

Научная статья

УДК 159.9.072

DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-1-27-37

Исследование связи перфекционизма с субъективным благополучием

Андрей Михайлович Голубев¹,
Мария Владимировна Котова²

Новосибирский государственный университет
Новосибирск, Россия

¹drew719@mail.ru

²mariya_kotova@bk.ru

Анотация

В настоящей работе представлены результаты исследования связи субъективного благополучия с позитивным и негативным перфекционизмом, проведенного на выборке из 238 человек. Анализ результатов происходил с учетом влияния социальной желательности и пола испытуемых. Были выявлены обратные корреляционные взаимосвязи между шкалами субъективного благополучия и показателями «негативного» перфекционизма. Эти связи были наиболее выражены в группе женщин. Корреляции благополучия с перфекционизмом, ориентированным на себя, в общей выборке обнаружены не были, однако в группе мужчин такая связь, возможно, существует.

Ключевые слова

перфекционизм, субъективное благополучие, многомерная шкала перфекционизма, мотивация одобрения

Для цитирования

Голубев А. М., Котова М. В. Исследование связи перфекционизма с субъективным благополучием // Reflexio. 2022. Т. 15, № 1. С. 27–37. DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-1-27-37

Study of the Relationship between Perfectionism and Subjective Well-Being

Andrey M. Golubev¹, Maria V. Kotova²

Novosibirsk State University
Novosibirsk, Russian Federation

¹drew719@mail.ru

²mariya_kotova@bk.ru

Abstract

This paper presents the results of studying the relationship between subjective well-being and perfectionism on data samples from 238 people. The analysis of the results was carried out taking into

© Голубев А. М., Котова М. В., 2022

account the influence of social desirability and gender of the subjects. Correlations were found between the scales of subjective well-being and the indicators of “negative” perfectionism. These relationships were the most pronounced in women group. In the general sample, no correlation of well-being with self-oriented perfectionism was found. However, in the group of men such relationship may exist.

Keywords

perfectionism, subjective well-being, multidimensional scale of perfectionism, approval motivation

For citation

Golubev A. M., Kotova M. V. Study of the Relationship between Perfectionism and Subjective Well-Being. *Reflexio*, 2022, vol. 15, no. 1, pp. 27–37. (in Russ.) DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-1-27-37

Введение

В психологии проблематика перфекционизма имеет особое значение. Стремление к совершенству, желание быть безупречным и соответствовать высоким стандартам часто становится главной идеей человека в современном обществе, ориентированном на достижения и социальный успех.

Изначально перфекционизм активно изучался в рамках клинической психологии и психиатрии и рассматривался как дисфункциональная личностная характеристика человека. В различных исследованиях были установлены связи перфекционизма с выраженными проблемами на работе и в семье, деструктивными формами поведения, прокрастинацией, депрессивными и тревожными расстройствами, неблагоприятным прогнозом в терапии пациентов [Гараян, Холмогорова, 2018].

В психологии достаточно долго господствовали одномерные представления о перфекционизме. В 1978 году Хамачек предложил рассматривать две его формы: нормальный и невротичный перфекционизм. Первая отражала склонность получать от реализации своих перфекционистских устремлений удовольствие, а вторая – страдать [Hamachek, 1978]. Развивая эту идею, исследователи давали разные названия этим формам: здоровый и нездоровый перфекционизм, позитивный и негативный, активный и пассивный, адаптивный и неадаптивный, функциональный и дисфункциональный, позитивное стремление и неадекватная оценка [Stoeber, Otto, 2006].

Разработка первых инструментов измерения позволило исследователям всесторонне изучать этот феномен. Стали появляться различные многомерные модели, описывающие отдельные аспекты этого конструкта. Появившееся множество различных концепций и подходов в целом сходило в понимании того, какие основные аспекты определяют позитивные и негативные формы перфекционизма. Высокие стандарты и ориентированный на себя перфекционизм ассоциировался с позитивной формой конструкта, а страх перед ошибками и неудачами, склонность сомневаться в действиях, социально предписываемый перфекционизм – с негативной [Hewitt, Flett, 1991; Гараян, Холмогорова, 2018]. Однако если при эмпирическом изучении негативного перфекционизма исследователи приходили к согласующимся выводам, то позитивная форма в исследованиях давала неоднозначные результаты [Hewitt

et al., 2017]. Следует также отметить, что среди психологов много таких, кто ставит под сомнение саму мысль о том, что перфекционизм может быть позитивным. Таким образом, актуальность изучения структуры перфекционизма сохраняется и в настоящее время.

