

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ФАКТОР ЗАДОВОЛЕНІСТІ ЖИТТЯМ У ЖІНОК

У статті розглядається проблема перфекціонізму як фактору задоволеності життям. Аналізується поняття перфекціонізму та його структури та диференціюється поняття задоволеність життям від тождесних понять. Представлені результати теоретичного та емпіричного дослідження особливостей задоволеності життям жінок віком 30-35 років залежно від рівня їх перфекціонізму.

Ключові слова: перфекціонізм, функціональний перфекціонізм, перфекціонізм, спрямований на себе, перфекціонізм, спрямований на інших людей, перфекціонізм, адресований світу в цілому, соціально обумовлений перфекціонізм, задоволеність життям.

Постановка проблеми. Стрімкі та неоднозначні соціально-економічні, політичні та культурні перетворення, котрі відбуваються останнім часом в Україні, зумовлюють виникнення широкого діапазону психологічних проблем, серед яких проблема розвитку особистості, самоактуалізації, перфекціонізму, задоволеності життя тощо. Вирішення таких проблем потребує як професійної компетентності, кваліфікованої психологічної допомоги практичних психологів, так і розвитку інтелектуального потенціалу самої людини. Очевидно, кожна людина, яка прагне до розвитку та саморозвитку, пізнання та самопізнання, виявляє високу наполегливість, працездатність, активність, бажання досягнути кращого результату. Але якщо всі ці характеристики виражені надмірно, то можуть виникнути труднощі, пов'язані з соціальною адаптацією, міжособистісними відносинами, суб'єктивним відчуттям благополуччя. Конструктивне прагнення до досягнень і компульсивний потяг до досконалості у психологічній науці пов'язують з поняттям перфекціонізму.

Актуальність теми нашого дослідження полягає в тому, що, по-перше, задоволеність життям є суб'єктивним відчуттям, яке залежить від багатьох чинників, по-друге, прагнення до досягнення найвищих результатів, досконалості, як у діяльності, так і в особистому житті, не завжди і не для кожного є шляхом до задоволеності життям, оскільки вже задоволені потреби лежать в основі виникнення все нових потреб, по-третє, як проблема задоволеності життям, так і проблема перфекціонізму, не зважаючи на достатню кількість досліджень, залишаються дискусійними, по-четверте, актуальність вивчення проблеми перфекціонізму як фактору задоволення життям саме у жінок пов'язана з тим, що сучасна молода жінка опинилась перед вибором того, що для неї є критерієм задоволеності життям – кар'єрні досягнення чи досягнення у сфері сімейних та особистісних відносин.

Мета статті – розкрити особливості перфекціонізму у жінок 30-35 років і проаналізувати взаємозв'язок перфекціонізму та задоволеності життям.

Об'єктом дослідження є перфекціонізм особистості. Предметом виступає взаємозв'язок перфекціонізму із задоволеністю життям.

Результати теоретичного аналізу. Вивчення феномену перфекціонізму пов'язується з іменами західних вчених, такими як А. Адлер, Д. Барнс, П. Гевітт, Д. Джонсон, М. Моблі, В. Паркер, К. Райс, Р. Фрост, Г. Флетт, К. Хорні та ін., а також вітчизняних – Д. Андрусенко, Н. Гаранян, І. Грачева, С. Єніколопов, А. Холмогорова, В. Ясная, Ж. Вірна, С. Занюк, І. Гуляс, З. Карпенко, Г. Чепурна.

Перфекціонізм – одне з понять, які використовуються для опису прагнення особистості до самовдосконалення. Як відзначають західні дослідники, це складний феномен, його вплив може охоплювати всі сфери життя людини. Більшість дослідників при вивченні проблеми перфекціонізму увагу приділяє визначенню змісту самого поняття, систематизації його видів та компонентів. Здійснений аналіз літератури показав, що в зарубіжній та вітчизняній науці відсутнє загально визнане розуміння психологічного змісту перфекціонізму. Частина науковців розрізняє на загальному рівні позитивний та негативний, функціональний та дисфункціональний, нормальний та невротичний, адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм. Донедавна домінуючим серед дослідників було розуміння перфекціонізму як хворобливої риси, але останнім часом дослідники доводять, що достатній рівень розвитку перфекціонізму є чинником як професійних, так і особистісних досягнень.

