

УДК 159.923.2 – 053: 17.036.2

Особливості зв'язку перфекціонізму із копінг-стратегіями у студентів

О. А. Невоенна, Д. О. Денисенко  
darin-1993@yandex.ua

В статті розглядається проблема перфекціонізму в контексті його зв'язку з копінг-стратегіями у студентів. Саме цей період ми визначаємо, як такий, що сприяє розвитку перфекціонізму. До цих висновків призводить той факт, що основною рушійною силою сучасного суспільства є конкуренція, що сприяє розповсюдженню перфекціонізму, а вищі навчальні заклади є особливою сферою конкуренції, де студент зазнає постійного оцінювання.

Результати дослідження показали, що високий рівень перфекціонізму позитивно пов'язаний із мало ефективними неконструктивними копінг-стратегіями, що слугує підтвердженням того факту, що надмірно виражений перфекціонізм є непродуктивним дезадаптивним конструктом. При цьому у студентів була відмічена відсутність ресурсного потенціалу при використанні зазначених неконструктивних стратегій, що призводить до проявів дезадаптивної поведінки в умовах стресу.

Ключові слова: адаптація, копінг-поведінка, копінг-стратегії, перфекціонізм, стрес, стресостійкість.

В статье рассматривается проблема перфекционизма в контексте его связи с копинг-стратегиями у студентов. Именно этот период мы определяем, как таковой, который способствует развитию перфекционизма. К этим выводам приводит тот факт, что основной движущей силой современного общества является конкуренция, которая способствует распространению перфекционизма, а высшие учебные заведения являются особой сферой конкуренции, где студент испытывает постоянное оценивание.

Результаты исследования показали, что высокий уровень перфекционизма положительно связан с малоэффективными неконструктивными копинг-стратегиями, что служит подтверждением того факта, что чрезмерно выраженный перфекционизм является непродуктивным дезадаптивным конструктом. При этом у студентов было отмечено отсутствие ресурсного потенциала при использовании указанных неконструктивных стратегий, что приводит к проявлениям дезадаптивного поведения в условиях стресса.

Ключевые слова: адаптация, копинг-поведение, копинг-стратегии, перфекционизм, стресс, стрессоустойчивость.

This article considers the problem of perfectionism in the context of its connection with coping strategies among students. This is the age we define as one that contributes the development of perfectionism. The fact that leads to such a conclusion is that the main driving force of modern society is a competition that promotes perfectionism, and higher education institutions are particular areas of competition, where a student is under constant estimation.

The results showed that high level of perfectionism is positively associated with ineffective unconstructive coping strategies, which confirms the fact that excessive perfectionism level is a counterproductive maladaptive construct. It noted the lack of resource potential using the mentioned non-constructive strategies, which leads to the manifestation of maladaptive behavior under the conditions of stress.

Key words: adaptation, coping behavior, coping strategies, perfectionism, stress, stress resistance

Постановка проблеми. Необхідність дослідження є актуальною, оскільки зарубіжними вченими було доведено наявність зв'язку перфекціонізму зі стресом, а також із використанням дезадаптивних стратегій подолання дії стресу у студентів [2, 5, 9]. У вітчизняній психології, як зазначають Н.Г. Гаранян, Д.А. Андрусенко та І.Д. Хломов зв'язок перфекціонізму зі стресом є мало дослідженим [5]. До того ж зарубіжні вчені підкреслюють наявність зв'язку перфекціонізму насамперед із академічною прокрастенацією, про зв'язок із іншими копінг-стратегіями на цей час досить мало відомостей [9].

Аналіз останніх досліджень. Психологічний аналіз тенденцій сучасної культури свідчить про те, що перфекціонізм став важливою характеристикою сучасної людини [12].

У психології проблема перфекціонізму послідовно почала вивчатися в Європі та Америці починаючи з 1980-х рр. Проте найперші згадки про перфекціонізм можна знайти в роботах у А. Адлера та К. Хорні [11]. Найперша згадка терміна в клініко-психологічній літературі зустрічається у М. Холлендера у 1965 році. Він визначав явище перфекціонізму, як повсякденної практики, за якої людина висуває до себе вимоги більші, аніж того вимагають обставини [13].

