

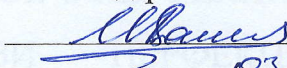
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ
Кафедра общей и социальной психологии

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК

Заведующий кафедрой общей и
социальной психологии

д-р. психолог. наук, доцент

 И.В. Васильева
2 03.07. 2021 г.

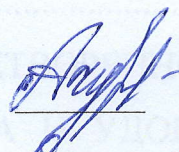
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
магистерская диссертация

СВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА С УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЖИЗНЬЮ

37.04.01 Психология

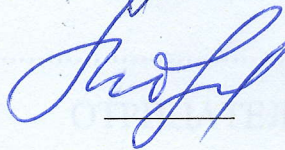
Магистерская программа «Психологическое консультирование»

Выполнила работу
Студентка 2 курса
очной
формы обучения



Чуракова Алина
Петровна

Научный руководитель
канд. псих. наук, доцент



Морева Галина
Ивановна

Рецензент
канд. псих. наук
член Палаты судебных экспертов РФ,
руководитель психологов СПО Западного
региона РБ



Гайсина Лилия
Маратовна

Тюмень

2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. СВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА С УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЖИЗНЬЮ....	7
1.1. ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ.....	7
1.1.1. ФЕНОМЕНЫ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	7
1.1.2. СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМАТИКА ПЕРФЕКЦИОНИЗМА	11
1.1.3. ТРУДНОСТИ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГОВ С ПЕРФЕКЦИОНИСТАМИ..	13
1.2. ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА С УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЖИЗНЬЮ	15
1.2.1. ПОНЯТИЕ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СУЩНОСТИ В ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ	15
1.2.2. ВЛИЯНИЕ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА НА ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	17
1.2.3. УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ И ЕЁ ФАКТОРЫ	21
1.2.4. ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ.....	24
1.3. СВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ..	26
1.3.1. ТЕОРИЯ СВЯЗИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ.....	26
1.3.2. ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ И ОТРИЦАТЕЛЬНАЯ СВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА С УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЖИЗНИ	27
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	28
2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ	29
2.1. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	29
2.1.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	29
2.1.2. СРЕДСТВА ИЗМЕРЕНИЯ ПЕРЕМЕННЫХ	30
2.1.3. ХОД ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30

2.1.4. ОБРАБОТКА ДАННЫХ.....	32
2.2. РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	33
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	55

ВВЕДЕНИЕ

Перфекционизм – сложный феномен, определяется как личностная черта и проявляется в стремлении следовать намеченным завышенным стандартам, что сопровождается тревожностью и депрессией [Гаранян, Андурсенко]. По мнению К. Хорни, перфекционизм является неотъемлемой частью «идеализированного образа» [Кузнецова]. Уровень удовлетворенности жизнью исследователи определяют, как субъективное представление о том, что события, которые происходят в жизни складываются благополучно и как оценку дистанции между актуальной ситуацией и представлением о идеальной ситуации [Аргайл]. Так как для человека с высоким уровнем перфекционизма характерно стремление к завышенным стандартам и идеалам, можно предположить наличие взаимосвязи между уровнем перфекционизма и удовлетворенности жизни.

На формирование в человеке такой черты как перфекционизм, может повлиять ряд факторов, начиная от авторитарного стиля воспитания, с требованием оправдать надежды родителей и избежать неудач, образов примеров и эталонов на которые стоит равняться, заканчивая общественным давлением, в виде рекламы, массовой культурой, журналами, которые пропагандируют определенный, «идеальный» образ жизни. Вследствие чего у человека появляется желание получить одобрение, принятие окружающих и стремление к недостижимым результатам. Постоянное неудовлетворение результатами может привести к переутомлению и напряжению, могут возникать нервные расстройства, чувство усталости, безнадежности и тревоги.

Данная тема исследования **актуальна** так как процент перфекционистов в современном мире растет. В исследованиях уровня перфекционизма выяснилось, что уровень требовательности к себе у людей повысился на 10%, уровень требовательности к окружающим – на 16% по сравнению с 1989 года по 2016 годы. На 33% увеличилось перфекционистов, которые стремятся оправдать завышенные требования от социального окружения [Аскарян, 2018].

Удовлетворенность жизнью имеет особую важность для человека, что противоречит наличию «общественной нагрузки на личность», которая возрастает в современном обществе, как и общественное влияние, от чего повышается уровень перфекционизма, а это значит исследование взаимосвязи с перфекционизмом является актуальной **проблемой** общества.

Перфекционизм охватывает многие сферы жизнедеятельности, следовательно, не получая удовлетворения от результатов своей деятельности общий показатель удовлетворенности собой, а вследствие и своей жизни, снижается. Но с другой стороны исследователи выделяют также перфекционизм, который оказывает положительное влияние на жизнедеятельность человека. Человек с «позитивным» перфекционизмом имеет высокую мотивацию достижения успеха, который рассматривает неудачи, как возможность самосовершенствования.

Объект исследования – удовлетворенность жизнью.

Предметом является связь перфекционизма с удовлетворенностью жизни.

Целью исследования является выявление взаимосвязи перфекционизма с удовлетворенностью жизни.

Задачи:

1. На основе теоретического анализа рассмотреть понятие перфекционизма и примеры его проявления.
2. Рассмотреть феномен перфекционизма в жизни человека.
3. Выделить трудности работы психологов с перфекционистами.
4. Выявить взаимосвязь перфекционизма и удовлетворенности жизнью.
5. Проанализировать научно-психологические исследования на тему связи перфекционизма и удовлетворенности жизнью.
6. Провести эмпирическое исследование, которое позволит определить связь между уровнем перфекционизма и удовлетворенности жизнью.

Гипотезой исследования является то, что чем выше уровень перфекционизма у человека, тем ниже уровень удовлетворенности жизнью.

Методы исследования: Для решения поставленных задач в работе был использован общенаучный поисковый метод: анализ научной, методической литературы и электронных информационных средств по ключевым для данной работы вопросам.

В эмпирическом исследовании была использована авторская анкета, Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта – Флетта, Шкала удовлетворенности жизни в адаптации Паниной.

Результаты исследования обрабатывались с помощью корреляционного анализа по Пирсону и критерием U-Манна-Уитни.

Обработка данных проводилась в стандартной программе Excel.

Эмпирическая база исследования: мужчины и женщины в возрасте от 18 до 40 лет.

Практическая значимость: Полученные материалы и выводы в процессе исследования связи перфекционизма и удовлетворенности жизнью могут применяться в практике психологов-консультантов, тренинговой работы, специалистов и работодателей сталкивающимися с людьми с высоким уровнем перфекционизма.

1. СВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА С УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЖИЗНЬЮ

1.1. ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ

1.1.1. ФЕНОМЕНЫ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

В настоящее время современное общество подвергается серьезным трансформациям, в которых от человека требуется соответствие высоким стандартам, быть совершенным и результативным в различных сферах деятельности. Уровень удовлетворенности жизни демонстрирует степень согласованности желаний с возможностями человека, тем самым оценивая соответствие жизнедеятельности индивидуальным ожиданиям. Немалый вклад в удовлетворенность жизни вносит такой феномен, как перфекционизм. Перфекционизм является личностной чертой, на которую не оказывает влияние пол, возраст человека. Это явление предполагает собой высокие стандарты и невозможность испытывать удовлетворение от результатов деятельности.

Различные исследователи рассматривают перфекционизм неоднозначно, с одной стороны ярко выражена патогенная характеристика явления, а с другой – личность перфекциониста характеризуется самодетерминацией [Талаш]. Также перфекционизм распространяется как позитивная интерпретация стремления к непрерывному личностному росту и развития, но с другой стороны широко декларируется патопсихологическая роль перфекционизма. По мнению Гаранян Н.Г., при определенных жизненных ситуациях есть риск возникновения невротического перфекционизма, когда любые результаты деятельности кажутся несовершенными. Тогда как при «нормальном» перфекционизме человек получает удовлетворенность от проделанной работы, стремится к самосовершенствованию и улучшения результатов, при этом принимая факт наличия личного предела.

Идея о многомерной психологической структуре перфекционизма последовательно развита в концепциях, разработанных несколькими коллективами ученых – канадской группой П. Хьюитта и И.Г. Флетта, британской группой Р. Фроста, американской группой Р. Слэни и Дж. Эшби и российской Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогоровой.

Наиболее популярной считается структура, разработанная П. Хьюиттом и Г. Флеттом. Исследователи сходятся во мнении, считая данную структуру фундаментальной, перспективной. По модели П.Хьюитта и Г.Флетта выделяют трехмерную модель перфекционизма: перфекционизм ориентированный на себя, объектно-направленный перфекционизм или ориентированный на других и социально предписанный перфекционизм.

Перфекционизм, ориентированный на себя или личностно-ориентированный перфекционизм. Перфекционисты, обладающие перфекционизмом ориентированного на себя, чаще всего предъявляют высокие требования к себе. Мотивация в достижении поставленных задач преимущественно внутренняя, а критика и обвинение, при неудовлетворительном результате, исходит от себя самого.

Перфекционизм, ориентированный на других или внешне-ориентированный перфекционизм. При таком виде перфекционизма акцент делается на требования к другим людям. То есть, когда себе перфекционист может простить ошибки и несовершенство, но другим не прощает и требует от них иных результатов. Такие перфекционисты зачастую создают себе воображаемый идеальный образ и хотят, чтобы окружающие их люди соответствовали высоким стандартам.

Социально-предписанный перфекционизм. При высоком уровне социально предписанного перфекционизма человек расценивает требования, предъявляемые к нему окружающими как завышенные и нереалистичные. Человек уверен, что окружение ждет от него выдающихся успехов, а неудачи сразу лишат его общественного признания. При этом никаких ожиданий от

окружающих может и не быть, но перфекционист будет стараться соответствовать выдуманным требованиям.

Данная модель перфекционизма дополняется общим перфекционизмом ориентированным к миру в целом, когда человек убежден, что все должно быть совершенно и идеально в мире.

Виды перфекционизма. Д. Хамачека. Д. Хамачек выделял два вида перфекционизма: адаптивный и дезадаптивный. Различия между адаптивным и дезадаптивным перфекционизмом было введено авторами – клиницистами, когда еще не были созданы психометрические методики измерения уровня перфекционизма. Д. Хамачек исходя из клинического опыта выделял следующие различия между адаптивным (нормальным) перфекционизмом и дезадаптивным.

Дезадаптивный, или невротический, деструктивный перфекционизм. Перфекционисты такого типа мотивируются страхом неудачи. Опасаясь допущения ошибок, часто страдают прокрастинацией. При выполнении какой-либо работы фокус внимания нацелен на своих собственных недостатках и мыслях о допущении ошибок. Из-за высоких ожиданий от себя могут испытывать тревожность и стресс, что может перерасти в депрессию. Появляется страх неудачи, самокритика и чрезмерное внимание к деталям. Такие перфекционисты лишены способности испытывать удовольствие от процесса деятельности. По мнению Д. Хамачека, перфекционистов заставляет к чему-то стремиться именно страх неуспеха и боязнь разочаровать других, а не потребность в достижении цели.

