

УДК 159.928

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.2.2>**С. В. Букова**кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри філософії, політології, психології і права
Одеська державна академія будівництва та архітектури

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

У статті викладено результати дослідження перфекціонізму майбутніх фахівців. Актуальність роботи визначається необхідністю вивчати і враховувати ті зміни, які зазнають базові характеристики особистості в умовах сучасних суспільних і соціальних трансформацій. До таких базових характеристик належать прагнення до самовдосконалення й ідеали, прийняті особистістю. Теоретико-методологічний аналіз дав змогу розглянути перфекціонізм із різних поглядів і позицій як складне та багатовимірне явище, як таке, що використовується для опису прагнення особистості до самовдосконалення. Для визначення особливостей перфекціонізму особистості майбутніх фахівців і властивостей, що його супроводжують, було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, який відповідає поставленим завданням дослідження: «Багатовимірну шкалу перфекціонізму» (розроблену канадськими вченими П. Х'юїтом і Г. Флеттом та адаптовану І. Грачевою) та «Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI), (В. Фаренберг, Х. Зарг і Р. Гампел). Дослідження проводилося на вибірці студентів Одеської державної академії будівництва та архітектури, де брало участь 66 осіб у віці від 25 до 46 років. Проведений кореляційний аналіз дав змогу встановити наявність значущих додатних і від'ємних взаємозв'язків між показниками перфекціонізму та факторами особистості (за методикою FPI). Виявилось, що збільшення значення показників перфекціонізму супроводжується збільшенням значень таких властивостей, як невротичність, товариськість, сором'язливість. За допомогою методу «асів» було виділено досліджуваних із певними проявами перфекціонізму, а саме: групи осіб із високим і низьким рівнем перфекціонізму. Наступним кроком, із метою виявлення індивідуально-психологічних особливостей перфекціонізму, було виділення груп із різним типом перфекціонізму. Проведене емпіричне дослідження особливостей перфекціонізму майбутніх фахівців дало змогу надати психологічну характеристику особам із різним рівнем загального показника перфекціонізму, а також описати психологічні портрети осіб із різним типом перфекціонізму.

Ключові слова: перфекціонізм, рівні та типи перфекціонізму, фактори особистості.

Постановка проблеми. Аналіз численних досліджень психологічного явища «перфекціонізм» показує, що увагу більшості авторів зосереджено на негативних, хворобливих проявах перфекціонізму, на зв'язку перфекціонізму з психологічними і психіатричними проблемами. Звертає на себе увагу недостатність досліджень, як зарубіжних, так і українських, присвячених здоровому, адаптивному типу прагнення до досконалості, а також практично повна відсутність у вітчизняній науці робіт, присвячених впливу перфекціонізму на навчально-професійну діяльність студентів.

У сучасній науці є багато різних поглядів і підходів у розгляді феномена перфекціонізму. Наприклад, О.Н. Кузнецова розглядає перфекціонізм як постійне прагнення бути кращим в усіх аспектах навчальної діяльності [3]. К.С. Ландрева розглядає перфекціонізм як прагнення створювати образ бездоганної людини, тобто «досконалість напоказ» [4]. Мартін Ентоні і Річард Свінсон розглядають перфекціонізм як сформоване прагнення максимально відповідати соціально заохочувальним стандартам [5].

Зараз перфекціонізм розглядається як багатовимірний особистісний конструкт відповідно до ідеї, що кожна особистісна риса містить безліч окремих

компонентів. У канадській концепції перфекціонізму, розробленій П. Х'юїттом і Г. Флеттом, за основу взята об'єктна спрямованість цієї особистісної риси та виділено такі її компоненти: 1. Перфекціонізм, орієнтований на себе (суб'єктно орієнтований), що включає надмірно високі особистісні стандарти, постійне самооцінювання, цензурування поведінки; 2. Перфекціонізм, орієнтований на інших (об'єктно-орієнтований), який полягає в нереалістичних стандартах для значущих людей, очікуванні людської досконалості та постійному оцінюванні інших; 3. Перфекціонізм, адресований світу, що являє собою нереалістичні очікування щодо світового устрою і вирішення проблем; 4. Соціально приписуваний перфекціонізм (соціально-орієнтований), що визначає інтерпретацію очікувань інших людей як нереалістичних, продиктованих схильністю до суворого оцінювання і надання тиску на індивіда з метою змусити його бути досконалим [1]. На підставі цього підходу була розроблена методика «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (MPS-N.) канадських учених П. Х'юїтта і Г. Флетта, яку адаптувала І.І. Грачева, що вимірює три його компоненти: перфекціонізм, орієнтований на себе (ПОС); перфекціонізм, орієнтований на інших (ПІД), і соціально-запропонований перфекціонізм (СПП) [2].

