

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НОНПЕРФЕКЦІОНІЗМУ МОЛОДІ

## PECULIARITIES OF YOUTH NON-PERFECTIONISM

У статті проаналізовано стан дослідження проблеми нонперфекціонізму молоді у зарубіжній та вітчизняній психології, акцентовано на важливості здійснених на вітчизняній вибірці досліджень.

Мета роботи – здійснення аналізу рівня прояву нонперфекціонізму молоді, визначення взаємозв'язків нонперфекціонізму із соціально-демографічними показниками, мотивацією досягнень та вимірами соціально-психологічної адаптації.

Методи дослідження. Методика «Багато-вимірний шкала перфекціонізму-2» (MPS-2) П. Гевітта та Г. Флетта (адаптована І. Грачовою), методика «Суверенність психологічного простору» (автор С. Нартова-Бочавер), методика діагностики мотивації досягнень А. Мехрабіана, методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

Результати дослідження. В результаті дослідження встановлено: нонперфекціоністів можна охарактеризувати, як таких, що пред'являють низькі вимоги до себе та до інших та не зважають на вимоги оточуючих. Досліджувані жіночої статі менш вимогливі до інших, ніж досліджувані чоловічої статі. Кількісні показники нонперфекціонізму збільшуються по мірі зростання віку досліджуваних. У студентів та працюючої молоді кількісні показники нонперфекціонізму більші, ніж у учнів профтехучилищ та школярів. Мотиваційною основою нонперфекціонізму визначено мотивацію уникнення та невизначений тип мотивації. Для досліджуваних нонперфекціоністів є важливим почуватися автономно та зберігати суверенність психологічного простору. Визначено соціально-психологічні особливості нонперфекціонізму молоді, що проявляються в процесі соціальної адаптації. Нонперфекціонізм зумовлює стратегію адаптації, що характеризується високим рівнем самоприйняття, емоційним комфортом, прийняттям інших, відсутністю прагнення до контролю та домінування над оточуючими.

Дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми, перспектива подальших досліджень вбачається у концептуалізації поняття «нонперфекціонізм», дослідженні чинників нонперфекціонізму, взаємозв'язку нонперфекціонізму із соціально-психологічними властивостями особистості.

**Ключові слова:** нонперфекціонізм, суверенність психологічного простору, адапта-

ція, мотивація досягнення, мотивація уникнення.

The article analyzes the state of research on the problem of non-perfectionism of young people in foreign and domestic psychology, the importance of researches conducted on the domestic sampling is emphasized. The objective of research – is to analyze the level of non-perfectionism of student youth, to determine the relationship of non-perfectionism with socio-demographic indicators, achievement motivation and measurements of socio-psychological adaptation. Methods of research. Methodology "Multivariate scale of perfectionism-2" (MPS-2) by P. Gavitt and G. Flett (adapted by I. Gracheva), methodology "Sovereignty of psychological space" (author S. Nartova-Bochaver), methodology of diagnosing of achievement motivation by A. Mehrabian, methods of socio-psychological adaptation by K. Rogers and R. Diamond. Results of the researches. The study found: Non-perfectionists can be described as those who have low demands on themselves and others, and do not take into account the demands of others. Female subjects are less demanding of others than male subjects. Quantitative indicators of non-perfectionism increase with age. University students and working youth have higher indicators of high perfectionism than vocational and school students. Avoidance motivation is defined as the motivational basis of non-perfectionism. It is important for the studied non-perfectionists to feel autonomous and preserve the sovereignty of the psychological space. The socio-psychological features of youth non-perfectionism, which are manifested in the process of social adaptation, are determined. Non-perfectionism determines the strategy of adaptation, which is characterized by a high level of self-acceptance, acceptance of others, lack of desire for control and dominance over others.

The study does not cover all aspects of the problem, the prospect of further research is seen in the conceptualization of the concept of non-perfectionism, the study of the factors of non-perfectionism, the relationship of non-perfectionism with the socio-psychological properties of the individual.

**Key words:** non-perfectionism, sovereignty of psychological space, adaptation, achievement motivation, avoidance motivation.

УДК 17.036.2:37.011.32  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.1.25>

Чепурна Г.Л.