Адаптивный, или нормальный, здоровый перфекционизм. Адаптивные перфекционисты имеют высокую работоспособность, мотивируются надеждой на успех, активны, легко берутся за дело, ощущают собственные ресурсы и ограничения, проявляют лидерские качества, способны получать удовлетворение от процесса деятельности, стремятся к получению обратной связи. Такие перфекционисты способны испытывать удовлетворение достигнутых результатов.

Перфекционизм является сложным феноменом, так как может охватывать все сферы жизни человека. К такой сфере относятся межличностные отношения, из-за постоянного сравнения себя с другими людьми, также страдает и эмоциональная сфера из-за чувства вины перед собой или кем-то, недовольства и повышенной тревожности. Также влияние сказывается и на деятельности человека из-за переутомления, высокой загруженности для достижения высоких стандартов, что способствует дополнительным психическим напряжениям, депрессивным состояниям, эмоциональному выгоранию, так как неидеальный результат считается неприемлемым, что напрямую оказывает влияние на удовлетворенность жизнью.

Рассмотрим феномены из реальной жизни перфекционистов:

1. Блестящий дизайнер Евгений, вынужден работать таксистом, потому что не может создавать «идеальные» графические работы. Раньше, опасаясь сдать сырой проект, он месяцами рисовал один-единственный логотип. Заказчикам приходилось несладко — они теряли деньги из-за сорванных сроков и чуть ли не хитростью изымали варианты дизайна у Евгения с рабочего стола. При этом несколько графических работ Евгения признаны на мировом уровне и украшают фасады крупнейших российских корпораций. К сожалению, сегодня их автор ездит по Москве на «жигуленке» в поисках клиентов, которым нужны услуги таксиста, а не дизайнера. На изумленные вопросы, почему он занят не своим делом, Евгений отвечает: «Зачем? Все равно я не способен добиться от своей работы того, чего хочу!».

2. В одном из интервью Анна Васильева рассказывала, как однажды наблюдала, как во время производства передачи для телеканала «Россия» режиссер монтажа несколько часов бился над одним эпизодом, после чего воскликнул: «Взгляните, вот в этот момент я вставил 22 кадра вместо 24. Правда, «мягче» получилось?» После двадцатичасового рабочего дня сотрудники готовы были растерзать режиссера, несмотря на «мягкие» кадры.

3. Преподавательница английского Вера никогда не бывала за границей из опасений, что иностранцы будут смеяться над ее грамматикой и

произношением. По тем же причинам она десять лет работала учителем в школе для отстающих учеников. «Не дай бог, в какой-то другой школе узнают, что я не идеально владею языком», — боялась она. И это при том, что Вера закончила ин.яз. с красным дипломом.

4. Профессиональная танцовщица Катя, с дипломом об окончании школы искусств не пошла преподавать танцы, так как в дипломе помимо пятерок была одна четверка по классическому танцу, из-за чего Катя посчитала, что она не того уровня, чтобы преподавать танцы другим, хотя до сих пор мечтает об этом.

5. Школьница третьего класса всегда получала одни пятерки, она этим гордилась, так как это ценилось среди её знакомых. Когда она получила первую в жизни тройку, по английскому языку, для нее это стало настоящей трагедией, ведь теперь она плохая, не идеальная дочь. И пусть родители не отругали, но у нее проявился Я-ориентированный перфекционизм, и она наказала саму себя, поставив себя в угол, в буквальном смысле.

Таким образом, **объектом** исследования является перфекционизм, влияние которого оказывает на снижение показателей удовлетворенности жизнью.

1.1.2. СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМАТИКА ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Социальные изменения происходят с высокой скоростью, жизненные нормы, стандарты в обществе достаточно нестабильны и размывают социальные роли человека, что сказывается на перфекционисте, которому нужно одобрение от общества. Социально-предписанный перфекционизм подразумевает собой убежденность человека в том, что окружающие его люди строят высокие ожидания по поводу него, предъявляют нереалистичные, высокие требования. Таким требованиям перфекционисту сложно соответствовать, но в то же время боязнь не получить одобрение и получить негативную оценку толкает на долженствование и соответствие [Дикарева].

Помимо социально-предписанного перфекционизма существует объектно-направленный перфекционизм, который тоже влияет на социальное взаимодействие перфекциониста. Перфекционизм, в своей объектной направленности, подразумевает высокие ожидания, направленные на окружающих людей, нетерпимость, взыскательность по отношению к ним и нежелание прощать несовершенство.

Требования, не имеющие границы совершенства, при этом имеющие принципиальную достижимость идеала, перерастают в осуждения и в обесценивающую критику всех вокруг, в том числе и себя. По такой причине перфекционисту может быть сложно на руководящей должности, также, как и его подчиненным, возлагая на них нереалистичные требования. Еще одной проблемой может стать заикленность перфекциониста на одной работе, пытаясь сделать ее безошибочно и самым наилучшим образом, от чего могут страдать сроки сдачи. Главная проблема: неудовлетворенность результатом, каким бы результат не получился. Нет той степени удовлетворенности результатом, которая его бы устроила. По сути, человек сам постоянно находится в состоянии неудовлетворенности, что мешает и окружающим его людям, ведь требования перфекциониста распространяются и на них [Васильева].

Оба направления перфекционизма: объектно-направленный и социально-предписанный, напрямую воздействуют на взаимоотношения с другими людьми, что может вызывать конфликты и недопонимания из-за убеждений и предвзятости.

Как говорил Роберт Стивен Каплан: «перфекционизм есть в каждом из нас, проблемой он становится только тогда, когда перерастает в навязчивую идею». Когда навязчивая идея не возникает и перфекционизм проявляется в меру, это может приносить большую пользу.

Так как сутью перфекционизма является доведение результата до идеала, то есть тщательно уделяется внимание деталям, проверяется несколько раз нет ли ошибок, что может быть очень полезным и важным для какой-либо работы.

Ведь стремление к идеальному результату может играть роль в нахождении новых идей, новых открытий. Помимо этого, перфекционисты могут быть очень работоспособными, ведь доведение дела до конца является важной частью перфекционизма.

Перфекционисты обладают также и большой силой воли – готовность сделать все, чтобы прийти к поставленной цели. Благодаря такой черте человек может стать примером для подражания другим людям. Например, руководитель – пример для подчиненных, что будет мотивировать их на продуктивную работу. Кроме силы воли перфекционист может обладать высокой ответственностью, что помогает в соблюдении временных сроков в любой сфере. Но с обратной стороны, из-за боязни допустить ошибку перфекционист может откладывать работу на «потом», пока не найдет способ как сделать идеально.

1.1.3. ТРУДНОСТИ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГОВ С ПЕРФЕКЦИОНИСТАМИ

В практике психолог-консультант может столкнуться с трудностями в работе с клиентом с ярко выраженным перфекционизмом. В ходе консультирования консультант может столкнуться с сильным сопротивлением со стороны клиента-перфекциониста, так как проблемы самоуважения и самокритики играют центральную роль для перфекционистов. Люди, обладающие высоким уровнем дезадаптивного перфекционизма и низким уровнем адаптивного перфекционизма, часто обеспокоены мнением других людей о их деятельности, поступках, что приводит к тревожным и депрессивным состояниям.

Люди с высоким уровнем перфекционистской самопрезентации реже обращаются за помощью, так как это может означать их неспособность действовать самостоятельно, что является угрозой их самооценке. Кроме того, высокий уровень перфекционистской самопрезентации в контексте терапии может подорвать лечение, потому что клиент может отказаться раскрывать

интимные аспекты своей личности.

Требуется разработка различных профилактических программ, чтобы уменьшить риск поздней депрессии, при раннем выявлении дезадаптивного перфекционизма и низкой самооценки. Так как перфекционизм может стать разрушительным, когда стресс возникает в определенных областях, связанных с перфекционизмом. Адаптивный перфекционизм может быть важным предиктором нынешнего академического функционирования или социального функционирования, что, в свою очередь, может защитить людей от вызванных стрессом эмоциональных проблем.

Для самостоятельной работы перфекционист может использовать техники расслабления: дыхательные и физические упражнения, прогулки. К сожалению, перфекционисты и здесь могут «перестараться»: дышать до головокружения, гулять до упаду. Именно поэтому неплохо бы справляться с этим недугом под присмотром доброжелательно настроенного, не идеального, но достаточно хорошего психолога.

Так же невротический перфекционизм напрямую связан с различными психическими расстройствами. У психосоматических больных, в отличие от здоровых людей, уровень перфекционизма более высокий.

1.2. ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА С УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЖИЗНЬЮ

1.2.1. ПОНЯТИЕ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СУЩНОСТИ В ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Феномен перфекционизма мало изучен, поэтому история становления данного понятия не велика. Его изучали такие зарубежные авторы как П. Хьюитт и Г. Флетт, А. Адлер, М. Холлендер, Д. Хамачек, Р. Фрост, Д. Бернс. В отечественной психологии проблему перфекционизма изучали В. А. Ясная, М. В. Ларских, Н. Г. Гаранян, С. Н. Ениколопов.

По мнению исследователей В. А. Ясной и С. Н. Ениколопова актуальна проблема как неадаптивной, так и адаптивной формы перфекционизма, но при этом нет точной характеристики о том, что лежит в основе перфекционизма и какие механизмы существуют при его формировании [Ясная].

На сегодняшний день существуют модели, разработанные в рамках различных психологических подходов, которые имеют свое понимание перфекционизма.

Наиболее конкретное понимание термина перфекционизма впервые раскрыли представители психоаналитической школы А. Адлер и К. Хорни [Саттарова]. В их работах перфекционизм представлял собой высокие личные стандарты, которые устанавливаются человеком для осуществления той или иной деятельности. Высокие стандарты в основном оказываются чем-то нереальным, не достижимым, при этом человек навязывает их не только самому себе, но и другим.

Стремление к нереальным результатам, расценивается как стремление к совершенству, это обсуждалось, в некоторых исследованиях, как первичный и вторичный нарциссизм [Ральникова], комплекс неполноценности и его гиперкомпенсация в чувстве превосходства, патологическая форма регуляции самооценки, явная грандиозность и скрытая хрупкая неполноценность Я-

концепции, когнитивно-аффективная поглощенность собственной личностью, внутриличностная и межличностная регуляция нарциссического Я-концепции, манипулятивные стратегии межличностного взаимодействия [Гарчева].

В общем, перфекционизм рассматривается, как повседневная практика человека выдвигать себе требования более лучшего выполнения деятельности, чем требуют того обстоятельства.

В самом начале исследования феномена перфекционизма считали, что перфекционизм – это одномерная структура, с высоким стандартом личности. На сегодняшний день перфекционизм рассматривают как многомерную модель личности. Подходов к этой модели много, Р. Форест выделял шесть компонентов такие как организованность, личные стандарты, беспокойство по поводу ошибок, неуверенность в действиях, родительские ожидания, родительская критика [Шляпников]. Тут же рассматриваются такие два фактора как Позитивное стремление к достижению и Дезадаптивная озабоченность оценкой [Шевелева].

Еще одной наиболее популярной моделью считается модель П. Хьюитта и Г. Флетта, на которой и было основано данное исследование. Данная модель включает в себя три компонента: Я-ориентированный перфекционизм, объектно-ориентированный и социально предписанный перфекционизм [Грачева].

