

*Н.Е. Шафажинская, Г.Н. Юлина, В.В. Калита*  
*N.E. Shafazhinskaya, G.N. Yulina, V.V. Kalita*

**ПЕРФЕКЦИОНИЗМ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН  
И СПЕЦИФИКА ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**  
**PERFECTIONISM AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON AND  
THE SPECIFICS OF ITS MANIFESTATION IN ADOLESCENCE**

*Аннотация:*

Перфекционизм является одним из наиболее актуальных, широко дискутируемых явлений, непосредственно связанных с имманентно присущей человеку интенцией к достижению высшего уровня своего саморазвития и деятельности в той или иной сфере. Данная тема активно изучается как за рубежом, так и в России, особенно в последнее время, что обусловлено, в частности, ее идентификацией с вопросами социальной успешности личности.

В современной психологической науке перфекционизм трактуется как стремление индивида к идеалу, проявляющееся в установлении высоких личных стандартов. Эти стандарты служат ориентиром для достижения наилучших результатов в различных сферах деятельности, будь то духовно-нравственные, интеллектуальные, материальные, морально-этические, эстетические, профессиональные или физические аспекты жизни.

Особую значимость изучение феномена перфекционизма имеет для молодежной среды в связи с «нарциссизацией» массовой культуры в эпоху постмодернизма со свойственным ей злоупотреблением современными гедонистическими технологиями удовлетворения потребительской мотивации, хаотической и чрезвычайно изменчивой общественно продуцируемой системой норм и ценностей.

*Ключевые слова:* перфекционизм, склонность к перфекционизму, нарциссизм, социальная успешность, материальные ценности, духовно-нравственные ценности, профессиональная деятельность, саморазвитие, самооценка личности, тревожность.

*Abstract:*

The article is devoted to the theoretical and empirical study of the phenomenon of perfectionism and its features in adolescence. Perfectionism is one of the most relevant, widely debated phenomena directly related to the inherent human intention to achieve the highest levels of self-development and activity in a particular field. This topic, especially recently, has been ac-

tively studied both abroad and in Russia, which is due, in particular, to its identification with the social success of the individual.

In modern psychology, perfectionism is defined as the pursuit of perfection, as the presence of high individual standards in a subject, according to which he strives to bring the results of any of his activities to match the chosen semantic and life-defining standards — spiritual, moral, intellectual, material, moral, ethical, aesthetic, professional, physical.

In the content of the article, the authors emphasize that the study of the phenomenon of perfectionism is of particular importance among young people in connection with the «narcissization» of mass culture in the post-modern era with its characteristic abuse of modern hedonistic technologies to satisfy consumer motivation, chaotic and extremely changeable socially produced system of norms and values.

*Keywords:* perfectionism, striving for perfection, narcissism, social success, material values, spiritual and moral values, professional activity, self-development, self-esteem, anxiety.

Отечественная культурно-историческая концепция позволяет рассматривать в качестве источников развития перфекционизма особый социокультурный дискурс современности, задающий специфические формы и способы социализации, а именно: культ совершенства, успеха, подавляющей силы, сопряженный с чрезмерной сдержанностью, эмоциональной дистанцированностью, сниженной эмпатией. Данные проявления, в свою очередь, приводят к интериоризации деструктивных паттернов поведения и саморегуляции, развитию невротических стилей социально-психологической коммуникации, к сверхавтономии и сверхзависимости в условиях общей атомизации общества. В связи с этим можно предположить, что физический перфекционизм, как одна из составляющих личностного невротического перфекционизма, когда человеку уже ничто не кажется достаточно совершенным, приводит к нарастанию неоправданных, невыполнимых целей, что может приводить к серьезным психическим нарушениям и даже клиническим деформациям субъекта.

Исследования феномена перфекционизма преимущественно проводились за пределами России. В рамках этих исследований основное внимание уделялось следующим аспектам:

— анализ психологической структуры перфекционизма (J. Ashby, D. Burns, G. Flett, R. Frost, R. Heinberg, P. Hewitt, M. Hollender, W. Missildine, K. Rice, R. Slaney, Н.Г. Гаранян, Т.Ю. Юдеева и др.);

— определение взаимосвязи между проявлениями перфекционизма и хроническим субъективным дискомфортом личности (A. Beck,

S. Blatt, G. Flett, R. Frost, P. Hewitt, C. Holt, J. Mattia, P. Pilkonis, D. Quinlan, E. Shevron, Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова и др.);

— классификация типов перфекционизма (K. Adkins, J. Ashby, R. Frost, D. Hamachek, W. Parker, P. Slade, R. Slaney, Н.Г. Гаранян и др.);

— рассмотрение проявлений перфекционизма в контексте профессиональной сферы (D. Vaucom, A. Marie и др.)<sup>50</sup>.

В нашей стране изучением этого феномена занимались Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова<sup>51</sup>, Т.Ю. Юдеева и другие ученые, однако исследование социально-психологических условий формирования физического перфекционизма в юношеском возрасте остается актуальной психологической и социокультурной проблемой современного общества, требующей дополнительного изучения.

В этой связи нами было предпринято исследование социально-психологических условий формирования физического перфекционизма у юношей и девушек посредством изучения характеристик их самооценки и аффективной сферы в аспекте физического перфекционизма, связанного, в частности, с нарушением пищевого поведения.

«Перфекционизм» — от латинского слова *perfectio*, что переводится как «совершенство». В академическом контексте этот термин используется для описания тенденции устанавливать для себя, окружающих и жизненных ситуаций чрезвычайно высокие критерии, а также стремления соответствовать наивысшим возможным стандартам.

Перфекционизм — это безудержное стремление к идеалу. Перфекционисты — люди, стремящиеся быть безупречными во всех аспектах жизни.