В сучасній психології перфекціонізм визначають як прагнення суб'єкта до досконалості, що ґрунтується на високих особистих стандартах та прагненні людини доводити результати будь-якої своєї діяльності до відповідності найвищим еталонам (моральним, естетичним, інтелектуальним); це потреба в удосконаленні продуктів своєї діяльності [7].

Дослідники вважають, що перфекціонізм, як особистісний конструкт може чинити, як позитивний, так і негативний вплив на особистість. Відповідно прийнято розрізняти два типи перфекціонізму: адаптивний та дезадаптивний.

Найбільш чутливими до дії перфекціонізму є три сфери особистості: емоційний стан, продуктивність діяльності та міжособистісні контакти. У свою чергу емпіричні дослідження вказують на особливий зв'язок перфекціонізму із емоційно-вольовою сферою [8, 9].

Описові дослідження випадків показали, що перфекціонізм пов'язаний з суїцидними намірами, депресією та почуттям провини [4, 7]. Д. Бернсом була висунута гіпотезу, що перфекціоністи особливо вразливі до депресії. Проведені дослідження підтвердили цю гіпотезу. В 1980-х рр. С. Блатт, який цікавився проблемою

перфекціонізму та його зв'язком із депресією та суїцидальністю, описав «інтроспективну депресію», для якої характерна постійна критика у свою адресу, сконцентрованість на проблемах досягнень і постійне почуття провини. Пізніше Р.Фрост з колегами дослідили зв'язок перфекціонізму з депресією та отримали підтвердження того, що перфекціонізм більш тісно пов'язаний з депресією самокритики, ніж з депресією залежності. П.Хьюїтт і Г.Флетт показали, що суб'єктно-орієнтований і соціально предписаний перфекціонізм пов'язаний з симптомами депресії у студентів коледжу. А.Бек у практиці когнітивної психотерапії також отримав підтвердження зв'язку перфекціонізму з депресією. Виявлені зв'язки перфекціонізму із розладами харчової поведінки. Згідно із дослідженнями, прагнення здаватися успішним, відповідати неадекватним стандартам і уявленням про досконалий зовнішній вигляд тісно пов'язане із анорексією і булімією [3].

Дослідження Н.Г.Гаранян, Д.А.Андрусенко та І.Н.Хломова показало, що студенти з високим рівнем перфекціонізму демонструють більш високі показники емоційної дезадаптації у порівнянні зі студентами з помірним та низьким рівнем перфекціонізму. Також було доведено, що студенти з високим рівнем перфекціонізму демонструють більш високі показники депресії, суїцидальної готовності, загальної тривоги, екзаменаційної та соціальної тривожності [6, 10].

Приймаючи до уваги той факт, що дезадаптивний перфекціонізм призводить до порушень афективної сфери, інтерперсональних відносин та академічної діяльності у студентів, він у той же час і сприяє підвищенню вразливості до дії стресу [9, 10].

У свою чергу, ми вбачаємо доцільним та цікавим вивчення не просто процесу переживання стресу, як емоційної реакції на стресогенні чинники, а дослідження реакції на стрес, як прояв комплексу емоційних, поведінкових та когнітивних складових відреагування. Отже, доцільним є вивчення зв'язку перфекціонізму зі стресом у контексті копінг-поведінки.

Небагато чисельні дослідження зв'язку перфекціонізму та копінг-стратегій у студентській популяції переважно сконцентровані на вивченні академічної прокрастаниції [9]. С.Е. Соломон і Е.Д.Ротблум виявили, що схильність до відкладання учбових завдань пов'язана із тривогою та депресією у студентів коледжів, які мають високі показники так званого «соціально приписаного перфекціонізму» — суб'єктивної упевненості відносно того, що оточуючі мають дуже високі очікування стосовно результатів діяльності індивіда.

