

*М.В. Ларских¹, А.А. Пашкевич²,
Е.Н. Голышкина¹, С.А. Дьяконова¹*

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПЕРФЕКЦИОНИЗМОМ И ПЕРЕЖИВАНИЯМИ «СЧАСТЬЯ» И «ЗАВИСТИ» У СТУДЕНТОВ

¹ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России, каф. психиатрии с наркологией;

²Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования
«Международный институт компьютерных технологий»

Резюме. Высокий уровень перфекционизма связан с такими психологическими и психиатрическими проблемами как: депрессия, тревога, обсессивно-компульсивные расстройства. Рассматривается вопрос о зависимости между уровнем перфекционизма и такими переживаниями как «счастье» и «зависть» у студентов. Актуальность изучения обусловлена тем, что период обучения в высшей школе совпадает со значительными стрессовыми нагрузками, сопровождающимися развитием эмоциональных нарушений и дезадаптации. Методы: многомерная шкала перфекционизма Хьюитта – Флетта, Оксфордский опросник счастья, опросник «Методика исследования завистливости личности» (МИЗЛ) Т.В.Бесковой. Участники: студенты (n = 30) медицинского университета им. Бурденко. Было выявлено три значимые корреляционные связи между изучаемыми параметрами. Положительная связь между перфекционизмом ориентированным на себя и уровнем счастья; отрицательная связь между перфекционизмом, ориентированным на себя параметром «зависть»; положительная связь между общим уровнем перфекционизма и показателем «счастье». Сделан вывод: у студентов с ростом перфекционизма растет уровень счастья и понижается уровень зависти, т.е. преобладает конструктивный перфекционизм.

Ключевые слова: перфекционизм; перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС); перфекционизм, ориентированный на других (ПОД); социально предписанный перфекционизм (СПП); счастье; зависть; студенты; конструктивный перфекционизм, деструктивный перфекционизм.

Актуальность. Психологическое здоровье современной молодежи является одной из актуальнейших проблем современности. Ученые сходятся во мнении, что молодое поколение часто сопровождают низкая стрессоустойчивость, депрессия, тревога и суицидальное поведение [1, 2, 3, 4]. К многочисленным личностным факторам, снижающим адаптационные способности студентов, относится такая личностная характеристика как перфекционизм – крайне высокий уровень требований к себе, другим людям, окружающему миру [5, 6]. В современной науке существуют многочисленные исследования о связи перфекционизма с отрицательными эмоциями и постоянным психологическим дискомфортом. Психологическое явление «перфекционизм» у большинства ученых ассоциируется с патологией и изучается, в основном, на выборке людей с психологическим и даже психиатрическими проблемами (депрессией, тревогой, суицидальными мыслями, социальной фобией, алкоголизмом и т.д.). Но существует другой взгляд на вышеупомянутое психологическое явление, с точки зрения которого стремление человека к совершенству является двигателем прогресса; чертой, сопутствующей одаренности; мощной силой, помогающей ставить высокие цели и покорять вершины. И, наконец, с этой позиции перфекционизм есть одна из характеристик духовной личности. Так в работе М.В. Ларских [7] дается категория «конструктивный перфекционизм», предлагается его структура, а также критерии и показатели. Вышеописанное

противоречие и обуславливает актуальность нашего исследования, которое посвящено выявлению взаимосвязи между перфекционизмом и такими переживаниями как счастье и зависть. Подобные исследования были проведены нашими отечественными учеными Н.Н. Карловской [8], А. С. Сысоевой и Т.Н. Бесковой [9]. Было выявлено, что с ростом перфекционизма снижается субъективное ощущение счастья, и возрастает хроническая неудовлетворенность собой, склонность к осуждению других, зависть и конкуренция, а также растет желание навредить другому при его успехах, увеличивается злорадство при его неудачах. Т.е. с ростом перфекционизма у человека формируются качества, противоположные духовным качествам – зависть, ревность, ненависть, уныние, отчаянье. Исследования некоторых зарубежных ученых, говорят о том, что перфекционизм как личностная черта приводит к снижению переживания счастья, повышению напряженности и стремлению достижения цели не ради результата, а ради победы любой ценой.

Целью исследования является проверка гипотезы о существовании взаимосвязи между уровнем перфекционизма и такими переживаниями как счастье и зависть.