По мнению ряда авторов, перфекционизм в своей здоровой форме может «обслуживать» поведенческий аспект «Я-концепции», т. е. самоутверждение. С точки зрения Е.П. Никитина и Н.Е. Харламенковой<sup>52</sup>, самоутверждение представляет собой одну из стратегий усиления «Я», придания ему силы, поддержания значимости.

Различают здоровый и патологический (деструктивный, невротический) перфекционизм. По мнению Дональда Хамачека (Hamachek, 1978), здоровый перфекционизм является нормальным: человек обнаруживает лидерские качества, высокую работоспособность, активность, мо-

---

<sup>50</sup> Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) // Терапия психических расстройств. 2006. № 1. С. 31—40.

<sup>51</sup> Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Г.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 4. С. 18—48.

<sup>52</sup> Никитин Е.П., Харламенкова Н.Е. Феномен человеческого самоутверждения. СПб.: «Алетейя», 2000. 224 с.

тивацию для достижения цели, но при этом здраво оценивает свои реальные способности, т. е. имеет адекватный уровень притязаний<sup>53</sup>. Второй вид перфекционизма Д. Хамачек называет невротическим. Перфекционист-невротик берет в качестве ориентира некий эталон, который не соответствует его потенциалу. Следовательно, у такого человека имеется неадекватно завышенный уровень притязаний. Здоровый адаптивный перфекционизм характеризуется убеждением в возможности и необходимости достижения оптимального результата. Напротив, патологическая форма перфекционизма проявляется в убеждении, что любой результат, не соответствующий идеалу, является неприемлемым<sup>54</sup>.

Инициация теоретического изучения перфекционистских склонностей приписывается американскому социальному психоаналитику Карен Хорни, изучавшей этот феномен в середине XX в.<sup>55</sup> Но корни исследования перфекционизма уходят в психоаналитические теории Зигмунда Фрейда и Альфреда Адлера.

В рамках теории А. Адлера можно говорить о патологическом перфекционизме как о стремлении к «фиктивной цели личностного превосходства... и идеалу какого-либо совершенства и безгрешности»<sup>56</sup>.

К. Хорни, занимавшаяся изучением «невротической личности современности», определила ряд основных черт, присущих личностям, страдающим патологическим стремлением к совершенству. Она интерпретировала хроническую депрессию, застой в личностном развитии и самоотчуждение как отрицательные эффекты бесплодных попыток индивида реализовать «идеализированный образ Я» в реальности. «В отличие от подлинных идеалов, идеализированные образы имеют качество статичности. Это не цель, к достижению которой он/она стремится, но фиксированная идея, которой “служат и поклоняются”»<sup>57</sup>.

Явление перфекционизма также было предметом изучения в рамках архетипических концепций, присущих школе психоанализа Карла Юнга.

Мэрион Вудман в своей книге «Страсть к совершенству. В рамках юнгианской концепции зависимости» интерпретирует перфекционизм как компульсивное состояние, которое ограничивает полноту жизнен-

---

<sup>53</sup> Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: «Питер», 2011. 224 с. [Электронный ресурс]: <https://ibooks.ru/bookshelf/22635/reading> (дата обращения: 29.05.2024).

<sup>54</sup> Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень.

<sup>55</sup> Хорни К. Самоанализ. М.: «ЭКМО-Пресс», 2002. 448 с.

<sup>56</sup> Марсон П. 25 ключевых книг по психоанализу. Челябинск: «Урал Л.Т.Д.», 1999. 348 с. С. 151.

<sup>57</sup> Хорни К. Самоанализ. С. 98.

ного опыта и выступает в качестве одного из ключевых факторов, способствующих развитию зависимого поведения<sup>58</sup>.

Американский психоаналитик Сидни Блатт утверждал, что глубоко коренящееся чувство неполноценности и уязвимости ввергает человека в бесконечный цикл саморазрушения, в котором любая задача или начинание становятся очередным угрожающим вызовом.

Таким образом, люди с синдромом нарциссического перфекционизма «очень чувствительны к тому, как к ним относятся; малейшая критика ранит их, особенно если попадает по больному месту. Они... подходят на больного, чья рана зарубцевалась, но при малейшем прикосновении причиняет боль»<sup>59</sup>.

В книге «Психоаналитическая теория неврозов» Отто Фенихеля, выдающегося представителя психоаналитической школы середины XX в., проводится анализ корреляции между стремлением к перфекционизму и проявлениями социальной тревожности. Автор выражает мысль, что желание достичь идеала всегда сопровождается непрекращающимся опасением критики, социального отвержения или наказания, переживанием стыда<sup>60</sup>.

Фенихель также подчеркивает, что для перфекционистов характерны повышенное внимание к реакциям окружающих на собственный облик и поведение, гипербдительность, обусловленные автоматизированными ригидными реакциями Супер-Эго и неполным установлением принципа реальности.

Е.Т. Соколова считает, что сюда можно также отнести неспособность находить альтернативные объяснения поведения других, а также разделять значимые и незначительные характеристики людей, явлений и ситуаций<sup>61</sup>.

В течение жизни субъекта происходит разнонаправленный процесс формирования «границ Я». Структурообразующими при этом являются три универсальных открытия собственной ограниченности, которые совершает любой человек в ходе нормального развития. Эти болезненные для субъекта открытия способствуют определению и ста-

---

<sup>58</sup> Вудман М. Страсть к совершенству. Юнгианское понимание зависимости. М.: «Класс», 2006. 272 с. («Библиотека психологии и психотерапии»).

<sup>59</sup> Моруа А. Письма незнакомке. М.: «АСТ», 2015. 224 с. С. 395.