У дослідженні особистісних факторів емоційної дезадаптації у студентів М.В. Москова виявила, що студенти із високим рівнем перфекціонізму демонструють більш високі показники повсякденного стресу в інтерперсональній та академічній сферах у порівнянні із досліджуваними, що мають середній та низький рівні перфекціонізму. «Надмобілізація копінг ресурсів» може призводити до психічних і фізичних порушень, зокрема, згорання, перевтоми та психосоматичних зривів [10].

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 69 студентів IV-V курсів вищих навчальних закладів віком від 19 до 22 років.

Для визначення рівня перфекціонізму у кожного із учасників вибірки ми використали методику «Багатомірна шкала перфекціонізму» П.Хьюїтта та Г.Флетта, адаптованої у 2006 році І.І. Грачевою [7].

Копінг-поведінка студентів вивчалася за допомогою шкали «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С.Хобфолла у російськомовній версії Н.Водопянкової та О. Страченкової та опитувальника «Копінг-механізми» Е. Хайм в адаптації психоневрологічного інституту ім. В.М.Бехтерева [1].

Для вивчення копінг-ресурсів ми скористалися шкалою оптимізму та активності (AOS) Н.Водопянкової та М.Штейн, що направлена на виявлення особистісних факторів, що сприяють стресостійкості [1].

В ході проведення дослідження нами були отримані дані, які засвідчили, що більшість студентів виявляє середні показники перфекціонізму, що сприяє їх адаптації до вимог оточуючих та ефективній організації діяльності. Найбільш притаманним для студентів є насамперед перфекціонізм орієнтований на себе (ПОС). Цей результат вказує на те, що досліджувані студенти перш за все висувають великі вимоги до себе, та в меншій мірі до оточуючих. До того ж переважна більшість студентів, а саме 40 студентів, що становить 58% від загальної вибірки, проявляють конструктивні стратегії долаючої поведінки, тобто такі, що сприяють успішній адаптації до стресових умов. Найбільш пріоритетними для студентів є стратегії «вступ у соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки» і «обережні дії». Перші дві стратегії відносяться до просоціального типу подолання стресу. Тобто для наших студентів велику роль у подоланні стресу відіграє їх соціальне оточення, яке на їхню думку здатне надати їм необхідну підтримку та допомогу. «Обережні дії», як прояв пасивної поведінки, можуть бути пов'язані із ситуацією навчання, в якій студент залежить від оцінок викладача і за невірні дії може отримати покарання у вигляді нижчої оцінки. Найбільш пріоритетним шляхом подолання дії стресу для студентів є вирішення проблеми на емоційному рівні за рахунок механізму «оптимізму». Даний механізм є конструктивним і проявляється у впевненості у своїх силах та вірі у можливість позитивного вирішення проблемної ситуації. Досліджуючи ресурси стресостійкості, до яких відносимо оптимізм та активність, ми виявили, що найбільшою серед студентської вибірки є група так званих «ентузіастів». Дана група включає 31 студента, що становить 45 % вибірки. Такі студенти схильні вірити в свої сили та успіх, позитивно налаштовані відносно майбутнього, здійснюють активні дії на шляху до своєї мети. Вони зазвичай бадьорі, життєрадісні, мало вразливі до дії поганого настрою та смутку, легко і стрімко відбивають найтяжчі удари долі.

Найбільш цікавим та інформативним для нас стало виявлення кореляційних зв'язків між отриманими показниками вимірюваних характеристик.

Результати аналізу кореляційних зв'язків перфекціонізму із копінг-стратегіями представлені в таблиці 1. Отримані дані вказують на те, що чим вищий рівень перфекціонізму, тим більш неконструктивні стратегії подолання стресу застосовують наші досліджувані. Це може бути пов'язано із тим, що сам конструкт перфекціонізму у надмірній вираженості не є конструктивним, про що зазначалося вище, а отже, його негативний вплив може поширюватися і на копінг-поведінку.