Субъективное благополучие так же, как и перфекционизм, является сложным и неоднозначным понятием. Его связывают с высоким уровнем удовлетворенности в жизни, преобладанием позитивных эмоций над негативными. Некоторые модели рассматривают этот конструкт как совокупность позитивного функционирования, определяя его понятием психологического благополучия [Голубев, Дорошева, 2017]. Исследования связи субъективного благополучия с перфекционизмом проводились различными исследователями. Анализ результатов таких исследований вскрыл некоторые противоречия, возможно, связанные с использованием разных наборов методик или же концептуальной неоднозначностью. Так, в исследовании А. А. Золотаревой (использовалась авторская методика оценки двух форм перфекционизма) патологический перфекционизм отрицательно коррелировал со шкалами К. Рифф, Э. Динера и С. Любомирски, а нормальный перфекционизм показал значимые прямые корреляции с теми же опросниками субъективного благополучия [Золотарева, 2012]. В исследовании И. О. Южаковой, где использовалась многомерная шкала HF-MPS, шкала К. Рифф психологического благополучия имела значимые обратные корреляции со шкалами социально предписанного перфекционизма и перфекционизма, ориентированного на других. Однако связи с перфекционизмом, ориентированным на себя, обнаружено не было [Южакова и др., 2019], что согласуется и с некоторыми зарубежными исследованиями. В статье Н. Г. Гаранян [Гаранян, Холмогорова, 2018] шкала высоких стандартов имела невысокую, но значимую прямую связь с тревожностью, а клиническая (тревожные и депрессивные расстройства) и контрольная группы по этой шкале не отличались.

Следует также отметить, что при исследовании связей между перфекционизмом и другими конструктами часто не контролируется влияние мотивации одобрения на коэффициенты корреляций. Как известно, установка на социально желаемые ответы зависит не только от ситуации тестирования, но и от социальной привлекательности самого исследуемого конструкта. Для респондента может быть предпочтительнее снижать негативный и повышать позитивный перфекционизм. Кроме того, само понятие перфекционизма в некотором смысле пересекается с мотивацией одобрения. Таким образом, поскольку социальная желательность отражает склонность отвечать не так, как есть на самом деле, а так, как кажется социально одобряемым, то она может выступать в качестве побочной переменной в исследованиях перфекционизма.

Другой важный фактор, который следует учитывать при исследованиях перфекционизма – роль пола (и/или гендера). Несмотря на то, что в литературе иногда указывают на то, что пол человека практически не оказывает существенного влияния на уровень перфекционизма, половые особенности

респондентов могут отражаться на связях перфекционизма с другими конструктами.

Соответственно, в рамках данного исследования были поставлены следующие задачи:

- 1) еще раз рассмотреть связь между субъективным благополучием и двумя формами перфекционизма;
- 2) проконтролировать влияние социальной желательности на результаты исследования связей;
- 3) изучить характер изучаемых связей с учетом пола испытуемых.

Методы исследования

Для оценки уровня перфекционизма и его аспектов были использованы две методики: Многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта (HF MPS) и трехфакторный опросник перфекционизма, разработанный Н. Г. Гараян и А. Б. Холмогоровой.

Многомерная шкала перфекционизма является одной из самых востребованных методик оценки перфекционизма в мире. П. Хьюитт и Г. Флетт определяли перфекционизм как склонность к превосходству во всем. Они выделили три аспекта данного конструкта, которые и были заложены в шкалы опросника MPS: 1) перфекционизм, ориентированный на себя, 2) перфекционизм, ориентированный на других, и 3) социально предписанный перфекционизм. Адаптация методики в России была осуществлена И. И. Грачёвой [Грачёва, 2006]. Русскоязычный вариант методики показал хорошие психометрические свойства. Факторный анализ подтвердил трехфакторную структуру опросника.

