

Седунова Анастасия Сергеевна

кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии
Ульяновского государственного университета
dom-hors@mail.ru

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ И СТИЛИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ [1]

Аннотация:

В статье приведены результаты исследования роли перфекционизма в структуре регуляторных характеристик личности. Определены основные характеристики понятия «перфекционизм» на основе современных моделей. Представлены особенности стилевой саморегуляции поведения студентов с различным уровнем перфекционизма и результаты корреляционного анализа рассматриваемых переменных.

Ключевые слова:

профессиональное развитие, многомерная модель перфекционизма, стилевая саморегуляция, индивидуальный стиль, профессионализм, учебно-профессиональная деятельность студента, профессиональное здоровье, urgent addiction.

Sedunova Anastasia Sergeevna

PhD in Psychology, Assistant Professor of
the Psychology Department,
Ulyanovsk State University
dom-hors@mail.ru

PERFECTIONISM AND STYLES OF THE PERSONALITY SELF-REGULATION [1]

Summary:

The article presents research results regarding role of the perfectionism in the structure of the personality's regulatory characteristics. The author determines the main features of the perfectionism concept basing upon the modern models and discusses specifics of the self-regulatory personal styles of students' behaviour with various perfectionism levels. The results of the correlation analysis of the variables under consideration are reviewed.

Keywords:

Professional development, multidimensional model of perfectionism, self-regulatory styles, individual style, professionalism, educational and professional activities of the student, professional health, urgent addiction.

В психологии профессиональной деятельности все более актуальными становятся исследования, предметное поле которых касается проблем мотивации персонала и сохранения профессионального здоровья. Формулируются новые задачи изучения ресурсов сотрудника в контексте совладания с профессиональными ситуациями различного уровня сложности [2]. Таким новым направлением, на наш взгляд, является разработка моделей перфекционизма и включение этого понятия в общий контекст стилевых теорий личности.

Рассмотрим аргументы в пользу стилевого подхода. Во-первых, сосуществуют различные формулировки, касающиеся определения перфекционизма – это и «многомерный конструкт» (Mushquash A.R. и другое), и «личностный стиль» (P.L.Hewitt, G.L.Flett), и «личностная черта» [3; 4]. Перфекционизм понимается в широком смысле как личностный конструкт, выражающийся в стремлении к совершенству, и в структуре которого рассматриваются характеристики уровня притязаний личности, когнитивные и интерперсональные параметры (Ильин Е.А., 2011 г.; Гаранян Н.Г., 2010 г.). Таким образом, представлены основные компоненты, к которым апеллируют стилевые теории: взаимосвязь перфекционизма с успешностью деятельности, иерархия индивидуально-личностных и социально-обусловленных факторов в структуре перфекционизма. Примером является многомерная модель П. Хьюитта и Г. Флетта, включающая три переменных: перфекционизм, ориентированный на себя, на других и социально-предписанный. Более подробный обзор одномерных и многомерных моделей перфекционизма представлен, в частности, в статье Н.Г. Гаранян.

Во-вторых, в современной отечественной психологии стилевой подход охватывает как проблемы классической теории деятельности, так и различные аспекты индивидуальности, взаимосвязанные с взаимодействием с внешней средой. В разноуровневых классификациях стилей индивидуальности В.А. Толочка, А.А. Либина, И.П. Шкуратовой выделяется интегральное понятие «стиль жизни», которое рассматривается как обобщающая характеристика взаимодействия личности со средой и с собственным внутренним миром. Поэтому реализация стилевого подхода предполагает решение задачи построения единой модели стилей человека и уточнение взаимосвязей между ее структурными компонентами [5].

В настоящее время происходит расширение предметного поля исследований. Активно разрабатываются отечественные психометрические инструменты для исследования параметров перфекционизма: опросник Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой, «Дифференциальный тест перфекционизма» А.А. Золотаревой, «Многомерная шкала перфекционизма» П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта в адаптации И.И. Грачевой и другие). Выделяют не только адаптивный («здоро-

вый»), но и дезадаптивный («невротический» или «патологический») виды перфекционизма (Hamachek, 1978; Frost, 1990; Slaney 1995; Parker, 2002). В статье А.А. Золотаревой объединяются стилевой подход и дифференциально-диагностический, при этом выявлены особенности стилевой саморегуляции взрослых с нормальным и патологическим перфекционизмом. При этом шкалы «планирование» и «самостоятельность» саморегуляции рассматриваются как неспецифические детерминанты, свойственные обоим типам перфекционизма [6]. Соотносят понятие дезадаптивного перфекционизма с другими трудовыми аддикциями, в частности, с ургентной аддикцией (или зависимостью), которая понимается как выраженное субъективное ощущение нехватки времени, сопровождающееся страхом «не успеть» (Ильин Е.А., 2011 г.; Шибко О.Л., 2008 г. и другие).