Существует множество моделей, но в основном почти каждая из них рассматривает перфекционизм как отрицательное явление, так и положительное. Одной из них является бихевиориальная модель, основанная на поведенческой модели, которая позволяет различать умения, признание, успех и удовлетворение, с одной стороны, и неудачи, неодобрение и неудовлетворенность с другой. Перфекционизм имеет положительное качество как «функциональное», что означает достижение целей, одобрение другими, а также отрицательную сторону к которой относятся неудачи, неодобрение окружающих [Hewitt].

Отрицательная сторона перфекционизма может привести к развитию клинического перфекционизма, которая определяется как сверхзависимость самооценки и самоценности от обязательного достижения завышенных для самого себя стандартов, которые требуют большие психологические затраты. Исследователи рассматривали перфекционизм как аспект убеждения или поведения, который может внести вклад в поддержание психологического расстройства. Из этого следует, что перфекционизм может стать механизмом для поддержания психологических расстройств [Hamachek].

Таким образом, можно сказать, если у человека преобладает отрицательный, дезадаптивный перфекционизм, обесценивание, чрезмерный самоконтроль и критическая оценка своей деятельности – это может привести к различным неврозам, к влиянию на эмоциональное состояние, различные сферы деятельности человека и к снижению удовлетворенности своей жизнью в целом.

1.2.2. ВЛИЯНИЕ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА НА ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Эмоциональное состояние. Перфекционизм проявляется в многообразных формах психической активности личности и является одним из важнейших личностных факторов расстройств аффективного спектра [Гаранян]. Золотарева А. А. рассматривает перфекционизм в связи с психологическими ресурсами человека [Зобков]. Так как при высоком уровне перфекционизма человек стремится к совершенству и повышаются требования к себе, это может неблагоприятно сказываться на психологическом здоровье личности и вызывать сильные негативные переживания такие, как недовольство собой, тоску, тревогу, стыд и чувство вины [Кашина]. При этом страдает и мотивационная сфера, так как перфекционист не проявляет настоящего интереса к своей деятельности, потому что не заинтересован в том чем он занимается, а настроен на принятие, одобрение, восхищение, самоутверждение,

которые может достичь при идеальном завершении деятельности. Если же перфекционист не достигает желаемого идеализированного результата, для него теряется смысл проделанной работы, появляется ощущение своей никчемности, что может привести в конечном итоге к депрессии [Кашина].

О том, что перфекционизм, проявляющийся в отношении к себе чрезмерно требовательным, приводит к депрессивным расстройствам было отмечено и Паденковым А. О. А также тревожным и депрессивным состояниям, по мнению Bieling P. J., приходят люди, обладающие высоким уровнем дезадаптивного перфекционизма и низким уровнем адаптивного перфекционизма, которые часто обеспокоены мнением других людей о их деятельности, поступках. Депрессия вызывается в основном из-за чувства стыда и неудачи, так как центральную роль для перфекционистов играет самоуважение и самокритика [Ashby].

Высокие показатели депрессии, тревожности, стресса и суицидальных намерений, были выявлены в одном из исследований на студентах, у которых отмечался высокий показатель уровня перфекционизма [Гаранян, Холмогорова]. При этом тревожность, как черта личности, вследствие может служить предпосылкой к прокрастинации, вызывая сомнения в своих силах и желание отложить выполнение задания на более поздний срок [Усатов].

В одном из исследований, тревожность отмечалась как один из симптомов эмоционального выгорания, также, как и истощение, эмоциональный дефицит, отстраненность, эмоциональное реагирование, что являлось последствиями перфекционизма у преподавателей вузов [Каяшева]. Также последствиями перфекционизма, в исследовании Малютиной О. П., стало большое влияние на психическое развитие юноши. Выделяются три сферы жизнедеятельности, на которые оказывалось негативное влияние: межличностные отношения, эмоциональная сфера и деятельность человека. Эмоциональная сфера страдает из-за чрезмерно развитого чувства стыда, вины, постоянного недовольства собой, повышенной тревожности [Малютина].

Влияние перфекционизма на эмоциональное состояние, также отмечалось в исследовании Бутко К. Д., в котором была выявлена статистическая зависимость между низким, средним и высоким уровнями физического перфекционизма и низким, средним и высоким уровнями эмоционального благополучия студентов. Выводы исследования были о том, что перфекционизм оказывает влияние на эмоциональное благополучие или не благополучие, то есть чем выше уровень перфекционизма, тем ниже уровень эмоционального благополучия [Бутко].

Влияние перфекционизма на эмоциональное благополучие может перерасти не только в стресс и тревожность, но и в патологию. В отечественной психологии, в рамках клинического понимания природы такого явления, как перфекционизм, был впервые раскрыт Н. Г. Гаранян. Выделяют следующие параметры патологического перфекционизма: 51 интерперсональный перфекционизм (страх несоответствия положительным представлениям людей при постоянном сравнении себя с окружающими и зависимость от внешней оценки); паттерны негативного мышления (негативное селективное и поляризованное мышление в сфере достижений и отношений); наличие трудных целей и высоких стандартов деятельности; потребность в совершенном владении своими чувствами [Гаранян].

Успешность деятельности. Перфекционизм, охватывая многие сферы жизнедеятельности, оказывает большое влияние и на рабочую деятельность человека. Выразиться это может в непродуктивности, вследствие переутомления, в силу генерализации высоких стандартов [Малютина]. Помимо продуктивности страдает и мотивационная сфера по причине неоправданных ожиданий человека, выявила это З. Я. Баранова в исследовании, где подметила, что негативное влияние оказывается именно на первоначальном практическом опыте или начале обучения у студентов [Баранова].

Также мотивация снижается у детей, когда ребенок понимает, что не способен быть отличником и оправдать ожидания родителей, из-за постоянного стремления ребенка быть лучшим в учебной деятельности, получая только

высокие оценки, побеждать на многочисленных конкурсах и олимпиадах, смысл заключается в стабильных и высоких результатах [Кириченко]. Высокие ожидания и критику со стороны родителей школьники склонны воспринимать как давление, что проявляется в росте показателей школьной тревожности, особенно показателей, связанных с оцениванием. Готовность к принятию перфекционистских требований происходит по мере взросления. [Кириченко]. В отличие от детей, у студентов выявлен средний уровень проявления перфекционизма, в исследовании Паниной В. В., что свидетельствует о стремлении к высоким стандартам выполнения деятельности. Для студентов более выраженным является субъектно-ориентированный перфекционизм, который ярко проявляется на первом курсе [Панина].

Негативным влиянием перфекционизма на рабочую деятельность также является прокрастинация. Так в исследовании Сарана В. Е. причиной академической неуспеваемости учеников стало откладывание домашнего задания и другие учебные задачи из-за боязни сделать ошибки [Саран].

В некоторых своих проявлениях перфекционизм может оказывать и положительное влияние на рабочую деятельность, для этого важна поддержка родителей и педагогов в положительных начинаниях, знание меры в требованиях к ребенку, подкреплять действия и поступки, принимать ребенка с его достоинствами и недостатками. Взрослые должны учитывать уникальность и индивидуальность каждого из учащегося [Азнаурьянц].

Также положительным качеством при «нормальном» перфекционизме, которое выделял в своем исследовании Rice К. G., можно выделить целеустремленность в работе, установка высоких стандартов без боязни допустить ошибки. В то время как при «невротическом» перфекционизме желание достичь высоких результатов в любой ситуации. Остается чувство будто усилий было недостаточно вложено, акцентируется внимание на неудачах. Перфекционисты приравнивают самооценку к достижениям. Из этого следует, что «нормальные» перфекционисты находят удовлетворение в своей рабочей деятельности, тем самым увеличивают продуктивность,

повышают самооценку, тогда как «невротические» перфекционисты неудовлетворены результатами своей деятельности [Rice, Mirzadeh].

1.2.3. УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ И ЕЁ ФАКТОРЫ

Удовлетворенность жизнью является оценочной категорией, субъективным мнением каждого человека о своих переживаниях, восприятии каких-либо событий от своих внутренних представлений, убеждений. Эти представления могут не совпадать с представлениями других людей. Общая удовлетворенность жизнью является совокупностью всей прожитой жизни [Головина].

Удовлетворенность жизнью в различных исследованиях имеет разное наполнение, в основном речь идет о ценностях. В исследованиях Т. Н. Савченко было доказано, что понятие удовлетворенности жизнью у людей ассоциируется с такими личностными ценностями как: любовь, здоровье, отдых, развлечения, материальный доход [Савченко, 2018]. В связи с чем удовлетворенность жизнью порождает у человека уверенность в себе, понимание собственной значимости, адекватности, силы, необходимости и полезности миру [Реан].

В исследованиях Н. В. Андреевской также отмечалось, что возраст и пол статистически являются не значимыми, в отличие от таких личностных характеристик, как самооценка, ответственность, открытость, отсутствие внешнего контроля на собственной жизнью [Андреевская].

Значимыми ценностями, в исследованиях О. В. Захаровой, тоже выделялись: материальный доход, здоровье, любовь, уверенность в себе, смелость, жизнерадостность. Любовь, как ценность, дает испытать огромный спектр чувств, также, как и дружба, которая позволяет человеку чувствовать свою значимость [Мирошникова]. Важной ценностью является и общение в целом, так как человеку важно социальное взаимодействие, отстаивание своего мнения, ощущать групповую принадлежность [Молчанов].

Немало значимым фактором удовлетворенности жизнью является также духовное развитие и личная свобода. Стремление к самосовершенствованию, быть лучше себя «вчерашнего» [Райс]. Следующей по значимости является личная и семейная безопасность, экология, стабильная обстановка в стране и высокие материальные доходы [Савченко, 2006].

Балацкий Е. В. выделял такие факторы как:

- Семейное благополучие, которое представляет собой гармоничные отношения в семье, взаимное уважение.
- Достижение поставленных целей – наличие возможности в реализации поставленных целей.
- Творческая самореализация, которая включает в себя возможность самовыражения в любых отраслях.
- Наличие свободного времени и продуктивного досуга.
- Комфортный климат.
- Социальный статус.
- Социальные контакты.
- Социальная стабильность, уверенность в будущем.
- Хорошее здоровье [Балицкий].

Удовлетворенность жизни многие исследователи по-другому называют субъективным благополучием. Так, в своих исследованиях Киосев Н. и Киосева Е., представили трехкомпонентную структуру субъективного благополучия, которая состоит из когнитивных, эмоциональных и волевых (поведенческих) компонентов. Эмоциональная составляющая представляет собой положительный или отрицательный эмоциональный полюс, который облегчает или препятствует преодолению любых трудных жизненных обстоятельств, достижению целей, в зависимости от чувств, которые порождают события. Волевой (поведенческий) компонент выражается в отношении человека к социальной сфере, через призму внутриличностных и межличностных отношений. Когнитивный компонент включает в себя оценку

собственной жизни индивидом и характеризуется главным аспектом – удовлетворенность жизнью [Kiosev, Kioseva].

Удовлетворенность жизнью также рассматривают как психологическое равновесие или здоровье человека, которое представляет собой общее состояние общества и имеет важный показатель социального самочувствия населения в стране [Kiosev, Kioseva].

