

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПІДЛІТКІВ-ПЕРФЕКЦІОНІСТІВ

*Вавілова Альона Сергіївна*¹

¹Кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри практичної психології, Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6971-8182>

Researcher ID: Q-9691-2018

UDC: 159.923.2

АНОТАЦІЯ

У статті розглянуто проблему копінг-стратегій у сучасних дослідженнях та психологічні особливості вибору стратегій копінг-поведінки у різних типів підлітків-перфекціоністів. Досліджено основні стратегії копінг-поведінки за Дж. Амірханом. Визначено чотири типи підлітків-перфекціоністів на основі когнітивних, емоційних, мотиваційних та діяльнісних критеріїв. Проаналізовано особливості копінг-стратегій у підлітків з конструктивною та деструктивною формами перфекціонізму.

Виявлено, що для успішного конструктивного типу підлітків-перфекціоністів домінуючою є копінг-стратегія «вирішення проблем», яка полягає у активній і цілеспрямованій поведінці з вирішення складних ситуацій. Неуспішні тривожно-депресивні перфекціоністи схильні до використання поведінкової стратегії уникання (втечі від вирішення проблем); а для успішних тривожно-депресивних перфекціоністів характерний пошук соціальної підтримки оточуючих. Помірно успішні конструктивні перфекціоністи схильні використовувати дві копінг-стратегії – вирішення проблем та пошук соціальної підтримки. Уникання проблем є дезадаптивною поведінковою стратегією, яка властива підліткам-перфекціоністам з емоційними проблемами та низькою успішністю.

Ключові слова: перфекціонізм, копінг-стратегії, підлітковий вік, типи перфекціоністів, адаптація.

Постановка проблеми. Перфекціонізм є особистісним феноменом, який полягає у прагненні до досконалості, передбачає висунення високих стандартів до себе та інших людей, прагнення відповідати очікуванням соціального оточення з метою отримання

Address for correspondence, e-mail : editpsychas@gmail.com
Copyright: © Alyona Vavilova

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

схвалення та визнання. Цей феномен є невід'ємним елементом сучасного життя, оскільки суспільство постійно демонструє еталони досконалості (в роботі, у сімейному житті, у дотриманні стандартів краси тощо) та вимагає їх наслідування. Активне формування перфекціонізму як важливої структури особистості відбувається саме у підлітковому віці у зв'язку з процесами соціалізації та індивідуалізації (Шамне, Токарева, 2017), які обумовлюють засвоєння еталонів поведінки і формування системи когнітивних переконань. Перфекціонізм може мати дві форми – деструктивну (невротичну, негативну, клінічну) та конструктивну (здорову, позитивну). Деструктивний перфекціонізм проявляється у заниженій самооцінці, надмірній самокритиці, постановці нереалістично високих стандартів і призводить до порушення адаптації та емоційно-психологічного благополуччя. Тому актуальним питанням є вивчення копінг-стратегій, характерних для перфекціоністів, а також дослідження їх зв'язку з позитивними та негативними аспектами перфекціонізму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема дослідження копінг-стратегій у перфекціоністів охоплює коло питань, що стосуються вивчення особливостей психологічних та поведінкових реакцій у різних життєвих ситуаціях (особливо таких, що передбачають випробування чи наявність стресових факторів). Р. Лазарус одним з перших вивчав копінг-стратегії і визначив їх як прагнення особистості вирішувати певні життєві проблеми у

небезпечних обставинах та ситуаціях досягнення за допомогою активізації адаптивних ресурсів особистості (Лазарус, 1991). Дослідник вказував, що існують два основні напрями копінг-стратегій: захисні стратегії подолання та вирішення проблеми шляхом зміни системи ставлень «особистість – навколишнє середовище». В напруженій ситуації особистість здійснює когнітивну оцінку обставин, їх переоцінку, подолання та емоційну переробку. Таким чином, копінг-стратегії проявляються у докладанні поведінкових та когнітивних зусиль для адаптації до стресової ситуації (Ігумнова, 2019). Для перфекціоністів такими напруженими умовами, які вимагають пошуку та актуалізації копінг-стратегій, є ситуації досягнення, що передбачають необхідність відповідати критеріям успішності з боку оточуючих.

Існують різні підходи до виокремлення та класифікації стратегій опанувальної поведінки, які залежать від критеріїв в основі такого виокремлення. У класифікації Р. Лазаруса та С. Фолкмана запропоновано дві категорії копінг-стратегій (Лазарус, Фолкман, 1991):

1) сфокусовані на проблемі (усунення стресового зв'язку між особистістю й середовищем за допомогою зміни когнітивної оцінки ситуації);

2) сфокусовані на емоціях (спрямовані на керування емоційним стресом).

До проблемно-орієнтованих копінг-стратегій відносяться конфронтація (посилення активності, часто імпульсивної,

для впливу на ситуацію) та стратегія планування вирішення проблеми (свідомий план вирішення проблемної ситуації). До емоційно-орієнтованих способів опанувальної поведінки включено позитивну переоцінку, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, самоконтроль, дистанціювання та уникнення.

Дж. Амірхан виокремив 3 групи копінг-стратегій (Амірхан, 1990):

- вирішення проблем (активна поведінкова стратегія, спрямована на використання внутрішніх ресурсів для пошуку можливих способів вирішення проблеми);

- пошук соціальної підтримки (звернення до соціального оточення за допомогою у вирішенні проблеми);

- уникання (поведінкова стратегія уникання контакту з оточуючою дійсністю, втеча від вирішення проблем).

У різних ситуаціях люди можуть використовувати кожен зі стратегій, однак, зазвичай одна з поведінкових стратегій є домінуючою у поведінкових паттернах опанування стресових обставин.