В современных прикладных исследованиях изучены общие взаимосвязи перфекционизма со следующими группами показателей: уровень притязаний, мотивация достижения и избегания неудач, тревожность и другое. Однако перечисленные характеристики относятся в большей степени к мотивационной и аффективной сферам, чем собственно к саморегуляции. Для наиболее полного представления регуляционной сферы личности мы обратились к модели В.И. Моросановой [7]. В рамках данной модели выявлены особенности стилевых характеристик саморегуляции, описаны гармоничный и акцентуированный профили саморегуляции, выявлены предпосылки высокой успешности в различных видах деятельности, в том числе профессиональной [8].

Цель исследования. Проведенное эмпирическое исследование было направлено на выявление роли перфекционизма в структуре стилевых характеристик личности. Мы предположили взаимосвязь компонентов перфекционизма с общим уровнем саморегуляции личности, а также с рядом ее стилевых характеристик, в частности, с оценкой результативности деятельности и моделированием условий деятельности (Седунова А.С., Захарычева Е.А., 2013 г.). Дополнительной задачей являлся сравнительный анализ эмпирических нормативов, полученных при адаптации методики И.И. Грачевой и в настоящем исследовании [9].

Методы и организация исследования. Для изучения индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции применялась многошкальная опросная методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ). Уровень перфекционизма оценивался с помощью многомерной модели П. Хьюитта и Г. Флетта, операционализированной методикой в русскоязычной адаптации И.И. Грачевой (2006 г.). Дополнительно оценивался уровень ургентной аддикции (опросник «Индекс ургентной аддикции» О.Л. Шибко). В исследовании, проводившемся на основе самооценочных методик с помощью диагностического среза, приняло участие 70 студентов-старшекурсников различных специальностей.

Результаты и их обсуждение. При оценке результатов были решены следующие задачи – провести общую оценку диагностических возможностей метода, осуществить сравнительный анализ профилей стилевой саморегуляции поведения для подгрупп с различным уровнем перфекционизма, рассмотреть корреляционные взаимосвязи характеристик.

Проверка выборочных данных на соответствие выборочного распределения нормальному (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, SPSS) показала, что для показателей перфекционизма такое соответствие может быть установлено. В то же время для регуляционно-личностных характеристик и шкалы «планирование» выборочное распределение отличается от нормального в сторону значений, превышающих средний балл (отрицательная асимметрия), что позволяет предположить повышенный уровень развития данных стилевых характеристик в студенческой выборке (таблица 1).

Далее, по сравнению с результатами, полученными при адаптации Многомерной шкалы перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта, уровень перфекционизма студентов-выпускников отличается от уровня московских старшеклассников. По данным И.И. Грачевой, уровень перфекционизма большинства испытуемых с суммарным баллом в пределах стандартного отклонения от 160 до 204 (182 ± 22) может считаться средним и рассматриваться в качестве условной «нормы». В настоящем исследовании эмпирическая норма находится в пределах $171 \pm 23,5$ балла, то есть от 147,5 до 194,5 баллов [10]. С одной стороны, средний уровень ниже, чем в оригинальном исследовании, с другой стороны – выше показатель межиндивидуальной изменчивости. Полученные в исследовании нормативы по шкале «Общий перфекционизм» также представлены в таблице 1.

Проблема перфекционизма оказалась актуальна для начинающих профессионалов. Процентное соотношение выборки таково, что одна десятая часть студентов окажется в «зоне риска» развития дезадаптивного перфекционизма, то есть в диапазоне ниже условной нормы.

Таблица 1 – Результаты проверки соответствия эмпирических данных нормальному распределению (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, SPSS)

| Показатели | Среднее выборочное | Стандартное отклонение | Значение критерия Колмогорова-Смирнова | Уровень значимости различий | Соответствие распределения нормальному |
|---|--------------------|------------------------|--|-----------------------------|--|
| Показатели перфекционизма | | | | | |
| <i>Общий</i> | 171,0 | 23,49 | 0,564 | 0,908 | Соответствие |
| <i>Ориентированный на себя</i> | 60,2 | 10,93 | 0,644 | 0,801 | Соответствие |
| <i>Ориентированный на других</i> | 52,1 | 10,67 | 0,649 | 0,793 | Соответствие |
| <i>Социально-предписанный</i> | 58,4 | 9,76 | 0,610 | 0,851 | Соответствие |
| Показатели стилевой саморегуляции поведения | | | | | |
| <i>Общая</i> | 28,4 | 5,25 | 0,920 | 0,365 | Соответствие |
| <i>Планирование</i> | 4,8 | 1,96 | 1,426 | 0,034 | - |
| <i>Моделирование</i> | 5,3 | 1,69 | 1,025 | 0,244 | Соответствие |
| <i>Программирование</i> | 5,2 | 1,73 | 1,038 | 0,232 | Соответствие |
| <i>Оценка результата</i> | 6,2 | 1,43 | 1,302 | 0,067 | Соответствие |
| <i>Гибкость</i> | 5,8 | 1,76 | 1,481 | 0,025 | - |
| <i>Самостоятельность</i> | 6,0 | 1,72 | 1,471 | 0,026 | - |