Перфекціонізм вважається досить стійкою особистісною рисою, яка формується у людини значною мірою в сімейному мікросередовищі. У цьому ж дослідженні представлено особливості перфекціонізму у студентів, майбутніх фахівців, в освітньому середовищі вищого навчального закладу.

Мета статті – дослідження індивідуально-психологічних особливостей перфекціонізму.

Виклад основного матеріалу. Задля діагностики особливостей психічних станів і міжособистісних відносин, пошуку інформації про властивості особистості (рівня емоційної стійкості, властивостей комунікативної сфери особистості, екстраверсії-інтраверсії) було застосовано опитувальник факторів особистості FPI. Для вивчення досліджуваних показників перфекціонізму було обрано методика «Багатомірна шкала перфекціонізму» (П. Х'юїтт, Г. Флетт, в адаптації І. Грачевої). Вибірку склали студенти Одеської державної академії будівництва та архітектури в кількості 66 осіб в віці від 25 до 46 років.

У табл. 1 представлено значимі кореляційні зв'язки між показниками перфекціонізму та факторами особистості.

Таблиця 1
Значимі коефіцієнти кореляції між показниками перфекціонізму та факторами особистості (за методикою FPI)

Фактори FPI	Показники перфекціонізму			
	ПОС	ПОД	СПП	ЗПП
I	241*	-301*	239*	
II				
III		-245*		
IV	287*			
V	270*	241*		
VI		242*		
VII		268*	-281*	
VIII	301*		290*	273*
IX	-381**		-239*	-329**
X	240*	261*		
XI		-273*		
XII			-242*	

Примітки. Умовні скорочення шкали (FPI): I – невротичність, II – спонтанна агресивність, III – депресивність, IV – роздратованість, V – товариськість, VI – врівноваженість, VII – реактивна агресивність, VIII – сором'язливість, IX – відкритість, X – екстраверсія – інтроверсія, XI – емоційна лабільність, XII – маскулітність – фемінність

Отже, згідно з табл. 1, показник перфекціонізму ПОС (перфекціонізм, орієнтований на себе) на 5 % рівні додатньо пов'язаний із показниками факторів особистості I (невротичність), IV (роздратованість), V (товариськість), VIII (сором'язливість), X (екстраверсія – інтроверсія), а на 1 % рівні від'ємно пов'язаний із показником IX (відкритість).

Показник ПОД (перфекціонізм, орієнтований на інших) на 5 % рівні додатньо пов'язаний із показниками факторів особистості V (товариськість), VI (врівноваженість), VII (реактивна агресивність), X (екстраверсія – інтроверсія), від'ємний зв'язок виявлено з показниками I (невротичність), III (репресивність), XI (емоційна лабільність).

Показник СПП (соціально запропонований перфекціонізм) на 5% рівні додатньо пов'язаний із показниками факторів особистості I (невротичність), VIII (сором'язливість), а з факторами VII (реактивна агресивність), IX (відкритість), XII (маскулітність – фемінність) виявлено від'ємні значимі зв'язки на 5 % рівні. Загальний показник перфекціонізму виявив додатній зв'язок на 5 % рівні з показником VIII (сором'язливість), а з показником IX (відкритість) від'ємний зв'язок теж на 5 % рівні.

Отже, виявилось, що збільшення значення показників перфекціонізму супроводжується збільшенням значень таких властивостей, як невротичність, товариськість, сором'язливість.

У нашій роботі метод якісного аналізу проводився в декілька етапів. На першому – за допомогою методу «асів» було виділено досліджувані з певними проявами перфекціонізму. Рівень вираженості перфекціонізму визначався таким чином. По-перше, «сирі» бали, що отримані за шкалами методики, були перетворені на проценти. Діапазон від 0 до 25 вважався діапазоном невиражених значень показника, що відповідає низькому рівню перфекціонізму; від 25 до 50 – діапазоном слабо виражених значень (низьких); від 50 до 75 – діапазоном досить виражених значень; від 75 до 100 – діапазоном яскраво виражених значень показників перфекціонізму. Отже, особи із загальним показником перфекціонізму в діапазоні 0–25 процентилів утворили групу з низьким рівнем перфекціонізму – П⁻ (n=9), особи із загальним показником, значення якого розташовані в діапазоні 75–100 процентилів, утворили групу з високим рівнем перфекціонізму – П⁺ (n=7).