<sup>60</sup> Фенихель О. Психоаналитическая теория неврозов. М.: «Академический проект», 2023. 789 с. («Психологические технологии»).

<sup>61</sup> Соколова Е.Т. Изучение личностных особенностей и самосознания при пограничных личностных расстройствах // Соколова Е.Т., Николаева В.В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. Ч. I. М.: «SvR-Аргус», 1995. 359 с.

билизации чувства собственного Я: 1) осознание существования Другого и принятие собственной отдельности от Другого; 2) принятие собственной однополости; 3) принятие собственной конечности, смертности<sup>62</sup>.

Наиболее признанной является модель перфекционизма, предложенная Н.Г. Гаранян. В соответствии с представленной моделью перфекционизм охватывает следующие аспекты: восприятие ожиданий от других как чрезмерно высоких, что сопровождается постоянным сопоставлением себя с окружающими; установление для себя непомерно строгих целей и стандартов, особенно в сравнении с наиболее успешными индивидами; фокусирование внимания на собственных провалах и ошибках; склонность к дихотомичному мышлению, предполагающему лишь две крайности: полный успех или полный провал. На основе этой концепции создан и апробирован оригинальный «Опросник перфекционизма»<sup>63</sup>.

Желание производить впечатление успешности, стремление соответствовать нереалистичным нормам и идеалам безупречности во внешности имеет прямую связь с развитием расстройств пищевого поведения, таких как анорексия и булимия.

А.Б. Холмогорова предложила концепцию физического перфекционизма, который был определен ею как отдельная форма общего перфекционизма, характеризующаяся желанием достичь идеала в физическом самосовершенствовании.

В рамках исследования, проведенного А.Б. Холмогоровой и А.А. Дадеко, было обнаружено, что стремление к физическому совершенству коррелирует с показателями шкалы общего перфекционизма и ассоциируется с проявлениями депрессии, тревожности, а также с симптомами нарушений пищевого поведения<sup>64</sup>.

Физический перфекционизм определяется как набор личных убеждений, установок и отношений, которые касаются внешности человека, включающий чрезмерную тревогу и недовольство по поводу своего внешнего облика, стремление соответствовать высоким стандартам

---

<sup>62</sup> *Зимин В.А.* Функция трансгрессии. Проблема нарушения границ между полами и поколениями на материале фильма П. Альмодовера «Всё о моей матери» // Журнал практической психологии и психоанализа. 2003. № 2. [Электронный ресурс]: <https://psyjournal.ru/articles?page=28> (дата обращения: 29.05.2024).

<sup>63</sup> *Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Г.Ю.* Перфекционизм, депрессия и тревога.

<sup>64</sup> *Холмогорова А.Б., Дадеко А.А.* Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. 2010. № 3. [Электронный ресурс]: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 29.05.2024).

физической формы, идеалам в вопросах фигуры, а также чувствительность к любой критике собственной внешности.

Высокий уровень неудовлетворенности телом связан с риском развития нарушений пищевого поведения. К нарушениям пищевого поведения относят нервную анорексию, нервную булимию и компульсивное переедание. Существуют три основных типа нарушений пищевого поведения: экстернальное, эмоциогенное и ограничительное<sup>65</sup>.

Расстройства пищевого поведения проявляются в значительных искажениях самовосприятия телесного образа, в опасениях утраты контроля за массой тела, а также в применении компенсаторных методов, которые оказываются неэффективными при попытках решения задач уменьшения веса или предотвращения его прироста.

По мнению Б. Тернера, тело уже не является исключительно средством труда и воспроизводства популяции. Ему отводятся важные функции в процессе удовлетворения нарциссических потребностей — уважения, признания, поддержания желаемого имиджа<sup>66</sup>.

Юношеский возраст характеризуется тем, что в этот период развитие интеллектуальных и физических способностей имеет наибольший пик, а изменяющееся отношение к самому себе окрашивает все действия. «Я-концепция» молодого человека продолжает развиваться под воздействием различных внешних и внутренних стимулов. В период раннего взросления особое значение приобретают взаимоотношения с важными для человека — референтными — людьми, которые продолжают влиять на него и в значительной степени формируют его самоидентификацию.

С возрастом самооценка становится все более дифференцированной. Традиционно в психологии исследователем проблемы самооценки считается Уильям Джеймс. В самооценке он видит только самодовольство субъекта или же, наоборот, недовольство собой. В его понимании самооценка является эмоциональным компонентом<sup>67</sup>.

Объектами самооценки человека могут выступать его физические характеристики, умения, социальные связи и множество других аспектов личности. Ключевым становится вопрос о том, на каких основаниях индивидуальная самооценка встраивается в общее ощущение себя «положительного» или «отрицательного».

---

<sup>65</sup> Малкина-Пых И.Г. *Терапия пищевого поведения: Справочник практического психолога*. М.: «Эксмо», 2005. 1040 с.

<sup>66</sup> Hewitt P, Caelian C., Flett G. et al. *Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety and anger // Person. Individ. Differ.* 2002. Vol. 32. P. 1049—1061.

<sup>67</sup> Фейдимен Д. *Уильям Джеймс и психология сознания*. СПб.: «Прайм-Еврознак», 2007. 128 с.

Традиционно выделяют следующие характеристики самооценки: адекватность — неадекватность (Л.И. Божович, Р.Б. Стеркина)<sup>68</sup>. Мерой адекватности при этом выступает ее соответствие объективной ценности индивида.

И.С. Кон рассуждает: «Не следует, однако, думать, что наше “Я” только то и делает, что “подгоняет” противоречивую информацию о себе к желаемому образцу»<sup>69</sup>. Личность стремится не просто к позитивному самовосприятию, но и к точной, соответствующей действительности оценке собственных способностей, что необходимо для определения реалистичных амбиций, формирования адекватного уровня притязаний.

