(cc) BY

Горбунова Галина Васильевна
студентка
Лукаш Лилия Анатольевна
канд. психол. наук, преподаватель
НОУ ВО «Московский социально-педагогический институт»
г. Москва

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫМИ ОРИЕНТАЦИЯМИ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬЮ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМОМ (НА ПРИМЕРЕ РОССИЙСКИХ ГРАЖДАН)

Аннотация*: в статье обсуждаются различия в показателях выраженности перфекционизма, жизнестойкости, осмысленности жизни в разных возрастных группах; взаимосвязь между отдельными параметрами перфекционизма, жизнестойкостью, осмысленностью жизни. Полученные результаты показывают, что параметры невротического перфекционизма «родительская критика» и «обеспокоенность ошибками» демонстрируют потребность соответствовать ожиданиям других, несмотря на ощущение контроля своей жизни, восприятия её осмысленной.*

Ключевые слова*: осмысленность жизни, жизнестойкость, невротический перфекционизм, «здоровый» перфекционизм.*

В последние десятилетия современному российскому обществу свойственны ускоренный ритм жизни, большие потоки информации, навязчивая реклама, насаждение новых ценностей, пропаганда сверхдостижений, оценка человека по критерию его успешности, уровню его социальных и профессиональных результатов, преувеличение роли общества потребления, СМИ, декларирующие определённый образ жизни, руководства, направляющие к совершенству. В таких условиях особенно актуальны осмысленность жизни, развитие жизнестойкости, умение отделять рост и развитие себя и своих возможностей от чрезмерного

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

стремления к совершенству, то есть перфекционизма, способность разграничивать собственные стандарты, сформированные на основе персональных потребностей, от тех, которые активно навязываются социумом.

Многие отечественные психологи в своё время затрагивали тему осмысленности жизни: А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.А. Бодалев, В.С. Трипольский, В.Э. Чудновский. Одним из важных компонентов смысловой сферы личности являются смысложизненные ориентации. Понятие «смысложизненные ориентации» стало активно использоваться в отечественной научной литературе после работы Д.А. Леонтьева, посвящённой описанию теста смысложизненных ориентаций (СЖО) [3], который позволяет исследовать смысложизненные ориентации: цели в жизни, насыщенность жизни, удовлетворённость самореализацией, которые соотносятся с целью (будущее), процессом (настоящее), результатом (прошлое). И человек может черпать смысл либо в одной из категорий, либо сразу в трёх.

В научный обиход понятие «жизнестойкость» ввёл С. Мадди в 2002 году в качестве эквивалента понятию «экзистенциальная отвага». Он рассматривал жизнестойкость как качество, смягчающее аффекты стрессогенных обстоятельств и помогающее сохранить здоровье на высоком уровне [6].

В научной литературе понятие жизнестойкости не имеет единого определения его сущности. Жизнестойкость – ключевой ресурс по С. Мадди, жизнеспособность и зрелость по Б.Г. Ананьеву, жизнетворчество по Д.А. Леонтьеву, мужество творить по Р. Мэй, трансценденция по С.Л. Рубинштейну, живучесть по Л.А. Александровой. Мы руководствуемся следующим определением: жизнестойкость – это ключевой ресурс преодоления, система убеждений, способность и готовность субъекта участвовать в ситуациях повышенной для него сложности, контролировать их, управлять ими, уметь рисковать, воспринимать негативные события как опыт, уметь справляться с ними [5].

С нашей точки зрения представляет интерес исследование взаимосвязи перфекционизма с осмысленностью жизни, перфекционизма с жизнестойкостью.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Перфекционизм – чрезмерное стремление к совершенству. Те, кому свойственен перфекционизм, имеют нереалистичные стандарты, ставят перед собой недостижимые цели, определяют свою ценность, опираясь на персональные достижения и оценку других. В настоящее время исследователи, проявляющие интерес к перфекционизму, едины во мнении, что это многомерный конструкт, однако при этом называют разные параметры в его структуре [1]. Помимо определения структуры перфекционизма обсуждаются типы перфекционизма: «здоровый» и «невротический» перфекционизм.

Мы проявили интерес к особенностям смысложизненных ориентаций, жизнестойкости, перфекционизма, предположив, что существуют взаимосвязи между смысложизненными ориентациями и «здоровым» перфекционизмом, жизнестойкостью и «здоровым» перфекционизмом.

Таким образом, основной гипотезой нашего дипломного исследования явилось следующее предположение: в возрастных группах имеются различия в показателях выраженности перфекционизма, осмысленности жизни, жизнестойкости. Кроме того, мы выдвинули частную гипотезу о том, что существуют взаимосвязи между смысложизненными ориентациями и «здоровым» перфекционизмом, жизнестойкостью и «здоровым» перфекционизмом в разных возрастных группах, подтверждены.

На сегодня мы не обнаружили в доступных нам научных источниках подробное описание таких связей, что приводит нас к необходимости проведения эмпирического исследования, результаты которого мы представляем ниже.

В нашем исследовании приняли участие 79 человек в возрасте 22–61 лет, выбранных случайно, 10 (13%) мужчин, средний возраст – 36 лет, и 69 (87%) женщин, средний возраст – 34 года. Всех испытуемых мы разделили на группы, исходя из возрастных периодов: 1) ранняя взрослость (от 21 до 25 лет) – 4 человека (5,1%), 2) средняя взрослость (от 25 до 40) – 44 человека (55,7%), 3) поздняя взрослость (от 40 до 55 лет) – 22 человека (27,8%), 4) предпенсионный (от 55 до 65 лет) – 9 человек (11,4%).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В ходе исследования были использованы методики:

1. «Многомерная шкала перфекционизма», созданная психологами из Канады П. Хьюиттом и Г. Флеттом, адаптированная И.И. Грачёвой [2].