к.психол.н.,  
доцент кафедри креативних індустрій та соціальних інновацій  
Національний університет  
«Чернігівська політехніка»

**Постановка проблеми.** Протягом останніх десятиріч проблема перфекціонізму постає в центрі уваги психологічної науки і практики. У наукових доробках, присвячених дослідженню континууму «перфекціонізм-неперфекціонізм», увага науковців зосереджена саме на концептуалізації перфекціонізму. Наразі дослідження нонперфекціонізму здійснюються опосередковано, або ж цей феномен

взагалі залишається поза увагою дослідників. Натомість популярні психологічні видання все частіше критикують перфекціонізм, закликаючи вдосконалювати в собі навички «пофігізму». Чи, можливо, байдужість до усього досконалого лише вдавана, і це ніщо інше, як новий орієнтир перфекціоністського вдосконалення? Чи все ж таки це характерна риса нонперфекціонізму? Як можна охарактеризу-

вати молодих людей, які в культурі досягнень обрали інші наративи недосконалості для свого життя? Це свідомо здійснений вибір чи патологічна відмова від зусиль?

У наукових розвідках з проблеми типологізації перфекціонізму дослідники тією чи іншою мірою торкаються питання відсутності прояву прагнення до досконалості. Зокрема, Дж. Стоїбер і К. Отто поряд із здоровими та хворими перфекціоністами вказують на неперфекціоністів – осіб з низькими перфекціоністськими прагненнями [11, р. 295]. В. Паркером виокремлено тип з відсутнім перфекціонізмом [12, р. 840]. Досліджуючи перфекціонізм у поєднанні з відповідальністю, О. Нечепоренко та М. Разина наводять опис типу «відповідальний неперфекціоніст» у студентів чоловічої статі [6, с. 22]. Вітчизняна дослідниця А. Вавілова визначає тип «помірно успішний, конструктивний неперфекціоніст», якому притаманні: невиражений тип мотивації, середній рівень академічної успішності, спокійне реагування на помилки, відсутність тривоги та депресії [6, с. 22]. Згідно з дослідженнями Є. Соколович для респондентів з низьким рівнем перфекціонізму є характерним низький рівень невротизму, депресії та схильності до естетичних вражень [10, с. 40]. І. Рюміна звертає увагу на відсутність у студентів-неперфекціоністів чіткої перспективи професійного та особистісного зростання у поєднанні із низьким рівнем рефлексії, непослідовності та спонтанного планування діяльності. Остання характеристика зумовлює постійні критичні зауваження на адресу неперфекціоністів. Втім, вони цим не переймаються та переконані, що оточуючи занадто вимогливі до себе [9].

Л. Данилевич також наголошує, що молодим людям з ознаками неперфекціонізму властиві яскраво виражена «несхильність до організованої діяльності» та вкрай низький рівень тривоги. Водночас, у досліджуваних спостерігаються середні показники за батьківським критицизмом та важкістю цілей. Л. Данилевич це пояснює відображенням особою реакції оточуючих на її несхильність до організованої діяльності [3, с. 100].

Російська дослідниця І. Грачева вказує на особливості змісту життєвих цінностей у досліджуваних старшокласників з низьким рівнем перфекціонізму. У таких старшокласників відсутні власні аксіологічні орієнтири, а уявлення про ідеали є результатами зовнішніх впливів, причому це можуть бути й ідеали, що передбачають антисоціальні шляхи їх досягнення [2, с. 143].

Т. Завада зазначає, що досліджуваним з низьким рівнем перфекціонізму властивий невизначений тип мотивації та споживацькі мотиви. Проте відсутність завищених стан-

дартів надає можливість молодим людям позитивно оцінювати реальний стан задоволення мотивів, адекватно оцінювати результати діяльності та поведінки, проявляти більшу гнучкість та адаптивність в умовах невизначеності. Найбільш мотивуючою потребою для таких молодих людей виступає побудова теплих взаєностосунків з оточенням, наявність приємних співрозмовників, прагнення до взаєморозуміння [4, с. 107].

Отже, дослідження свідчать, що неперфекціонізм може бути пов'язаним як із розладами волі, асоціальною поведінкою, відсутністю власних аксіологічних орієнтирів, так із прагненням до теплих дружніх стосунків, поведінковою гнучкістю, емоційною стійкістю тощо. Тобто можна зробити висновок про наявність адаптивних та дезадаптивних виявів цієї особистісної характеристики. Особливо гострого значення проблема неперфекціонізму набуває в період молодості – період професійного самовизначення, побудови життєвої перспективи та презентації себе світові. Саме тому вважаємо за необхідне дослідження особливостей неперфекціонізму у молодих людей.

**Постановка завдання.** Мета нашого дослідження – визначити особливості прояву неперфекціонізму молоді.

Завдання дослідження:

– визначити рівневі характеристик неперфекціонізму, порівняти кількісні характеристики неперфекціонізму залежно від віку, статі та роду занять молодих людей;

– визначити особливості взаємозв'язків неперфекціонізму із особливостями прояву мотивації, суверенністю психологічного простору, основними показниками соціально-психологічної адаптації.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження здійснювалось на теренах м. Чернігова та Чернігівської області. Вибірка складала 628 молодих людей віком від 15 до 30 років. Серед досліджуваних нараховувалось 402 респондента жіночої статі (64,0%) та 226 – чоловічої (36,0%).

