

УДК 159.923.3

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ПРОКРАСТИНАЦИИ

А.В. Пушкина

В проведенных ранее исследованиях отмечаются противоречивые данные о связи перфекционизма и прокрастинации: получена как прямая так и обратная зависимость данных феноменов. На основании чего мы сделали предположение, что определенные составляющие перфекционизма связаны с прокрастинацией. В исследовании участвовали 60 человек, 30 мужчин и 30 женщин, возраст 25-45 лет, имеющие высшее образование, работающие, жители г. Новосибирска. Для статистической обработки данных использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена. В результате исследования получены: обратная связь нормального перфекционизма и прокрастинации, прямая прокрастинации и патологического перфекционизма, положительные связи прокрастинации и параметров перфекционизма: повышенные требования других, ориентация на полюс самых успешных, зацикленность на ошибках, демонстрация совершенства, поведенческое проявление несовершенства. Следовательно, перфекционизм и прокрастинация взаимосвязанные феномены, социальные параметры перфекционизма наиболее связаны с прокрастинацией.

Ключевые слова: перфекционизм, прокрастинация, взаимосвязь, идеал, феномен.

В последнее десятилетие феномен «перфекционизма» (от латинского *perfectio* – совершенство) стал предметом интенсивных эмпирических исследований как в России, так и в зарубежной психологии.

Перфекционизм (от лат. *perfectio* – совершенство) совокупность этических и моральных учений, в основе которых лежит представление, что в достижении некого идеала посредством личного совершенствования состоит конечная цель человека, а под добрым иенным понимается все то, что этому способствует [11].

Понятие о перфекционизме развивается с XIX века [11]. Оно впервые возникло в протестантской среде. Первоначально оно подразумевало внутреннее совершенствование в развитии способностей, талантов, в нравственности человека. Современный перфекционизм модифицировался в достижение высоких бытовых стандартов обыденной жизни, «все или ничего», зацикленности на неудачах и ригидности [4]. Первые теоретические разработки в данной области были сделаны в середине прошлого столетия К. Хорни и активно продолжаются в настоящее время как в России, так и за рубежом.

В России первые теоретические разработки в данной области были сделаны московскими клиническими психологами А.Б. Холмогоровой, Н.Г. Гаранян, Т.Ю. Юдеевой. Которые считают, что сегодняшняя социокультурная ситуация способствует развитию отклонений аффективного спектра личности через поощрение рациональности, эмоциональнойдержанности и навязчивого стремления к совершенству. Этими авторами была проведена серия исследований, которые обнаружили, что перфекционизм является не только «болезнь культуры» [3, с.43], а также «важной характеристикой человека нашего времени» [2, с.104].

Многие авторы отмечают, что при неправильном соотношении перфекционистских тенденций, непропорциональном их развитии возникает риск формирования невротического перфекционизма, при котором человеку ничто не кажется достаточно совершенным [Гаранян, Холмогорова, Юдеева, Ясная; Hewitt, Flett,]. Н.Г. Гаранян выявила связь данного феномена с враждебностью, доминантностью, мстительностью [5], Ларских И.В. с синдромом эмоционального сгорания [12], Соколова Е.Т. и Николаева В.В. с агрессивностью [15], Валуйская Т.Л. с мотивационными факторами и самооценкой личности [1], О.Я. Жербун с социально — психологическими установками и Я — концепцией [7], Миронова Т.Л. с самоотношением [14], И.Г. Малкина — Пых с самоактуализацией [13].

Многие исследователи отмечают, что перфекционисты стараются избежать ошибок, все сделать идеально, вследствие чего они демонстрируют избегающее поведение [Холендер, Блатт, Хамачек]. Г.Н. Иванченко отмечает, что многосторонность истинного бытия, его обилие и неограниченность заставляют в совершенстве [9].

Прокрастинация (англ. *Procrastination*, от лат. *procrastinatus*: *pro-* (вместо, впереди) и *crastinus* (завтрашний) – концепция в психологии, которая определяет тенденцию к постоянному «откладыванию на потом» тягостных, нежелательных мыслей, поступков, занятий, идей и др.