Боловол Е. В. в своих исследованиях выделял два основных типа теорий об удовлетворенности жизнью: сверху вниз и снизу вверх. Теория «снизу вверх» предполагает, что удовлетворенность жизнью является результатом удовлетворения во многих сферах жизни человека. Основная идея заключается в том, что удовлетворенность жизнью равна сумме приятных и неприятных переживаний жизненных обстоятельств [Belovol].

Многочисленные исследования показали, что культурный контекст может также стать фактором удовлетворенности жизнью [Diener, Suh; Kitayama, Markus; Uchida]. В индивидуалистических культурах человек считается отдельным от других, с личными целями, которые ставятся выше групповых. В коллективистских культурах один человек рассматривается как связанный с другими людьми и является неотъемлемой частью общества, где групповые нормы имеют приоритет над личными потребностями [Markus, Kitayama]. Соответственно, удовлетворенность жизнью в независимых культурах связана с высоким уровнем автономии и личных достижений [Uchida, Kitayama], с чувством собственного достоинства и мотивации [Oishi].

Социальная гармония, тесные семейные узы, эмоциональная поддержка со стороны значимых людей – ключ к удовлетворенности жизнью [Uchida, Norasakkunkit].

В основном все исследования говорят нам о базовых факторах удовлетворенности жизнью, что может меняться в зависимости от убеждений и ценностей человека, его опыта и важности того или иного фактора в его жизни.

1.2.4. ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ

Удовлетворенность жизнью, в психологии, отождествляется с понятиями субъективного ощущения счастья и психологического благополучия, по-другому субъективное благополучие. По словам Куликова Л. В., благополучие играет большую роль для человека, занимает центральное место в самосознании и во внутреннем мире личности [Куликов]. Исследователи выделяют, что удовлетворенность жизнью характеризует область переживаний и состояний, свойственных каждому человеку [Пергаменщик].

Изменение отношения к своему внутреннему миру, как было выявлено в ходе эксперимента Новгородовой Е. Ф., меняется в процессе влияния перфекционизма, оказывая влияние и на удовлетворенность жизнью. Так как убежденность человека в том, что нужно отвечать ожиданиям других людей оказывает разрушительное влияние на отношение к своей жизни и отношение к самому себе [Новгородова]. Помимо ожиданий других людей перфекционистам свойственна самоориентирующая черта, которая представляет собой следование жестким и нереалистичным стандартам, которые перфекционист устанавливает сам для себя, а также тщательная оценка себя, для того чтобы избежать ошибок и достичь совершенства. Самоориентирующая черта личности сказывалась на академическом промедлении и уровне удовлетворенности жизнью [Сапан].

Влияние перфекционизма на удовлетворенность жизнью подтверждалось также в эксперименте Савченко Т. Н. выяснилось, что респонденты, неудовлетворенные жизнью обладают мотивацией избегания неудач, а респонденты с более высоким уровнем удовлетворенности жизнью обладают мотивацией достижения успеха [Савченко, 2010].

Помимо мотивации достижения успеха, «нормальным» перфекционистам, каких выделяет Зобков А. В., характерен позитивный образ жизни, способность находить новые решения выхода из проблем, готовность

рисковать без гарантии успеха, стремление к достижению целей в будущем, признание и принятие собственных ресурсов и ограничений, самостоятельность и чувство личного развития и реализацию своего личного потенциала. Тогда как «невротическим» перфекционистам свойственно чувство потери себя, беспомощность в трудных ситуациях, страх в новых и неуверенных ситуациях, разочарование и бессмысленность жизни, отсутствие четкой временной перспективы, чувство недовольства и разочарования в себе, переживание неконтролируемости жизни, отсутствие ощущения личностного прогресса и ресурсов [Зобков].

Удовлетворенность во всех сферах жизнедеятельности важна для любых возрастных групп: как в юности, так и людям среднего возраста присущ активный поиск себя и своего места в жизни, важным становится реализация себя в профессии и семейной жизни [Нестеренко И.Е.]. Так удовлетворенность жизнью и самореализацией, в связи с уровнем перфекционизма, могут различаться также между парнями и девушками разных факультетов и направлений. Так было выявлено в исследовании Капустиной А. Н., где было обнаружено, что степень удовлетворенности жизнью у юношей выше, чем у девушек, которые учатся на технической специальности. У студентов, которые учатся на гуманитарном направлении, не было обнаружено различия по полу [Капустина].

В исследовании подросткового возраста был выявлен также высокий уровень перфекционизма ориентированного на других и социально-предписанный перфекционизм [Матевеева]. Девочки превосходят мальчиков в стремлении к совершенству, что во многом обусловлено неоднозначностью роли перфекционизма в удовлетворенности жизнью человека. Для подростка-перфекциониста характерным является чрезмерное стремление к совершенству, постановка сложных целей перед собой, а также предъявление высоких требований, как к себе, так и к окружающим [Пархоменко].

1.3. СВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ

1.3.1. ТЕОРИЯ СВЯЗИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ

Удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью определяет многие поступки человека, влияет на виды его деятельности и поведение. Под удовлетворенностью жизни принято считать умиротворение, спокойствие, смирение при осознании своей жизни, проявление положительных эмоций о своем будущем, сопоставление своих целей, желаний с нынешними результатами. Такой удовлетворенности сложно добиться если есть черта перфекционизма. По мнению Дж. Рида главной чертой перфекционизма является неуверенность в завершенном деле, это приводит к прокрастинации, к откладыванию выполнения определенной деятельности [Ясная]. Перфекционизм приводит к низкой продуктивности и большим психологическим нагрузкам, вследствие чего появляется хроническая усталость, эмоциональное выгорание, депрессивные состояния, негативные переживания, недовольство собой и т. д. от этого страдает и мотивационная сфера.

Вследствие этого происходит снижение степени удовлетворенности жизнью. Удовлетворенность жизнью связана с отношением к своему «Я». При положительном отношении к своему «Я» присутствует позитивная оценка реализуемой жизнедеятельности, от чего растет самооценка, уверенность в себе и в своих силах, а также появляется уважение к своему собственному внутреннему миру. Если же присутствует критичность, хроническое недовольство собой, сосредоточение на своих недостатках, что подпитывается перфекционизмом, уровень удовлетворенности жизнью снижается.

1.3.2. ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ И ОТРИЦАТЕЛЬНАЯ СВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА С УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЖИЗНИ

Стремление к высоким результатам не влияет на удовлетворенность жизнью, пока радость от полученных результатов коррелирует с приложенными усилиями для достижения своих целей, когда человек ощущает удовлетворенность собой.

Перфекционизм может положительно влиять на человека, когда он устанавливает высокие, но разумные стандарты, избегает педантичности, проявляет гибкость, может приспосабливаться к ситуации, и все это рождает чувство удовлетворения и стимулирует человека к дальнейшему развитию.

По результатам исследований подтверждается тот факт, что перфекционизм приводит к мотивации на работе, уделяя много времени рабочим задачам перфекционисты сильнее вовлекаются в работу. Так как удовлетворенность жизнью определяется как субъективное благополучие и рядом факторов, которые связаны с жизненными ценностями человека, развитая сила воли, благодаря которой перфекционист развивает в себе стремление к победе играет роль в удовлетворенности жизнью личности. Помимо этого, также играет роль и максимально грамотное внимание к деталям – работа на качество и высокая работоспособность с ответственностью.

Перфекционизм вредит психическому состоянию человека, что напрямую связано с удовлетворенностью жизнью и благополучием, когда человек ставит себе неадекватно завышенные требования, от чего появляется фрустрация, бессилие и риск возникновения депрессии, вместо удовлетворённости своими результатами.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

В настоящее время влияние перфекционизма на удовлетворенность жизнью мало изучена. Перфекционизм – это устойчивая личностная черта, которая активно проявляется в разнообразных формах психической активности личности. Перфекционизм несет в себе амбивалентность, обладая как позитивными, так и негативными последствиями.

Основными проблемами является то, что при перфекционизме человек следует намеченным завышенным стандартам, что вследствие приводит к тревожности, депрессии и другим последствиям. Современные исследования рассматривают перфекционизм во взаимосвязи с прокрастинацией, эмоциональным выгоранием, мотивацией достижения и избегания неудач, тревожностью, стрессом, а также с влиянием на удовлетворенность жизнью.

С социальной точки зрения проблемой является сложность найти подход к перфекционисту, что мешает установлению контакта с ним. С точки зрения работы с перфекционистами проблемой может быть явное сопротивление, так как проблемы самоуважения и самокритики играют центральную роль для перфекционистов.

В связи с тем, что перфекционизм оказывает влияние на многие сферы деятельности человека и мешает адекватно оценивать ситуации, можно предположить о наличии связи с удовлетворенностью жизнью, то есть о влиянии перфекционизма на интерес жизни, на наличие и реализацию жизненных целей, а также на общий фон настроения.

2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ

Цель эмпирического исследования: определить, взаимосвязь уровня перфекционизма с уровнем удовлетворенности жизнью.

Задачи эмпирического исследования:

1. Определить выборку испытуемых для проведения исследования;
2. Подобрать методологический инструментарий для диагностики перфекционизма и удовлетворенности жизнью;
3. В эмпирическом исследовании выявить есть ли взаимосвязь между перфекционизмом и удовлетворенностью жизнью у испытуемых;
4. Провести анализ собранных данных, сделать выводы о взаимосвязи перфекционизма и удовлетворенности жизнью.

Гипотеза исследования: чем выше уровень перфекционизма у человека, тем ниже уровень удовлетворенности жизнью.

2.1. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Выбор типа исследования – констатирующий эксперимент.

Определение переменных:

Независимая переменная – перфекционизм.

Зависимая переменная – удовлетворенность жизнью.

Контролируемые переменные – возраст.

Характеристика выборки: в исследовании приняло участие 119 человек: мужчины и женщины от 18 до 55 лет, так как к 18 годам человек обладает пониманием своих внутренних представлений и убеждений [Головина], и имеет сформировавшиеся ценности. Люди пенсионного возраста не принимали участия в исследовании, так как с возрастом у человека

накапливается «эмоциональная мудрость», которая приводит к более эмоционально безопасным событиям. Таким образом, уровень удовлетворенности жизнью с выходом на пенсию сохраняется и даже увеличивается среди пожилых людей [Belovol E. V., 2020]. Снижение уровня удовлетворенности жизни в возрасте от 18 до 55 лет может произойти от множества факторов, в том числе и от уровня перфекционизма.

2.1.2. СРЕДСТВА ИЗМЕРЕНИЯ ПЕРЕМЕННЫХ

С целью проверки гипотезы была разработана авторская анкета, направленная на исследование взаимосвязи уровня перфекционизма и удовлетворенности жизнью. Анкета включала в себя три блока:

- Первый блок вопросов (1-2) – устанавливал пол и возраст респондентов.
- Второй блок вопросов (3-22) – позволяет получить информацию о уровне удовлетворённости жизнью респондентов, с помощью «Индекса жизненной удовлетворенности» в адаптации Н. В. Паниной.
- Третий блок вопросов (23-67) – дает информацию о уровне перфекционизма у респондентов с помощью «Многомерной шкалы перфекционизма» Хьюитта и Флетта.

2.1.3. ХОД ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проведения исследования была подготовлена гугл форма и разослана по студенческим группам и преподавателям Тюменского индустриального университета.