Таблиця 1

## Результати дослідження зв'язку перфекціонізму із копінг-стратегіями

	Уникнення	Маніпулятивні дії	Асоціальні дії	Агресивні дії	КСПП
Перфекціонізм	—	0,361**	0,247*	0,397*	-0,289*
ПОС	-0,351**	—	—	0,274*	—
ПОД	—	0,447**	0,374**	0,477**	—
СПП	—	0,308*	—	—	-0,349**

\*\*Кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння)

\*Кореляція значуща на рівні 0,05 (2-стороння)

У свою чергу перфекціонізм орієнтований на себе (ПОС) має прямий зв'язок із «агресивними діями» та зворотній із стратегією «уникнення» (див. табл. 1). Подібний результат свідчить про те, що зі збільшенням рівня перфекціонізму орієнтованого на себе у ситуації стресу студенти вдаються до «агресивних дій» і не застосовують стратегію «уникнення». Тобто надмірна вимогливість спонукає наших досліджуваних до активних рішучих дій спрямованих на подолання дії стресу і йде пліч о пліч із «агресивними діями».

Соціально приписуваний перфекціонізм (СПП) також має прямий зв'язок із «маніпулятивними діями» ( $\rho=0,308$  при рдвустор. $<0,05$ ) і зворотній із коефіцієнтом конструктивності копінг-поведінки ( $\rho=-0,349$  при рдвустор. $<0,01$ ). У такому випадку ми можемо припустити, що наші досліджувані, відчуваючи тиск та надмірні вимоги з боку оточуючих, не відчувають себе в змозі активно їм протистояти, тому вдаються до різного роду маніпуляцій.

Таким чином, ми можемо стверджувати, що зі збільшенням рівня перфекціонізму росте тенденція до застосування неконструктивних стратегій подолання стресу, що пояснюється тим, що сам конструкт перфекціонізму у надмірній вираженості є мало продуктивним та чинить негативний вплив, перш за все, на емоційну сферу, а отже, і на копінг-поведінку. Ці дані знаходять підтвердження, як в роботах зарубіжних вчених, так і вітчизняних [2, 5, 9,12].

Окрім визначення копінг-стратегій нами була проведена методика Е.Хайм, що спрямована на дослідження копінг-механізмів. Як зазначалося, аналіз результатів за даним опитувальником показав, що найбільш конструктивні механізми наші досліджувані проявляють в емоційній сфері, тобто для них важливо у стресовій ситуації перш за все приборкати свої емоції, виборгтися з емоційним навантаженням, що несе за собою стрес. Саме в оволодінні емоціями прихований основний механізм («оптимізм») подолання стресу у наших студентів.

До ресурсів стресостійкості відносимо оптимізм та активність. Перший ресурс стосується емоційної сфери і відображає позитивне відношення до подій життя, другий — характеризує стиль поведінки особистості.

Аналіз зв'язків стратегій подолання стресу та ресурсів стресостійкості (див. табл. 2) показав наступне.

Таблиця 2

## Результати дослідження зв'язку копінг-стратегій із ресурсами стресостійкості

Копінг-стратегії	Асертивні дії	Обережні дії	Уникнення	Асоціальні дії	Агресивні дії	КСПП
Активність	0,372**	-0,348**	-0,346**	0,256*	—	—
Оптимізм	0,372**	—	-0,319**	—	-0,338**	0,345**

\*\* Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння)

\* Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння)