Трехфакторный опросник перфекционизма Н. Г. Гараян и А. Б. Холмогоровой стал результатом многолетних исследований, позволивших редактировать и улучшить первоначальную версию методики [Гараян, Холмогорова, 2018]. Опросник содержит 18 вопросов и шкалы, выявленные с помощью факторного анализа: 1) «Высокие стандарты и требования к себе», 2) «Озабоченность оценками со стороны других», 3) «Негативное селектирование». Структура шкал опросника, согласно авторам, соответствует современным представлениям о психологической структуре перфекционизма. Опросник имеет приемлемые показатели внутренней согласованности ($> 0,7$).

Для исследования субъективного благополучия использовались три методики: Оксфордский опросник счастья (OHQ) М. Аргайла, Опросник субъективного благополучия (SW) С. Любомирски и Шкала удовлетворенности жизнью (SWLS) Э. Динера.

Оксфордский опросник счастья – относительно компактная методика, направленная на оценку единого фактора благополучия, отражающего такие его аспекты, как: позитивное отношение к жизни, себе и другим людям, наличие увлечений и интересов. Адаптация русскоязычной версии опросника

осуществлена А. М. Голубевым и Е. А. Дорошевой [Голубев, Дорошева, 2017]. Методика имеет высокую внутреннюю согласованность и приемлемую ретестовую надежность в интервале трех месяцев. Конструктивная валидность подтверждена факторным и корреляционным анализом.

Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера и Шкала субъективного счастья С. Любомирски представляют очень простые и прямые способы оценки субъективного благополучия. Методики обладают хорошими психометрическими свойствами. Адаптация русскоязычных вариантов опросников произведена Д. А. Леонтьевым и Е. Н. Осиным. Была показана достаточно высокая внутренняя согласованность и ретестовая надежность методик [Осин, Леонтьев, 2020].

Для контроля социальной желательности испытуемым предлагалось также заполнить Опросник мотивации одобрения Д. Марлоу и Д. Краун. Шкала состоит из утверждений, которые отражают незначительные социально одобряемые поведенческие установки, и не содержит вопросов, оценивающих патологические проявления. Методика часто используется для оценки неискренности в ответах. На русский язык шкала переведена Ю. Л. Ханиным в 1974.

Выборка

В исследовании принимало участие 238 человек, из них 74 мужчины и 164 женщины в возрасте от 21 до 59 лет (средний возраст 34,5 года). Исследование проводилось дистанционно, респонденты заполняли опросники в электронном виде.

Результаты исследования

Показатели опросников значимо не коррелировали с возрастом испытуемых, за исключением шкалы высоких стандартов Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмгородовой ($r = -0,13$; $p < 0,05$).

1. Исследование связи между субъективным благополучием и перфекционизмом.

Предварительно изучив связь социальной желательности с опросниками, мы обнаружили, что практически все шкалы перфекционизма значимо коррелировали со шкалой мотивации одобрения: перфекционизм, ориентированный на себя ($r = 0,14$; $p < 0,05$), на других ($r = -0,23$; $p < 0,01$), шкала высоких стандартов ($r = 0,17$; $p < 0,01$), озабоченности оценками со стороны других ($r = -0,26$; $p < 0,01$), негативного селектирования ($r = -0,25$; $p < 0,01$). Со шкалой Д. Марлоу и Д. Краун также коррелировали показатели субъективного благополучия: оксфордский опросник счастья ($r = 0,29$; $p < 0,01$), шкала С. Любомирски ($r = 0,19$; $p < 0,01$). Вероятно, рассматриваемые конструкты обладают свойством социальной привлекательности, и для ее контроля мы рассчитывали частные коэффициенты корреляций (см. табл.).

Частные корреляции (контроль социальной желательности)
между шкалами субъективного благополучия и перфекционизма

	OHQ	SW	SWLS
<i>Hewitt-Flett MPS:</i>			
Перфекционизм, ориентированный на себя	0,03	–0,09	–0,09
Перфекционизм, ориентированный на других	–0,09	–0,11	–0,05
Социально предписанный перфекционизм	–0,36**	–0,40**	–0,33**
Итоговый показатель перфекционизма MPS	–0,15*	–0,23**	–0,18**
<i>Трехфакторный опросник перфекционизма Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогоровой:</i>			
Озабоченность оценками со стороны других	–0,50**	–0,36**	–0,32**
Высокие стандарты и требования к себе	0,20**	0,06	0,03
Негативное селектирование	–0,56**	–0,43**	–0,37**
Итоговый показатель перфекционизма 3-ОП	–0,43**	–0,35**	–0,32**

Примечание. OHQ – Оксфордский опросник счастья, SW – Шкала субъективного благополучия Любомирски, SWLS – Шкала удовлетворенности жизнью Динера.