Материал и методы исследования. Участниками исследования были студенты ВГМА им. Бурденко в количестве 30 человек (средний возраст 21год, стандартное отклонение 1,2 года). Процедура исследования занимала 2 академических часа и включала в себя: анонимное, коллективное тестирование студентов. Подсчет и интерпретация полученных результатов производился студентами самостоятельно, что повлияло на увеличение мотивации в выполнении тестов и повышении искренности ответов, так как они получали результаты собственного тестирования. Использовались следующие методы и методики: многомерная шкала перфекционизма Хьюитта – Флетта. Опросник содержит 45 вопросов. Субшкалы измеряют разные стороны изучаемого явления и описывают «три составляющих перфекционизма.

Перфекционизм, ориентированный на себя (self oriented perfectionism; ПОС),

Перфекционизм, ориентированный на других (socially oriented perfectionism; ПОД),

Социально предписанный перфекционизм (socially pre-scripted perfectionism; СПП).

При высоком уровне перфекционизма, ориентированного на себя, человеку свойственно предъявлять чрезвычайно высокие требования к себе; при высоком уровне перфекционизма, ориентированного на других - чрезвычайно высокие требования к окружающим. При высоком уровне социально предписанного перфекционизма человек расценивает требования, предъявляемые к нему окружающими как завышенные и нереалистичные.» [10]. Различное соотношение составляющих перфекционизма может быть разным, что показывает на различное проявление данной черты.

Оксфордский опросник счастья включает 29 вопросов, имеющих 4 варианта ответов. Данная методика используется для измерения уровня счастья в целом. Получаемые с его помощью, данные указывают на устойчивые предсказуемые

взаимосвязи с личностными характеристиками, показателями стресса и социальной поддержки. В научных исследованиях было установлено, что счастье - единый фактор человеческого опыта, заключающийся в трех составляющих: удовлетворенности жизнью, положительных эмоций и отсутствия отрицательных эмоций.

Опросник «Методика исследования завистливости личности» (МИЗЛ) Т.В.Бесковой включает в себя 47 вопросов, которые распределяются между тремя шкалами: зависть-неприязнь, зависть-уныние, маскировочная шкала. Маскировочная шкала используется для маскировки цели исследования. Данная методика измеряет общий уровень завистливости личности, а также завистливости личности по выделенным шкалам. Шкала «зависть-неприязнь» имеет 17 вопросов, а шкала «зависть-уныние» - 15 вопросов. Субъект «зависти-неприязни» испытывает озлобленность, гнев, раздражение, направленные на того, кто добился большего. Это находит выражение в таких отношениях к другому, как ненависть, враждебность, подозрительность, неприязнь. Для такого человека является характерным стремление победить другого любой ценой. Чаще всего стремление обладать желаемым сменяется потребностью навредить, лишить предмета зависти, хотя бы в своих мыслях и фантазиях. «Зависть-неприязнь» может проявлять себя и в раздраженно-придирчивом отношении к более успешному человеку, проявляющихся также в таких формах, как беспочвенная критика, клевета. Субъект «зависти-неприязни» испытывает эмоциональный дискомфорт от осознания того, что кто-то имеет больше. Завистник верит, что успехи и достижения другого принижают его, обесценивая его собственные достижения.

Шкала «зависть-уныние». Субъект переживает такой спектр чувств, как обиду, отчаяние, грусть, досаду, уныние. Он чувствует себя неуверенным, обиженным и бессильным что-либо изменить. Стартовым механизмом запуска «зависти-уныния» является ощущение «незаслуженной непреодолимой обделенности». Субъект «зависти-уныния» избегает открытых действий, характерных для активного субъекта зависти, часто умалчивает, игнорирует достижения конкурента как несуществующие или же намеренно восхваляет достоинства менее достойного человека. Кроме того, он часто прибегает к ограничению числа объектов зависти (нисходящее сравнение), а также к изобретению других параметров сравнения. Для субъекта «зависти-уныния» приемлемой является дискредитация соперника или же дискредитация желаемого предмета.