З метою виявлення індивідуально-психологічних особливостей перфекціонізму було здійснено якісний аналіз профілів властивості у відповідних групах. За перевагою емоцій однієї або декількох модальностей було виділено такі групи досліджуваних: ПОС (n=4) – група з домінуванням перфекціонізму, орієнтованим на себе; ПОД (n=5) – група з домінуванням перфекціонізму, орієнтованим на інших; СПП (n=5) – соціально запропонований перфекціонізм.

На рис. 1 представлено профілі факторів особистості за методикою FPI груп осіб із різним рівнем перфекціонізму.

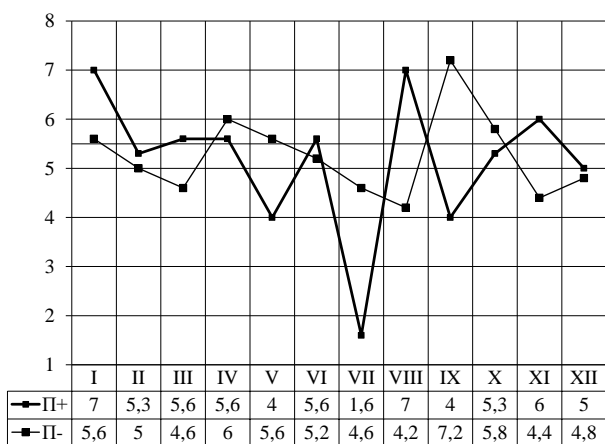


Рис. 1. Профілі факторів особистості за методикою FPI груп осіб із різним рівнем перфекціонізму

Візуальний аналіз профілю свідчить про те, що особам із високим рівнем перфекціонізму (П+) властиві висока тривожність, збудливість у поєднанні зі швидким виснаженням, підвищена чутливість, спалахи роздратування і збудження; також вони характеризуються підвищеною виснаженістю і стомлюваністю (I+). Такі особи за все бояться, нерішучі і невпевнені в собі, вони уникають ризикованих ситуацій, несподівані події зустрічають із занепокоєнням, від будь-яких змін чекають тільки неприємностей. За необхідності прийняти рішення або зі значними коливаннями, або відтягують і не приступають до його виконання. У спілкуванні вони сором'язливі та скуті (VIII+).

Їм властиві підвищена ідентифікація із соціальними нормами, конформність, поступливість, скромність, залежність, можливо вузькості кола інтересів. Вони малоактивні, скуті, боязкі, м'які, задовольняються вже доступним і наявним. У діяльності їм не вистачає наполегливості і завзятості, особливо в досягненні суто особистих цілей. Вони покірні, поступливі, надмірно легко погоджуються з владою і авторитетом, завжди готові вислухати і прийняти раду від старшої або досвідченішої особи, власна активність діяльності у них недостатня (VII-). Також їм притаманні такі риси, як холодність, формальність міжособистісних відносин. Особи з низькими оцінками за фактором (V-) уникають близькості, життям інших не цікавляться, підтримують лише зовнішні форми відносин.

Особам із низьким рівнем перфекціонізму (П-) властиві такі риси: суспільство людей їх не приваблює, вони люблять самотність, контактами, спілкуванням обтяжені, вважають за краще «спілкуватися» з книгами і речами. За власною ініціативою не спілкуються ні з ким, крім найближчих родичів. Особи цієї групи вирізняються багатством, гнучкістю і різноманітними можливостями психіки, невимушеністю в міжособистісних відносинах, упевненістю у своїх силах, успішністю у виконанні різних видів діяльності, що вимагають активності, ентузіазму

і рішучості. Однак відсутність скутості і брак контролю над своїми імпульсами можуть привести до невиконання обіцянок, непослідовності, безпечності, що призводить до втрати довіри і образ із боку друзів (III-). Цих осіб характеризує відкритість, прагнення до довірливо-відвертих взаємовідносин з оточуючими людьми, достатній рівень самокритичності (IX+). Також вони сміливі, рішучі, схильні до ризику, не губляться під час зіткнення з незнайомими речами і обставинами. Рішення приймають швидко і негайно приступають до їх здійснення, не вміють терпляче чекати, не переносять відтяжок і коливань, подвійності і амбівалентності. У колективі тримаються вільно, незалежно, навіть дещо нагло, дозволяють собі вольності, люблять в усе втручатися, бути завжди на виду (VIII-).

Наступним кроком була побудова профілю факторів особистості за методикою FPI груп осіб із різними типами перфекціонізму.