Таким образом, на основании краткого теоретического анализа правомерно сделать вывод о том, что перфекционизм — это многокомпонентный феномен, подразумевающий стремление человека предъявлять к себе, к окружающим и к жизни весьма высокие требования и следовать самым высоким стандартам. Стремление человека к совершенству задает вектор саморазвития и является естественной потребностью. Однако в наше время самосовершенствование приобрело амбивалентные, зачастую патологические черты.

Физический перфекционизм является одним из компонентов общего перфекционизма как сложного многофакторного конструкта. Он может вносить существенный вклад в возникновение аффективных нарушений как у подростков, так и у молодых людей.

Физический перфекционизм содержит целый набор личностных и поведенческих составляющих, но главной все же является неудовлетворенность своей внешностью и телом. Это может приводить к появлению стремления любыми доступными способами добиться идеальной внешности, пренебрегая при этом возможным риском для здоровья.

*Эмпирическое исследование социально-психологических условий формирования физического перфекционизма в юношеском возрасте.* Исследование самооценки и эмоциональных состояний как ключевых факторов формирования физического перфекционизма проводилось в ряде московских вузов, включая МГУТУ им. К.Г. Разумовского. В качестве испытуемых выступили 70 учащихся: 45 девушек и 25 юношей в возрасте от 17 до 22 лет.

Цель исследования заключалась в психодиагностике и анализе социально-психологических условий формирования физического пер-

---

<sup>68</sup> Божович Л.И. Личность и формирование в детском возрасте. СПб.: «Питер», 2008. 400 с.

<sup>69</sup> Кон И.С. Категория «Я» в психологии // Психологический журнал. 2001. № 3. С. 35.

фекционизма у юношей и девушек посредством изучения характеристик их самооценки и эмоциональной сферы.

Для проверки гипотезы были использованы следующие психодиагностические методики:

— для диагностики склонности к перфекционизму были использованы Опросник П.А. Шулер (1994) и Шкала перфекционизма (Jenkins—Friedman, Bransky—Murphy, 1986);

— для исследования самооценки была применена методика Дембо—Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан;

— для изучения тревожности была использована Шкала социально-ситуационной тревоги (О. Кондаш, 1973). Особенность шкалы заключается в том, что испытуемому не предлагается оценить наличие или отсутствие у него каких-либо переживаний и симптомов тревожности; оценивается ситуация с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу.

Преимущества этих шкал — в их способности обнаруживать ситуации, являющиеся ключевыми источниками беспокойства. Также несомненным преимуществом выше обозначенных шкал является их защищенность по фактору «социальной желательности»: они менее подвержены влиянию способности учащихся к самоанализу по сравнению с другими видами опросников.

Данная методика охватывает три категории ситуаций:

- 1) ситуации, относящиеся к школьной среде и взаимодействию с преподавателями;
- 2) ситуации, способствующие осмыслению собственной личности;
- 3) ситуации, связанные с социальным общением.

Соответственно, опросник позволяет охарактеризовать тревожность по трем шкалам: школьная тревожность, самооценочная тревожность и межличностная тревожность.

*Математико-статистическая обработка экспериментальных данных.* После обработки данных, полученных в ходе психодиагностического этапа исследования, были получены следующие результаты.

Количество респондентов, имеющих высокий уровень перфекционистских склонностей, оказалось больше числа респондентов с нормальным уровнем. Число респондентов, которые показали высокие результаты (по Опроснику Шулер сумма от 100 и выше баллов; по Шкале перфекционизма 5—9 баллов), свидетельствующие о высоком уровне перфекционистских склонностей, составило 51 (72,8 % выборки). Высокий уровень склонности к перфекционизму может свидетельствовать о том, что такие респонденты устанавливают для себя заведомо невыполнимые цели и стандарты и движутся к ним не из удовольствия или амбиций, а из страха неудачи и отвержения. Поэтому они не испы-

тывают удовлетворения от сделанного, даже если сделано все превосходно. Они не оставляют себе возможности допускать ошибки.

Число респондентов, которые по результатам опроса получили показатели ниже предложенных значений, составило 19 человек (27,2 %). Они имеют нормальный уровень склонности к перфекционизму. Для таких людей характерно стремление к высоким стандартам, но при этом они не педантичны и отличаются гибкостью, могут приспособливать свои требования к существующей ситуации, т. е. более адаптивны. Они стремятся к разумным и реалистичным стандартам, что приводит к чувству самоудовлетворения и повышению самооценки (Рисунок 1).

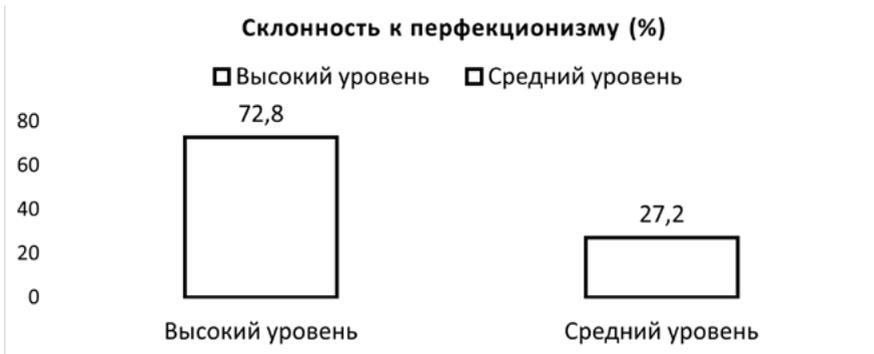


Рис. 1. Распределение респондентов по уровню склонности к перфекционизму (%).