На первом этапе респонденты проходили опрос о возрасте и поле. Далее каждому респонденту предлагалось пройти два блока опросов, состоящие из двух методик:

1) Шкала жизненной удовлетворенности в адаптации Н. В. Паниной, которая отражает общее психологическое состояние человека, степень его психологического комфорта.

Опросник состоит из 20 вопросов, который включает в себя такие шкалы, как:

- Интерес к жизни – отражает увлеченность повседневной жизнью;
- Последовательность в достижении целей – отражает решительность в отношении к поставленным целям;
- Согласованность между поставленными и достигнутыми целями – отражает убежденность человека в его способности достижения целей;
- Положительная оценка себя и своих поступков – отражает оценку человека своих внутренних и внешних качеств;
- Общий фон настроения – отражает степень оптимизма и удовлетворенности жизнью.

Респондентам нужно было выбрать ответ на каждый вопрос из трех вариантов – согласен; не согласен; не знаю.

2) Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта и Флетта, которая позволяет измерить уровень перфекционизма человека и определить характер соотношения его составляющих.

Опросник содержит 45 вопросов, который образует три субшкалы, каждая из которых содержала 15 вопросов:

- Перфекционизм, ориентированный на себя – отражает наличие высоких стандартов по отношению к себе, оценивание себя и стремление к совершенству;
- Перфекционизм, ориентированный на других – отражает убеждение в должном совершенстве других людей;
- Социально-ориентированный перфекционизм - отражает потребность соответствовать чужим стандартам.

Респонденту нужно было выразить степень своего согласия или несогласия с тем или иным вопросом по шкале от 1 до 7, где 1 – полностью не согласен, а 7 – полностью согласен.

Анкета носила анонимный характер. Время заполнения анкеты составила 15-20 минут.

2.1.4. ОБРАБОТКА ДАННЫХ

Методы статистической обработки: Данные были обработаны в стандартной программе Excel с помощью корреляционного анализа по Пирсону. Для сравнения групп «Молодежь» и «Средний возраст» между собой был использован критерий U-Манна-Уитни.

2.2. РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На первом этапе заполнения авторской анкеты респонденты проходили опрос о поле и возрасте. В исследовании приняло участие 119 человек: 45 мужчин и 74 женщины. Соотношение по полу представлено на рис. 1.

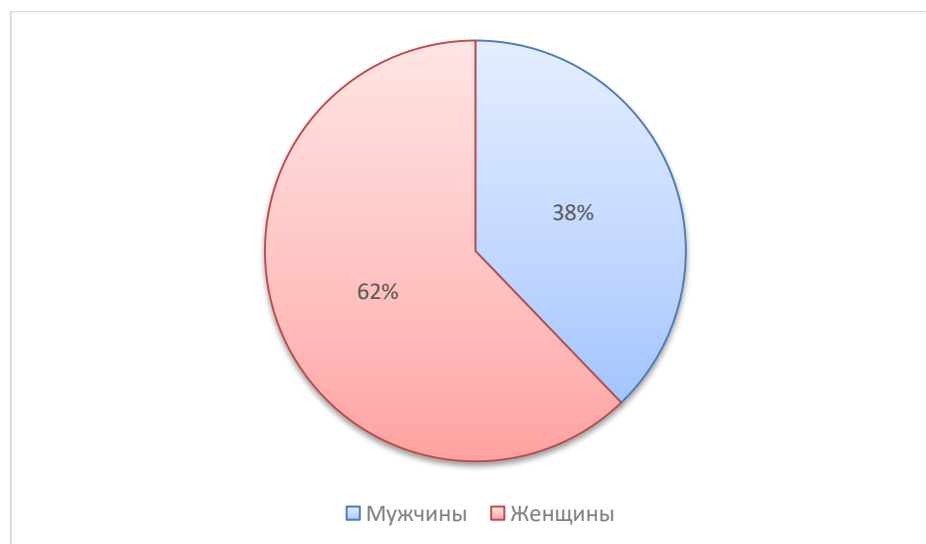


Рис. 1. Соотношение по полу респондентов

Респондентов разделили на две группы:

1. Молодежь возрастом от 18 до 35 лет.
2. Люди среднего возраста от 36 до 55 лет.

Результаты представлены на рис. 2.

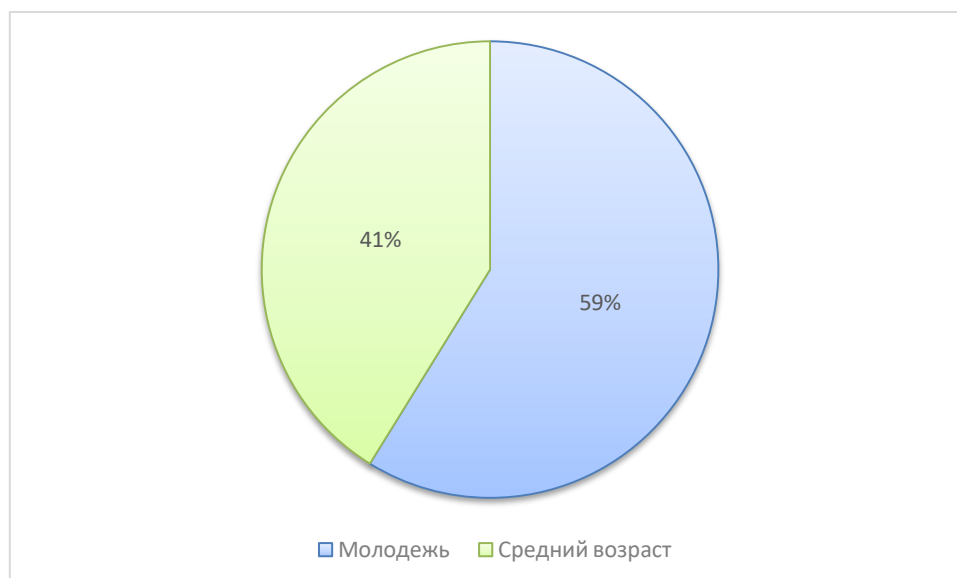


Рис. 2. Распределение респондентов по возрасту

Уровень удовлетворенности жизнью. Обработка индекса жизненной удовлетворенности производилась начислением баллов за каждый вопрос в зависимости от выбранного ответа в соответствии с ключом. Максимальный индекс жизненной удовлетворенности составляет 40 баллов. За каждый вопрос ставилось от 0 до 2 баллов. Средний уровень удовлетворенности жизнью считается от 25-30 баллов, менее 25 баллов – низкий уровень удовлетворенности жизнью.

Данные сравнения уровня удовлетворенности жизнью между группами Молодежь и Средний возраст представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнение между группами уровня удовлетворенности жизнью

Пол	Среднее значение у молодежи	Среднее значение у людей среднего возраста	Уровень значимости
Женщины	26,475	27,242	0,509
Мужчины	25,266	26,333	0,961

Было выявлено, что девушки обладают средним уровнем удовлетворенности жизнью в соответствии с ключом по шкале индекса удовлетворенности жизнью. Женщины в возрасте от 36 лет также имеют средний уровень удовлетворенности жизнью. По результатам сравнения критерием U-Манна-Уитни между женщинами группы молодежи и среднего возраста не было выявлено значимых различий. Можно предположить, что в целом женщины любого возраста имеют позитивный взгляд на жизнь.

Не было выявлено значимых различий между мужчинами группы молодежи и среднего возраста по уровню удовлетворенности жизнью. Выявлено, что мужчины обеих групп обладают средним уровнем удовлетворенности жизнью. Обе категории возрастов умеют справляться с трудностями в жизни и имеют позитивный взгляд на их благополучие.

Данные сравнения уровня удовлетворенности жизнью по шкалам между группами Молодежь и Средний возраст представлены в таблице 2.

Сравнение между группами уровня удовлетворенности жизнью

Шкалы	Среднее значение у молодежи		Среднее значение у людей среднего возраста		Уровень значимости	
	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины
Интерес к жизни	5	4,966	5,515	5,333	0,174	0,456
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	4,7	4,433	4,757	4,533	0,711	1
Последовательность в достижении целей	6,45	5,533	6,121	4,933	0,576	0,055
Положительная оценка себя и собственных поступков	5,525	5,233	5,696	5,733	0,666	0,397
Общий фон настроения	4,8	5,1	5,151	5,8	0,443	0,249

Было выявлено, что по шкале – интерес к жизни, между группами молодежи и среднего возраста среди женщин, нет значимых различий, что свидетельствует нам о том, что у женщин обеих групп средне выражен интерес к жизни по количеству баллов по шкале. Можно предположить, что молодые девушки студенческих лет ощущают энтузиазм и увлечение собственной жизни, так как впереди много жизненных изменений и этапов, а у женщин среднего возраста есть увлеченное отношение к жизни, из-за состоявшейся деятельности которой они занимаются, возможно, чувство уверенности и стабильности.

Различия по шкале «Согласованность между поставленными и достигнутыми целями» не входят в зону значимости у женщин обеих групп. Средний уровень удовлетворенности жизнью по шкале согласованности между

поставленными и достигнутыми целями, у обеих групп, говорит нам о том, что цели, которые ставят перед собой девушки от 18 до 35 лет и женщины от 36 до 55 лет, в среднем достигаются. Молодые девушки в силу своего возраста имеют высокую мотивацию в перспективном будущем, от чего поставленные цели считаются реализуемыми и направляют свои силы на реализацию важных для себя задач. Женщины средних лет в силу своего опыта, скорее всего, ставят для себя точно реализуемые цели, зная с какими целями могут справиться и каких результатов достичь.

Выявлено, что между группами, среди женщин, нет значимых различий по шкале – последовательность в достижении целей, что означает наличие у женщин обеих групп четкого представления о пути достижения целей и их реализации. Показатели по данной шкале говорят нам о том, что девушки стойки и решительны в направлении достижения целей, возможно, в связи с возрастом, когда планируется будущее. Женщины проявляют стойкость, скорее всего, из-за наличия опыта.

По шкале «Положительная оценка себя и собственных поступков» было выявлено, что женщины обеих групп имеют средний уровень по данной шкале, с помощью подсчета баллов. Значимых различий по шкале выявлено не было среди обеих групп женщин, что означает характерность средне оценивать себя с положительной стороны женщинам в любом возрасте, а также собственные поступки.

Различий по шкале – общий фон настроения, выявлено не было среди женщин обеих групп. Обе группы имеют средний уровень по данной шкале по подсчетам баллов. Общий фон настроения, в среднем, у женщин схож как в возрасте от 18 до 35 лет, так и в более старшем возрасте. Оптимизм к жизни можно объяснить тем, что девушки и женщины в целом довольны качеством жизни и теми условиями в которых они живут.

Было выявлено, что у мужчин, по шкале «Интерес к жизни» нет значимых различий среди групп молодежи и людей среднего возраста. Уровень интереса к жизни, по результатам количества баллов, у обеих групп средний,

что означает наличие умеренного интереса к жизни у мужчин всех возрастов. Можно предположить, что молодые люди студенческих лет ощущают энтузиазм и увлечение собственной жизни, так как впереди много жизненных изменений и этапов, а у мужчин среднего возраста есть увлеченное отношение к жизни, из-за нахождения устойчивой и стабильной деятельности, которая по душе.