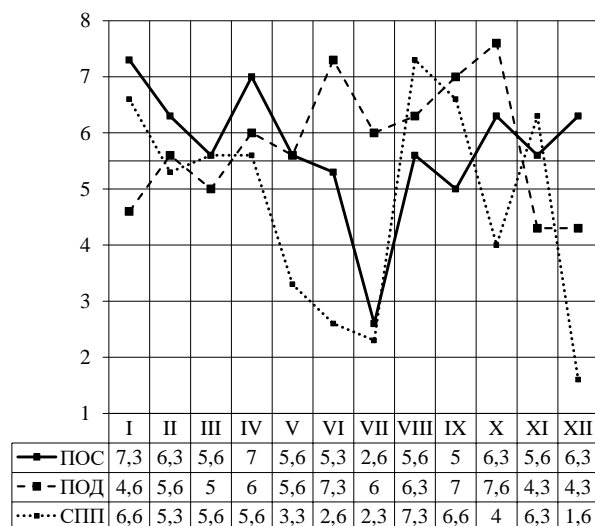


Рис. 2 Профілі факторів особистості за методикою FPI груп осіб із різним типом перфекціонізму

Для представників групи ПОС властиві висока тривожність, збудливість у поєднанні зі швидким виснаженням, підвищена чутливість, спалахи роздратування і збудження; також вони характеризуються підвищеною виснаженістю і стомлюваністю (I+). Дратівливі, часто не здатні до роботи, що вимагає більшої напруги, більш високого рівня контролю за діями, вольових зусиль, концентрації, зібраності. Ситуації з високим ступенем невизначеності переносять погано, розцінюючи їх як такі, що важко подолати. Легко губляться, впадають у відчай. Гостро переживаючи свій неуспіх, можуть поряд із самозвинуваченням демонструвати ворожість щодо оточуючих осіб. Риси демонстративності можуть поєднуватися зі прагненням до відходу з кола широких соціальних контактів (IV-).

Їм властиві підвищена ідентифікація із соціальними нормами, конформність, поступливість, скромність, залежність. Вони малоактивні, скуті,

боязкі, м'які, задовольняються вже доступним і наявним. У діяльності їм не вистачає наполегливості і завзятості, особливо в досягненні суто особистих цілей. Вони покірні, поступливі, надмірно легко погоджуються з владою і авторитетом, завжди готові вислухати і прийняти раду від більш старшої або досвідченої особи, власна активність діяльності у них недостатня (VII-).

Представникам групи ПОД властиві висока тривожність, збудливість у поєднанні зі швидким виснаженням, підвищена чутливість, спалахи роздратування і збудження; також вони характеризуються підвищеною виснаженістю і стомлюваністю (I+). Високі оцінки за фактором (VI+) свідчать про відсутність внутрішньої напруженості, свободу від конфліктів, задоволеності собою і своїми успіхами, готовність слідувати нормам і вимогам. Цих осіб характеризує відкритість, прагнення до довірливо-відвертих взаємовідносин з оточуючими людьми, достатній рівень самокритичності (IX+). Їм притаманні риси екстравертованої особистості, такі як активність, честолоубство, прагнення до суспільного визнання, легкість у спілкуванні, встановленні контактів, соціальна спритність, схильність до маніпулювання задля досягнення власних цілей (X+). Демонструють високу стабільність емоційного стану, вміння володіти собою, здатність контролювати і стримувати астенічні емоції (XI-), схильність до рефлексії, самоаналізу і самокритики, чутливість до нюансів міжособистісного спілкування (XII-).

Група представників типу СПП демонструє тривожність, втрату контролю над потягами, виражену дезорганізацію поведінки. У їхніх відвертих розповідях про себе переважають скарги на безсоння, хронічну втому і виснаженість, власну неповноцінність і непристосованість, безпорадність, занепад сил, неможливість зосередитися, розібратися у власних переживаннях, почуття нестерпного самотності і багато інших. Такі особистості характеризуються оточуючими як конфліктні, вперті, відгороджені і невпорядковані в поведінці. Недолік конформності і дисципліни є найбільш частою зовнішньою характеристикою їхньої поведінки (VI-). Ці особи скуті, боязкі, м'які, задовольняються вже доступним і наявним. У діяльності їм не вистачає наполегливості і завзятості, особливо в досягненні суто особистих цілей. Вони покірні, поступливі, надмірно легко погоджуються з владою і авторитетом, завжди готові вислухати і прийняти раду від старшої або досвідченішої особи, власна активність діяльності у них недостатня (VII-).

