприязнью к другим людям. Отмечалось так же излишнее стремление к идеалу и максимализм.

Менее часто в определениях упоминались: раздражительность (8%), эгоизм (4%) и прокрастинация (4%). В данном случае обозначались: излишняя вспыльчивость, заикленность на себе, своих потребностях и постоянное откладывание важных дел.

Реже всего упоминались как негативные качества: излишняя амбициозность (3%), нерешительность (3%), жадность (3%) и отрицание неудачи (2%). Что касается амбициозности, то здесь подразумевалось наличие чересчур большого количества целей у перфекциониста, когда он одновременно тратит свои силы на многие сферы, в итоге ни в одной не достигая успеха. Кроме того, перфекционист боится начать, сделать первый шаг на пути к цели, склонен не признавать своих ошибок и зачастую не замечает свои неудачи.

Изучив имплицитные представления студентов о личности перфекциониста, мы перейдем к анализу представлений о том, как перфекционизм отражается на жизни человека в целом, как он может

помогать ему, а как мешать. Для этого мы так же опросили испытуемых, провели контент-анализ и получили следующие результаты (таблица 6).

Таблица 6

Результаты контент- и частотного анализа представлений о том, как перфекционизм помогает человеку в жизни

Категории	Частота упоминания	
	(абс., раз)	(отн., %)
Достигнуть цели	19	37
Быть внимательнее	13	25
Саморазвиваться	11	21
Добиваться лучшего качества	9	17
Мотивирует к действию	7	14
Чистоплотность	5	10
Узнавать новое	5	10
Доводить дело до конца	4	8
Верить в себя	3	6
Быть ответственным	2	4

Наиболее часто (37%) испытуемые считали, что перфекционизм помогает достигать поставленной цели. Упомянулось, что благодаря перфекционизму человек способен не останавливаться на полпути, не бросать начатое и осуществлять все поставленные задачи.

Далее по частоте упоминания идут такие категории, как «быть внимательнее» (25%) и «саморазвиваться» (21%). По мнению испытуемых, перфекционизм способствует более тщательному планированию, помогает быть внимательнее к деталям, и помимо всего прочего заставляет человека постоянно развивать себя и достигать мастерства.

Благоприятное влияние перфекционизма на качество работы было отражено в 17% высказываний. Уже не раз отмечалось, что перфекционизм помогает добиваться высоких и даже безупречных результатов в работе. В

14% высказываний перфекционизм мотивирует человека к действию, является весомым фактором, который помогает человеку не терять интерес на пути к цели.

Одинаковое количество раз (10%) испытуемые приписывали позитивную роль перфекционизму в чистоплотности и познании нового. Перфекционизм помогал поддерживать порядок в вещах и мотивировал человека стремиться к обретению новых знаний.

Наименьшее количество раз упоминались такие параметры, как «доводить дело до конца» (8%), «верить в себя» (6%) и «быть ответственным» (4%).

Помимо характеристики представлений по всей выборке о том, как перфекционизм помогает в жизни, мы так же провели анализ определений отдельно юношей и девушек (таблица 7).

Таблица 7

Результаты контент- и частотного анализа представлений о том, как перфекционизм помогает человеку в жизни среди юношей и девушек

Категории	Частота упоминания			
	Девушки		Юноши	
	(абс., раз)	(отн., %)	(абс., раз)	(отн., %)
Достигнуть цели	14	40	5	29
Быть внимательнее	7	20	6	35
Саморазвиваться	8	23	3	18
Добиваться лучшего качества	7	20	2	12
Мотивирует к действию	5	14	2	12
Чистоплотность	4	11	1	6
Узнавать новое	4	11	1	6
Доводить дело до конца	2	6	2	12
Верить в себя	3	9	0	0
Быть ответственным	1	3	1	6

В результате анализа высказываний девушек и юношей, было обнаружено, что чаще всего (40%) девушки обозначают положительное влияние перфекционизма на достижение цели, у юношей этот параметр идет лишь на втором месте по частоте (29%).

Самым частым ответом у юношей (35%) оказалось благоприятное влияние перфекционизма на внимательность или, другими словами, более тщательное планирование.

И девушки и юноши практически одинаково часто обращали внимание на помощь перфекционизма в саморазвитии (д. 23%, ю. 18%), достижении высокого качества работы (д. 20%, ю. 12%) и мотивации к действию (д. 14%, ю. 12%).

Далее следует контент- и частотный анализ высказываний, касающихся того, как перфекционизм может мешать в жизни (таблица 8).

Таблица 8

Результаты контент- и частотного анализа представлений о том, как перфекционизм может мешать в жизни

Категории	Частота упоминания	
	(абс., раз)	(отн., %)
Проблемы в отношениях с людьми	16	26
Тревожность	14	23
Одержимость идеалом	11	18
Трата времени на ненужные дела	8	13
Замедляет процесс	7	11
Выгорание	6	10
Излишняя требовательность к себе	5	8
Неадекватная оценка ситуации	4	6
Не мешает	3	5
Трудно принять поражение	2	3

Мешает быть собой	2	3
-------------------	---	---

Большинство высказываний (26%) связаны с тем, что перфекционизм играет отрицательную роль во взаимоотношениях с другими людьми. Многими испытуемыми было отмечено, что перфекционизм раздражает других людей, может стать причиной разногласий с окружающими. Так же, по их мнению, перфекционисты часто не принимают чужого мнения и скучны для многих людей.

Практически не менее часто (23%) упоминалась связь перфекционизма с повышенной тревожностью, а именно с негативными эмоциями, эмоциональной неустойчивостью, постоянным напряжением и раздражительностью.

Помимо вышесказанного, в 18% ответов перфекционизм мешал тем, что провоцировал одержимость идеалом. Испытуемыми отмечались неудобства, которые связаны с постоянной погоней за идеалом, нетерпимости к неидеальности.

Следующими по частоте стали такие параметры, как «трата времени на ненужные дела» (13%), «замедление процесса» (11%) и «выгорание» (10%). В данном случае, перфекционизм рассматривался как негативный фактор, заставляющий человека тратить время на второстепенные дела, а важные дела откладывать. А слишком высокие требования, характерные для перфекциониста, обозначались причиной затягивания или торможения выполнения работы, а так же разочарованности, потери интереса при осознании невозможности достижения идеала.

Менее часто испытуемыми характеризовалась негативная роль перфекционизма в возникновении повышенной требовательности к себе (8%) и неадекватной оценки ситуации (6%). В данном случае подразумевалось, что перфекционизм мешает реально оценивать свои возможности и те условия, в которых находится человек.

В 5% высказываний перфекционизм оценивался как полностью положительное явление, которое не мешает человеку в жизни.



Наименьшее количество раз испытуемые обозначали, что перфекционисту трудно по жизни принимать поражение (3%) и оставаться самим собой (3%). Эта часть испытуемых утверждала, что перфекционизм мешает принимать себя и свои ошибки, заставляет всегда оглядываться на идеальный образ себя или ситуации.

Далее приведены результаты частотного анализа высказываний о том, как перфекционизм может мешать отдельно юношей и девушек (таблица 9).

Таблица 9

Результаты контент- и частотного анализа представлений о том, как перфекционизм может мешать в жизни среди юношей и девушек

Категории	Частота упоминания			
	Девушки		Юноши	
	(абс., раз)	(отн., %)	(абс., раз)	(отн., %)
Отношения с людьми	5	13	11	50
Тревожность	10	25	4	18
Одержимость идеалом	8	20	3	14
Трата времени на ненужные дела	7	18	1	5
Замедляет процесс	5	13	2	9
Выгорание	5	13	1	5
Излишняя требовательность к себе	4	10	1	5
Неадекватность восприятия ситуации	3	8	1	5
Не мешает	1	3	2	9
Трудно принять поражение	2	5	0	0
Мешает быть собой	2	5	0	0

В результате анализа высказываний девушек и юношей, было обнаружено, что 50% высказываний юношей говорят о негативном влиянии перфекционизма на общение с другими людьми (рис. 2). Юноши гораздо чаще, чем девушки обращали внимание на то, что перфекционизм может раздражать людей и приводить к большому количеству разногласий между людьми. В свою очередь девушки упоминали это только в 13% высказываний.

