

Отношение к будущему у людей с высоким уровнем перфекционизма

Пушкина Анна Викторовна

Аспирант

Новосибирский государственный технический университет, Факультет гуманитарного образования, Кафедра психологии и педагогики, Новосибирск, Россия

E-mail: anna.pushkina.nsk@gmail.com

В последнее десятилетие феномен перфекционизма стал предметом интенсивных эмпирических исследований. В современных научных конструкциях большинство исследователей обозначают перфекционизм как многомерный конструкт с достаточно сложной структурой, включающей в себя наряду с высокими стандартами личности такие параметры как: мышление в понятиях «всё или ничего», склонность к избирательной концентрации на ошибках и неудачах, склонность к генерализации стандартов во всех сферах жизнедеятельности. Возросший интерес к феномену перфекционизма определяется увеличением распространенности чрезмерного стремления к совершенству, постановки «не реалистично завышенных» целей. Многие авторы определяют перфекционизм как «болезнь культуры современного общества» - общество культивирует стремление к сверхцелям. Перфекционизм - культ успеха, процветания, высоких достижений, особенность мировоззрения. Многие школы посредством усложненных программ формируют перфекционизм. Средства массовой информации призывают к идеалу и совершенству (в работе, внешнем виде и т.д.). Многие семьи вследствие тревоги за будущее детей и их благополучие, предъявляют к ним завышенные требования, дети по их мнению должны производить фурор своими успехами, оценками, победами, что гарантирует родителям спокойствие и удовлетворение [5]. Это часто приводит к нарушениям в эмоциональной сфере: депрессии, тревоге, чувству вины, стыда и др.[1]. Доказано, что перфекционизм является причиной многих психических расстройств: депрессий, суицидов, нарушений пищевого поведения, социофобий и др. Восприятие человеком как своего прошлого, так и будущего влияет на его способность принимать решения в данный момент. Также человек погружается в одну часть временной перспективы настоящее, прошлое или будущее. Тогда у него образуется «когнитивное темпоральное «предубеждение» с доминирующей ориентацией на то или иное время» [2]. Если такое предубеждение становится доминирующим, оно начинает определять поведение человека, влиять на стиль принятия решений и на другие характеристики. Стремясь избежать ошибок, перфекционисты рефлексиируют, анализируют свое прошлое и активно планируют будущее (с целью не повторять ошибок), в результате чего на настоящее практически не остается времени [5]. Литературный обзор проблемы перфекционизма показывает, что преимущественно исследуют прошлое людей с высоким уровнем перфекционизма [3, 5]. То, каким они видят свое «идеальное будущее», что их удерживает в нем и снижает пребывание в актуальной реальности, не позволяет наслаждаться текущими радостями жизни, остается открытым. Мы решили исследовать отношение к будущему у людей с высоким уровнем перфекционизма. Психодиагностический комплекс включал: многомерную шкалу перфекционизма Флетта-Хьюитта (адаптация И.Грачевой, 2001г.), ММИ Ньютона. Эмпирическую базу исследования составили три группы: первая — от 18 до 25 лет (37 человек с высоким и 29 с низким уровнем перфекционизма), вторая группа — от 25 до 45 лет (41 человек с высоким и 35 с низким уровне перфекционизма), третья группа - от 45 до 65 лет (32 человек с высоким и 31 с низким уровнем перфекционизма). Критерий отбора в группы — соответствующий возраст и наличие высокого или низкого уровня перфекционизма. Результаты исследования: Сравнение групп по опроснику ZTRI Ф.Зимбардо, выявили достоверно значимые различия, превалирование (во всех группах) параметра «Будущее». Это означает, что люди с высоким уровнем перфекцио-

низма, независимо от возраста, ориентированы на будущее. Они добросовестны, последовательны (часто пользуются ежедневником и составляют список необходимых дел), всегда заглядывают в будущее [2]. Им характерно планирование, написание подробного плана своего будущего. Это можно соотнести с феноменологией перфекционизма, которая включает разнообразные проявления страха — страх неудачи, страх ошибки, страх публичного «разоблачения» и позора, страх несоответствия высоким ожиданиям других и т.д. Чтобы избежать страхов, необходимо все спланировать и выполнить безупречно [4]. Результаты сравнения групп по методике Мотивационной Индукции ММИ (МИМ) Ж. Ньюттена выявили наличие достоверных различий с вероятностью ошибки менее 1 во всех возрастных группах, по всем параметрам (рассматривались такие параметры как протяженность будущего, открытое настоящее, близкое будущее, удаленное будущее и прошлое). Следовательно, временная перспектива людей с высоким уровнем перфекционизма характеризуется более длительной локализацией и планированием, им в меньшей степени свойственно думать о чем-то неопределенном, например, «Мне хочется быть счастливой». Люди с низким уровнем перфекционизма в большей степени планируют близкое будущее (до 2 лет) и пребывают преимущественно в «открытом настоящем». Таким образом, независимо от возраста, временная перспектива будущего людей с высоким уровнем перфекционизма характеризуется большей глубиной (протяженностью). Следовательно, у них значительно больше объем темпоральной области, в которой расположены объекты — осознаваемые детерминанты их поведения. У людей с высоким уровнем перфекционизма большинство мотивационных индукторов (объектов, влияющих на поведение индивида) расположены в далеком будущем (более, чем через 5 лет с текущего момента), например, «я хочу...стать профессионалом», «я мечтаю о том, что...далекое будущее будет лучше». То, что у них не получается сейчас, они в большинстве случаев пытаются реализовать в отдаленном будущем. У перфекционистов даже в дружбе и в общении выражено стремление к настоящему образу себя [3, 5].

Источники и литература

- 1) Гараян Н.Г. Психологические модели перфекционизма // Вопросы психологии. – 2009. – № 5. – С. 74-83.
- 2) Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. - М: Наука, 2009. -349с.
- 3) Ньюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. - М.: Смысл. 2004. - 607с.
- 4) Ясная В. А., Ениколопов С. Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. 2007. № 4.
- 5) Burns D. The Perfectionist's script for self-defeat // Psychology today/ - 1980. - N 11. - P.34-52