Такі особи за все бояться, уникають ризикованих ситуацій, несподівані події зустрічають із занепокоєнням, від будь-яких змін чекають тільки неприємностей. За необхідності прийняти рішення або зі значними коливаннями, або відтягують і не приступають до його виконання. Фаза боротьби мотивів і коливань затягнута до неможливості перейти до

вирішення. У спілкуванні вони сором'язливі, скуті, сором'язливі (VIII+). Удавання та інтриги їм не властиві, вони з повагою ставляться до прав інших, цінують індивідуальність і своєрідність у людях, вважають, що кожен має право на власну позицію. Велику увагу вони приділяють роботі, бачать у цьому сенс життя, цінують професіоналізм і майстерність, розглядають добре виконану роботу як особисту нагороду (X-).

Також ці особи чутливі, схильні до хвилювань, м'які, поступливі, скромні в поведінці, але не в самооцінці. У них широкі різноманітні, слабо диференційовані інтереси, розвинена уява, тяга до фантазування і естетичних занять. Вони проявляють зацікавленість у філософських, морально-етичних і світоглядних проблемах і часом демонструють надмірну заклопотаність особистими проблемами, схильність до самоаналізу й самокритики. Ця заглибленість в особисті проблеми і переживання не є ні невротичної, ні інфантильною. У них підвищений інтерес до людей і до нюансів міжособистісних відносин, їм доступно розуміння рушійних сил людської поведінки. У поведінці їм не вистачає сміливості, рішучості та наполегливості. Вони уникають суперництва, легко поступаються, приймають допомогу та підтримку. Вони здатні точно відчувати інших людей, вміють емоційно висловлювати свої думки, зацікавлювати інших людей своїми проблемами, м'яко, без натиску, схилити їх на свій бік (XII-).

Висновки. Аналіз теоретико-емпіричної літератури зарубіжних і українських учених дав нам змогу дослідити феномен перфекціонізму. Отримані результати нашого дослідження дають змогу надати психологічний портрет особам, які різняться не тільки за загальним рівнем перфекціонізму, а й за виділеними типами перфекціонізму.

Література:

1. Гаранян Н.Г. Психологические модели перфекционизма. *Вопросы психологи.* 2009. № 5. С. 74–83.
2. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта. *Психологический журнал.* 2006. Т. 27. № 6. С. 73–80.
3. Кузнецова О.Н. Перфекционизм как феномен развития личности современного школьника. *Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова.* 2007. Т. 13. № 4. С. 138–140.
4. Ландрева К.С. Перфекционистская самопрезентация образа «я» в общении. *Современная психология* : мат-лы междунар. науч. конф., г. Пермь, 20–23 июня 2012 г. / Рос. гос. соц. ун-т. Пермь : Меркурий, 2012. С. 51–55.
5. Antony M.M., Swinson R P. When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for coping with Perfectionism. Philadelphia : New Harbinger Publication, 1998. 252 p.
6. Silverman L.K. A developmental model for counseling the gifted II Counseling the gifted and talented. Denver. 1993. P. 14–30.

Bykova S. V. Features of perfectionism of future professionals

This article presents the results of a study of the perfectionism of future specialists. The urgency of work is determined by the need to study and take into account those changes that undergo the basic characteristics of the individual in the context of modern social and social transformations. Such basic characteristics include the desire for self-improvement and the ideals adopted by the individual. The theoretical and methodological analysis made it possible to consider perfectionism, from different points of view and positions, as a complex and multidimensional phenomenon, such as that used to describe a person's desire for self-perfection. To determine the peculiarities of the perfectionism of the personality of future specialists and the properties that accompany it, a set of standardized psychodiagnostic techniques was used, which corresponds to the tasks of the study: The Multidimensional Scale of Perfectionism (P. Hewitt and G. Flett and adapted by I. Gracheva) and the Freiburg Personal Questionnaire (FPI) (by V. Fahrenberg, H. Zarg, and R. Hampel). The study was conducted on a sample of students of the Odessa State Academy of Civil Engineering and Architecture, which involved 66 people aged 25 to 46 years. The correlation analysis made it possible to establish the existence of significant positives on the negative relationship between perfectionism and personality factors (by FPI method). It turned out that the increase in the values of perfectionism is accompanied by an increase in the values of such properties as neuroticism, sociability, shyness. By means of the method of "aces" were researched with certain manifestations of perfectionism, namely groups of persons with high and low level of perfectionism. The next step is to identify groups with different types of perfectionism in order to identify the individual psychological characteristics of perfectionism. An empirical study of the features of perfectionism of future specialists has made it possible to give psychological characteristics to persons with different levels of general perfectionism, as well as to describe psychological portraits of persons with different types of perfectionism.

Key words: *perfectionism, levels and types of perfectionism, personality factors.*