Чаще всего (25%) среди девушек встречаются высказывания, характеризующие негативную роль перфекционизма в повышенной тревожности. Девушки больше всего обращали внимание на отрицательные эмоции, переживания и частое эмоциональное напряжение у перфекционистов. В то время как юноши обозначали это в 18% высказываний.



Рис.2. Частотный анализ (%) представлений о том, как перфекционизм может мешать в жизни среди юношей и девушек

Это может быть объяснено тем, что юноши в этот период выдвигают на первый план социальное взаимодействие и связанные с ним проблемы. Они начинают жить напряженной общественной жизнью и сталкиваются со многими межличностными конфликтами [11]. В связи с этим юноши в большей степени склонны обращать внимание на то, что перфекционизм

мешает взаимодействию с другими людьми. Девушки в этот возрастной период наоборот обращены к миру испытываемых чувств и эмоций, чаще всего даже отрицательным. Они более чувствительны и расположены к эмпатии [11]. Поэтому девушки гораздо чаще юношей обращали внимание на негативные эмоции, вызванные перфекционизмом.

### 3.2 Анализ результатов, полученных с помощью тестовых методик

#### 3.2.1. Анализ результатов, полученных с помощью «Многомерной шкалы перфекционизма»

В результате подсчета данных по субшкалам «Многомерной шкалы перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта была выявлена выраженность уровней каждой составляющей перфекционизма и интегрального показателя. Описательная статистика для шкал перфекционизма представлена в таблице 10.

Таблица 10

Средние значения перфекционизма и его составляющих студенческой молодежи.

Шкалы	Среднее значение	Стандартное отклонение	Асимметрия	Эксцесс
Интегральный показатель перфекционизма	178,64	28,375	0,353	0,766
Перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС)	56,57	17,121	0,607	0,420

Перфекционизм, ориентированный на других (ПОД)	59,45	13,349	0,322	-0,766
Социально предписанный перфекционизм (СПП)	61,88	11,839	0,268	0,488

Поскольку авторами методики не представлены стандартные нормы, мы разделили нашу выборку на тех, кто обладает высоким, средним и низким уровнем перфекционизма, принимая в расчет значения среднего и стандартного отклонения.

Ниже представлены результаты подсчета процентного соотношения уровней перфекционизма по каждой шкале (таблица 11).

Таблица 11

Процентное соотношение уровней перфекционизма

Шкалы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Интегральный показатель перфекционизма	28 %	52%	20%
П О С (перфекционизм, ориентированный на себя)	14%	68%	18%
П О Д (перфекционизм, ориентированный на других)	19%	60%	21%

СПП (социально предписываемый перфекционизм)	15%	48%	37%
----------------------------------------------	-----	-----	-----

Анализируя процентное соотношения уровней перфекционизма, можно увидеть, что в каждой шкале наиболее выражен средний уровень перфекционизма. На основе этого мы сделали вывод о преобладании среднего уровня перфекционизма в целом по всей выборке. Можно говорить о том, что в целом, студенты не склонны предъявлять чрезмерно завышенные требования к себе и другим, устанавливать нереалистично высокие личные стандарты, болезненно реагировать на ошибки, приравнивая их к неудачам.

Для определения достоверных различий между группами испытуемых с высоким и низким уровнем перфекционизма использовался непараметрический критерий Манна-Уитни (U).

Среди групп с низким и высоким интегральным показателем перфекционизма обнаружены статистически достоверные различия (см. прил. А, табл. А.1) по шкале «Цели в жизни» ( $p = 0,033$ ).

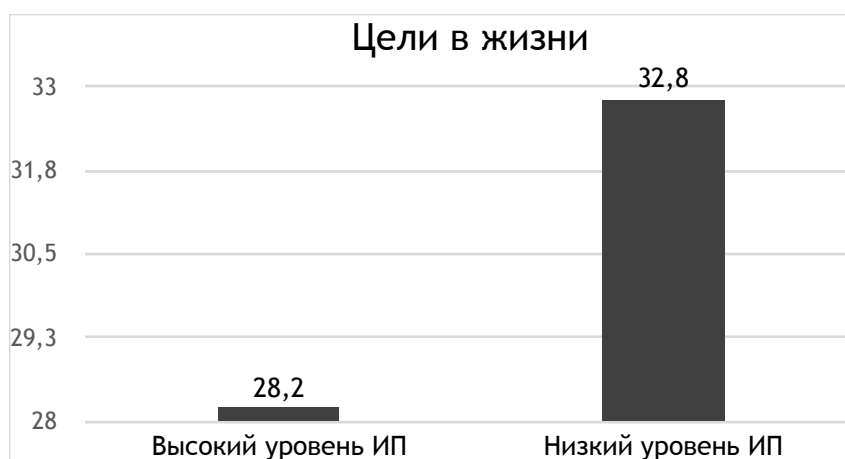
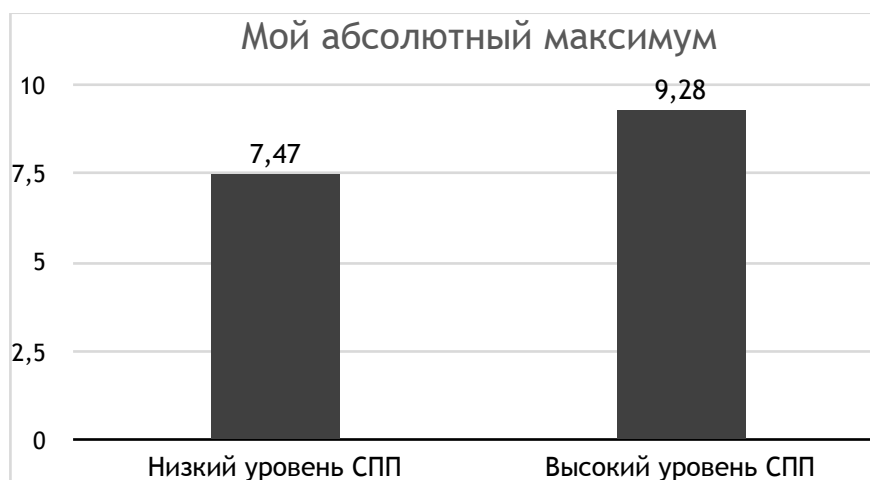


Рис. 3. Сравнение средних значений по шкале «Цели в жизни» среди студентов с низким и высоким ИП

Оказалось, что для студентов с высоким уровнем перфекционизма в меньшей степени (рис. 3) характерна постановка большого количества целей в будущем, которые придавали бы их жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, чем студентам с низким уровнем перфекционизма.



Данное различие можно объяснить тем, что для людей с высоким уровнем перфекционизма часто характерна ориентированность на прошлое и настоящее в большей степени, чем на будущее. Об этом говорят исследования, направленные на изучение устойчивых паттернов временных ориентаций перфекционистов [30]. Поэтому такие люди не склонны ставить перед собой много целей в будущем. Что касается составляющих перфекционизма, то также были выявлены статистически достоверные различия между группами испытуемых с высоким и низким уровнем социально предписанного перфекционизма (см. прил. А, табл. А.2) по шкале «Мой абсолютный максимум» ( $p = 0,041$ ).