* Значимость на уровне 0,05.

** Значимость на уровне 0,01.

Значимые обратные корреляции с субъективным благополучием, как и ожидалось, наблюдались с итоговыми баллами перфекционизма обоих опросников. Однако отдельные аспекты перфекционизма (перфекционизм, ориентированный на себя и на других) не коррелировали ни с одним опросником благополучия. Шкала высоких стандартов трехфакторного опросника Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогоровой имела прямую корреляционную связь только с Оксфордским опросником счастья, с другими опросниками такая связь не была обнаружена. Полученные результаты относительно перфекционизма, который рассматривается как негативная форма, согласуются с большинством литературных данных. Более высокая его выраженность сопровождается более низкими значениями субъективного благополучия. Отсутствие связей я-ориентированного перфекционизма в нашем исследовании предполагает, что эта форма может сопровождаться как высоким, так и низким уровнем субъективного благополучия. Перфекционизм, ориентированный на себя, представляет внутренне мотивированную его форму и ассоциирован с целеустремленностью и мотивацией достижения [Виндекер, Иргашева, 2014], что способствует личностной автономии и успешности в деятельности. С другой стороны, чрезмерно высокие требования, предъявляемые к себе, могут приводить к неустойчивой самооценке и неадекватной самокритичности. Ряд исследователей сходится во мнении, что люди с высоким уровнем перфекционизма, в том числе и я-ориентированным (позитивная форма), склонны акцентировать внимание на негативных стимулах и при ин-

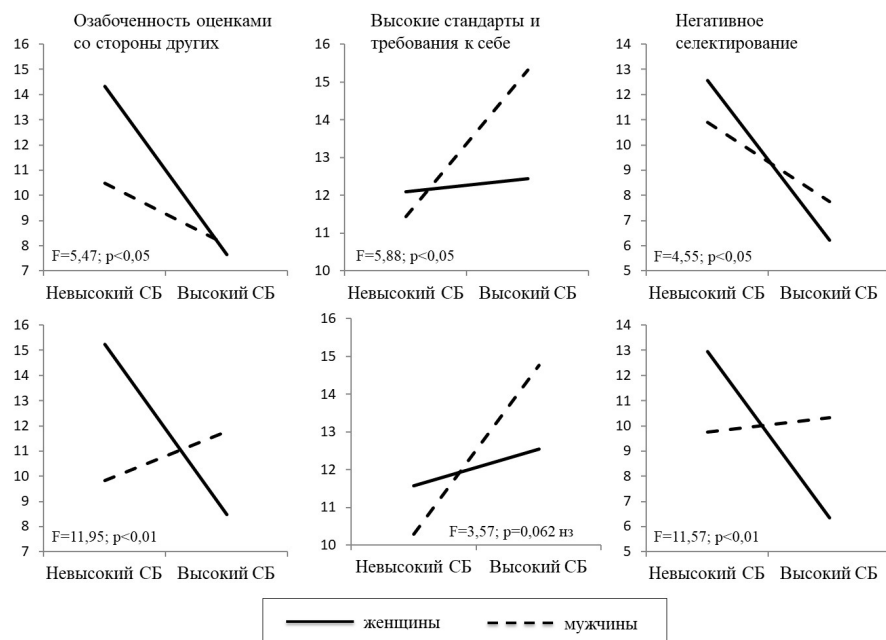
терпретации событий, связанных с достижениями и возможным несовершенством, давать отрицательную оценку и предполагать неблагоприятный исход [Howell, 2017].

2. Половые различия в соотношениях перфекционизма и субъективного благополучия.

Для исследования средней выраженности перфекционизма в зависимости от пола и уровня субъективного благополучия мы использовали двухфакторный дисперсионный анализ. Выделение групп по уровню субъективного благополучия осуществлялось на основе показателей трех опросников одновременно. В группы с высоким и низким уровнем благополучия вошли испытуемые, у которых по всем трем опросникам результаты совпадали (относительный уровень в каждом опроснике оценивался на основе медианы). Испытуемые с неоднозначными результатами из анализа исключались (85 человек). В итоге группу с высоким уровнем благополучия составили 74 респондента (53 женщины и 21 мужчина), а группу с низким уровнем – 79 респондентов (54 женщины и 25 мужчин). Мы анализировали результаты только по трехфакторному опроснику перфекционизма Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогоровой. Для всех переменных соблюдалось равенство дисперсий ошибок.