В Україні здійснені дослідження перфекціоністських настанов як чинника професійної готовності майбутніх практичних психологів, а перфекціонізм розглядається як готовність до самовдосконалення, самовиховання та розвитку професійних досягнень (І. Гуляс); Г. Чепурна досліджувала перфекціонізм як чинник соціальної активності молоді [6]. Проблема ж взаємозв'язку перфекціонізму та задоволеності життям досліджена недостатньо.

Під перфекціонізмом у сучасній психологічній науці розуміється загострене прагнення до досконалості, що може стосуватися як власне особистості, так і бути результатом будь-якої діяльності, перфекціоніст – це людина, яка прагне бути кращою у всіх аспектах своєї життєдіяльності [1;2].

Наприкінці ХХ ст. уявлення про структуру перфекціонізму були розширені завдяки дослідженням групи британських клінічних психологів під керівництвом Р. Фроста та групи канадських вчених, яку

очолював П. Гевітт. Вони вважали перфекціонізм багатовимірним конструктом, що має складну структуру і включає як високі особистісні стандарти, так і низку когнітивних та інтерперсональних параметрів [6].

Російські дослідники, зокрема А. Холмогорова, запропонували типологію патологічного перфекціонізму: нарцисичний та нав'язливо-компульсивний. Перший визначається тим, що досягнення і визнання його є головним сенсом життя, а при другому типі разом з потребою у досконалості зберігається зацікавленість не лише в результаті, а й у самій діяльності [1;2].

Український дослідник О. Лоза виокремив три підходи до визначення цього феномену: 1) як установки; 2) як риси особистості; 3) як прагнення самовдосконалення [4].

Подані в психологічній літературі розробки проблеми перфекціонізму демонструють і різні підходи дослідників до визначення перфекціонізму: – функціональний – дисфункціональний, що припускає дослідження перфекціонізму як певного рівня стану психіки (Л. Данилевич, Н. Гаранян, А. Холмогорова); – генетичний, який розкриває витoki перфекціонізму та їх вплив на досліджуваний феномен (С. Блатт, С. Степанов та ін.); логіко-гносеологічний показує зв'язок перфекціонізму з іншими соціально-психологічними показниками (К. Талаш); – структурно-психологічний пов'язаний з характеристикою елементів перфекціонізму та їхніх взаємозв'язків (Н. Гаранян, А. Холмогорова, П. Гевітт, Г. Флетт та ін.); соціально функціональний – спрямований на дослідження функцій перфекціонізму (К. Ландрева).

До структури перфекціонізму включають такі параметри: особисті стандарти, заклопотаність помилками, сумніви у власних діях, батьківські очікування, батьківська критика, організованість (Р. Фрост) [1]. Канадські дослідники мають альтернативне уявлення про структуру перфекціонізму, що включає чотири параметри: Я-адресований перфекціонізм – це собовий стиль, в якому співіснують афективні поведінкові і мотиваційні компоненти; перфекціонізм, адресований іншим людям, – цей вид перфекціонізму припускає нереалістичні стандарти для значущих людей з близького оточення, очікування людської досконалості і постійне оцінювання інших; перфекціонізм, адресований світу в цілому – переконаність, що у світі все повинно бути акуратним, правильним, точним і всі людські й загальносвітотві проблеми повинні вирішуватися правильно та вчасно; соціально пропонуваній перфекціонізм – потреба відповідати стандартам і очікуванням значимих інших [2].

Питання про психологічну структуру перфекціонізму досі є предметом гострої полеміки. Не дивлячись на критичні міркування, більшість дослідників використовують у своїх роботах модель П. Гевітта та Г. Флетта. В нашому дослідженні ми також використовуємо модель перфекціонізму зазначених вчених.