Следующим шагом в ходе исследования было использование методики самооценки Дембо—Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, с помощью которой мы выявили уровень самооценки и притязаний респондентов. На Рисунках 2 и 3 представлены результаты распределения уровня самооценки (%) и уровня притязаний (%), соответственно.

При анализе результатов исследования самооценки были выявлены респонденты с различной конфигурацией оценок по предложенным шкалам. 38 человек (54,2 %) показали уровень самооценки, который характеризуется реалистичностью и стабильностью. У них относительно высокие показатели уровня притязаний, что отражает адекватное восприятие собственных способностей и является значимым элементом развития личности.

10 человек (14,3 %), показали результаты с нереалистично завышенной самооценкой. Завышенная самооценка может быть интерпретирована как признак личностной незрелости и отсутствия способности адекватно оценивать результаты своих действий, сравнивать себя

с другими. Также это может свидетельствовать об определенных искажениях в процессе становления личности (таких как отсутствие открытости к новому опыту, игнорирование собственных ошибок, неудач, замечаний и оценок со стороны других людей).

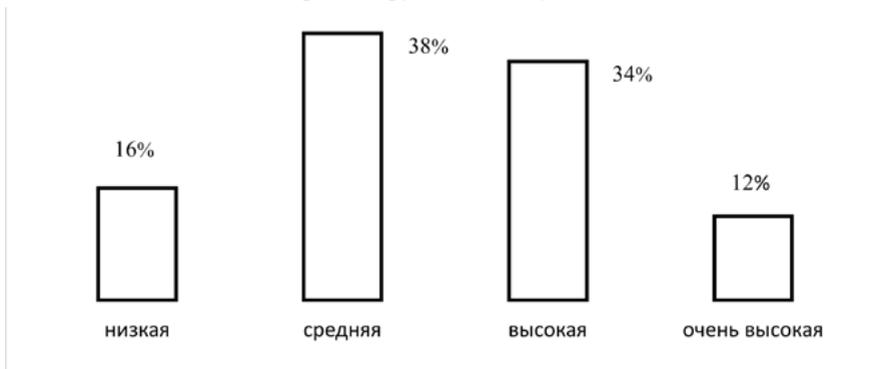


Рис. 2. Распределение испытуемых по уровню самооценки (%).

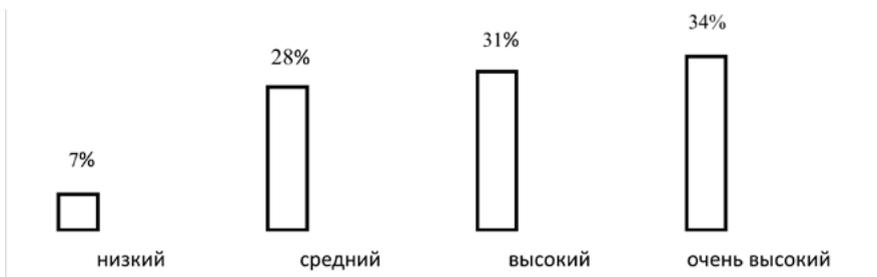


Рис. 3. Распределение испытуемых по уровню притязаний (%).

Численность респондентов, имеющих неадекватную самооценку, составила 22 человека (31,5 %). Все они имеют заниженный уровень притязаний, что является индикатором неблагоприятного развития личности (Рисунок 4).

Методика «Шкала тревожности» (О. Кондаш) показала следующие результаты (Рисунок 5). Сумма шкал — учебная, самооценочная и межличностная — дает общее представление о тревожности. Каждая из шкал подразделяется на низкий (баллы до 20), средний (20—30) и высокий (от 30 и выше) уровни тревожности. Так, по шкале учебной тревожности наша выборка распределилась следующим образом: 32 человека (45,7 %) имеют низкий показатель, 29 человек (41,4 %) имеют средний показатель, и 9 человек (12,9 %) показали высокий уровень тревожности по данной шкале. По самооценочной шкале низкий

уровень показали 25 человек (35,7 %), средний — 32 человека (45,7 %), высокий — 15 человек (18,6 %). По межличностной шкале низкий уровень наблюдается у 33 человек (47,1 %), средний — у 18 человек (25,7 %) и высокий уровень — у 19 человек (27,2 %).

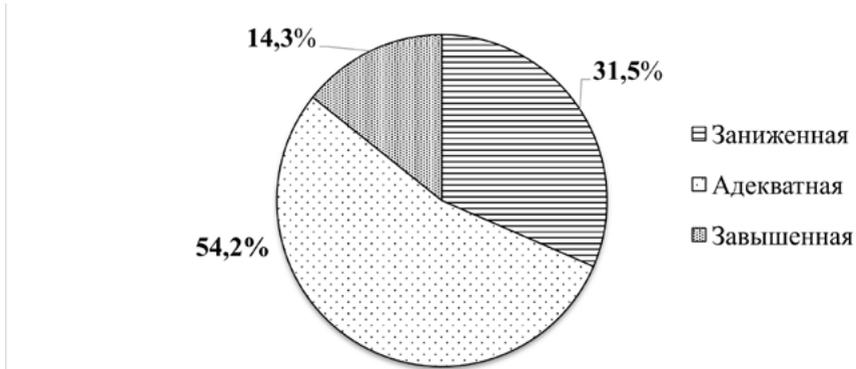


Рис. 4. Распределение респондентов по уровню самооценки (%).