В настоящее время многие отечественные и зарубежные психологи дискутируют о связи перфекционизма и прокрастинации, не могут прийти к единому мнению. Проведенные исследования определили, что взаимосвязь прокрастинации и перфекционизма носит неоднозначный характер: И.Л.Шистакова, Н.Н.Карловская получили обратную зависимость академической прокрастинации и перфекционизма у специалистов педагогических профессий [10], А.Б. Холмогорова и Н.Г. Гаранян получили тенденцию к положительной зависимости академической прокрастинации и перфекционизма [6]. Английский психолог Нейл Фьюре, опровергает утверждение о связи перфекционизма и прокрастинации. Он утверждает, что перфекционисты откладывают дела значительно реже, чем другие люди [16]. Мы предположили, что данные противоречия могут быть связаны с тем, что перфекционизм явление сложное и многофакторное, носит противоречивый характер. Нами не было найдено исследований о связи перфекционизма и общей прокрастинации. Мы решили исследовать взаимосвязь показателей перфекционизма и общей прокрастинации.

Целью исследования является выявление взаимосвязи показателей перфекционизма и прокрастинации.

Психодиагностический комплекс включал: 1) опросник перфекционизма Н.Г.Гаранян и А.Б.Холмогоровой. 2) дифференциальная диагностика перфекционизма Золотаревой А.А., 3) шкала перфекционистской самопрезентации П.Хьюитта , 4) шкала общей прокрастинации Тукмана.

Общий объем выборки составил - 60 человек, мужчины и женщины. Возраст для отбора в обе группы: 25 - 45 лет. Отбор в группы производился с помощью тестирования по критерию: «высокий», «средний» и «низкий» уровень прокрастинации. Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью корреляционного анализа R-Спирмена - непараметрического статистического критерия для определения взаимосвязи между двумя признаками. Для обработки данных использовались стандартный статистический пакет Microsoft Excel и программа STATISTICA 6.0.

Результаты исследования**Таблица 1**

Результаты корреляционного анализа между общей прокрастинацией и шкалами перфекционизма по методикам Гаранян Н., Холмогоровой А., Хьюитта П., Золотаревой А.А.

Наименование шкалы	Spearman - R	p-value
Фактор 1 «Завышенные требования других»	0,53	0,000
Фактор 2 «Завышенные требования к себе»	0,03	0,858
Фактор 3 «Ориентация на самых успешных»	0,56	0,000
Фактор 4 «Зацикленность на ошибках»	0,52	0,001
Фактор 5 «Все или ничего»	0,27	0,118
Фактор 6 «Контроль над чувствами»	0,26	0,130
Общий уровень перфекционизма	0,54	0,000
Демонстрация совершенства	0,41	0,012
Поведенческое проявление несовершенства	0,49	0,003
Вербальное проявление несовершенства	0,12	0,491
Нормальный перфекционизм	-0,45	0,006
Патологический перфекционизм	0,68	0,000

Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о том, что чем выше уровень общей прокрастинации, тем выше склонность к различным нарушениям саморегуляции, потере самообладания, увеличивается страх новых неопределенных ситуаций. Прокрастинаторы стараются соответствовать ожиданиям других людей, воспринимают окружающих как посылающих повышенные требования, больше отбирают информацию о собственных неудачах и ошибках и концентрируются на них, испытывая чувства стыда и вины. В силу чего избегают социальных ситуаций, в которых их поведение может попасть в центр внимания и стать предметом всеобщего осуждения.

Обсуждение результатов

В результате проведенного корреляционного исследования были получены данные о взаимосвязи одних параметров перфекционизма с прокрастинацией и отсутствие взаимосвязей других параметров, что согласуется с теоретической концепцией об этих психологических феноменах.

Теоретической основой исследования являются полученные данные о связи прокрастинации с особенностями когнитивной сферы: иррациональными убеждениями, локусом контроля, представлениями о времени; особенностями эмоциональной сферы: тревожностью, переживаниями вины, беспокойством, страхом неудачи, депрессией; особенностями поведения: неорганизованность, несформированность учебных навыков, забывчивость и поведенческая ригидность [18]. Предметом данного эмпирического исследования стала взаимосвязь параметров перфекционизма (структура перфекционизма) и прокрастинации. Предполагалось обнаружить и описать взаимосвязь специфики структуры и содержания перфекционизма от прокрастинации.