Полученные результаты и их обсуждение. Было выявлено три значимые корреляционные связи между изучаемыми параметрами. Положительная связь между перфекционизмом ориентированным на себя и уровнем счастья (0,47); отрицательная связь между перфекционизмом, ориентированным на себя параметром «зависть-неприязнь» (-0,37); положительная связь между общим уровнем перфекционизма и показателем «счастье» (0,30). Это позволяет сделать вывод, что с ростом перфекционизма растет уровень счастья и данных студентов можно отнести к группе конструктивных перфекционистов. Особенно интересно, что с переживанием счастья связан перфекционизм, ориентированный на себя. Т.е. студенты, которые предъявляют

более высокие требования к себе, чем к другим, чувствуют себя счастливыми, хорошо контролируют различные стороны своей жизни, удовлетворены жизнью, любят жизнь и людей, чувствуют себя энергичными, способны видеть красоту окружающего мира, занимаются интересными делами, их жизнь полна целей и смысла, часто испытывают положительные эмоции. Перфекционизм, ориентированный на себя связан также отрицательной связью с завистью и неприязнью. Это свидетельствует о том, что студенты с повышенными требованиями к себе не испытывают чувства зависти к достижениям других, успех конкурента не вызывает неприязнь или уныние, а лишь способствует его собственным достижениям, формируя конструктивный перфекционизм. Таким образом, стремление к совершенству у наших студентов сопровождается ощущением счастья, что противоречит исследованиям Н.Н. Карловской [8].

Результаты корреляционного анализа подтвердили нашу гипотезу о существовании взаимосвязи между уровнем перфекционизма и такими переживаниями как счастье и зависть.

Выводы. Обнаруженное в нашем исследовании процентное соотношение перфекционизма и счастья, перфекционизма и зависти, указывает на то, в выборку включены студенты с конструктивным перфекционизмом, обладающих эффективными стратегиями достижения успеха, социальной и индивидуальной самореализации.

Литература.

1. Холмогорова А.Б. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Московский психотерапевтический журнал. 2004 № 1 С. 18–35.
2. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. ... д-ра психол.наук. [Текст] / Н.Г. Гаранян – Москва, 2010. – 42 с.
3. Цыганкова П.В. Перфекционный стиль личности пациентов с нарушением адаптации и суицидальным поведением по специальности : автореф. дис. ...канд. психол. наук [Текст] / П. В. Цыганкова. – Москва, 2010. – 32 с.
4. Гречко Т.Ю. Подходы к терапии первого психотического эпизода (этические и терапевтические аспекты) / Гречко Т.Ю. // В сборнике: Психиатрия: современные тенденции охраны психического здоровья Сборник научных трудов. Под общей редакцией Е.В. Руженской. Иваново, 2017. С. 24-27.
5. Рюмина И.М. Исследование характеристик перфекционизма студентов с разным уровнем социально-психологической адаптации [Текст] / И.М.Рюмина // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 2.
6. Ларских М.В. Проявление перфекционизма в трех ипостасях [Текст] / М.В. Ларских // Международный научный вестник (Вестник объединения православных ученых). – 2018. – № 2.– С.50-53 .
7. Ларских М.В. Психолого-педагогическая концепция формирования конструктивного перфекционизма студента: дисс. ... доктора псих. наук [Текст] / М.В. Ларских. – Самара, 2016. – 516 с.
8. Карловская Н.Н. Взаимосвязь переживания счастья и перфекционизма у студентов с разным уровнем академической успеваемости [Текст] / Н.Н. Карловская, А.С. Сысоева [Текст] // Вестник Омского университета. Серия "Психология". 2009.№2 С. 4-14.
9. Бескова Т. В. Зависть: психологическая картина и методы диагностики: учеб. пособие [Текст] / Т.В.Бескова. – Саратов : ООО «ИЦ Наука»,2011. – 75 с., с. 4-14.

10. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П.Хьюитта и Г.Флетта [Текст] // Психологический журнал, 2006а. № 6 Т. 27 С. 73-80.

Abstract.