По шкале «Согласованность между поставленными и достигнутыми целями», между двумя группами мужчин, не было выявлено значимых различий. Мужчинам обеих групп свойственно ставить перед собой реальные цели и достигать их. Молодые люди убеждены в способности достижения целей, которые им важны, возможно из-за высокой мотивации успешного будущего. Мужчины средних лет ставят и достигают свои цели, скорее всего учитывая прошлый накопленный опыт, анализируя реализуемость целей.

Выявлено, что по шкале – последовательность в достижении целей, нет значимых различий среди обеих групп мужчин. Имея средний уровень по подсчетам баллов, по данной шкале, мужчинам обеих групп возрастов свойственно при реализации поставленных целей иметь последовательный план осуществления целей.

Значимых различий по шкале – положительная оценка себя и собственным поступков, у обеих групп мужчин, выявлено не было. Мужчины обеих групп в среднем положительно оценивают себя и свои собственные поступки.

По шкале «Общий фон настроения» не было выявлено значимых различий среди групп мужчин, что означает в возрасте от 18 до 35 и от 36 и старше мужчины имеют средний уровень общего фона настроения. Можно предположить, что это связано с общим уровнем жизни в городе, молодые люди получают удовольствие от жизни, так как имеют большое разнообразие деятельности. Люди среднего возраста, скорее всего также удовлетворены качеством жизни.

Уровень перфекционизма. Обработка уровня перфекционизма проводилась также подсчетом баллов по показателям общего уровня перфекционизма в соответствии с ключом. Средним уровнем перфекционизма считается от 160 до 204 набранных баллов, если меньше 160 баллов – это означает низкий уровень перфекционизма, выше 204 баллов – высокий уровень перфекционизма.

Данные сравнения по шкале перфекционизма обеих групп представлены в таблице 3.

Таблица 3

Сравнение между группами уровня перфекционизма

Пол	Среднее значение у молодежи	Среднее значение у людей среднего возраста	Уровень значимости
Женщины	204,65	210,39	0,454
Мужчины	206,86	189,4	0,162

Было выявлено, что нет значимых различий между групп женщин по уровню перфекционизма. У женщин обеих групп высокий уровень перфекционизма. Данный факт можно объяснить тем, что в современном обществе молодые девушки под воздействием социальных сетей стремятся к идеальной жизни. Женщины среднего возраста обладают высоким перфекционизмом, возможно, из-за воспитания, которое несло в себе критику от родных любой деятельности.

По шкале перфекционизма нет значимых различий среди групп мужчин. Обе группы мужчин разных возрастов имеют в среднем средний уровень перфекционизма. Можно предположить, что уровень перфекционизма у молодых людей не так высок из-за их беззаботной позиции в студенческие годы. У более старшего поколения, скорее всего, образуется «иммунитет» к требованиям от общества.

При исследовании уровня перфекционизма по трем субшкалам: перфекционизм ориентированный на себя, перфекционизм ориентированный на

других и социально-предписанный перфекционизм, дали следующие результаты, с помощью подсчета баллов по ключу, которые представлены в таблице 4.

Таблица 4

Сравнение между группами уровня перфекционизма по трем субшкалам

Пол	Субшкалы	Среднее значение у молодежи	Среднее значение у людей среднего возраста	Уровень значимости
Женщины	Перфекционизм ориентированный на себя	69,853	71,181	0,89
	Перфекционизм ориентированный на других	73	74,212	0,549
	Социально-предписанный перфекционизм	61,804	65	0,216
Мужчины	Перфекционизм ориентированный на себя	69,033	63,133	0,455
	Перфекционизм ориентированный на других	72,6	70,866	0,433
	Социально-предписанный перфекционизм	65,233	55,4	0,005**

Было выявлено, что по шкале перфекционизма ориентированного на себя у женщин обеих групп нет значимых различий. У обеих групп средний уровень

перфекционизма ориентированного на себя, что означает наличие умеренных требований к себе у женщин обеих категорий возрастов.

По шкале перфекционизма ориентированного на других, среди обеих групп женщин, не было выявлено значимых различий. У обеих групп среди женщин выявлен высокий уровень перфекционизма ориентированного на других, определенный с помощью ключа по шкале, что означает присущность обеим группам предъявлять высокие требования к другим людям. Можно предположить, что требовательность женщин к другим, означает требовательность к своим детям, ожидания от них высоких результатов деятельности.

Выявлено, что по шкале – социально-ориентированный перфекционизм, нет значимых различий среди групп молодежи и среднего возраста у женщин. У обеих групп выявлен высокий уровень перфекционизма рассчитанный по ключу, что означает наличие у женщин обеих групп убеждений о том, что окружающие люди предъявляют к ним слишком высокие требования.

Было выявлено, что по шкале перфекционизма ориентированного на себя у мужчин групп молодежи и среднего возраста, нет значимых различий. Мужчины обеих групп обладают умеренными требованиями к себе, уровень перфекционизма у обеих групп является средним.

По шкале перфекционизма ориентированного на других у мужчин двух групп не было выявлено значимых различий. Выявлено, что обе группы мужчин обладают высоким уровнем перфекционизма ориентированного на других, что означает предъявление высоких требований к окружающим.

Были выявлены различия по шкале «Социально-ориентированный перфекционизм» между группами молодежи и группой среднего возраста среди мужчин на уровне $p < 0,01$. У мужчин группы Молодежи выявлен высокий уровень социально-ориентированного перфекционизма, что означает у молодых людей склонность думать, что окружающие предъявляют к ним высокие требования. Они в большей степени зависят от оценок других людей. Можно предположить, что возраст, когда ты определяешься в своей

профессиональной деятельности, для тебя становится важным соответствовать всем требованиям. У мужчин группы Среднего возраста выявлен средний уровень социально-ориентированного перфекционизма, что означает наличие меньшей восприимчивости к требованиям предъявляемые от окружающих. Эта категория людей в большей степени самореализовалась, определилась в своей профессии, других социальных ролях, при этом сформировала свои устойчивые представления о смысле жизни, независимости, свободе.

Связь перфекционизма и удовлетворенности жизнью. По результатам исследования взаимосвязи перфекционизма и удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин от 18 до 35 лет, получились следующие результаты, представленные в таблице 5.

Таблица 5

Связь перфекционизма с удовлетворенностью жизнью группы Молодежи

	Общий	Перфекционизм ориентированный на себя	Перфекционизм ориентированный на других	Социально-предписанный перфекционизм
Мужчины	0,113	0,162	0,185	-0,023
Женщины	-0,326*	-0,292*	-0,025	-0,458**

Было выявлено, что у мужчин в возрасте от 18 до 35 лет, нет значимой взаимосвязи удовлетворенности жизнью по шкале общего уровня перфекционизма.

По шкале уровня перфекционизма ориентированного на себя не выявилось значимой взаимосвязи с удовлетворенностью жизнью у мужчин группы Молодежь. Это означает, что предъявление высоких требований к себе не влияет на уровень удовлетворенности жизнью у молодых людей.

Между шкалой удовлетворенности жизнью и перфекционизмом ориентированным на других не было выявлено значимых взаимосвязей у

молодых людей. Завышенные требования к окружающим не оказывают влияние на удовлетворенность жизнью молодых людей.

Взаимосвязь уровня удовлетворенности жизнью с социально-предписанным перфекционизмом статистически незначима по результатам исследования молодых людей. Нет существенного влияния на удовлетворенность жизнью у молодых людей при наличии установок, что окружающие требуют от них слишком высокие результаты.

Выявлена значимая слабая отрицательная связь на уровне $p < 0,05$, между шкалой перфекционизма и удовлетворенности жизнью у девушек в возрасте от 18 до 35 лет.

Между шкалой удовлетворенности жизнью и перфекционизмом ориентированным на себя была выявлена отрицательная слабая взаимосвязь на уровне $p < 0,05$ у девушек группы Молодежь. Это означает, что чем выше требования девушки предъявляют к себе, тем ниже становится уровень удовлетворенности жизнью.

Было выявлено, что нет значимой связи между шкалой перфекционизма ориентированного на других и удовлетворенностью жизнью у девушек, что означает на уровень удовлетворенности жизнью не сказывается наличие высоких требований к окружающим.

Между шкалой удовлетворенности жизнью и социально-ориентированным перфекционизмом существует значимая умеренная отрицательная взаимосвязь на уровне $p < 0,01$. Это означает, что чем больше степень выраженности уровня удовлетворенности жизнью, тем меньше выражен социально-ориентированный перфекционизм у девушек группы Молодежь.

Данные по результатам исследования связи перфекционизма с удовлетворенностью жизнью у женщин группы Молодежь представлены в таблице 6.

Связь перфекционизма с удовлетворенностью жизнью у женщин группы Молодежи

	Интерес к жизни	Согласованность между поставленным и достигнутыми целями	Последовательность в достижении целей	Положительная оценка себя и собственных поступков	Общий фон настроения
Перфекционизм	-0,19	-0,133	-0,478**	-0,108	-0,162
Перфекционизм ориентированный на себя	-0,121	-0,148	-0,406**	-0,086	-0,13
Перфекционизм ориентированный на других	-0,02	0,146	-0,248	-0,024	0,061
Социально-ориентированный перфекционизм	-0,318*	-0,315*	-0,485**	-0,149	-0,323*

Были выявлены значимые умеренные отрицательные связи между общим уровнем перфекционизма и шкалой «Последовательность в достижении целей» на уровне $p < 0,01$, что означает, когда возрастает показатель уровня перфекционизма, снижается показатель уровня последовательности в достижении целей. Из этого следует, что перфекционизм оказывает негативное влияние на последовательные действия в достижении целей у девушек.

Высокие требования мешают четко определить порядок действий для достижения свои целей, возможно, из-за боязни ошибиться.

Существуют значимые умеренные отрицательные взаимосвязи между шкалой "Перфекционизм ориентированный на себя» и «Последовательность в достижении целей» на уровне $p < 0,01$. Такая связь означает, что девушкам мешают последовательно достигать свои цели высокие требования к себе, самокритичность, самокопание, данную связь можно объяснить тем, что установленные идеалы в современном обществе и социальные сети, где у каждого человека идеально достигаются все поставленные цели и задачи, мешают найти в себе уверенность в достижении хороших результатах.

Выявлены значимые умеренные отрицательные взаимосвязи между шкалой «Социально-ориентированный перфекционизм» и «Интерес к жизни» на уровне $p < 0,05$. Данная связь говорит нам о том, что девушки теряют интерес к жизни стремясь угодить требованиям окружающих людей. Возможно, сказывается давление от окружающих и стремление быть идеальной, из-за чего теряется интерес к жизни, теряя свои собственные желания стремясь выполнить в первую очередь чьи-то.

Была выявлена значимая умеренная отрицательная взаимосвязь между шкалой «Социально-ориентированный перфекционизм» и шкалой «Согласованность между поставленными и достигнутыми целями» на уровне $p < 0,05$. Данная связь говорит о том, что девушки стараясь соответствовать высоким требованиям общества теряют согласованность между поставленными и достигнутыми целями, стремясь, скорее всего, в первую очередь угодить обществу.