Наявні позитивні зв'язки між стратегією «асертивні дії» та «активністю» й «оптимізмом», коефіцієнти кореляції однакові і становлять 0,372 із значимістю зв'язка на рівні 0,01: стратегія «асертивні дії» є однією з найбільш конструктивних, тому в її основі лежать обидва ресурси. Зворотній зв'язок виявлений між стратегією «обережні дії» та «активністю» ( $\rho=-0,348$  при рдвустор. $<0,01$ ), тобто зі збільшенням прояву стратегії «обережні дії» зменшується активність. Дійсно, звернення до «обережних дій» передбачає пасивність, аніж активність. Також виявлені зворотні зв'язки між стратегією «уникнення» та «активністю» й «оптимізмом», коефіцієнти кореляції відповідно дорівнюють -0,346 та -0,319 (при рдвустор. $<0,01$ ). Це вказує на те, що в основі неконструктивної стратегії «уникнення» немає ресурсів стресостійкості, а отже це ще раз засвідчує неконструктивність даної стратегії, до якої схиляються наші досліджувані у випадку виснаження ресурсів стресостійкості. Окрім цього, виявлений позитивний зв'язок між стратегією «асоціальні дії» та ресурсом «активності» ( $\rho=0,256$  при рдвустор. $<0,05$ ), тобто звернення до «асоціальних дій» передбачає наявність ресурсу «активності». Виходячи із даного факту, ми можемо зауважити, що наявність ресурсів стресостійкості не обов'язково призводить до конструктивних копінг-стратегій. Зворотній зв'язок, виявлений між «агресивними діями» та «оптимізмом», вказує на те, що можливо наші студенти не маючи надії на позитивне вирішення ситуації звертаються до неконструктивної стратегії «агресивні дії». При цьому, слід зазначити, що існує позитивний зв'язок між коефіцієнтом конструктивності копінг-поведінки (КСПП) та «оптимізмом». Це свідчить про те, що конструктивні копінг-стратегії, перш за все, пов'язані із «оптимізмом», тобто більш важливим ресурсом у подоланні стресу є «оптимізм», що підтверджує дані методики на визначення копінг-механізмів, за якою пріоритетним механізмом є саме «оптимізм». Тобто ми можемо зауважити, що в наших студентів подолання стресу перш за все відбувається на емоційному рівні за рахунок ресурсу оптимізму.

Таким чином, аналіз зв'язку перфекціонізму із копінг-стратегіями у студентів показав, що насамперед високий рівень перфекціонізму позитивно пов'язаний із мало ефективними неконструктивними копінг-стратегіями: «маніпулятивні дії», «асоціальні дії» та «агресивні дії», що слугує підтвердженням того факту, що надмірно виражений перфекціонізм є непродуктивним дезадаптивним конструктом. Окрім цього виявлено, що неконструктивні копінг-стратегії не містять під собою підґрунтя ресурсного потенціалу, тобто ресурсів

стресостійкості, на відміну від конструктивних копінг-стратегій.

Висновки. 1. Надмірно виражений перфекціонізм у студентів призводить до застосування неконструктивних та мало ефективних стратегій подолання стресу, а саме: стратегій «маніпулятивні дії», «асоціальні дії», «агресивні дії».

2. Відсутність ресурсного потенціалу при використанні зазначених неконструктивних стратегій призводить до проявів дезадаптивної поведінки в умовах стресу, що негативно позначається на ефективності вирішення проблемних ситуацій, суб'єктивному переживанні дії стресу та міжособистісній взаємодії.

3. Загалом, студентам властивий перфекціонізм орієнтований «на себе» та перфекціонізм орієнтований «на інших» у співвідношенні із стратегією «агресивні дії».

4. Перфекціонізм орієнтований «на інших» ускладнюється використанням стратегій «маніпулятивні дії» та «асоціальні дії»: при нестачі життєвого досвіду студентам властиво звертатися до простих, зрозумілих, легко наслідуваних та швидко діючих поведінкових патернів.

5. У випадку використання студентами найбільш ефективної конструктивної стратегії подолання стресу – «асертивні дії» піддруктям виступають ресурси «активності» та «оптимізму».

Проведене нами дослідження поставило перед нами питання щодо вікових відмінностей в прояві перфекціонізму і копінг-поведінки.