Рис. 4. Сравнение средних значений по шкале «Мой абсолютный максимум» среди студентов с низким и высоким СПП

Как мы видим средние показатели по шкале «Мой абсолютный максимум» (рис. 4) среди студентов с низким и высоким СПП значительно отличается. Можно говорить о том, что студенты с высоким уровнем социально предписанного перфекционизма склонны завышать свой абсолютный максимум, в отличие от студентов с низким показателем. Склонность студентов с высоким показателем социально предписанного перфекционизма значительно высоко (выше среднего) оценивать свой максимум может быть связана с завышенными требованиями, которые, по их мнению, другие предъявляют к ним и, в данном случае они считают необходимым им соответствовать. Такое «навязываемое» совершенство

становится стремлением самой личности, зачастую целью которого является заслужить социальное одобрение и избежать негативной оценки.

При сравнении групп испытуемых с высоким и низким уровнем перфекционизма, ориентированного на себя, были обнаружены достоверные различия по такому параметру, как пол ( $p = 0,036$ ).

Анализ средних значений юношей и девушек показал, что существуют статистически значимые различия (см. прил. А, табл. А.3) по шкале перфекционизма, ориентированного на себя ( $p = 0,036$ ). Девушки более склонны (60,45) предъявлять чрезвычайно высокие требования к себе, в отличие от юношей (51,48). В этот возрастной период девушки отличаются от юношей обращенностью на себя и свой внутренний мир, большей требовательностью к себе, самокритике и самоанализу [11]. Других статистически значимых различий по Многомерной шкале перфекционизма обнаружено не было. Однако стоит отметить тенденцию большей склонности юношей (61,45) предъявлять чрезвычайно высокие требования к окружающим, чем девушек (52,92).

Интересно отметить, что при сравнительном анализе испытуемых с высоким и низким уровнем перфекционизма, ориентированного на себя, были обнаружены достоверные различия по шкале возраста ( $p = 0,022$ ). Сравнение среднего возраста студентов, имеющих низкий (20,8) и высокий уровень (19,2) перфекционизма, ориентированного на себя, дает возможность говорить о уменьшении этого показателя с возрастом (см. прил. А, табл. А.4).

Статистически значимых различий между группами студентов с гуманитарной и технической направленностью по шкале перфекционизма и смысловых ориентаций обнаружено не было.

Проведя анализ средних значений показателей перфекционизма студентов разной профессиональной направленности (см. прил. А, рис. А.1), можно сказать лишь о тенденции более высокого интегрального уровня перфекционизма и перфекционизма, ориентированного на себя, у студентов

гуманитарной направленности, в отличие от студентов с технической направленностью.

### 3.2.2. Анализ результатов, полученных с помощью «Теста смысложизненных ориентаций»

Далее мы рассмотрим описательные статистики показателей смысложизненных ориентаций студенческой молодежи, которые можно сравнить с аналогичными данными, полученными автором методики на выборке стандартизации из 200 человек в возрасте от 18 до 29 лет [16]

Таблица 12

Средние значения смысложизненных ориентаций студенческой молодежи. Описательная статистика

Параметры (Шкалы теста СЖО)	Среднее значение	Стандартное отклонение	Асимметрия	Экссесс
Цели жизни	28,88	7,770	-0,328	-0,532
Процесс жизни	28,93	7,144	-0,506	-0,460
Результативность жизни	23,78	6,082	-0,362	-0,557
Локус контроля - Я	19,58	4,840	-0,375	-0,291
Локус контроля - жизнь	29,33	6,378	-0,534	0,072
Осмысленность жизни	97,43	19,952	-0,331	-0,337

Анализ средних значений (таблица 12) показывает, что в исследованной нами выборке средние значения шкал смысложизненных ориентаций весьма



близки тем средним значениям, которые приведены в «Тесте смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева [16]. В общей совокупности выборки преобладает средний уровень выраженности по общему показателю осмысленности жизни и всем пяти субшкалам. Можно сделать вывод, что студенты в целом живут достаточно осмысленной жизнью, ставят конкретные цели и осознают личную ответственность за их реализацию.

Нами так же был проведен анализ средних показателей смысложизненных ориентаций среди девушек и юношей (рис. 5).

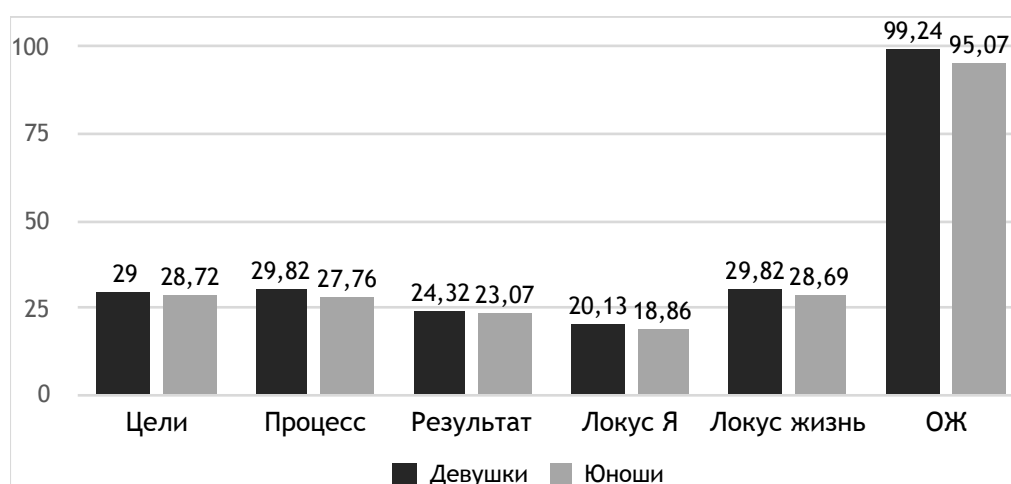


Рис. 5. Средние показатели смысложизненных ориентаций молодежи у юношей и девушек

Среди девушек и юношей по общему показателю осмысленности жизни и всем пяти субшкалам наблюдаются результаты, соответствующие среднему уровню выраженности, согласно средним значениям, приведенным автором методики в своей работе [16].

Достоверных различий между средними показателями смысложизненных ориентаций у юношей и девушек обнаружено не было. Можно говорить лишь о тенденции девушек к более высокому уровню выраженности осмысленности жизни (99,24), в отличии от юношей (95,07).

Анализ средних значений смысложизненных ориентаций студентов с разной профессиональной направленностью (см. прил. А, рис. А.2) статистически достоверных различий не обнаружил. Можно говорить, что

есть лишь тенденция к большей осмысленности жизни у студентов с гуманитарной направленностью (98,95), чем у студентов с технической (94,88).

Интересно отметить, что сравнительный анализ смысложизненных ориентаций с помощью дисперсионного анализа по двум параметрам одновременно – полу и профессиональной направленности показал, что существуют статистически достоверные различия по шкале «Результат» ( $p = 0,011$ ).

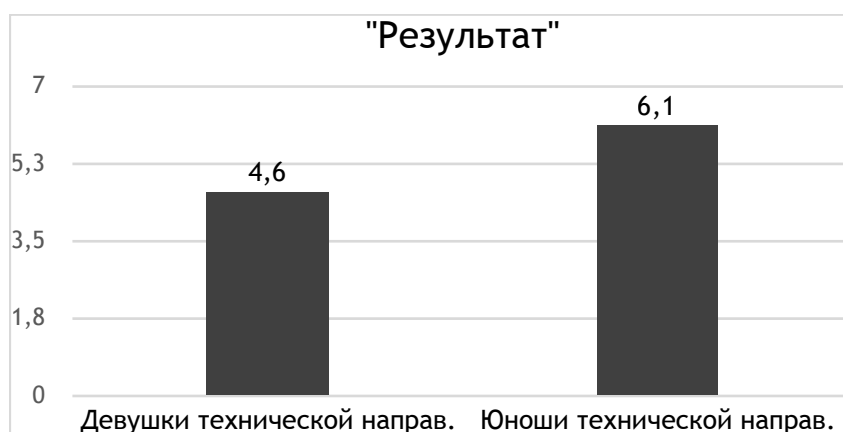


Рис. 6. Средние показатели по шкале «Результат» у девушек и юношей технической направленности.