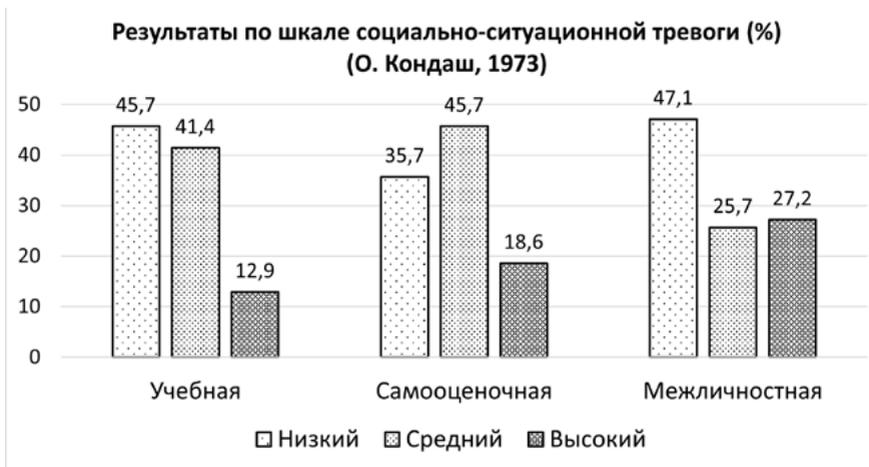


Рис. 5. Распределение по уровням учебной, самооценочной и межличностной тревожности (%).

Общее представление об уровне тревожности респондентов дает сумма по трем вышеуказанным шкалам (Рисунок 6). Низкий уровень тревожности показали 6 человек (8,5 %). Такие люди характеризуются, условно говоря, «чрезмерным спокойствием». Такая «нечувствительность к проблемам» обычно выполняет компенсирующую, защитную функцию и мешает всестороннему развитию личности. Чело-

век как бы не допускает неприятный опыт в сознание. В данной ситуации эмоциональное благополучие поддерживается за счет искаженного восприятия реальности, что, в свою очередь, негативно влияет на эффективность деятельности.

Средний уровень тревожности показали 16 человек (22,8 %). В целом такие люди спокойны, уравновешены, социально адаптированы, но в стрессовых ситуациях, ситуациях публичного выступления, незнакомой для себя ситуации они испытывают некоторое беспокойство. Однако оно не нарушает их социальную адаптацию.

Высокий уровень тревожности показали 48 человек (68,7 %). Высокая тревожность может указывать на неадекватную эмоциональную адаптацию этой группы испытуемых к различным социальным обстоятельствам. Это может быть индикатором дефицита эмоциональной адаптации к определенным социальным контекстам. У людей с высоким уровнем тревожности может формироваться установочное отношение к себе как к слабому, неумелому. Такая установка постепенно приводит к формированию общей неуверенности в себе. Неуверенность в себе — одно из проявлений заниженной самооценки.

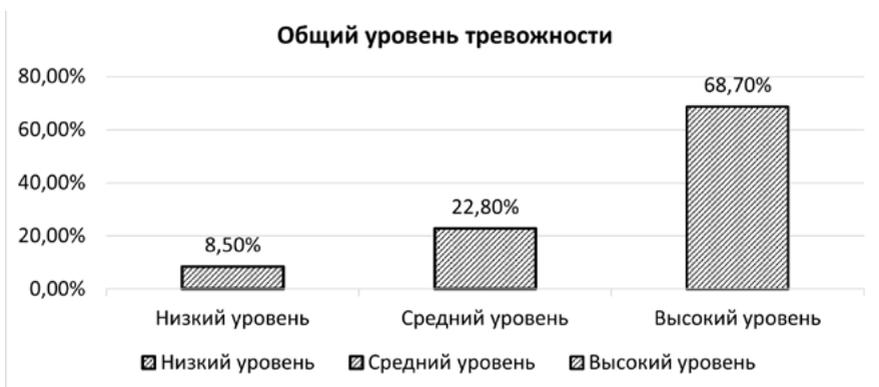


Рис. 6. Распределение по уровню общей тревожности (%).

Математико-статистическая обработка данных с использованием t-критерия Стьюдента для независимых выборок не выявила достоверных различий между юношами и девушками по шкалам перфекционизма, самооценки, уровня притязаний и тревожности. Это является основанием для того, чтобы в дальнейшем анализировать социально-психологические условия формирования перфекционизма независимо от пола.

Для проверки гипотезы исследования был применен метод корреляционного анализа Пирсона. В Таблице 1 представлены досто-

верные взаимосвязи между уровнем перфекционизма и показателями самооценки.

Табл. 1. Взаимосвязь между уровнем перфекционизма и показателями самооценки.

| Пары переменных   | Коэффициент корреляции (r)* | Уровень значимости** |
|---|-----------------------------|----------------------|
| Уровень перфекционизма и «самооценка внешности»   | 0,33                        | 0,01                 |
| Уровень перфекционизма и «самооценка умений»  | 0,24                        | 0,05                 |
| * — значение коэффициента корреляции Пирсона (r)<br>** — уровень значимости взаимосвязи |                             |                      |

Согласно полученным данным, между уровнем перфекционизма и показателями самооценки существует слабая значимая взаимосвязь. Так, выявлена положительная взаимосвязь между уровнем перфекционизма и самооценкой внешности. Следовательно, чем выше уровень самооценки внешности, тем выше уровень перфекционизма, и наоборот. Также выявлена слабая положительная взаимосвязь между уровнем перфекционизма и самооценкой умений. Следовательно, чем выше уровень самооценки умений, тем выше уровень перфекционизма, и наоборот.

Можно констатировать, что современные юноши и девушки с высоким уровнем перфекционизма среди важнейших своих качеств отмечают внешние данные. С ними связывается успешность в жизни, и именно привлекательная внешность рассматривается как условие счастья и внутреннего психологического комфорта.