Мы также рассмотрели вариант дисперсионного анализа групп, в которых были исключены результаты испытуемых, получивших высокие баллы по шкале социального одобрения Марлоу. Однако из-за маленького объема некоторых групп (9 мужчин с высоким уровнем благополучия), высокой диспропорции по численности, а также выявленной значимости при проверке равенства дисперсий ошибок к полученным результатам следует относиться с осторожностью. Результаты дисперсионных анализов представлены в формате факторных схем на рисунке ниже.

Изолированное влияние фактора пола обнаружено не было, однако взаимодействие факторов пола и субъективного благополучия было значимым для всех трех аспектов перфекционизма. Значимость различий, за исключением шкалы высоких стандартов, сохранялась и при анализе групп, отобранных с учетом уровня социального одобрения. Основные различия по шкалам озабоченности оценками со стороны других и негативного селектирования в зависимости от уровня субъективного благополучия наблюдались в основном у женщин, тогда как у мужчин они были менее выражены или, возможно, отсутствовали вообще. Для шкалы высоких стандартов наблюдалась обратная ситуация. Таким образом, чем более выражен негативный перфекционизм у женщин, тем меньше их уровень субъективного благополучия. У мужчин же высокий уровень позитивного перфекционизма, вероятно, ассоциируется с большей выраженностью субъективного благополучия. Наблюдаемые различия, возможно, связаны с особенностями личностной мотивации и разным отношением к неудачам у мужчин и женщин.



Средние значения по шкалам перфекционизма в группе мужчин и женщин в зависимости от уровня субъективного благополучия. Верхний ряд графиков построен на данных без контроля социальной желательности, нижний – на данных с невысоким уровнем мотивации одобрения. Значения статистики F и значимость приведены для взаимодействия фактора пола и уровня субъективного благополучия

Выводы

Таким образом, в настоящем исследовании было показано, что характер связи субъективного благополучия с различными аспектами перфекционизма может зависеть от пола испытуемых. При изучении перфекционизма следует также учитывать, что шкалы его оценивающие подвержены влиянию социальной желательности.

Список литературы

Виндекер О. С., Иргашева К. А. Исследование взаимосвязи перфекционизма и мотивации достижения (на примере студенческой выборки) // Приволжский научный вестник. 2014. Т. 33, № 5. С. 151–156.

Гараян Н. Г., Холмогорова А. Б. Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма. Разработка трехфакторной версии // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 3. С. 8–32.

Голубев А. М., Дорошева Е. А. Апробация «Оксфордского опросника счастья» на российской выборке // Психологический журнал. 2017, Т. 38, № 3. С. 112–122.

Грачева И. И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 6. С. 73–81.

Золотарева А. А. Перфекционизм в структуре саморегуляции личности // Психология и психотехника. 2012, № 3(42). С. 58–68.

Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117–142.

Южакова И. О., Басалаева Н. В., Желонкина Ю. Н., Сластухина О. А., Виталева Я. В. Взаимосвязь показателей перфекционизма и психологического благополучия у студентов экономических специальностей // Российский экономический интернет-журнал. 2019. № 3. С. 91.

Hamachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // Psychology. 1978. No. 15. Pp. 27–33.

Hewitt P., Flett G., Mikail S. Perfectionism. A relational approach to conceptualization, assessment and treatment. New York: The Guilford Press, 2017. 336 p.

Hewitt P., Flett G., Turnbull-Donovan W., Mikail S. F. The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, Validity, and Psychometric Properties in Psychiatric Samples // Psychological Assessment. 1991. Vol. 3(3). Pp. 464–468.

Howell J. A. *An Examination of Cognitive Biases and Imagery in Perfectionism*. Doctoral thesis, Curtin University [Online]. Perth, Western Australia. URL: <https://espace.curtin.edu.au/bitstream/handle/20.500.11937/54167/Howell%20Joel%202017%203%20years.pdf>.