Полученные данные о прямой связи прокрастинации с восприятием других людей как делегирующих высокие ожидания, согласуются с представлениями Д. Штебера о стремлении быть самым лучшим во всем, чтобы заслужить одобрение и принятие. Мотивация всех действий оказывается детерминированной «извне», а не «изнутри». Причиной этого могут быть ошибки родительского воспитания: эмоциональное отвержение, гипоопека, жестокое воспитание [20].

Склонность к избирательной концентрации на ошибках сочетается с представлениями Петере [21], Д. Хамачек о том, что перфекционист не может радоваться достижениям, т.к. постоянно недоволен собой вследствие нездоровой самокритики, что приводит к избегающему поведению [3].

Положительная связь прокрастинации с «ориентацией на самых успешных» согласуется с представлениями Н. Г. Гаранян [5], В. Петере [21] о склонности постоянно сравнивать себя с другими, испытывая при этом мучительное ощущение собственной несостоятельности. Последствия таких селективных сравнений – чувство зависти, недовольство собой, ложные жизненные выборы, конкурентные установки в общении, избегание контактов, в итоге – одиночество[21].

Прямая связь прокрастинации и демонстрации совершенства согласуется с представлениями П. Хьюитта о стремлении создавать образ человека, обладающего безупречной репутацией, социальной компетентностью, успехом в социуме [22]. А также согласуется с представлениями Н. Г. Гаранян о перфекционизме как культе успеха, процветания, особенности мировоззрения. Завышенные стандарты в социуме поощряют стремление к совершенству. Образуется разрыв между притязаниями и реальными возможностями и достижениями, вследствие чего человек испытывает постоянное чувство неудовлетворенности, что связано с промедлением [5].

Прямая взаимосвязь прокрастинации с поведенческим проявлением несовершенства сочетается с представлениями М. Элиота о том, что перфекционистам свойственны: боязнь допустить промах, нерешительность, избегание ситуаций, в которых поведение может попасть в центр внимания. Человек предпочитает бездействовать, когда представляется, как что-то должно выглядеть в идеале и знает, что никогда этого не выполнит [17].

Выявленная прямая взаимосвязь прокрастинации и «патологического перфекционизма» согласуется с представлениями Д. Хамачек, Э. Паркера о невротическом перфекционизме, который проявляется в постановке нереальных целей, максимализме, недовольстве собой вследствие нездоровой самокритики, что приводит к промедлению [3]. А. А. Золотарева [8], Дэвида У. Чан [19] отмечают, что патологический перфекционизм проявляет себя лишь как ресурс изменчивости, побуждающий личность к вечной погоне за недостижимым совершенством и лишающий ее возможности контролировать собственные ресурсы.

Полученная обратная взаимосвязь прокрастинации и «нормального перфекционизма» согласуется с представлениями А. А. Золотаревой [8], Д. Хамачек [1], Дэвида У. Чан [19]. О «нормальном перфекционизме» как психологическом ресурсе, отражающем стремление личности к совершенству в сочетании с активной жизненной позицией, способностью к поиску новых путей решения проблемы, готовностью идти на риск в отсутствие гарантий на успех, переживанием осмысленности жизни, стремлением к реализации целей в будущем, признанием и принятием собственных ресурсов и ограничений, независимостью и чувством непрерывного саморазвития и реализации своего личностного потенциала.

Выводы: Перфекционизм и прокрастинация – взаимосвязанные феномены, что подтверждается наличием связей, однако, что первично, а что вторично сказать невозможно. Мы предполагаем, что первичным является феномен перфекционизма, т. к. он формируется в детстве и является устойчивой чертой личности.

Анализ выявленных связей показывает, что наиболее подвержены прокрастинации люди с социальными составляющими перфекционизма: стараются соответствовать ожиданиям других людей, воспринимают окружающих как предъявляющие к ним повышенные требования. Стремятся создавать образ человека, обладающего безупречной репутацией, социальной компетентностью, пользующимся успехом в социуме.