В исследовании не выявлено респондентов с неадекватно завышенной самооценкой, а следовательно, высокий уровень перфекционизма соответствует в общем адекватному уровню самооценки. Данный факт свидетельствует о том, что среди современной молодежи перфекционизму подвержены даже те молодые люди, чьи условия взросления не способствовали закреплению неадекватного представления о себе. В наше время перфекционизм как готовность ставить перед собой неральные цели становится нормой. Но невозможность достижения абсолютного совершенства и создания идеальной внешности обуславливает психологический дискомфорт на фоне постоянной неудовлетворенности собой. Это является сильнейшим фактором дезадаптации и дестабилизации личности, нарушения ее психического и физического здоровья

и свидетельствует об острой необходимости пересмотра ряда ценностей, транслируемых обществом и СМИ молодому поколению.

С другой стороны, низкий уровень самооценки и неуверенность в себе приводят к тому, что субъект зачастую вовсе отказывается от достижения результатов в какой-либо деятельности, если сомневается в том, что достигнет успеха. Такому человеку в большей мере свойственна мотивация избегания неудачи, обуславливающая пассивность и неготовность к преодолению трудностей на пути к цели.

Таким образом, высокий уровень самооценки в юношеском возрасте провоцирует закрепление в поведении тенденции к перфекционизму. С другой стороны, слишком низкая самооценка также не является адаптивной, поскольку обуславливает неготовность ставить перед собой новые цели и предпринимать активные действия по их достижению.

Можно сделать вывод о частичном подтверждении первой части гипотезы исследования: уровень самооценки внешности является важнейшим социально-психологическим условием формирования физического перфекционизма у юношей и девушек.

Не обнаружено достоверных взаимосвязей между уровнем тревожности и ее компонентов и уровнем перфекционизма. Однако такие взаимосвязи были выявлены между уровнем самооценки и уровнем тревожности (Таблица 2).

Табл. 2. Взаимосвязи между уровнем тревожности, показателями самооценки и уровня притязаний.

|                                 | <b>Учебная тревожность</b> | <b>Самооценочная тревожность</b> | <b>Межличностная тревожность</b> | <b>Общая тревожность</b> |
|---------------------------------|----------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| Самооценка внешности            | -,247*                     | -,273*                           | —                                | -,248*                   |
| Самооценка уверенности в себе   | -,414**                    | -,287*                           | -,291*                           | -,365**                  |
| Средняя самооценка              | -,288*                     | -,253*                           | —                                | -,274*                   |
| Уровень притязаний по внешности | -,259*                     | —                                | —                                | -,247*                   |

|   |        |   |   |        |
|---|--------|---|---|--------|
| Средний уровень притязаний  | -,245* | — | — | -,236* |
| * — взаимосвязь достоверна на уровне значимости 0,05<br>** — взаимосвязь достоверна на уровне значимости 0,01 |        |   |   |        |

Выявленные корреляционные взаимосвязи носят отрицательный характер. Следовательно, чем выше уровень самооценки и притязаний, тем ниже уровень тревожности, и наоборот.

С одной стороны, наиболее сильные взаимосвязи с компонентами самооценки характеризуют такой показатель тревожности, как учебная тревожность. С другой стороны, среди всех компонентов самооценки и уровня притязаний с показателями тревожности в наибольшей степени взаимосвязан уровень притязаний и самооценка внешности, а также самооценка уверенности в себе.

Интерпретируя выявленные взаимосвязи, можно предположить, что их характер обусловлен особенностями жизни современной молодежи. Транслируемые СМИ идеалы внешности в силу заниженной критичности и повышенной внушаемости юношей и девушек принимаются ими в качестве непререкаемых ценностей. Несоответствие собственной внешности таким идеалам приводит к резкому снижению самооценки и уверенности в себе и повышению тревожности.

Закономерно также, что показатели самооценки взаимосвязаны с уровнем самооночной тревожности: чем выше самооценка респондента, тем ниже уровень его тревожности в связи с переживанием своей успешности. Следует отметить, что, согласно полученным результатам, в период юности данный компонент тревожности тесно связан с самооценкой внешности и уверенности в себе. Адаптированность юноши или девушки к социуму, уровень психологической комфортности напрямую зависят от того, насколько привлекательным и уверенным он или она себя считает.

Интересно, что и уровень учебной тревожности оказывается взаимосвязанным с самооценкой внешности и уверенностью в себе, а не с самооценкой ума или умений. Следовательно, современная молодежь отличается несколько неадекватным представлением о том, какие именно качества важны для будущей профессии. Внешняя привлекательность и связанная с ней уверенность в себе расцениваются как залог успеха во всех жизненных сферах.

Таким образом, подтвердилась вторая часть гипотезы: между уровнем самооценки, уровнем притязаний и компонентами тревожности существуют взаимосвязи.

Вопреки данным теоретического обзора научной литературы, среди современной молодежи спутником высокого уровня перфекци-

онизма является не завышенный или заниженный, а адекватный уровень самооценки. Именно данному уровню самооценки соответствуют высокие показатели физического перфекционизма. Таким образом, имея адекватное представление о себе, молодые люди все же не застрахованы от развития стремления ставить перед собой недостижимые цели. Напротив, данная тенденция становится нормой. Телевидение и интернет переполнены призывами «преодолеть себя», «стать лучше», «сделать невозможное возможным». СМИ пропагандируют образы идеальных мужчин и женщин — стройных, спортивных, успешных, и эти образы принимаются молодежью в качестве эталонов. В таких условиях адекватный уровень самооценки уже может рассматриваться как имеющий внутриличностные последствия заниженного уровня — ведь мало кто в состоянии на самом деле достигнуть идеала. И это подтверждается полученными данными исследования, согласно которым снижение самооценки провоцирует возрастание тревожности.