2. «Многомерная шкала перфекционизма», созданная Р. Фростом, адаптированная на российской выборке В.В. Ясной и С.Н. Ениколоповым [7].

3. Тест жизнестойкости С. Мадди, апробированный и адаптированный Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой [4].

4. Тест смысложизненных ориентаций (методика СЖО) Дж. Крамбо и Л. Махолика, адаптированный Д.А. Леонтьевым [3].

Мы сравнили четыре выделенные нами возрастные группы между собой по исследуемым психологическим явлениям и их тестовым параметрам, используя t-критерий Стьюдента.

Мы выявили особенности в выраженности осмысленности жизни, жизнестойкости, перфекционизма в разных возрастных группах, обнаружили взаимосвязи между некоторыми параметрами перфекционизма и жизнестойкостью, смысложизненными ориентациями. В результате эмпирического исследования сделаны следующие выводы:

1. В период ранней взрослости человек может думать о себе как о сильной личности, могущей построить жизнь в соответствии с целями, задачами и представлениями о смысле. Испытуемые продемонстрировали признаки, соответствующие возрастному периоду ранней взрослости (21–25 лет), а именно: ощущение, что у них вся жизнь впереди, широкие возможности ставить цели, делать выборы, пробовать, искать, ошибаться, понимая, что можно изменить вектор жизненного пути в случае неуспеха.

2. В период средней взрослости люди воспринимают свою жизнь в целом как интересную, наполненную смыслом, ощущают себя жизнестойкими; считают, что они управляют процессом жизни. Однако в ходе нашего исследования были выявлены негативная реакция испытуемых из группы 25–40 лет на свои ошибки, их зависимость от оценок окружающих, их убеждений, следовательно,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

желание соответствовать стандартам, которые имеют другие, что является маркером невротического перфекционизма. У таких испытуемых снижен уровень жизнестойкости и её параметров и осмысленности жизни.

3. Люди в периоде поздней взрослости (40–55) жизнестойки, получают удовольствие от процесса жизни. Они опираются на понимание, что ошибки и просчёты как у себя, так и у окружающих – это опыт, а не провал, это часть жизни, материал для переосмысления, дальнейшего роста и развития. Вместе с тем, у них низкий уровень перфекционизма, не являющийся конструктивным: испытуемые не требовательны к себе, другим, менее зависимы от оценок окружающих. Однако они могут выбрать вместо активной жизненной установки позицию «плыть по течению».

4. Наибольший уровень жизнестойкости и осмысленности жизни у людей предпенсионного возраста (55–65), когда развита толерантность к ошибкам своим и других. Их уровень перфекционизма подтверждает, что они преодолели чрезмерную требовательность к себе и другим, не зависимы от оценок социума. Их взрослость выражается в зрелом принятии норм социума. Здоровая сторона перфекционизма, представленная параметром «организованность», позитивно влияет на уровень жизнестойкости и осмысленности жизни, который выше у испытуемых предпенсионного периода.

5. Проведенный корреляционный анализ показал наличие взаимосвязи между особенностями перфекционизма, жизнестойкости и смысложизненных ориентаций. «Здоровый» перфекционизм, представленный параметром «организованность», положительно коррелирует с общим показателем смысложизненных ориентаций: те, кто умеют ставить цели и достигать их, планируют свою жизнь. Невротический перфекционизм, представленный параметрами «озабоченность ошибками» и «родительская критика», показывает потребность испытуемых соответствовать ожиданиям со стороны окружающих, хотя испытуемые считают, что самостоятельно контролируют свою жизнь, видят её осмысленной.

6. В ходе эмпирического исследования было выявлено, что шкалы, измеряющие перфекционизм: «Многомерная шкала перфекционизма» Р. Фроста и

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

«Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта, не коррелируют друг с другом.

Для наглядности полученные нами результаты были представлены в дипломной работе в виде рисунков, таблиц, корреляционной плеяды.

Таким образом, наша основная гипотеза, заключающаяся в том, что в возрастных группах имеются различия в показателях выраженности перфекционизма, осмысленности жизни, жизнестойкости; и частная гипотеза, заключающаяся в том, что существуют взаимосвязи между смысложизненными ориентациями и «здоровым» перфекционизмом, жизнестойкостью и «здоровым» перфекционизмом в разных возрастных группах, подтверждены.

Список литературы

1. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) / Н.Г. Гаранян // Терапия психических расстройств. – 2006. – №1. – С. 23–30.

2. Грачёва И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта / И.И. Грачёва // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – №6. – С. 73–89.

3. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2000. – 22 с.

4. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

5. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: Автореф. дис. ... канд. психолог. наук: защищена 11.02.2010 / М.В. Логинова. – 2010. – 24 с.

6. Мадди С.Р. Теории личности. Сравнительный анализ / Сальваторе Р. Мадди; пер. И. Авидон, А. Битустин, П. Румянцева. – СПб.: Речь, 2002. – 635 с.

7. Ясная В.А. Апробация шкал измерения перфекционизма на российской выборке / В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов // Психологическая диагностика. – 2009. – №1. – С. 101–120.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)