Для визначення рівня прояву неперфекціонізму ми скористались методикою «Багатомірна шкала перфекціонізму-2» (MPS-2) П. Гевітта та Г. Флетта (адаптована І. Грачевою) [2]. Дослідження суверенності психологічного простору молоді було здійснено за допомогою методики «Суверенність психологічного простору» (автор С. Нартова-Бочавер) [5, с. 89]. Вивчення у молоді мотивації досягнення було здійснене за допомогою методики діагностики мотивації досягнення А. Мехрабіана. Методика призначена для діагностики домінування у людини одного з мотивів – прагнення до успіху й уникнення невдачі [8, с. 310]. З метою вивчення особливостей соціально-психологіч-

ної адаптації ми використали методіку соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда [7, с. 457–465].

Згідно з результатами нашого дослідження майже чверть респондентів (23,1%) потрапила до групи з неперфекціонізмом (низьким рівнем перфекціонізму). Визначення у досліджуваних з низьким рівнем перфекціонізму середніх значень складників перфекціонізму свідчить про однаково низький рівень за усіма шкалами. Середній сумарний бал за шкалою «Суб'єктно-орієнтований перфекціонізм» у досліджуваних з неперфекціонізмом складає 49,91 бали, за шкалою «Об'єктно-орієнтований перфекціонізм» – 42,80 бали, за шкалою «Соціально-приписаний перфекціонізм» – 48,45 балів. Отже, неперфекціоністів можна охарактеризувати невимогливими як до себе, так і до інших, вони також не зважають на вимоги оточуючих. Зауважимо, що за результатами дисперсійного аналізу існує статистично значуща різниця ( $p < 0,05$ ) у показниках середніх значень об'єктно-орієнтованого перфекціонізму залежно від статі досліджуваних з низьким рівнем перфекціонізму. Досліджувані жіночої статі менш вимогливі до інших ніж досліджувані чоловічої статі.

За результатами дослідження (за критерієм « $\chi$ -квадрат») можемо стверджувати, що існує статистично значущий взаємозв'язок ( $p < 0,001$ ) між рівнем прояву неперфекціонізму та родом занять молоді. Кількісно неперфекціонізм найбільше представлено у підвбірках студентів (33,9%) та працюючої молоді (39,3%). У підвбірках учнів та студентів профтехучилищ кількість досліджуваних з неперфекціонізмом коливається від 15 до 17%. Можемо зробити припущення, що саме освітнє середовище унеможливорює або спонукає до використання неперфекціоністських стратегій. Зауважимо, що показники високого рівня перфекціонізму в усіх підвбірках майже незмінні.

Аналіз результатів дослідження (за критерієм « $\chi$ -квадрат») дозволив виявити статистично значущий взаємозв'язок ( $p < 0,001$ ) між рівнем неперфекціонізму та віком досліджуваних. Згідно з результатами наших досліджень з віком відбувається збільшення кількості досліджуваних-неперфекціоністів. Так, у групі досліджуваних віком 15–18 років кількісні показники неперфекціонізму становлять 16,9%, у групі віком 19–24 років кількість неперфекціоністів збільшується до 32,3%, а в групі молодих людей віком 25–30 років показники складають 44%. Ця особливість, на нашу думку, зумовлена батьківським впливом та впливом шкільного освітнього середовища, примусом застосування перфекціоністських стратегій, що забезпечує «успішність» у навчанні. Можливо, більш «старше» покоління

молоді зазнало меншого впливу перфекціоністських стратегій у вихованні. Можна зробити припущення, що з набуттям певного життєвого досвіду неперфекціонізм стає своєрідним психологічним захистом від невірних надій.

Увагу дослідників все більше привертає проблема структурування особистістю свого психологічного простору. Межі психологічного простору позначають форми взаємодії людини зі світом, ставлення до мікро- і макро-соціуму – родини і друзів, соціальних груп, етносу, людства.