Существует значимая умеренная отрицательная взаимосвязь между шкалой «Социально-ориентированный перфекционизм» и «Последовательность в достижении целей» на уровне $p < 0,01$, что означает, что убежденность девушек в наличии высоких требований к себе от общества мешают в последовательном достижении поставленных целей. Данное явление можно объяснить тем, что общество изменяясь, с одной стороны, дает много

возможности для постановки любых жизненных целей, но с другой стороны девушки могут податься критике со стороны общества.

Были выявлены значимые умеренные отрицательные взаимосвязи между шкалой «Социально-ориентированный перфекционизм» и шкалой «Общий фон настроения» на уровне $p < 0,05$. Данная связь говорит нам о том, что желание угодить требованиям общества, у девушек, негативно сказывается на общем фоне настроения.

Данные полученные в ходе исследования связи перфекционизма с удовлетворенностью жизнью у мужчин группы Молодежь представлены в таблице 7.

Таблица 7

Связь перфекционизма с удовлетворенностью жизнью у мужчин группы Молодежи

	Интерес к жизни	Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	Последовательность в достижении целей	Положительная оценка себя и собственных поступков	Общий фон настроения
Перфекционизм	0,208	0,104	-0,043	-0,19	0,35*
Перфекционизм ориентированный на себя	0,214	0,221	0,009	-0,134	0,302
Перфекционизм ориентированный на других	0,337*	0,047	0,047	-0,078	0,358*
Социально-ориентированный перфекционизм	0,041	-0,007	-0,139	-0,25	0,263

Были выявлены значимые слабые положительные связи на уровне $p < 0,05$, по шкале общего перфекционизма и общего фона настроения. Данная

связь означает, что перфекционизм не оказывает негативного влияния на общий фон настроения у молодых мужчин до 35 лет.

Выявлена значимая слабая положительная связь на уровне $p < 0,05$, по шкале «Перфекционизм ориентированный на других» и шкала «Интерес к жизни», что означает отсутствие негативного влияния высоких требований к другим на интерес к жизни у молодых людей.

Значимая слабая положительная связь была выявлена по шкале «Перфекционизм ориентированный на других» и «Общий фон настроения» на уровне $p < 0,05$. Такая связь говорит нам о том, что на общем фоне настроения, у молодых людей, требования, предъявляемые другим людям, не сказывается.

Было выявлено, по шкале «Перфекционизм ориентированный на себя» отсутствие взаимосвязи с пятью шкалами удовлетворенности жизнью. Требования, предъявляемые перфекционистом самому себе, никак не влияют на удовлетворенность жизнью среди респондентов группы Молодежи у мужчин.

Отсутствует значимая связь по шкале «Социально-ориентированный перфекционизм» с пятью шкалами удовлетворенности жизнью. Данная связь говорит о том, что на удовлетворенность жизнью молодых людей не сказываются требования, предъявляемые им от окружения.

Данные результатов связи перфекционизма с удовлетворенностью жизнью у группы среднего возраста представлены в таблице 8.

Таблица 8

Связь перфекционизма с удовлетворенностью жизни у группы среднего возраста

	Общий	Перфекционизм ориентированный на себя	Перфекционизм ориентированный на других	Социально-предписанный перфекционизм
Мужчины	-0,318*	-0,461*	0,020	-0,268*
Женщины	-0,131	0,021	-0,219	-0,157

Было выявлено, что существует слабая значимая отрицательная связь у мужчин между уровнем перфекционизма и уровнем удовлетворенности жизнью, данная связь говорит о том, что перфекционизм негативно сказывается на удовлетворенности жизнью у мужчин группы среднего возраста.

Существует слабая значимая связь по шкале «Перфекционизм ориентированный на себя» и «Удовлетворенность жизнью» у мужчин среднего возраста. Данная связь показывает отрицательное воздействие на удовлетворенность жизнью высоких требований к себе.

По шкале «Социально-ориентированный перфекционизм» и «Удовлетворенность жизнью» выявлена слабая значимая отрицательная связь у мужчин среднего возраста, что говорит нам о том, что требования, предъявляемые обществом, негативно сказываются на удовлетворенности жизнью.

Не выявлено значимых связей по шкале «Удовлетворенность жизнью» и «Перфекционизм» у женщин среднего возраста.

Данные результатов исследования связи перфекционизма с удовлетворенностью жизнью у женщин группы Средний возраст представлены в таблице 9.

Таблица 9

Связь перфекционизма с удовлетворенностью жизнью у женщин группы Среднего возраста

	Интерес к жизни	Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	Последовательность в достижении целей	Положительная оценка себя и собственных поступков	Общий фон настроения
Перфекционизм	-0,086	-0,110	-0,110	0,120	-0,264*

Перфекционизм ориентированный на себя	-0,043	0,091	0,098	0,069	-0,144
Перфекционизм ориентированный на других	-0,151	-0,129	-0,244*	0,087	-0,339*
Социально-ориентированный перфекционизм	-0,040	-0,242*	-0,173	0,126	-0,189

Была выявлена слабая значимая отрицательная взаимосвязь на уровне $p < 0,05$, по шкале общего уровня перфекционизма со шкалой «Общий фон настроения» у женщин старше 36 лет. Данная связь говорит нам о том, что уровень перфекционизма сказывается на общем фоне настроения, чем выше перфекционизм, тем ниже общий фон настроения у женщин.

Существует слабая значимая отрицательная взаимосвязь по шкале «Перфекционизм ориентированный на других» и «Последовательность в достижении целей» на уровне $p < 0,05$. Данная связь говорит о том, что женщины при существующих требованиях к другим людям теряют последовательность в достижении целей.

Выявлена слабая значимая отрицательная взаимосвязь на уровне $p < 0,05$, по шкале «Перфекционизм ориентированный на других» и «Общий фон настроения», что означает при высоких требованиях к другим людям у женщин снижается общий фон настроения.

Отрицательная слабая значимая взаимосвязь на уровне $p < 0,05$, выявлена по шкале «Социально-ориентированный перфекционизм» и «Согласованность между поставленными и достигнутыми целями». Данная связь означает, что на поставленные цели и их достижение сказывается влияние и требования общества к женщинам от 36 лет до 55.

Данные исследования связи перфекционизма с удовлетворённостью жизнью у мужчин группы Средний возраст представлены в таблице 10.

Таблица 10

Связь перфекционизма с удовлетворенностью жизнью у мужчин группы «Средний возраст»

	Интерес к жизни	Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	Последовательность в достижении целей	Положительная оценка себя и собственных поступков	Общий фон настроения
Перфекционизм	0,194	-0,528*	0,049	-0,002	-0,502*
Перфекционизм ориентированный на себя	0,091	-0,529*	-0,141	0,018	-0,616**
Перфекционизм ориентированный на других	0,370	-0,473*	0,249	0,091	-0,166
Социально-ориентированный перфекционизм	0,118	-0,360	0,136	-0,110	-0,418*

Была выявлена значимая отрицательная связь общего уровня перфекционизма со шкалой «Согласованность между поставленными и достигнутыми целями» на уровне $p < 0,05$. Данная связь говорит о том, что согласованность между поставленными и достигнутыми целями снижается при высоком уровне перфекционизма у мужчин среднего возраста.

Выявлена значимая отрицательная связь между шкалой «Перфекционизм» и шкалой «Общий фон настроения» на уровне $p < 0,05$, что означает снижение общего фона настроения при высоком уровне перфекционизма.

Существует значимая отрицательная связь между шкалой «Перфекционизм ориентированный на себя» и шкалой «Согласованность между поставленными и достигнутыми целями» на уровне $p < 0,05$. Такая связь говорит нам о том, что при высоких требованиях к себе у мужчин среднего возраста теряется согласованность между поставленными целями и целями, которые были или не были достигнуты.

Выявлена значимая умеренная отрицательная связь между шкалой «Перфекционизм ориентированный на себя» и шкалой «Общий фон настроения» на уровне $p < 0,01$, что означает негативное влияние на общий фон настроения высоких требований к себе.

Была выявлена значимая отрицательная связь между шкалой «Перфекционизм ориентированный на других» и «Согласованность между поставленными и достигнутыми целями» на уровне $p < 0,05$. Данная связь говорит нам о том, что на согласованность между поставленными и достигнутыми целями, на мужчин среднего возраста, влияют завышенные требования, ориентируемые на окружающих его людей.

Существует значимая отрицательная связь между шкалой «Социально-ориентированный перфекционизм» и шкалой «Общий фон настроения» на уровне $p < 0,05$. Данная связь говорит нам о том, что требования предъявляемые обществом негативно сказываются на общем фоне настроения у мужчин среднего возраста.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

По результатам проведенного исследования получены данные, которые частично подтверждают гипотезу. Выявлена значимая связь у девушек группы молодежи между удовлетворенностью жизнью и перфекционизмом ориентированным на себя с социально-ориентированным перфекционизмом. Выяснилось, что у девушек требования к себе сказываются на решительности и стойкости в направлении достижения целей. Социально-ориентированный перфекционизм имеет связь с интересом к жизни, со степенью оптимизма и удовлетворенности жизнью, а также с достижением и последовательностью важным целей. Учитывая, что общество меняется, стремится к равенству полов, девушки стали проявлять «мужские качества: целеустремленность, амбициозность, желание добиться большего в жизни. Поэтому у девушек растет уровень перфекционизма, но уровень удовлетворенности жизни немного падает из-за возросшей требовательности.

Молодые люди не сильно подвержены влиянию перфекционизма на удовлетворенность жизнью. Было выявлено, что у молодых людей нет негативного влияния перфекционизма на энтузиазм, оптимизм и степень получения удовольствия от жизни. Из этого следует, что молодые люди менее восприимчивы и более позитивно настроены. Как отмечала Нечепоренко О. П. с самого детства общество предъявляет к мужчинам высокие требования, поэтому чаще всего выбирается одна из двух стратегий: либо соответствовать, быть ответственным и оправдать свои ожидания и окружающих, либо полностью отрицать требования общества [Нечепоренко, 2012]. При любом выборе перфекционизм остается высоким, но удовлетворенность жизни практически не меняется, возможно из-за долженствования общества, что по-другому нельзя.

Исследуя группу среднего возраста выяснилось, что женщины теряют оптимизм и удовольствие от жизни в том случае, когда ждут от других людей высоких результатов. Скорее всего это связано с тем, что возлагается много

требований на своих детей, ожидание высоких результатов от них. Воздействие требований от окружающих сказывается на убеждении о том, что человек способен достичь цели, которые для него важны.

Мужчины среднего возраста теряют уверенность в способности достичь поставленных целей при высоких требованиях к себе, что сказывается и на общем состоянии получения удовольствия от жизни и позитивного настроения. При ожидании высоких результатов от других у мужчин также пропадает уверенность в достижении поставленных целей, а при ощущении, что окружающие требуют слишком многого, падает общий фон настроения.

Исходя из полученных данных можно сделать вывод о том, что на мужчин и женщин в период всей жизни по-разному сказывается перфекционизм. Различные проявления перфекционизма могут сказываться на определенной отрасли, которая влияет на удовлетворенность жизнью, причем на одном возрастном этапе может проявляться сильнее, на другом этапе слабее.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении исследовательской работы, изучив феномен перфекционизма выяснилось, что перфекционизм несет в себе, как позитивные, так и негативные последствия. Перфекционисту свойственна погоня за высокими стандартами, что приводит к тревожности, депрессии и другим разным последствиям. Были рассмотрены проблемы перфекциониста с социальной точки зрения – сложность в подходе к перфекционисту.