Для характеристики стану суб'єктивного світу особистості використовують різні терміни: переживання, відчуття щастя, задоволеність життям, емоційний комфорт, благополуччя. Ми використовуємо поняття задоволеність життям. Вивчення феномену задоволеності життям показало широкий спектр його тлумачення, зокрема в роботах зарубіжних дослідників задоволеність життям стосується переважно стану здоров'я, впливу хвороби на певні сторони життя людини і процесу лікування. Частина дослідників вивчають питання суб'єктивного благополуччя, його структури, впливу життєвих цілей на суб'єктивне благополуччя, гендерних особливостей у переживанні суб'єктивного благополуччя. Вітчизняні психологи розглядають задоволеність життям як емоційне ставлення до свого життя, як одного з компонентів суб'єктивного благополуччя. Однією з найважливіших складових категорії задоволеність життям є суб'єктивні умови екзистенції людини, але для економістів об'єктивним є рівень життя в сенсі економічних, соціально-побутових умов, а для представників гуманістичних наук є ступінь задоволення потреб. Отже, переживання задоволеності життям залежить від задоволення потреб, рівня домагань, вимог до себе і очікувань від життя, а також від можливостей реалізації своїх прагнень [3].

Задоволеність життям можна розглядати в контексті самоактуалізації особистості, при цьому роблячи акцент на задоволенні потреби в соціальній оцінці і визнанні.

Отже, задоволеність життям залежить від очікувань людини стосовно майбутнього, тобто людина задоволена своїм життям, якщо воно відповідає її сподіванням і вимогам.

Таким чином, трактування задоволеності життям з психологічної позиції здійснюється в контексті потреб, прагнень і досягнень, емоційно-оцінного ставлення до себе та інших, Я-концепції, самоактуалізації, щастя і суб'єктивного благополуччя. Оптимальним варіантом розгляду задоволеності життям особистості є контекст її соціального самопочуття і суб'єктивної оцінки якості життя та здоров'я [3].

Результати емпіричного дослідження та їх обговорення. Метою організованого та проведеного нами емпіричного дослідження стало виявлення взаємозв'язків перфекціонізму та показників задоволеності життям.

Дослідження проводилося серед жінок віком від 30 до 35 років, серед яких 33 працюючих жінок та 27 домогосподарок.

Для отримання інформації стосовно перфекціонізму як фактору задоволеності життям нами було застосовано "Багатовимірну шкалу перфекціонізму" (П. Гевітт та Г. Флетт), тест "Індекс життєвої задоволеності" (ІЖЗ, адаптований Н.В. Паніною) та Методику самооцінки рівня самоактуалізації особистості "САМОАЛ" (О.В. Лазукін в адаптації Н.Ф. Каліної) [5].

Кількісне опрацювання результатів показало, що у половини опитаних жінок середній рівень перфекціонізму. Серед жінок нашої вибірки майже однакова кількість з високим та низьким рівнем

перфекціонізму. Для жінок з високим рівнем перфекціонізму (23%) характерні прагнення до досконалості та високі вимоги як до себе, так і до інших. Жінки з низьким рівнем перфекціонізму (27%), навпаки, встановлюють для себе та оточуючих низькі стандарти, що, можливо, оберігає їх від розчарувань та дозволяє досягти поставлених цілей.

Одним із завдань нашого дослідження було порівняти вираженість перфекціонізму у працюючих жінок та домогосподарок. За допомогою t-критерія Стьюдента ми виявили достовірні відмінності прояву перфекціонізму ($p \leq 0,05$) у вказаних групах жінок. У працюючих жінок більш вираженим є перфекціонізм, спрямований на себе, і найменш вираженим – перфекціонізм, спрямований на інших. Працюючі жінки, ставлячи перед собою високі цілі, досить вимогливі до себе, але не очікують високих результатів від інших.

У домогосподарок найбільш вираженим є соціально обумовлений перфекціонізм, а найменш вираженим – перфекціонізм, спрямований на інших. Жінки-домогосподарки вважають, що інші висувають до них надмірно високі вимоги, багато чого від них очікують, але адекватно не оцінюють їх працю. Напевне, таке ставлення інших до їх праці спонукає домогосподарок бути недостатньо вимогливими до інших.