Анализ средних значений по шкале «Результат» у девушек и юношей технической направленности показал, что юноши с технической направленностью статистически достоверно в большей степени удовлетворены самореализацией и пройденным отрезком жизни (рис. 6).

Статистически значимых различий средних значений по «Тесту смысложизненных ориентаций» и шкалами других методик обнаружено не было.

Что касается профессиональной направленности, то были выявлены достоверные различия между студентами с гуманитарной и технической направленностью по таким параметрам, как пол и шкалой «Мой абсолютный максимум».

Девушкам статистически достоверно в большей степени присуще гуманитарная профессиональная направленность, а юношам – техническая (см. прил. А, табл. А.5).

### 3.2.3. Анализ результатов, полученных с помощью методики «Шкала самооценки»

Анализ средних значений по шкалам самооценки представлен в таблице 13.

Таблица 13

Средние значения шкал самооценки студенческой молодежи

	Моя успешно сть в целом	Как меня оцениваю т другие	Мой абсолютны й максимум	Я через 5 лет	Где я хотел бы находить ся сейчас
Среднее значение	6,1	6,2	8,9	7,6	8,4

В целом по выборке мы видим преобладание уровня оценки выше среднего по всем шкалам. Эта оценка имеет отношение к академическим достижениям студентов, и так же может быть связана с включением студентов в социально значимую деятельность в процессе обучения в вузе, что вызывает у них ощущение собственной ценности в системе социальных отношений.

Анализ средних показателей самооценки среди юношей и девушек показал (рис. 7), что статистически значимых различий по данному показателю не наблюдается.

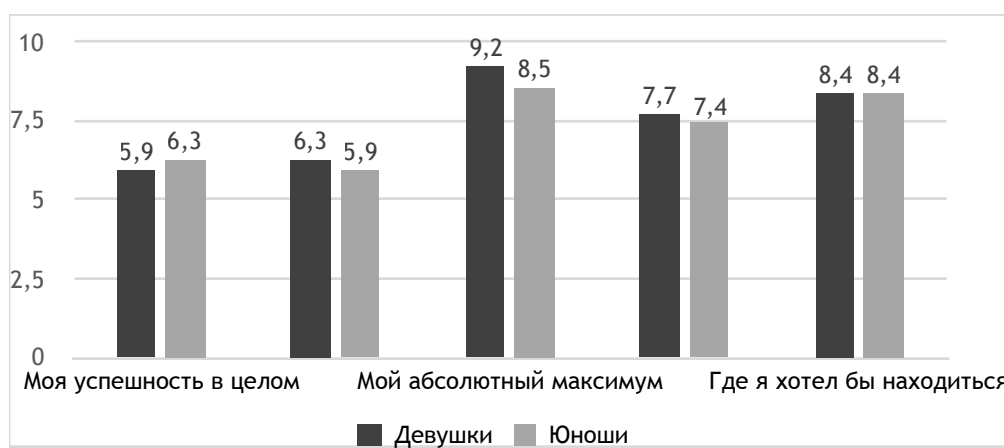


Рис.7. Средние показатели шкал самооценки у девушек и юношей

Можно говорить лишь о тенденции девушек выше оценивать свой абсолютный максимум и мнение других о своей успешности, в отличие от юношей. В свою очередь юноши склонны выше оценивать свою успешность в целом, чем девушки.

Были выявлены статистически достоверные различия (см. прил. А, табл. А.6) между студентами разной профессиональной направленности по шкале «Мой абсолютный максимум» ( $p = 0,031$ ). Среднее значение у студентов гуманитарной направленности составило – 37,87, а технической – 27,5. Это означает, что студенты с гуманитарной направленностью склонны ставить свой абсолютный максимум выше, чем это делают студенты с технической направленностью.

Был проведен регрессионный анализ для переменной «Осмысленность жизни» по двум факторам – пол и профессиональная направленность (рис. 8). Непараллельные линии указывают на наличие факторного взаимодействия. Это говорит о том, что нужно исследовать эти факторы вместе. Исходя из графика можно сделать вывод о том, что уровень осмысленности жизни у юношей с технической направленности больше, чем с гуманитарной. А у девушек наоборот, уровень осмысленности выше при гуманитарной направленности.

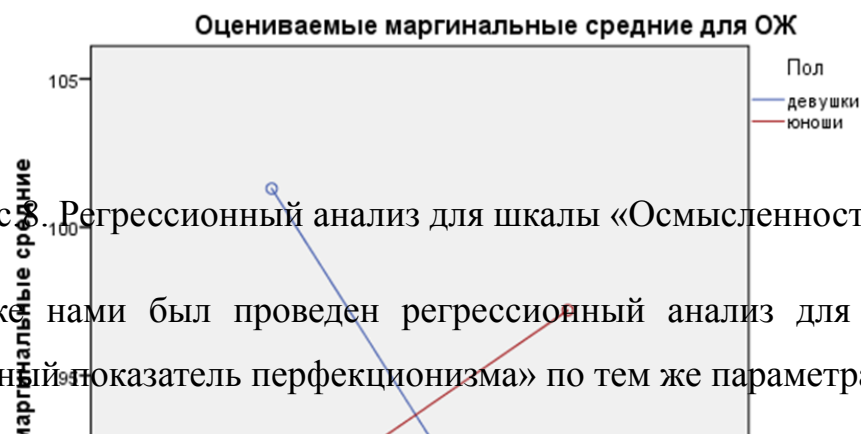


Рис.8. Регрессионный анализ для шкалы «Осмысленность жизни»

Так же нами был проведен регрессионный анализ для переменной «Интегральный показатель перфекционизма» по тем же параметрам (рис. 9).

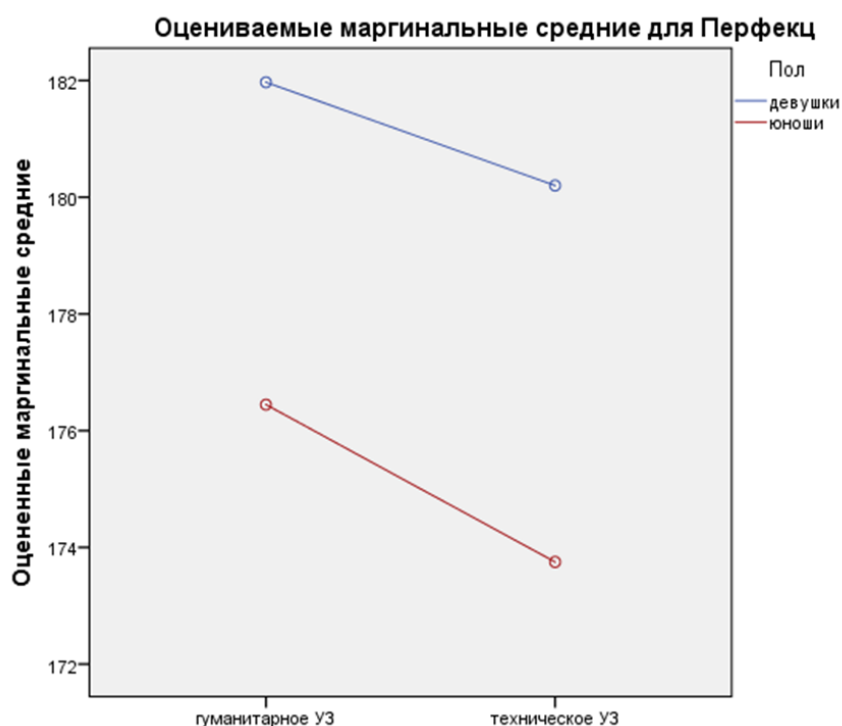


Рис.9. Регрессионный анализ для шкалы «Интегральный показатель перфекционизма»

Анализируя график профиля, можно наблюдать параллельность линий, которая говорит о том, что между факторами нет взаимодействия. Это означает, что есть смысл исследовать уровни каждого фактора по отдельности и отличий между девушками и юношами разной профессиональной направленности по интегральному показателю перфекционизма не наблюдается.