Был составлен психологический профиль студентов с различным уровнем перфекционизма, представленный в таблице 2.

Таблица 2 – Профили стилевой саморегуляции поведения для подгрупп с различным уровнем перфекционизма (выделены различия, значимые на уровне $p < 0,05$)

| Стилевые характеристики саморегуляции | Средние значения для подгрупп с различным уровнем перфекционизма | | | Значения критерия различий Манна-Уитни | | |
|---------------------------------------|--|-------------|-------------|--|--------------------|--------------------|
| | Низкий (1) | Средний (2) | Высокий (3) | Для подгрупп 1 и 2 | Для подгрупп 2 и 3 | Для подгрупп 1 и 3 |
| <i>Планирование</i> | 4,06 | 5,09 | 4,94 | 183,000 | 275,000 | 135,000 |
| <i>Моделирование</i> | 4,44 | 5,32 | 6,28 | 218,500 | 187,500 | 68,500 |
| <i>Программирование</i> | 4,94 | 5,15 | 5,67 | 290,000 | 252,500 | 127,000 |
| <i>Оценка результата</i> | 5,89 | 6,12 | 6,67 | 286,000 | 240,000 | 117,500 |
| <i>Гибкость</i> | 5,11 | 5,76 | 6,50 | 262,000 | 223,500 | 99,500 |
| <i>Самостоятельность</i> | 5,78 | 5,74 | 6,89 | 287,500 | 179,500 | 114,500 |

Профили средних значений практически не пересекаются, наглядно демонстрируя более высокий уровень развития стилевых характеристик у группы с высоким (но не сверхнормативным) перфекционизмом. Основные результаты сравнительного анализа с помощью статистического критерия Манна-Уитни показали, что студентов с высоким уровнем перфекционизма отличают гибкость поведения, развитая способность моделировать условия собственной, в том числе профессиональной деятельности, а также уровень общей саморегуляции.

У студентов с более высокой выраженностью перфекционизма сильнее развиты представления о значимости определенных внешних и внутренних условий актуальной деятельности, они способны в большей мере оценивать обстоятельства, способствующие достижению цели, и в существующей ситуации, и, возможно, в будущем. Представители этой группы способны изменять «настройки» системы саморегуляции в зависимости от перемены внешних и внутренних условий, которые они могут отслеживать достаточно быстро. В то же время развитие такой черты как перфекционизм в дальнейшем может привести в «зону риска», к развитию дезадаптации и невротических симптомов.

Студенты с низким уровнем общего перфекционизма отличаются средним уровнем потребности в планировании собственной деятельности, предпочитают действовать спонтанно. Склонны к тому, чтобы уделять много внимания попыткам контроля над временем (что подтверждается результатами корреляционного анализа – получена отрицательная взаимосвязь перфекционизма с общей шкалой ургентной аддикции методики «Индекс ургентной аддикции» О.Л. Шибко).

Положительные взаимосвязи (коэффициент Ч. Спирмена) общего уровня саморегуляции и перфекционизма, ориентированного на других, а также значимые положительные корреляции шкалы «моделирование» с компонентами перфекционизма, ориентированного на себя и ориентированного на других позволяют предположить роль как индивидуальных, так и интерперсональных факторов. Высокие показатели по шкале «моделирование» предполагают способность

выделять значимые условия достижения целей как профессиональной деятельности, так и деятельности общения, оценить соответствие получаемых результатов принятым целям ситуативно и в перспективе.