У результаті застосування методики "САМОАЛ" ми отримали такі показники самоактуалізації. Найбільш вираженими серед жінок всієї вибірки виявилися спонтанність, гнучкість та контактність. Тобто, для опитаних характерні впевненість у собі, довіра до інших, активна позиція у спілкуванні. Саме це обумовлює гнучкість і контактність. При цьому вони більшою мірою орієнтуються на думку оточуючих, підміняючи власні оцінки або загальноприйнятим стереотипом, або думками найближчого оточення. Отриманий результат можна вважати суперечливим, оскільки він свідчить або про відсутність у опитаних чіткої життєвої позиції, або про недостатньо розвинену самосвідомість, або про полярні результати у різних категорій опитаних.

Останнє припущення було підтвержене завдяки застосуванню t-критерія Стьюдента, який виявив, що у працюючих жінок достовірно більш виражені такі якості, як спонтанність та гнучкість ($p \leq 0,01$), менш виражені погляд на природу людини та аутосимпатія ($p \leq 0,05$) порівняно з домогосподарками. З огляду на виявлений раніше високий рівень перфекціонізму, спрямованого на себе, та низький рівень перфекціонізму, спрямованого на інших, можна припустити, що висока вимогливість до себе, завищені цілі зумовлені, перш за все, невірою в можливості та здібності оточуючих, ніж впевненістю в собі.

У домогосподарок найбільш вираженими є контактність та аутосимпатія, а найменш – саморозуміння та креативність. Жінки вказаної категорії мають позитивну "Я-концепцію", подобаються собі, що дозволяє їм вільно взаємодіяти з оточуючими, але при цьому вони доволі нечутливі до власних потреб та бажань. Виявлені значущі відмінності свідчать про те, що працюючі жінки більше прагнуть до пізнання, більш гнучкі та креативні у своїй життєдіяльності, а домогосподарки більш комунікабельні, спрямовані на спілкування, більш довірливі до інших.

Тест ІЖЗ показав, 63% жінок 30-35 років мають високий рівень задоволеності життям, низький рівень демонструють лише 10%, а середній – 27%. Серед жінок з низьким рівнем задоволеності життя 15% припадає на жінок-домогосподарок. А серед жінок з високим рівнем задоволеності життям більшість (79%) складають працюючі жінки. За допомогою критерію "хі-квадрат" були виявлені достовірні відмінності ($p \leq 0,05$) у рівні задоволеності життям у працюючих жінок і домогосподарок: більш задоволені життям є працюючі жінки.

Найбільш важливим аспектом задоволеності життям у жінок 30-35 років є їх самооцінка. Вони найбільш позитивно оцінюють себе та свої вчинки, але при цьому досить скептично ставляться до життя, недостатньо послідовні у досягненні своїх цілей.

За допомогою t-критерія Стьюдента ми виявили достовірні відмінності у розподілі деяких показників задоволеності життя жінок, які працюють, та жінок-домогосподарок. Показники самооцінки, інтересу до життя та настроїв у працюючих жінок та домогосподарок є практично однаковими, що, наш погляд, свідчить про те, що незалежно від того, чим займається жінка досліджуваного віку, у неї адекватна самооцінка, інтерес до життя, настроїв. Значущі відмінності були виявлені у показниках послідовності цілей та відповідності цілей ($p \leq 0,05$): працюючі жінки більш рішучі, спрямовані на досягнення мети, впевнені в тому, що вони здатні досягти поставлених цілей порівняно з домогосподарками.

Для з'ясування взаємозв'язку перфекціонізму та самоактуалізації жінок був здійснений кореляційний аналіз (застосовували коефіцієнт кореляції Пірсона). Всі показники самоактуалізації та показники різних типів перфекціонізму мають зворотній зв'язок. При цьому виявлено позитивний зв'язок між перфекціонізмом та креативністю ($r=0,542$ при $p \leq 0,01$). Тобто, прагнення до досконалості пов'язане з пошуком нових творчих, нестандартних рішень у життєвій ситуації.

Процедура кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона), застосована для виявлення взаємозв'язку між перфекціонізмом та задоволеністю життям, виявила зворотний зв'язок між обома змінними. Тобто, чим більше виражений перфекціонізм у дорослих жінок, тим менше вони задоволені життям.