Previous research found conflicting information about the correlation of perfectionism and procrastination: there is a direct and inverse correlation between these phenomena. Based on that, we have suggested that certain components of perfectionism are related to procrastination. This research involved 60 people, 30 men and 30 women, age 25-45 years old, with higher education, working and living in Novosibirsk. For statistical data used Spearman rank correlation coefficient. Results: feedback between normal perfectionism and procrastination, direct of procrastination and pathological perfectionism, procrastination and perfectionism parameters positive feedback: excessive demands of others, focus on the most successful pole, obsession with failures, demonstration of excellence, behavioral failure of perfection manifestation. Consequently, perfectionism and procrastination related phenomena, the social dimension of perfectionism most associated with procrastination.

Keywords: perfectionism, procrastination, correlation, ideal, phenomenon.

Список литературы

1. Валуйская Т.Л. Психологические особенности студентов-отличников// Ананьевские чтения — 2009: матер. науч. конф. Спб., 2009. С. 91-93.
2. Гаранян Н.Г. Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Враждебность как личностный фактор депрессии и тревоги // «Психология: современные направления междисциплинарных исследований»: материалы научной конференции, посвященной памяти члена-корр. РАН А.В. Брушлинского под ред. А.Л. Журавлева, Н.В. Тарабриной. – М.: 2003. – С. 100-114.
3. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор) // Терапия психических расстройств. 2006. № 1.
4. Гаранян Н. Г. Психологические модели перфекционизма // Вопросы психологии. 2009. № 5. С. 74-83.
5. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств. Автореферат дис. ... доктора психологических наук. - М., 2010. - 42с.
6. Гаранян Н.Г., Юдеева Т.Ю., Д. Н. Жукова Апробация опросника студенческой прокрастинации С. Lay. // Психологическая диагностика. 2011. № 2. С. 84-94.
7. Жербун О.Я. Социальные установки как фактор формирования Я-образа студента-перфекциониста // Вестник Бурятского университета. 2009. №5. С.20-24.
8. Золотарева А. А. Диагностика индивидуальных различий перфекционизма личности // автореф. дисс. на соиск. кандидата психологических наук. – М. 2012.
9. Иванченко Г.В. Идея совершенства в психологии и культуре. — М.: Смысл, 2007. - 111с.
10. Карловская Н.Н. Взаимосвязь прокрастинации и перфекционизма у учителей // Психология вузе, 2008, № 4, С.26-31.
11. Кузнецова В.Г. Словарь философских терминов.-М.: Инфра-М, 2010. - 729с.
12. Ларских И.В. Исследование перфекционизма личности в профессиональной деятельности учителя // Вестник ТГУ. Гуманитарные науки. Психология и педагогика. 2010. №6 С.138-141.
13. Малкина-Пых И.Г. Исследование самоактуализации и перфекционизма в структуре личности // Мир психологии. 2010. №1. С.208-217.
14. Миронова Т.Л., Долгунова Э.В. Особенности самоотношения студентов, склонных к перфекционизму // Вестник Бурятского университета. 2010. №5. С.88-100.
15. Соколова Е.Т., Николаева В.В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. М., 1995. С.165—206.
16. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013 г. - 288с.
17. Adderholt, Elliot M. Perfectionism and underachievement // Gifted Child Today. - 1989. - № 2. P.19 - 21.
18. Burka B., Yuen Procrastination: Why You Do It, What To Do About It. - Da Capo Press, 1990. - 240p.
19. David W. Chan. Assessing Adjustment Problems of Gifted Students in Hong Kong: The Development of the Student Adjustment Problems Inventory.
20. J. Stöber et al.: Skalendokumentation „Perfektionismus im Sport // Hallese Berichte zur Pädagogischen Psychologie. 2004. Bericht Nr. 7.
21. Peters. Perfectionism: different views. - N.Y.: Pergamon., 2001.
22. 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.

Об авторе

Пушкина А.В. – аспирант кафедры психологии и педагогики факультета психологии Новосибирского государственного технического университета, психолог учебно – научного центра психологии, Новосибирский национальный исследовательский государственный университет (УНЦП НГУ), Россия. anna.pushkina.nsk@gmail.com