Выводы:

1. Выявлена взаимосвязь между уровнем перфекционизма и показателями самооценки. Современные юноши и девушки, характеризующиеся высоким уровнем перфекционизма, среди важнейших своих качеств отмечают внешние данные.

2. В выборке не выявлено респондентов с неадекватно завышенной самооценкой, а следовательно, высокий уровень перфекционизма соответствует в общем адекватному уровню самооценки. Данный факт свидетельствует о том, что среди современной молодежи перфекционизму подвержены даже те молодые люди, чьи условия взросления не способствовали закреплению неадекватного представления о себе.

3. Выявлена взаимосвязь между уровнем самооценки и уровнем тревожности. По полученным данным можно утверждать, что чем выше самооценка, тем ниже уровень тревожности в связи с переживанием своей успешности. Уровень тревожности может повышаться при неприятии себя, нелюбви к себе, непонимании себя по каким-то определенным параметрам самооценки.

4. Устойчивость самооценки помогает принять и понять себя, придает уверенность и силы. Тревожность также может быть сильной, когда реальная и идеальная самооценка имеют расхождение. Это происходит в случае завышенных требований к себе.

5. Правомерно сделать заключение о существовании следующих особенностей физического перфекционизма у юношей и девушек. Среди современной молодежи спутником высокого уровня перфекционизма является не завышенный или заниженный, а адекватный уровень самооценки. Именно данному уровню самооценки соответствуют вы-

сокие показатели физического перфекционизма. Таким образом, имея адекватное представление о себе, молодые люди все же не застрахованы от развития стремления ставить перед собой недостижимые цели.

*Список литературы*

1. *Божович Л.И.* Личность и формирование в детском возрасте. СПб.: «Питер», 2008. 400 с.
2. *Вудман М.* Страсть к совершенству. Юнгианское понимание зависимости. М.: «Класс», 2006. 272 с. («Библиотека психологии и психотерапии»).
3. *Гаранян Н.Г.* Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) // *Терапия психических расстройств.* 2006. № 1. С. 31—40.
4. *Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Г.Ю.* Перфекционизм, депрессия и тревога // *Московский психотерапевтический журнал.* 2001. № 4. С. 18—48.
5. *Зимин В.А.* Функция трансгрессии. Проблема нарушения границ между полами и поколениями на материале фильма П. Альмодовера «Всё о моей матери» // *Журнал практической психологии и психоанализа.* 2003. № 2. [Электронный ресурс]: <https://psyjournal.ru/articles?page=28> (дата обращения: 29.05.2024).
6. *Ильин Е.П.* Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: «Питер», 2011. 224 с. [Электронный ресурс]: <https://ibooks.ru/bookshelf/22635/reading> (дата обращения: 29.05.2024).
7. *Кон И.С.* Категория «Я» в психологии // *Психологический журнал.* 2001. № 3. С. 25—37.
8. *Малкина-Пых И.Г.* Терапия пищевого поведения: Справочник практического психолога. М.: «Эксмо», 2005. 1040 с.
9. *Марсон П.* 25 ключевых книг по психоанализу. Челябинск: «Урал Л.Т.Д.», 1999. 348 с.
10. *Моруа А.* Письма незнакомке. М.: «АСТ», 2015. 224 с.
11. *Никитин Е.П., Харламенкова Н.Е.* Феномен человеческого самоутверждения. СПб.: «Алетейя», 2000. 224 с.
12. *Соколова Е.Т.* Изучение личностных особенностей и самосознания при пограничных личностных расстройствах // *Соколова Е.Т., Николаева В.В.* Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. Ч. I. М.: «SvR-Аргус», 1995. 359 с.
13. *Фейдимен Д.* Уильям Джеймс и психология сознания. СПб.: «Прайм-Еврознак», 2007. 128 с.
14. *Фенихель О.* Психоаналитическая теория неврозов. М.: «Академический проект», 2023. 789 с. («Психологические технологии»).

15. Холмогорова А.Б., Дадеко А.А. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. 2010. № 3. [Электронный ресурс]: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 29.05.2024).

16. Хорни К. Самоанализ. М.: «ЭКМО-Пресс», 2002. 448 с.

17. Hewitt P., Caelian C., Flett G. et al. Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety and anger // Person. Individ. Differ. 2002. Vol. 32. P. 1049—1061.

*Сведения об авторах*

*Шафажинская Наталья Евгеньевна*, доктор культурологии, кандидат психологических наук, профессор кафедры педагогики и психологии профессионального образования Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского. E-mail: [shafazhinskaya@mail.ru](mailto:shafazhinskaya@mail.ru)

*Юлина Галина Николаевна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии профессионального образования, декан факультета социально-гуманитарных технологий Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского. E-mail: [galinaul@mail.ru](mailto:galinaul@mail.ru)

*Калита Виталий Владимирович*, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии профессионального образования, зам. декана факультета социально-гуманитарных технологий Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского. E-mail: [700200@mail.ru](mailto:700200@mail.ru)

*Information about the authors*

*Shafazhinskaya Natalia Evgenievna*, Doctor of Cultural Studies, Candidate of Psychological Sciences, Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Vocational Education, K.G. Razumovsky Moscow State University of Technology and Management. E-mail: [shafazhinskaya@mail.ru](mailto:shafazhinskaya@mail.ru)

*Yulina Galina Nikolaevna*, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Vocational Education, Dean of the Faculty of Social and Humanitarian Technologies, K.G. Razumovsky Moscow State University of Technology and Management. E-mail: [galinaul@mail.ru](mailto:galinaul@mail.ru)

*Kalita Vitaly Vladimirovich*, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Vocational Education, Deputy Dean of the Faculty of Social and Humanitarian Technologies, K.G. Razumovsky Moscow State University of Technology and Management. E-mail: [700200@mail.ru](mailto:700200@mail.ru)