Аналіз результатів дослідження (за критерієм « $\chi$ -квадрат») дозволив виявити статистично значущий взаємозв'язок між рівнем загального перфекціонізму та рівнем суверенності психологічного простору досліджуваних ( $p < 0,05$ ). За результатами нашого дослідження більша частина досліджуваної молоді має середні показники суверенності психологічного простору. Водночас у групі досліджуваних з неперфекціонізмом найбільша кількість молодих людей з високим (26,9%) та середнім (61,4%) рівнем суверенності психологічного простору. Тоді як у групі з високим рівнем перфекціонізму високий рівень суверенності властивий лише для 17% досліджуваних. Отже, серед досліджуваних неперфекціоністів більше тих, хто має досвід успішної автономної поведінки, здатний контролювати, захищати і розвивати свій психологічний простір. Зауважимо, що за результатами дисперсійного аналізу існує статистично значуща різниця ( $p < 0,05$ ) середніх значень показника «суверенність психологічного простору» залежно від статі досліджуваних: у досліджуваних неперфекціоністів жіночої статі середні значення психологічної суверенності вище, ніж у досліджуваних неперфекціоністів чоловічої статі. Оскільки опитувальник «Суверенність психологічного простору» дає нам змогу дослідити ретроспективну картину відношення значимих інших до вимірів психологічного простору респондента, можемо припустити, що неперфекціоністи виховувались в умовах мінімального втручання у виміри їхньої психологічної суверенності. Перспективним вбачаємо дослідження характеру цього «невтручання» – чи це свідомою стратегією виховання з боку батьків, або ж просто байдужість.

У нашому дослідженні встановлено взаємозв'язок між рівнем перфекціонізму та рівнем мотивації успіху на рівні тенденції ( $p = 0,066$ ). Отримані данні свідчать про взаємозв'язок неперфекціонізму з невизначеним типом мотивації (42,8%) та мотивацією уникнення (46,7%). Тоді як високий рівень перфекціонізму пов'язано із мотивацією досягнення (37,4%). Мотивацію уникнення дослідники пов'язують із наявністю страхів та пере-



живань щодо невдалих результатів своєї діяльності. Проте дослідження свідчать про низький рівень особистісної та ситуативної тривожності нонперфекціоністів. Ймовірно, що мотивація уникнення може бути пов'язана із відсутністю у нонперфекціоністів потреби в ефективності та успіху.

Цікавими виявилися взаємозв'язки нонперфекціонізму з параметрами соціально-психологічної адаптації. Зазначимо, що за допомогою критерію « $\chi$ -квадрат» виявлено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем загального перфекціонізму та усіма параметрами соціально-психологічної адаптації. Зупинимося на найбільш яскравих відмінностях, які стосуються саме нонперфекціонізму.

У нашому дослідженні виявлено статистично значущі зв'язки між рівнем загального перфекціонізму та рівнем загального показника адаптації ( $p < 0,05$ ). Кількісні показники за параметром «адаптація» засвідчують, що переважна частина респондентів має середній рівень адаптації. Високий рівень перфекціонізму виявився більш пов'язаним з високим рівнем адаптації. Четверть досліджуваної молоді з високим рівнем перфекціонізму (25,2%) має також і високі показники адаптації, тоді як серед досліджуваних з середнім рівнем перфекціонізму таких лише 10,3%, а серед досліджуваних з нонперфекціонізмом – 16%. Цікаво, що у нонперфекціоністів показники адаптації є вищими, ніж у досліджуваних із середнім рівнем перфекціонізму. Схожою є й різниця ( $p < 0,05$ ) у кількісних показниках за шкалою «емоційний комфорт». У досліджуваних нонперфекціоністів високий рівень емоційного комфорту складає 31,3%, а середній рівень – 36,5%. Для досліджуваних з високим рівнем перфекціонізму ці показники становлять відповідно 20,7% та 47,6%. Таким чином, як для досліджуваних нонперфекціоністів, так і для досліджуваних з високим рівнем перфекціонізму характерні високий та середній рівні емоційного комфорту. Тоді як для досліджуваних із середнім рівнем перфекціонізму властивий низький та середній рівень емоційного комфорту. Зазначимо, що шкали «адаптація» та «емоційний комфорт» характеризують рівень самопочуття людини в соціально-психологічній ситуації. Отже, як прагнення до досконалості, так і повна його відсутність, забезпечують молодим людям нормальне самопочуття в соціально-психологічній ситуації.

За допомогою критерію « $\chi$ -квадрат» виявлено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем загального перфекціонізму та рівнем самоприйняття ( $p < 0,001$ ). За результатами дослідження високий рівень показника «самоприйняття» більш пов'язаний як з високим рівнем перфекціонізму (52,2%), так і з нонперфекціонізмом (47,6%). Тоді як більше

половини досліджуваних (51,9%) з середнім рівнем перфекціонізму мають середній рівень показника «самоприйняття». Можливо у групі із високим рівнем перфекціонізму саме прагнення до досконалості дає можливість позитивно ставитися до себе, тоді як нонперфекціоністи просто приймають себе такими як є.