Таблица 3 – Результаты корреляционного анализа параметров перфекционизма и регуляционных характеристик личности (выделены взаимосвязи, значимые на уровне $p < 0,05$ (*) и $p < 0,01$ ())**

| Стилевые характеристики саморегуляции | Параметры перфекционизма | | | | Дополнительно: Корреляция шкал стилевой саморегуляции и ургентной зависимости |
|---|--------------------------|---------------------------|------------------------|----------------|---|
| | Ориентированный на себя | Ориентированный на других | Социально-предписанный | Общий | |
| Планирование | -0,012 | 0,052 | 0,061 | 0,061 | 0,285* |
| Моделирование | 0,262* | 0,323** | 0,169 | 0,251* | 0,018 |
| Программирование | -0,069 | 0,180 | 0,043 | 0,040 | 0,235 |
| Оценка результата | 0,064 | 0,170 | 0,071 | 0,141 | -0,072 |
| Гибкость | 0,201 | 0,221 | 0,115 | 0,190 | 0,070 |
| Самостоятельность | 0,208 | 0,193 | 0,125 | 0,183 | -0,214 |
| Дополнительно: Корреляция шкал перфекционизма и ургентной зависимости | -0,239* | -0,177 | -0,139 | -0,253* | - |

Таким образом, был получен ответ на вопрос, как взаимосвязаны перфекционизм и его структурные компоненты со стилевыми характеристиками саморегуляции. Дальнейший анализ факторов становления структурных компонентов перфекционизма позволит дать рекомендации по профилактике дезадаптации субъекта труда, оценить роль трудовых аддикций и сформулировать задачи психологического сопровождения молодых специалистов с различным уровнем перфекционизма.

Ссылки и примечания:

1. Выполнено в рамках реализации ФЦП «Атрибутивные процессы в различных жизненных ситуациях», ГК № 14.В37.21.0718.
2. Михайлова И.В. Когнитивные факторы социального познания // Симбирский научный вестник. 2011. № 3. С. 66–71.
3. Hewitt P.L., Flett G.L., Besser A., Sherry S.B., McGee B. (2003). Perfectionism is multidimensional: A reply to Shafran, Cooper, and Fairburn. *Behaviour Research and Therapy*. № 41. P. 1221–1236.
4. Mushquash A.R., Sherry S.B., Sherry D.L., Allen S.L. (2013). Latent self-oriented and socially prescribed perfectionism: Tests of factorial, convergent, and discriminant validity using self- and informant reports. *Personality and Individual Differences*. № 54. P. 640–646.
5. Либин А.В. Стиль человека. Психологический анализ. М., 1998. С. 310.
6. Золотарева А.А. Перфекционизм в структуре саморегуляции личности // Психология и психотехника. 2012. Т. 42. № 3. С. 59–68.
7. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М., 1998. С. 192.
8. Седунова А.С. Регуляционные аспекты профессионального самоопределения выпускников вуза // Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: материалы 2-ой Междунар. науч.-практ. конф. 11–14 ноября 2009, г. Кисловодск. Ставрополь; М., 2009. С. 404.
9. Михайлова И.В. Указ. соч.
10. Грачева И.И. Адаптация методики «многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. Т. 27. № 6. 2006. С. 73–81.

References and notes:

1. The research is performed under the federal special-purpose program “Attributive processes in various real-life situations” GK № 14.В37.21.0718.
2. Mikhailova, IV 2011, ‘Cognitive factors of social cognition’, Simbirsk Scientific Bulletin, no. 3, pp. 66-71.
3. Hewitt, PL, Flett, GL, Besser, A, Sherry, SB & McGee, B 2003, ‘Perfectionism is multidimensional: A reply to Shafran, Cooper, and Fairburn’, *Behaviour Research and Therapy*, no. 41, pp. 1221-1236.
4. Mushquash, AR, Sherry, SB, Sherry, DL, Allen, SL 2013, ‘Latent self-oriented and socially prescribed perfectionism: Tests of factorial, convergent, and discriminant validity using self-and informant reports’, *Personality and Individual Differences*, no. 54, pp. 640-646.
5. Libin, A 1998, *Style of man. Psychological analysis*, Moscow, p. 310.
6. Zolotareva, AA 2012, ‘Perfectionism in the structure of self-identity’, *Psychology and psychotechnic*, vol. 42, no. 3, pp. 59-68.
7. Morosanova, VI 1998, *Individual style of self-regulation: the phenomenon, the structure and function in any human activity*, Moscow, p. 192.

8. Sedunova, AS 2009, 'Professional self-regulatory aspects of high school graduates', *Personal life the subject of work in a changing Russia: Proceedings 2nd International scientific and practical conf. November 11-14, Kislovodsk, Stavropol, Moscow*, p. 404.
9. Mikhailova, IV 2011, 'Cognitive factors of social cognition', *Simbirsk Scientific Bulletin*, no. 3, pp. 66-71.
10. Gracheva, II 2006, 'Adaptation of "multidimensional perfectionism scale" by P. Hewitt and G. Flett', *Journal of Psychology*, vol. 27, no. 6, pp. 73-81.