Judge T. A., Erez A., Bono J. E., Thoresen C. J. Are Measures of Self-Esteem, Neuroticism, Locus of Control, and Generalized Self-Efficacy Indicators of a Common Core Construct? // Journal of Personality and Social Psychology. 2002. Vol. 83. Pp. 693–710.

Stoeber J., Otto K. Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges // Personality and Social Psychology Review. 2006. Vol. 10, no. 4. Pp. 295–319.

References

Vindeker O. S., Irgasheva K. A. Issledovanie vzaimosvyazi perfekcionizma i motivacii dostizheniya (na primere studencheskoj vyborki). *Privolzhskij nauchnyj vestnik*, 2014, no. 5(33), pp. 151–156.

Garanyan N. G., Holmogorova A. B. Faktornaya struktura i psihometricheskie pokazateli oprosnika perfekcionizma. Razrabotka trekhfaktornoj versii. *Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya* 2018, no. 26(3), pp. 8–32. (in Russ.)

Golubev A. M., Dorosheva E. A. Aprobaciya “Oksfordskogo oprosnika schast'ya” na rossijskoj vyborke. *Psihologicheskij zhurnal*, 2017, no. 38(3), pp. 112–122. (in Russ.)

Gracheva I. I. Adaptaciya metodiki "Mnogomernaya shkala perfekcionizma" P.H'yuita i G.Fletta. *Psihologicheskij zhurnal*, 2006, no. 27(6), pp. 73–81. (in Russ.)

Zolotareva A. A. Perfekcionizm v strukture samoregulyacii lichnosti. *Psihologiya i psihotekhnika*, 2012, no. 42(3), pp. 58–68. (in Russ.)

Osin E. N., Leont'ev D. A. Kratkie russkoyazychnye shkaly diagnostiki sub"ektivnogo blagopoluchiya: psihometricheskie harakteristiki i sravnitel'nyj analiz. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i social'nye peremeny*, 2020, no. 1, pp. 117–142. (in Russ.)

Yuzhakova I. O., Basalaeva N. V., Zhelonkina Yu. N., Slastihina O. A., Vitaleva Ya. V. Vzaimosvyaz pokazatelej perfekcionizma i psihologicheskogo blagopoluchiya u studentov ekonomicheskikh special'nostej. *Rossijskij ekonomicheskij internet-zhurnal*, 2019, no. 3, p. 91. (in Russ.)

Hamachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 1978, no. 15, pp. 27–33.

Hewitt P., Flett G., Mikail S. Perfectionism. A relational approach to conceptualization, assessment and treatment. New York: The Guilford Press, 2017. 336 p.

Hewitt P., Flett G., Turnbull-Donovan W., Mikail S. F. The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, Validity, and Psychometric Properties in Psychiatric Samples. *Psychological Assessment*, 1991, vol. 3(3), pp. 464–468.

Howell J. A. *An Examination of Cognitive Biases and Imagery in Perfectionism*. Doctoral thesis, Curtin University [Online]. Perth, Western Australia. URL: <https://espace.curtin.edu.au/bitstream/handle/20.500.11937/54167/Howell%20Joel%202017%203%20years.pdf>.

Judge T. A., Erez A., Bono J. E., Thoresen C. J. Are Measures of Self-Esteem, Neuroticism, Locus of Control, and Generalized Self-Efficacy Indicators of a Common Core Construct? *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, vol. 83, pp. 693–710.

Stoeber J., Otto K. Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 2006, vol. 10, no. 4, pp. 295–319.

Информация об авторах

Голубев Андрей Михайлович, старший преподаватель кафедры психологии личности Института медицины и психологии им. Зельмана Новосибирского государственного университета (Новосибирск, Россия)
RSCI AuthorID 208105

Котова Мария Владимировна, студент Центра психологии Новосибирского государственного университета (Новосибирск, Россия)

Information about the Authors

Andrey M. Golubev, Senior Lecturer, Department of Personality Psychology,
Institute of Medicine and Psychology. Novosibirsk State University (Novosibirsk, Russia)
RSCI AuthorID 208105

Maria V. Kotova, student of the Psychology Center, Novosibirsk State University
(Novosibirsk, Russia)

*Статья поступила в редакцию 24.03.2022;
одобрена после рецензирования 27.04.2022; принята к публикации 30.04.2022
The article was submitted 24.03.2022; approved after reviewing 27.04.2022;
accepted for publication 30.04.2022*