Выяснилось, что исследования на тему перфекционизма увеличиваются, перфекционизм исследователи изучают с разных сторон, как с положительной, так и отрицательной. В основном, конечно, перфекционизм рассматривают как негативный феномен.

В результате проведенного эмпирического исследования гипотеза о том, что перфекционизм имеет связь с уровнем удовлетворенности жизнью, частично подтвердилась. В разный возрастной этап жизни связь различных проявлений перфекционизма может по-разному сказываться на факторы удовлетворенности жизнью. Так, например, у молодых людей связь любых проявлений перфекционизма сказывается в минимальной степени на удовлетворенность жизнью. Молодые люди при среднем уровне перфекционизма имеют энтузиазм и увлеченность жизнью, мотивацию в достижении целей и получают удовольствие от жизни. В более старшем возрасте мужчины при наличии высокого уровня перфекционизма теряют уверенность в способности достичь поставленных целей при высоких требованиях к себе, что сказывается и на общем состоянии получения удовольствия от жизни и позитивного настроения. Скорее всего такая разница в возрасте и наличии связи связана с ответственностью, которая возлагается на мужчин более старшего возраста, а молодые люди в студенческие годы в меньшей степени ощущают ответственность за что либо, от чего более беззаботны.

При исследовании девушек выяснилось, что на них сильно сказывается общественное мнение, что имеет связь с интересом к жизни, со степенью оптимизма и удовлетворенности жизнью, а также с достижением и последовательностью важным целей. Женщины среднего возраста наоборот более стойки к влиянию перфекционизма на удовлетворенность жизнью. В основном женщины требовательны к другим, что влияет на их удовлетворенность жизнью.

Связь перфекционизма с удовлетворенностью жизнью частично подтверждена, так как наличие или отсутствие связи связано с полом и возрастом человека. На различном этапе своей жизни человек по-разному воспринимает и реагирует на те или иные проблемы, что сказывается на его внутреннем состоянии.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ashby J.S., Rice K.G., Martin J.L. Perfectionism, shame, and depressive symptoms // *Journal of Counseling & Development*. 2006. Т. 84. №. 2. С. 148-156.
2. Belovol E.V., Boyko Z.V., Shurupova E.Yu. RUDN Journal of Psychology and Pedagogics, 2020. 17(4). 671–684.
3. Bieling P.J., Israeli A.L., Antony M.M. Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct // *Personality and individual differences*, 2004. Т. 36. №. 6. С. 1373-1385.
4. Çapan B.E. Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. // *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2010. С.1665–1671.
5. Diener E., & Suh E.M. Measuring subjective well-being to compare the quality of life of cultures. In E. Diener, & E.M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA: The MIT Press, 2000. С.3-12.
6. Flett G.L., & Hewitt P.L. (n.d.). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. // *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*, 2002. С.5–31.
7. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism/ D.E. Hamachek // *Psychology*. 1978. N 15. P. 27—33.
8. Hewitt P.L., The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic selfpresentation and psychological distress / P.L. Hewitt, G.L. Flett, S.B. Sherry, M. Habke, M. Parkin M., R.W. Lam, B. McMurtry, E. Ediger, P. Fairlie, M.B. Stein // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003. 84(6). P. 1303–1325.
9. Kioseva E., Kiosev N. Characteristics features of satisfaction with life of undergraduate girls with the adjustment disorder // *State educational organization of higher professional education «Donetsk National Medical University M. Gorky»*, 2020. С. 12-16.
10. Kitayama S., & Markus H.R. The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. In

E. Diener, & E.M. Suh (Eds.). Culture and subjective well-being. Cambridge, MA, US: The MIT Press, 2000. C.113-161.

11. Kitayama S., Markus H.R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition and Emotion*, 2000. C.93–124.

12. Markus H.R., & Kitayama, X. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 1991. C. 224–253.

13. Oishi S. Goals as cornerstones of subjective well-being: Linking individuals and cultures. In E. Diener, & E.M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA: The MIT Press, 2000. C.87-112.

14. Rice K.G., Mirzadeh S.A. Perfectionism, attachment, and adjustment // *Journal of counseling Psychology*. 2000. Т. 47. №. 2. С. 238.

15. Rice K.G., Preusser K.J. The adaptive/maladaptive perfectionism scale // *Measurement and evaluation in counseling and development*. 2002. Т. 34. №. 4. С. 210-223.

16. Uchida Y., & Kitayama S. Happiness and unhappiness in East and West: Themes and variations. *Emotion*, 2009. C.441–456.

17. Uchida Y., Norasakkunkit V., & Kitayama S. Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 2004. С. 223–239.

18. Азнаурьянц Н.Н. Влияние перфекционизма на уровень самооценки личности школьника // *Проектирование. Опыт. Результат*. 2018. № 1 (01). С. 12-14.

19. Андрееenkova Н.В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов // *Мониторинг общественного мнения*. 2010. № 5. С. 99–105.

20. Балацкий Е.В. Факторы удовлетворенности жизнью: измерение и интегральные показатели // *Мониторинг*. 2005. №4.

21. Баранова З.Я., Гараева Р.И. Перфекционизм в структуре мотивации студентов высшего и среднего профессионального образования // *Сборник*

материалов Международной научно-практической конференции, посвященной педагогическому наследию академика РАО Мухаметзяновой Г.В., 2018. С. 57-60.

22. Бутко К.Д. Физический перфекционизм как наиболее распространенная форма общего перфекционизма среди молодёжи // Столица Науки. 2019. № 5 (10). С. 137-141.

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

24. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. 2001. №4. С. 18–48.

25. Гаранян Н.Г., Андрусенко Д.А., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации // Психологическая наука и образование. 2009. № 1. С. 72-81.

26. Гарчева И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: автореф. дисс. канд. психол. наук, 2006. С. 24.

27. Головина Г.М. Удовлетворенность жизнью и стили поведения // Материалы Всероссийского съезда Российского психологического общества: в 2 т. СПб: Российское психологическое общество, 2003. С. 364–367.

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

29. Дикарева Ю.Н. К вопросу о проблеме перфекционизма в психологии. // Шаг в науку. 2016. № 1. С. 126-129.

30. Зобков А.В. Типологические психолого-акмеологические характеристики саморегуляции студентами учебно-профессиональной деятельности // Актуальные проблемы психологического знания. Изд-во: Московский психолого-социальный университет. 2015. №5. С. 131- 140.

31. Капустина А.Н. Перфекционизм как стратегия преодоления

сложных жизненных ситуаций. // В сборнике: Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 25-летию факультета психологии Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского, 2018. С. 80-83.

32. Кашина О.П. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия Социальные науки. 2010. № 2 (18). С. 41-46.

33. Каяшева О.И. Перфекционизм как фактор развития синдрома эмоционального выгорания преподавателей высшей школы // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2018. № 4 (35). С. 64-70.

34. Кириченко О.Н., Распопова А.С. Особенности взаимосвязи перфекционизма и тревожности подростков // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2018. Т. 20. С. 129-133.

35. Кузнецова О.Н. Перфекционизм как феномен развития личности современного школьника // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика, 2007. №4.

36. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью. Под общ. ред. В.Ю. Большакова // Общество и политика. СПб: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. С. 476–510.

37. Ларских М.В. Проявление перфекционизма в трех ипостасях // Международный научный вестник (Вестник Объединения православных ученых). 2018. № 2 (18). С. 50-55.

38. Ларских М.В., Вьюнова Н.И. Системный подход к исследованию и формированию конструктивного перфекционизма студента: методологическая рефлексия // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития. Сборник материалов Всероссийского симпозиума психологов, 2019. С. 702-709.

39. Малютина О.П., Косицина В.И. Влияние перфекционизма на психическое развитие личности студентов-первокурсников // Сборник статей

IV Международной научно-практической конференции, 2018. С. 250-253.

40. Мирошникова Е.А., Мерсиянова А.П. Общение со сверстниками в жизни подростка // Вестник КАСУ. 2006. № 1.

41. Молчанов С.В. Особенности ценностных ориентаций личности в подростковом и юношеском возрастах // Психологическая наука и образование. 2005. № 3. С. 16–25.

42. Нестеренко И.Е., Ярковая И.Н. Современные представления о смысле жизни и удовлетворенность жизнью в период юности и средней взрослости. // Сборник научных статей по итогам Международной научно-практической конференции. Под редакцией И.Е. Бельских, В.Н. Гуляихина, А.Ф. Московцева, 2014. С. 90-93.

43. Нечепоренко О.П., Разина М.В. Гендерные особенности типологии ответственности и перфекционизма. ОмГУ, 2012.

44. Новгородова Е.Ф., Серых А.Б. Психологические механизмы, участвующие в регуляции удовлетворенности жизнью российских студентов. // Сборник научных трудов участников международной научной конференции молодых ученых, 2018. С. 226-232.

45. Паденков А.О. Усиление перфекционизма как результат цифровизации // Сборник статей IX Международной научно-практической конференции, 2019. С.241-243.

46. Панина В.В. Исследование особенностей перфекционизма у современных студентов. // Психология - наука будущего: поиск молодых ученых материалы региональной научно-практической конференции студентов и аспирантов. Курский государственный университет, 2019. С. 62-64.

47. Пархоменко Е.А. Перфекционизм как фактор межличностного взаимодействия в подростковом возрасте с учетом образовательной среды // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2019. С. 528-533.

48. Пергаменщик Л.А., Лепешинский Н.Н. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф: процесс и результаты адаптации // Психологическая диагностика. 2007. №3. С. 73–96.

49. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста, 2012. 816 с.
50. Ральникова И.А. Жизненные перспективы молодежи в условиях социальных изменений. Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2018. 219 с.
51. Реан. А.А. Психология подростка. Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 480 с.
52. Савченко Т.Н., Головина Г.М. Исследование субъективного качества жизни и удовлетворенности жизнью подростков и родителей. // Прикладная юридическая психология. 2018. № 4. С. 88-101.
53. Савченко Т.Н., Головина Г.М. Моделирование удовлетворенности жизнью. // Уровень жизни населения регионов России. 2010. № 1 (143). С. 50-58.
54. Савченко Т.Н., Головина Г.М. Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования // Институт психологии РАН, 2006. 170 с.
55. Саттарова Р.М. Перфекционизм как психологическая проблема студентов // Вестник научных конференций. 2017. № 11. С. 79-81.
56. Усатов И.А. Тревожность и перфекционизм как детерминанты прокрастинации личности // Устойчивое развитие науки и образования. 2019. № 2. С. 185-191.
57. Шевелева М.С., Пермякова Т.М., Кеннет Т. Ванг. Синдром самозванца среди российских студентов: связь между перфекционизмом и психологическим стрессом. URL: <https://iq.hse.ru/en/news/261076057.html> (дата обращения: 09.04.2019).
58. Шляпников В.Н. Исследования волевой регуляции в современной зарубежной психологии // Вопр. Психологии. 2009. N 2. С. 135-144.
59. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Современные модели перфекционизма // Психологические исследования, 2013. Т. 6. № 29. С. 1.