### **3.3 Анализ взаимосвязей показателей перфекционизма и личностных тестовых методик**

В рамках корреляционного анализа мы поставили перед собой задачу выяснить, связан ли перфекционизм и его параметры у студенческой молодежи с профессиональной направленностью, смысложизненными ориентациями и самооценкой. В качестве меры связи использовался непараметрический коэффициент корреляции Спирмена. Выбор критерия обусловлен его универсальностью.

Результаты данного корреляционного исследования, полученные на общей выборке испытуемых, представлены в Приложении В.

В нашем исследовании было обнаружено, что перфекционизм, ориентированный на себя имеет отрицательную корреляцию (см. прил. Б, таблица Б.2) со шкалой смысложизненных ориентаций «Цели» ( $p \leq 0,01$ ). Это означает, что люди с высоким уровнем перфекционизма, ориентированного на себя не склонны ставить много целей в будущем, которые могли бы придавать их жизни большую осмысленность. Можно предположить, что такие люди с высокими личными стандартами в большей степени ориентируются на какую-то одну важную для них цель, при этом из-за повышенной самокритичности и рефлексии склонны заикливаться на своих недостатках и неудачах, концентрироваться на моменте «здесь и сейчас», а не строить множество планов на будущее [7].

Взаимосвязь других составляющих перфекционизма с показателями смысложизненных ориентаций не подтвердилась.

По результатам корреляционного анализа выдвинутая нами гипотеза о взаимосвязи профессиональной направленности с аспектами перфекционизма не нашла своего подтверждения (см. прил. Б, таблица Б.1).

Так же мы рассмотрели наличие связей между полом и параметрами перфекционизма и обнаружили отрицательную корреляцию со шкалой «Перфекционизм, ориентированный на себя» ( $p \leq 0,05$ ).

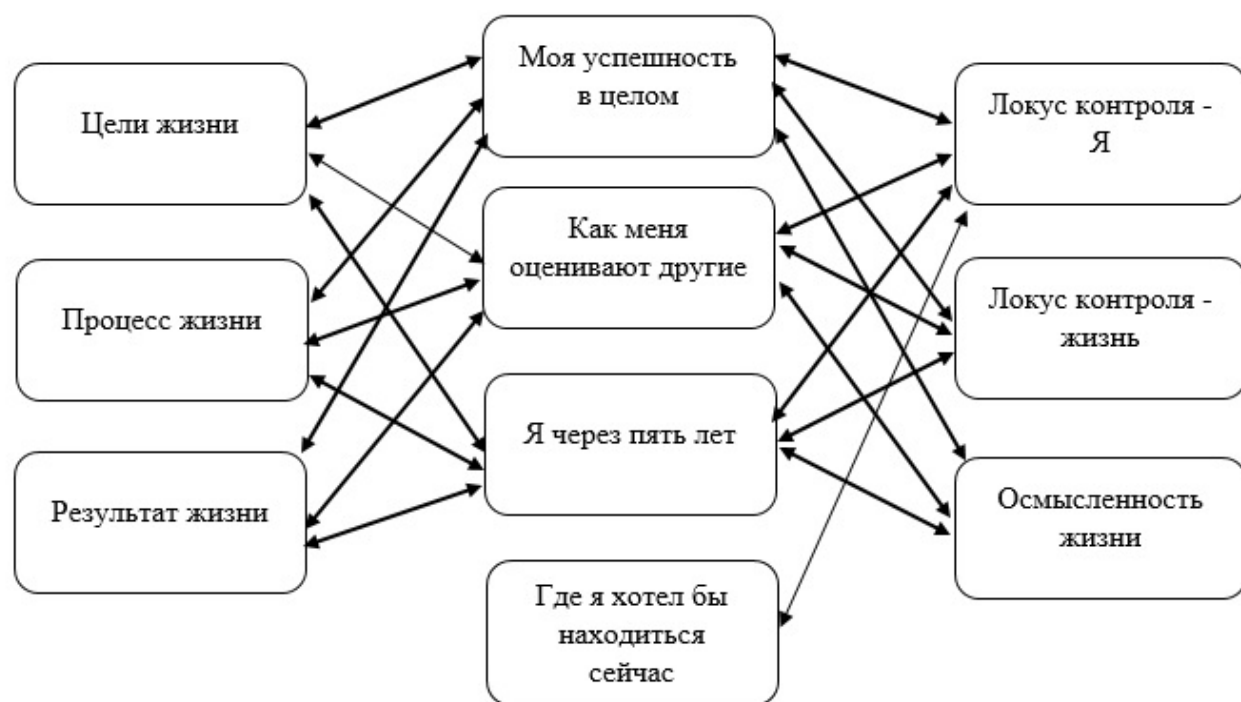
В результате корреляционного анализа параметров перфекционизма и шкал самооценки (рис. 10) была обнаружена отрицательная взаимосвязь перфекционизма, ориентированного на себя со шкалой «Моя успешность в целом» ( $p \leq 0,05$ ). Отсюда следует вывод, что чем выше у человека перфекционизм, ориентированный на себя, тем ниже он оценивает в целом свою успешность. Это в первую очередь проявляется в склонности перфекциониста систематически гнаться за недостижимым эталоном, что в конечном итоге приводит к развитию ощущений неполноценности и уязвимости, побуждающих к неудовлетворенности своей успешностью как личности и достижениями в целом.



Рис. 10. Корреляционные связи шкал самооценки с показателями перфекционизма

Также наблюдаются положительные корреляции (рис. 10) социально предписанного перфекционизма с такими шкалами как «Мой абсолютный максимум» ( $p \leq 0,05$ ) и «Где я хотел бы находиться сейчас» ( $p \leq 0,05$ ). Это означает, что чем выше у человека социально предписанный перфекционизм, тем выше он обозначает свой абсолютный максимум и тем выше он хотел бы иметь успешность на данный момент. Обращаем внимание, что данные результаты так же подтвердились в сравнительном анализе. Это говорит о том, что для социально-предписанных перфекционистов собственные оценки своей личности неразрывно связаны с представлением об ожиданиях других и их одобрении или неодобрении. Совершенство, транслируемое извне становится личным стремлением самого человека, он начинает связывать свои личные качества и возможности с теми требованиями, которые предъявляют другие.

Что касается смысло-жизненных ориентаций студенческой молодежи, то в результате корреляционного анализа была обнаружена положительная



— прямая взаимосвязь,  $p \leq 0,05$

- - - прямая взаимосвязь,  $p \leq 0,01$



взаимосвязь (рис. 11) шкалы «Моя успешность в целом» со всеми субшкалами «Теста смысложизненных ориентаций»: «Цели в жизни» ( $p \leq 0,01$ ), «Процесс жизни» ( $p \leq 0,01$ ), «Результат жизни» ( $p \leq 0,01$ ), «Локус контроля – Я» ( $p \leq 0,01$ ), «Локус контроля – жизнь» ( $p \leq 0,01$ ), «Осмысленность жизни» ( $p \leq 0,01$ ).

Рис. 11. Корреляционные связи шкал самооценки с показателями смысложизненных ориентаций

Таким образом, можно утверждать, что, чем выше осмысленность жизни человека, тем успешнее он оценивает себя в целом. Человек, который умеет ставить цели, получает удовольствие при их достижении и обладает уверенностью в собственной способности выбирать задачи и добиваться результатов, оценивает себя как успешную личность по всем параметрам.