#### Література

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова // СПб.: Питер, 2009. — 336 с.: ил. — (Серия «Практикум»).
2. Воликова С.В. Современные исследования детского перфекционизма / С.В. Воликова // Социальная и клиническая психиатрия. — 2012. — Том 22. — №2 — С. 94 – 99.
3. Гараян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства / Н.Г. Гараян // Терапия психических расстройств. — 2006. — № 1. — С.23 – 31.
4. Гараян Н.Г. Психологические модели перфекционизма / Н.Г. Гараян // Вопросы психологии. — 2009. — № 5. — С. 74 – 83.
5. Гараян Н.Г., Андрусенко Д.А., Хломов И.Д. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации / Н.Г. Гараян // Психологическая наука и образование. — 2009. — № 1. — С. 62 – 73.
6. Гараян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н.Г. Гараян // Московский психотерапевтический журнал. — 2001. — № 4. — С. 18 – 49.
7. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта / И.И. Грачева // Психологический журнал. — 2006. — Том 27. — № 6. — С. 73 – 81.
8. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин // СПб.: Питер. — 2011. — 224 с.: ил.
9. Москова М.В. Личностные факторы эмоциональной дезадаптации студентов. Авторифер. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2008.
10. Соколова Е.Т., Цыганкова П.В. Перфекционизм и когнитивный стиль у лиц, имевших попытку суицида / Е.Т. Соколова // Вопросы психологии. — 2011. — № 2. — С. 90 – 100.
11. Хорни К. Концепция Сверх-Я / К. Хорни // Собр. соч.: В 3 т. Т 2: Новые пути в психоанализе. М.: Смысл, — 1997. — С. 187 – 211.
12. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В.А. Ясная // Вопросы психологии. — 2007. — № 4. — С. 157 – 168.
13. Hollender M.H. Perfectionism / M.H. Hollender // Comprehensive Psychiatri. — 1984/ V. 39. —P. 386–390.

#### Література

1. Vodopyanova N.E. Psihodiagnostika stressa / N.E. Vodopyanova // SPb.: Piter, 2009. — 336 s.: il. — (Seriya “Praktikum”).
2. Volikova S.V. **Sovremennyye issledovaniya detskogo perfektsionizma** / S.V. Volikova // **Sotsialnaya i klinicheskaya psikiatriya**. — 2012. — Tom 22. — №2 — S. 94 – 99.
3. Garanian N.G. Perfektsionizm i psikhicheskie rasstroistva / N.G. Garanian // Terapiya psikhicheskikh rasstroistv. — 2006. — № 1. — S.23 – 31.
4. Garanian N.G. Psikhologicheskie modeli perfektsionizma / N.G. Garanian // Voprosy psikhologii. — 2009. — № 5. — S. 74 – 83.
5. Garanian N.G., Andrusenko D.A., Khlomov I.D. Perfektsionizm kak faktor studencheskoi dezadaptatsii / N.G. Garanian // Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie. — 2009. — № 1. — S. 62 – 73.
6. Garanian N.G., Kholmogorova A.B., Yudeeva T.Y. Perfektsionizm, depressiya i trivoha / N.G. Garanian // Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal. — 2001. — № 4. — S. 18 – 49.
7. Hracheva I.I. Adaptatsiia metodiki “Mnokhomernaya shkala perfektsionizma” P. Khyuitta i H. Fletta / I.I. Hracheva // Psikhologicheskii zhurnal. — 2006. — Tom 27. — № 6. — S. 73 – 81.
8. Ilin E.P. Rabota i lichnost. Trudokholizm, perfektsionizm, len / E.P Ilin // Spb.: Piter. — 2011. — 224 s.: il.
9. Moskova M.V. Lichnostnye faktory emotsionalnoi dezadaptatsii studentov. Avtorifer. diss. ... **kand. psikholog. nauk. M., 2008.**
10. Sokolova E.T., Tsykhankova P.V. Perfektsionizm i kokhnitivnyi stil u lits, imevshikh popytku suitsida / E.T. Sokolova // Voprosy psikhologii. — 2011. — № 2. — S. 90 – 100.
11. Khorni K. Kontseptsiia Sverkh-Ya / K. Khorni // Sobr. soch.: V 3 t. T 2: Novye puti v psikhoanalize. M.: Smysl, — 1997. — S. 187 – 211.
12. Yasnaia V.A., Yenikolopov S.N. Perfektsionizm: istoriia izucheniia i sovremennoe sostoianie problemy / V.A. Yasnaia // Voprosy psikhologii. — 2007. — № 4. — S. 157 – 168.
13. Hollender M.H. Perfectionism / M.H. Hollender // Comprehensive Psychiatri. — 1984/ V. 39. —P. 386–390.