M.V. Larska, A.A. Pashkevich, E.N. Galichkina, S.A. Dyakonov
THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM
AND FEELINGS OF "HAPPINESS" AND "ENVY" AMONG STUDENTS
Voronezh State Medical University, Dep. Psychiatry and Narcology

The high level of perfectionism is associated with such psychological and psychiatric problems as depression, anxiety, obsessive-compulsive disorder. The dependence between the level of perfectionism and such experiences as "happiness" and "envy" of students is considered. The relevance of the study is due to the fact that the period of study in high school coincides with significant stress loads, accompanied by the development of emotional disorders and maladjustment. Methods: multidimensional perfectionism scale of Hewitt – Flett, Oxford happiness questionnaire, the questionnaire "survey envy personality" (MISL) T. V. seafront Berkovoy. Participants: students (n = 30) of medical University. Three significant correlations between the studied parameters were revealed. The positive Association between perfectionism focused on yourself and level of happiness; a negative relationship between perfectionism, focused on themselves a parameter of "envy"; a positive correlation between the General level of perfectionism and a measure of "happiness". It is concluded that students with the growth of perfectionism increases the level of happiness and decreases the level of envy, ie, dominated by constructive perfectionism.

Keywords: perfectionism; perfectionism, self-oriented (PIC); perfectionism, focused on others (POD); socially prescribed perfectionism (SPP); happiness; envy; students; constructive perfectionism, destructive perfectionism.

References.

1. Kholmogorova A. B. Narcissism, perfectionism and depression [Text] / A. B. Kholmogorova, N. D. Garanian // Moscow psychotherapeutic journal. 2004 № 1 P. 18-35.
2. Garanian N. D. Perfectionism and hostility as personal factors of depressive and anxiety disorders: autoref. Diss. ... Dr. psikhol. sciences. [Text] / N. D Garanian - Moscow, 2010. – 42 p.
3. Tsygankova P. V. the Perfectional style of the personality of patients with adaptation disorders and suicidal behavior according to the pECIALITY : autoref. dis. ...kand. the course of studies. Sciences [Text] / P. V. Tsygankova. – Moscow, 2010. – 32 p.
4. Approaches to therapy of the first psychotic episode (ethical and therapeutic aspects) / Grechko T. Yu. // In the collection: Psychiatry: modern trends of mental health Collection of scientific works. Under the General editorship of EV Friendly. Ivanovo, 2017. C. 24-27.
5. Research of characteristics of perfectionism of students with different levels of social and psychological adaptation / I. M. Ryumina [Text] // Modern problems of science and education. – 2017. – № 2.
6. Larskikh, M. V. Manifestation of perfectionism in three hypostases [Text] / M. V. Larskikh // international scientific Bulletin (Bulletin of the Association of Orthodox scientists). – 2018. – № 2.– P. 50-53 .
7. Larskikh M. V. Psychological and pedagogical concept of formation of constructive perfectionism of the student: Diss. ... Dr. psikhol. Sciences [Text] / M. V. Larskikh. - Samara, 2016. – 516 p.
8. Charles N. N. The relationship between the experience of happiness and perfectionism in students with different levels of academic performance [Text] / N. N. Karlovskaya, A. S. Sysoeva // Bulletin of Omsk University. Series "Psychology". 2009.No. 2, P. 4-14.
9. Beskova T. V. Envy: psychological picture and diagnostic methods: studies. manual [Text] / T. V. Beskova. – Saratov : LLC "IC Nauka", 2011. – 75 p., P. 4-14.
10. Gracheva I. I. Adaptation of the method "Multidimensional scale of perfectionism" by P. Hewitt and G. Flett [Text] // Psychological journal, 2006а. № 6 Vol. 27 P. 73-80.

Сведения об авторах: Ларских Марина Владимировна - доктор психологических наук, зав. патопсихологической лабораторией КУЗВО «ВОКПНД» г. Воронеж, главный медицинский психолог департамента здравоохранения Воронежской области, ассистент кафедры психиатрии с наркологией, Воронежский государственный

медицинский университет им. Н.Н. Бурденко, E-mail: marinalars@mail.ru; Пашкевич Анжелика Алексеевна - старший преподаватель кафедры атомных электрических станций, Международный институт компьютерных технологий, Воронеж, E-mail: angel.pashkevich.00@mail.ru; Голышкина Елизавета Николаевна, студентка Воронежского государственного медицинского университета им. Н.Н. Бурденко, Elizaveta-golysh@mail.ru; Дьяконова Софья Александровна - студентка Воронежского государственного медицинского университета им. Н.Н. Бурденко, sofia4444@inbox.ru.

Выходные данные: М.В. Ларских. Взаимосвязь между перфекционизмом и переживаниями «счастья» и «зависти» у студентов / М.В. Ларских, А.А. Пашкевич, Е.Н. Голышкина, С.А. Дьяконова // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2019. – № 76. – С. 80 - 85.