Также по результатам анализа мы можем увидеть положительные корреляции (рис. 11) шкалы «Как меня оценивают другие» со всеми показателями «Теста смысложизненных ориентаций»: «Цели в жизни» ( $p \leq 0,05$ ), «Процесс жизни» ( $p \leq 0,01$ ), «Результат жизни» ( $p \leq 0,01$ ), «Локус контроля – Я» ( $p \leq 0,01$ ), «Локус контроля – жизнь» ( $p \leq 0,01$ ), «Осмысленность жизни» ( $p \leq 0,01$ ). Это еще раз говорит о том, что чем выше осмысленность жизни в целом, тем, по мнению человека, выше его оценивают другие люди. Он четко видит к чему он идет, какие усилия прилагает для достижения успеха, при этом считает, что это замечают окружающие его люди и высоко оценивают.

Аналогичная ситуация обстоит и со шкалой «Я через пять лет», которая показала положительную корреляцию (рис. 11) со всеми субшкалами смысложизненных ориентаций ( $p \leq 0,01$ ). Можно утверждать, что люди с высокой осмысленностью жизни будут выше оценивать свой уровень успешности в будущем.

Шкала «Где я хотел бы находиться сейчас» положительно коррелирует только со шкалой «Локус контроля – Я» ( $p \leq 0,05$ ). Чем больше человек является хозяином своей жизни, обладает свободой выбора, тем более успешным он хотел бы быть на данный момент.

### **Основные выводы**

1. По результатам контент-анализа можно утверждать, что студенты рассматривают перфекционизм, прежде всего, как стремление к идеалу. А сам идеал понимается ими как определенный образ совершенства в какой-либо сфере деятельности или в жизни в целом.

2. К наиболее характерным позитивным свойствам личности перфекциониста испытуемые отнесли стремление к высокому качеству работы, трудолюбие и умение структурировать время. Иными словами, перфекционисты обладают отличительными качествами, способствующими успешности в деятельности в целом.

3. Наиболее часто студентами были выделены такие негативные качества перфекциониста, как занудство, заикленность и тревожность. В данном случае перфекционист воспринимался ими как человек не способный быстро отвлекаться от зачастую неважных мелочей.

4. Подтвердилась гипотеза о существовании у молодёжи различий по полу в имплицитных представлениях о феномене перфекционизма. Наиболее значительную помощь, по их мнению, перфекционизм оказывает в достижении поставленной цели, саморазвитии и большей внимательности к деталям. При том девушки чаще обращали внимание на область достижения цели, а юноши на большую внимательность к деталям. В связи с негативным влиянием перфекционизма на жизнь, прежде всего, студенты упоминали проблемы во взаимоотношениях с другими людьми, повышенную тревожность и одержимость идеалом. Примечательно, что девушки чаще упоминали роль перфекционизма в повышении тревожности, а юноши роль в общении с другими людьми.

5. Сравнительный анализ средних величин смысложизненных ориентаций и самооценки показал, что юноши с технической направленностью статистически достоверно в большей степени удовлетворены самореализацией и пройденным отрезком жизни, чем девушки. Так же было выявлено, что студенты с гуманитарной направленностью склонны ставить свой абсолютный максимум выше, чем это делают студенты с технической направленностью.

5. Предположение о существовании взаимосвязи перфекционизма со смысложизненными ориентациями подтвердилось частично. При этом имеется отрицательная взаимосвязь только перфекционизма, ориентированного на себя с целями жизни, что выражается в стремлении субъекта с высоким личными стандартами не ставить большое количество целей и в меньшей степени концентрировать свое внимание на будущем.

6. Гипотеза о существовании взаимосвязи самооценки с разной выраженностью аспектов перфекционизма частично подтвердилось. Была обнаружена отрицательная корреляция перфекционизма, ориентированного на себя, с оценкой личности своей успешности в целом. А так же обнаружена положительная корреляция социально предписанного перфекционизма с оценкой субъекта своего абсолютного максимума и уровнем успешности, на

котором он хотел бы находиться сейчас. Из этого следует, что разная выраженность аспектов перфекционизма может оказывать существенное влияние на оценку личности своей успешности, завышать ее или занижать.

7. Вместе с этим оценка личности своей успешности в целом, мнение о том, как его оценивают другие и своей успешности через пять лет положительно коррелируют со всеми аспектами смысложизненных ориентаций. Это свидетельствует о том, что направленность жизнедеятельности субъекта на какой-то смысл влияет на повышение оценки своей успешности как в настоящем, так и в будущем.

8. Результаты корреляционного анализа не подтвердили выдвинутую нами гипотезу о взаимосвязи составляющих перфекционизма со смысложизненными ориентациями. Из этого следует, что целостное представление о себе, глубинные основы личности, ее экзистенциальная сфера существуют автономно от общего уровня перфекционизма и его составляющих.

В рамках нашей работы мы сконцентрировали свое внимание на изучении данного феномена именно на студентах, поскольку главными сферами жизнедеятельности личности в данный период является профессиональное становление, личностный рост, нравственное, эстетическое и интеллектуальное самосовершенствование. Нами были изучены имплицитные представления студентов о феномене перфекционизма, которые дали нам информацию о понимании данного феномена в студенческой среде, его негативных и позитивных факторах.

## **Заключение**

На сегодняшний день существует большое количество исследований, направленных на изучение разных аспектов перфекционизма. Основное внимание в них сконцентрировано на таких проблемных областях в изучении данного феномена как описание его структуры, выявление различных форм, выявление факторов, обуславливающих его формирование, а так же последствий влияния его на другие личностные структуры.

В зарубежной и отечественной науке единого и окончательного определения понятия "перфекционизма" не существует. В одних исследованиях этот феномен рассматривают как тенденцию или стремление личности, а в других как относительно устойчивую личностную черту, влияющую на все сферы жизни.

Анализ эмпирических исследований, посвященных изучению перфекционизма и его компонентов, позволил нам выдвинуть предположения

о их связи с определенными психологическими конструктами личности, а именно со смысложизненными ориентациями и самооценкой.

Результаты корреляционного анализа не подтвердили выдвинутую нами гипотезу о взаимосвязи составляющих перфекционизма со смысложизненными ориентациями. Из этого следует, что целостное представление о себе, глубинные основы личности, ее экзистенциальная сфера существуют автономно от общего уровня перфекционизма и его составляющих.

Результаты проведенного исследования имеют как теоретическое значение, так и практическое. Теоретическое – перфекционизм можно рассматривать как социально желательное поведение. Были обнаружены взаимосвязи аспектов перфекционизма с несколькими шкалами самооценки и в том числе мнении субъекта о том, как его оценивают другие. По результатам исследования можно утверждать, что во многих аспектах перфекционизм тесно связан с представлениями о совершенстве, существующее в обществе, тем образцом поведения, которое оно транслирует. В данном случае перфекционизм можно рассматривать уже как социально желательное поведение человека, этот факт открывает широкое поле для изучения феномена перфекционизма в русле социального поведения личности и построения на основе этого дальнейших гипотез.

Практическое значение заключается в том, что изучение компонентов перфекционизма и их взаимосвязей со смысложизненными ориентациями и самооценкой служит основанием в корректировке социального поведения личности и целостном представлении о себе, о своих качествах и своих возможностях как в профессиональном становлении, так и в ценностно-личностном.

В связи с этим стоит вопрос о том, что нужно подробнее изучать данный феномен с применением нарративного подхода, обратить внимание на исследование перфекционизма вместе с ценностными ориентациями и другими личностными качествами. Устранение противоречий и восполнение

существующих пробелов является самостоятельной научной задачей, решение которой предполагает всестороннее изучение структуры данного феномена и разработка инструментов для его диагностики.