Висновки. Дослідження розкрило уявлення про перфекціонізм як загострене прагнення до досконалості, що стосується як власне особистості так проявляється і в процесі будь-якої діяльності.

Встановлено, що перфекціонізм може розглядатися як прагнення до самовдосконалення, як настанова, як риса особистості.

У структурі перфекціонізму виокремлюють такі компоненти: перфекціонізм, спрямований на себе, перфекціонізм, спрямований на інших людей, перфекціонізм, адресований світу в цілому та соціально обумовлений перфекціонізм.

З'ясовано, що існує взаємозв'язок між перфекціонізмом та задоволеністю життям. Емпіричне дослідження показало, що для більшості жінок 30-35 років характерний середній рівень перфекціонізму. Найбільш вираженими формами перфекціонізму є перфекціонізм, спрямований на інших, та соціально обумовлений перфекціонізм. У працюючих жінок переважає перфекціонізм, спрямований на себе, а у домогосподарок – соціально обумовлений перфекціонізм.

Для жінок 30-35 років найбільш вираженим аспектом задоволеності життя є самооцінка. Працюючі жінки більше спрямовані на досягнення мети, впевнені у здатності досягти поставлених цілей, ніж домогосподарки.

Було виявлено, що чим більше виражений перфекціонізм у жінок 30-35 років, тим менше вони задоволена життям.

Перспективами подальшого дослідження є розробка програми самовдосконалення, саморозвитку жінок, що займаються різними видами діяльності.

Використані джерела

1. Гаранян Н.Г. Психологические модели перфекционизма / Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 2009. – № 5. – С. 74-83.
2. Гаранян Н.Г. Типологический подход к изучению перфекционизма / Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 2009. – № 6. – С. 52-60.
3. Знанецька О.М. Про деякі аспекти взаємозв'язку характеристик Я-концепції та психологічного благополуччя особистості/ О.М. Знанецька. – Д.: ДНУ, 2004. – С. 2-12.
4. Лоза О.О. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення / О.О. Лоза // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – Т.ІХ, Ч.6. – К.: ГНОЗІС, 2009. – С. 213-221.
5. Практическая психодиагностика. Методики и тексты: Учебн. пособие / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом "БАХРАХ-М", 2001. – С. 408-418.
6. Чепурна Г. Перфекціонізм як чинник соціальної активності молоді / Г. Чепурна // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Вип. 74. – Сер. : Психологічні науки. – Т. II. – Чернігів, 2009. – С. 173-178.

Skok A. G., Bezugla S. V.

PERFECTIONISM AS A FACTOR OF WOMEN'S LIFE SATISFACTION

Perfectionism as one of the terms which is used for the description of striving for excellence is considered in the article. Three groups of approaches to its definition as a striving to self-excellence, as an attitude and also a personality trait are distinguished. The structure of perfectionism which includes four parameters: I-addressed perfectionism; perfectionism addressed to other people; perfectionism addressed to the world in general; socially offered perfectionism, is described in the article.

The term of life satisfaction is analyzed here. It is stated those different terms for giving characteristic of personality subjective world state in the aspect of its favorability: feeling of happiness, life satisfaction, emotional comfort and psychological wellbeing. In psychological aspect the most constructive is the phrase "life satisfaction". The analysis of such terms as perfectionism and life satisfaction gave us an opportunity to assume that expressiveness of perfectionism as an attitude and as a personality trait is connected with life satisfaction.

The empirical research showed that an average level of perfectionism is typical for women at the age of 30-35. Perfectionism addressed to other people and socially offered perfectionism are the most expressed forms of perfectionism. I-addressed perfectionism is typical for working women, socially offered perfectionism – for housewives.

Self-assessment is the most expressed aspect of life satisfaction for 30-35 year-old women. Working women are more aim-centered, confident in their abilities to reach the set aims than housewives. It has been revealed that 30-35 year-old women who have far more expressed perfectionism, they are less satisfied with their lives.

Key words: *perfectionism, functional perfectionism, I-addressed perfectionism, perfectionism addressed to other people; perfectionism addressed to the world in general; socially offered, life satisfaction.*

Стаття надійшла до редакції 12.05.2015