Значну роль в успішній соціально-психологічній адаптації відіграє показник прийняття інших людей. Спілкування з навколишнім середовищем становить невіддільну частину реалізації життєвого шляху й освоєння життєвої компетентності особистості для того, щоб найкращим чином уміти орієнтуватися у власному соціально-психологічному просторі, часі і внутрішньому світі. В нашому дослідженні виявлено статистично значущі зв'язки між рівнем загального перфекціонізму та рівнем показника «прийняття інших» ( $p < 0,05$ ).

Саме нонперфекціоністи мають переважно високий (36,6%) та середній (37,2%) рівні цього показника соціально-психологічної адаптації. Тоді як для молодих людей з високим та середнім рівнем перфекціонізму більш притаманними є середній та низький рівні показника «прийняття інших».

Також нами було з'ясовано, що існує тісний взаємозв'язок (за критерієм « $\chi$ -квадрат») між рівнем загального перфекціонізму та рівнем домінування ( $p < 0,001$ ).

Для досліджуваних нонперфекціоністів властивий низький (36,6%) та середній (41,4%) рівень прояву домінування. Високий рівень домінування пов'язаний з високим рівнем перфекціонізму. Більш ніж третина досліджуваних (38,3%) з високим рівнем перфекціонізму має й високий рівень домінування. Отже, нонперфекціоністам властива відсутність контролю над поведінкою інших членів соціальної групи та відсутність прагнення до переваги та прояву лідерських якостей у соціальній взаємодії.

**Висновки з проведеного дослідження.** Встановлено, що для майже чверті досліджуваної молоді є характерним нонперфекціонізм. Нонперфекціоністів можна охарактеризувати як таких, що пред'являють низькі вимоги до себе та до інших та не зважають на вимоги оточуючих. Досліджувані жіночої статі менш вимогливі до інших, ніж досліджувані чоловічої статі.

Кількісні показники нонперфекціонізму збільшуються по мірі зростання віку досліджуваних. У студентів та працюючої молоді кількісні показники нонперфекціонізму більші, ніж у учнів профтехучилищ та школярів. Мотивація уникнення визначає мотиваційну основу нонперфекціонізму. Для досліджуваних нонперфекціоністів є важливим почуватися автономно та зберігати суверенність психологічного простору.

Визначено соціально-психологічні особливості нонперфекціонізму молоді, що проявляються в процесі соціальної адаптації. Нонперфекціонізм зумовлює стратегію адаптації, що характеризується високим рівнем самоприйняття, прийняття інших, відсутністю прагнення до контролю та домінування над оточуючими, емоційним комфортом.

Дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми, перспектива подальших досліджень вбачається у концептуалізації поняття «нонперфекціонізм», дослідженні чинників нонперфекціонізму, взаємозв'язку нонперфекціонізму із соціально-психологічними властивостями особистості.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Вавілова А. Типологія перфекціонізму в підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 31–49.
2. Грачева И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности : дисс. ... канд. психолог. наук : 19.00.01. Москва, 2006. 210 с.
3. Данилевич Л.А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.01. К., 2010. 222 с.
4. Завада Т.Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 5(2). С. 103–109.
5. Нартова-Бочавер С. К. Опросник «Суверенность психологического пространства» – новый метод диагностики личности. *Психологический журнал*. 2004. № 5. С. 77 – 89.
6. Нечепоренко О.П., Разина М.В. Гендерные особенности типологии ответственности и перфекционизма. *Вестник Омского университета*. 2012. Вип. 2. С. 18–23.
7. Практическая психодиагностика. Методики и тексты : Учебн. пособ. Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. 672 с.
8. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога : Учеб. пособие : В 2 кн. : Кн. 1 : Система работы психолога с детьми разного возраста. Москва : Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. 384 с.
9. Рюмина И.М. Исследование характеристик перфекционизма студентов с разным уровнем социально-психологической адаптации. *Современные проблемы науки и образования*. 2017 №2. URL: <http://www.scienceeducation.ru/ru/article/view?id=26255> (дата обращения: 08.10.2020).
10. Соколович Е. А. Личностные особенности студентов с различными уровнями и видами перфекционизма. *Психология глазами студентов : материалы XII ежегодной науч. конф. студентов, магистрантов и аспирантов фак. филос. и соц. наук*. Минск : БГУ, 2015. С. 39–44.
11. Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 10(4), 295–319.
12. Stumpf H., Parker W. A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*. 2000. Vol. 28. P. 837-852.