#### **Список использованных источников**

1. Адлер А. Наука жить. / Пер. с англ. Е. О. Любченко, пер. с нем. А. А. Юдина. К.: Port-Royal, 1997. 288 с.
2. Адлер А. Понять природу человека / Пер. Е.А. Цыпина. СПб.: «Академический проект», 1997. 256 с. с 64-83, 166-168
3. Выготский Л.С. Мышление и речь // Л.С. Выготский. Собр. соч. в 6 тт. Т. 2. М.: М.: Педагогика, 1982. 504 с.
4. Гаранян Н. Г. Психологические модели педфлексии// Вопросы психологии. 2009. № 5. С. 74-83
5. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. М., 2010.

6. Глэддинг С. Психологическое консультирование. 4-е изд. СПб.: Питер, 2002. 736 с.
7. Демина А.А. Психологический формат изучения проблемы перфекционизма [Электронный ресурс] / А.А. Демина // Журнал SCI-ARTICLE.RU. - 2014. - № 6. - Режим доступа: <http://sci-article.ru> (дата обращения 1.05.2017).
8. Зеер, Э.Ф. Социально-профессиональное воспитание в ВУЗе: практико-ориентир. Монография / Э. Ф. Зеер, И.И. Хасанова. Екатеринбург: РГППУ, 2003. 158 с.
9. Зеленкова, И.Л. Проблема смысла жизни: опыт историко-этического исследования / И.Л. Зеленкова. Минск: Университетское. 1998. 125 с.
10. Иванченко Г. В. Идея совершенства в психологии и культуре. М.: Смысл. 2007. 256 с.
11. Кон, И. С. Психология старшеклассника / И. С. Кон. М.: Прогресс, 1980. 321 с.
12. Кон, И. С. Психология юношеского возраста / И. С. Кон. М.: Прогресс, 1989. 287 с.
13. Кузьмин Е. С. Методы социальной психологии / Под ред. В. Е. Семенова. Л.: ЛГУ, 1977. С. 17–28.
14. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды // Намерение, воля, потребность. М.: Смысл, 2001. 572 с.
15. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. 304 с.
16. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. М.: Смысл, 2003. 487 с.
17. Наследов А.Д. SPSS: Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках. СПб.: Питер. 2014. 416 с.
18. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб.: Речь. 2004. 392 с.



19. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004. 608 с.
20. Покровская, С.Е. Особенности развития системы профессиональной ориентации молодежи. / С. Е. Покровская // Актуальные проблемы профориентации и профадаптации: Сб. науч. статей. Барановичи, 1999.
21. Ревушкина М. Б. Представление о ценностях в учении В. Франкла // Вестн. ТГУ. Философия. Социология. Политология. 2015. №2 (30). С. 137–144
22. Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг по А. Адлеру. СПб.: Речь. 2000. 352 с.
23. Франкл, В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. С англ. И нем./ Общ. Ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; вст. ст. Д.А. Леонтьева. – Москва: Прогресс, 1990. 372 с.
24. Фрейд З. Психоанализ. Религия. Культура// Недовольство культурой/ пер. с нем., сост. и вступ. ст. А.М. Руткевича. М.: Ренессанс, 1992. С. 65-134
25. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия / З. Фрейд. М.: Фолио, 2010. 188 с.
26. Фрейджер Р., Фэйдимен Д. Теории личности и личностный рост/5 глава. СПб.: Прайм-Еврознак. 2004. 608 с.
27. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. М.: Прогресс-Универс, 1993. 346 с.
28. Юнг К. Г. АИОН. Исследование феноменологии самости / Пер. М.А. Собуцкого. М.: Рефл-бук, Ваклер, 1997. 336 с.
29. Ярошевский М.Г. Л.С.Выготский: в поисках новой психологии. СПб.: Междуна родный фонд истории науки, 1993. 301 с.
30. Ясная В. А., Ениколопов С. Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы// Вопросы психологии. 2007. № 7. С. 25–47

31. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Современные модели перфекционизма // Психологические исследования. 2013. Т. 6, № 29. С. 1.
32. Burns D.D. The perfectionist's script for self-defeat // Psychology today, 1980. № 11. P. 34-52.
33. Frost R. Perfectionism in obsessive-compulsive disorder patients / R. Frost, G. Steketee // Behavior Research and Therapy. 1997. - V. 42. - № 3.-P. 291-296.
34. Hewitt P.L., Flett G.L., Sherry S.B., Habke M., Parkin M., Lam R.W., McMurtry B., Ediger E., Fairlie P., Stein M.B. The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. Journal of Personality and Social Psychology, 2003, 84(6), 1303–1325.
35. Hollender M. H. Perfectionism // Comprehensive Psychiatry. 1965. V. 6. P. 94–1003
36. Ingram R. E. International encyclopedia of depression. New York: Springer. 2009. P. 595
37. Shuler P. A. Voices of perfectionism: Perfectionistic gifted adolescents in a Rural Middle School (Research Monograph 99140) Storrs. CT: University Connecticut, The National Research Center on the Gifted and Talented . 1999
38. Tolman, E. C. Purposive behavior in animals and men, New York: The Century Co., 1932, P. 13

## Приложение А

Таблица А.1.

Групповые различия в смысложизненных ориентациях студентов с низким и высоким уровнем перфекционизма.

	Цели	Процесс	Результат	Локус Я	Локус жизнь	ОЖ
U Манна-Уитни	68,500	112,000	106,500	92,000	93,500	101,500
W Вилкоксона	159,500	302,000	197,500	183,000	184,500	192,500
Z	-2,118	-,444	-,654	-1,219	-1,153	-,845
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,034	,657	,513	,223	,249	,398
Точная знч. [2*(1-сторон. знач.)]	,033 <sup>b</sup>	,677 <sup>b</sup>	,520 <sup>b</sup>	,238 <sup>b</sup>	,254 <sup>b</sup>	,404 <sup>b</sup>

Таблица А.2.

Групповые различия по методике «Шкала самооценки» у студентов с низким и высоким уровнем СПП.

	Моя успешность в целом	Как меня оценивают другие	Мой абсолютный максимум	Я через 5 лет	Где я хотел бы находиться сейчас
U Манна-Уитни	98,000	97,500	69,500	110,000	91,500
W Вилкоксона	153,000	152,500	124,500	165,000	146,500
Z	-,987	-1,005	-2,070	-,548	-1,235
Асимптотическая значимость (2- сторонняя)	,324	,315	,038	,583	,217
Точная знч. [2*(1- сторон. знач.)]	,339 <sup>b</sup>	,321 <sup>b</sup>	,041 <sup>b</sup>	,602 <sup>b</sup>	,225 <sup>b</sup>

Таблица А.3.

Групповые различия по параметрам перфекционизма у юношей и девушек.

	Общий перфекционизм	ЯОП	ООП	СПП
U Манна-Уитни	489,500	385,500	471,500	507,000
W Вилкоксона	924,500	820,500	1212,500	942,000
Z	-,778	-2,096	-1,007	-,557
Асимптотическая значимость (2- сторонняя)	,436	,036	,314	,577

а. Группирующая переменная: Пол

Таблица А.4.

Различия между группами студентом с высоким и низким уровнем ПОС относительно возраста.

Статистические критерии<sup>а</sup>

	Возраст
U Манна-Уитни	17,000

W Вилкоксона	62,00 0
Z	-2,442
Асимптотическая значимость (2- сторонняя)	,015
Точная знч. [2*(1- сторон. знач.)]	,022 <sup>b</sup>

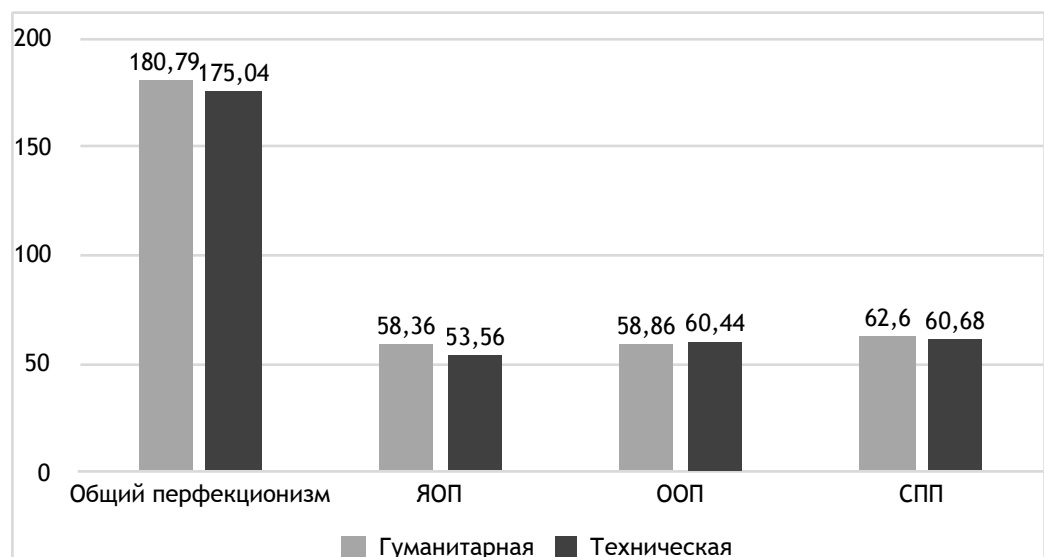


Рис. А.1. Сравнение средних значений по методике «Многомерная шкала перфекционизма» относительно профессиональной направленности студентов

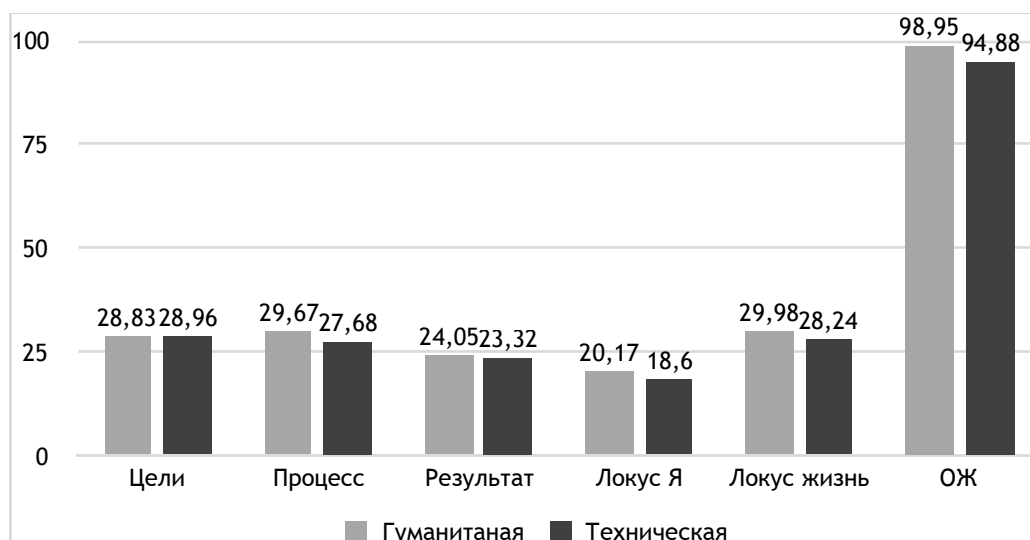


Рис. А.2. Сравнение средних значений по методике «Тест смысло-жизненных ориентаций» относительно профессиональной направленности студентов.

Таблица А.5.

Различия между группами студентов с разной профессиональной направленностью относительно пола.

Статистические критерии

	Пол
U Манна-Уитни	217,500
W Вилкоксона	1120,500
Z	-4,645
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,000

а. Группирующая переменная: Профессиональная направленность

Таблица А.6.

Различия между группами студентов с разной профессиональной направленностью по шкалам самооценки.

	Моя успешность в целом	Как меня оценивают другие	Мой абсолютный максимум	Я через 5 лет	Где я хотел бы находиться сейчас
U Манна-Уитни	478,000	407,000	362,500	467,500	412,000
W Вилкоксона	1381,000	732,000	687,500	792,500	737,000
Z	-,610	-1,531	-2,158	-,746	-1,477
Асимптотическая значимость (2- сторонняя)	,542	,126	,031	,456	,140

## Приложение Б

Таблица Б.1.

Корреляционные взаимосвязи пола, возраста, профессиональной направленности и параметров перфекционизма.

			Корреляции						
			Пол	Возраст	Профессиональная напр	ИПП	ЯОП	ООП	СПП
Ро Спирмана	Пол	Козфициент корреляции	1,000	,108	,572**	-,096	-,258*	,124	-,069
		Знач. (2-х сторонняя)	.	,385	,000	,441	,035	,318	,581
		N	67	67	67	67	67	67	67
	Возраст	Козфициент корреляции	,108	1,000	,232	,005	-,078	,019	,219
		Знач. (2-х сторонняя)	,385	.	,059	,969	,528	,879	,075
		N	67	67	67	67	67	67	67
	Профессиональная напр	Козфициент корреляции	,572**	,232	1,000	-,097	-,138	,080	-,106
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	,059	.	,433	,265	,521	,392
		N	67	67	67	67	67	67	67
	ИПП	Козфициент корреляции	-,096	,005	-,097	1,000	,717**	,691**	,428**
		Знач. (2-х сторонняя)	,441	,969	,433	.	,000	,000	,000
		N	67	67	67	67	67	67	67
	ЯОП	Козфициент корреляции	-,258*	-,078	-,138	,717**	1,000	,240	-,009
		Знач. (2-х сторонняя)	,035	,528	,265	,000	.	,051	,940
		N	67	67	67	67	67	67	67
	ООП	Козфициент корреляции	,124	,019	,080	,691**	,240	1,000	,146
		Знач. (2-х сторонняя)	,318	,879	,521	,000	,051	.	,238
		N	67	67	67	67	67	67	67
	СПП	Козфициент корреляции	-,069	,219	-,106	,428**	-,009	,146	1,000
		Знач. (2-х сторонняя)	,581	,075	,392	,000	,940	,238	.
		N	67	67	67	67	67	67	67

Таблица Б.2.

Корреляционные взаимосвязи составляющих перфекционизма и показателей смысложизненных ориентаций.

	Цели жизни	Процес с жизни	Результ ативнось жизни	Локус контроля - Я	Локус контрол я - жизнь	Осмысле нность жизни
Интегральный показатель	-0,23	0,06	-0,09	-0,1	-0,09	-0,09



П О С (перфекционизм, ориентированный на себя)	<b>-0,32**</b>	0,02	-0,16	-0,17	-0,12	-0,17
П О Д (перфекционизм, ориентированный на других)	-0,11	-0,003	-0,05	-0,11	-0,14	-0,08
С П П (социально предписываемый перфекционизм)	-0,17	-0,03	-0,11	-0,06	-0,11	-0,09

Примечание: \*  $r_{кр} = 0,25$  ( $p \leq 0,05$ ); \*\*  $r_{кр} = 0,33$  ( $p \leq 0,01$ )

## Приложение В

### Авторская анкета

1. Как вы понимаете, что такое перфекционизм?

---

---

2. Относите ли вы себя к перфекционистам?

---

---

3. На сколько вам важно мнение окружающих о себе?

- Очень важно
- Скорее важно, чем не важно
- Скорее не важно, чем важно
- Совсем не важно

4. Какими положительными качествами на ваш взгляд обладает перфекционист?

---

---

5. Какими отрицательными качествами на ваш взгляд обладает перфекционист?

---

---

6. Как вы думаете, как перфекционизм помогает человеку в жизни?

---

---

7. Как вы думаете, чем перфекционизм может мешать?

---

---