Російська дослідниця А. В. Колчигіна запропонувала інший підхід до виділення поведінки опанування на основі копінг-ресурсів і виокремила наступні стратегії (Колчигіна, 2015): фізичні (витривалість); соціальні (індивідуальна соціальна мережа, соціально-підтримуючі системи); психологічні (переконання, стійка самооцінка, товариськість, інтелект, гумор, рефлексивність, локус

контролю, розвинена система саморегуляції); матеріальні (гроші, власність).

Дослідження специфічних для перфекціоністів копінг-стратегій проводилося як вітчизняними, так і зарубіжними вченими. Американські дослідники зосереджували увагу на деструктивному аспекті перфекціонізму і вивчали когнітивні та поведінкові стратегії, які дозволяють подолати його невротичні прояви (Doheny, 2019; Wilkinson, 2016; Antony and Swinson, 2009). Колектив авторів М. Вей, П. Хеппнер, Д. Рассел та С. Янг досліджували неефективні стратегії поведінки перфекціоністів, які призводили до виникнення симптомів депресії, і на основі результатів дослідження пропонували методи корекції таких стилів опанувальної поведінки (Wei, Herrner, Russell, Young; 2006). Інші дослідники (Doheny, 2019; Antony and Swinson, 2009) пропонували стратегії для подолання вже існуючих деструктивних ознак перфекціонізму (наприклад, переоцінка системи цінностей, зниження рівня домагань, позитивна оцінка досягнень тощо).

Українські психологи А. Задирайко та В. Коваленко вивчали особливості копінг-стратегій у медичних працівників з високим рівнем перфекціонізму. Автори встановили, що вибір дезадаптивних стратегій опанувальної поведінки пов'язаних з мірою вираженості перфекціонізму: чим вищий його рівень (який свідчить про існування деструктивної форми), тим більш тісний зв'язок зі стратегіями, які призводять до порушення адаптації особи-

стості (Задирайко, Коваленко, 2014). На нашу думку, такий підхід є дещо обмеженим, оскільки враховує лише кількісні показники перфекціонізму (рівні вираженості), залишаючи поза увагою його якісні особливості. В. Нагайцева та І. Шагарова досліджували перфекціонізм як особистісну детермінанту вибору копінг-стратегії у професійних стресових обставинах. Дослідники визначили, що «Я-орієнтований» вид перфекціонізму пов'язаний з активними стратегіями адаптації, тоді як «Соціально-приписаний» обумовлює вибір деструктивних копінг-стратегій (Нагайцева, Шагарова, 2011).

Однак, недостатньо вивченим залишається питання копінг-стратегій, властивих для різних типів перфекціоністів, визначення зв'язку між формами перфекціонізму (деструктивна та конструктивна) і особливостями стратегій опанувальної поведінки, властивих для підліткового віку.

Метою статті є емпіричне дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій у різних типів підлітків-перфекціоністів.

Виклад основного матеріалу. Методологічною основою дослідження є загальнопсихологічні положення про розвиток та становлення особистості, концепція ситуаційно-особистісного підходу до аналізу поведінки.

Для реалізації мети дослідження було використано наступні теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових даних) та емпіричні методи (психодіагностичні методики):

- опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана (в адаптації Н. Сироти та В. Ялтонського) – спрямований на дослідження домінуючих копінг-стратегій особистості;

- опитувальник «Дитячо-підліткова шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта – спрямований на визначення видів та рівнів перфекціонізму у дітей та підлітків;

- опитувальник А. А. Реана – спрямований на діагностику мотиваційних тенденцій досягнення успіху чи уникання невдачі;

- шкала депресії А. Т. Бека (підлітковий варіант) та шкала багатомірної тривожності К. Малкової – для визначення ознак негативного емоційного стану.

Вказані методики є достатньо валідними і надійними, а також містять інформативні шкали, які дозволяють дослідити цілісну картину вибору поведінкових стратегій у різних типів підлітків-перфекціоністів.

У дослідженні взяли участь 96 підлітків віком 12-18 років (50 хлопців і 46 дівчат). На першому етапі дослідження було виокремлено типи підлітків-перфекціоністів на основі таких критеріїв: емоційний (рівень емоційного благополуччя – Шкала депресії А. Бека та Шкала багатомірної тривожності К. Малкової), мотиваційний (прагнення досягнення успіху чи уникнення невдачі – Опитувальник А. Реана), когнітивний (перфекціоністські установки та переконання – Дитячо-підліткова шкала перфекціонізму) та діяльнісний. В якості діяльнісного критерію було обрано середній

рівень успішності досліджуваних у школі.

Обрані критерії дозволяють дослідити перфекціонізм як багатомірний і системний феномен, який входить до структури особистості і пов'язаний з іншими рисами та властивостями людини. Зокрема, перфекціонізм виражається у когнітивних установках, спрямованих на регуляцію активності відповідно до високих стандартів в уявленні досліджуваних. Для деструктивних перфекціоністів такі установки і переконання можуть носити ірраціональний характер і виражатись у надмірній критичності оцінки власних результатів та оцінці діяльності за принципом «все або нічого».

Перфекціонізм відображається на емоційному стані особистості і може призводити до підвищення або зниження рівня емоційно-психологічного благополуччя. Конструктивний перфекціонізм дозволяє підлітку отримувати задоволення від процесу та результатів власної діяльності, відчувати себе значимим і черпати ресурси для подальших перемог. Деструктивний перфекціонізм пов'язаний з постійними сумнівами у власних діях, відчуттям незадоволення собою, порівняння себе з оточуючими, що призводить до появи емоційних проблем. Найчастіше такі проблеми проявляються у вигляді тривожних і депресивних патернів. Депресія виникає частіше за все у підлітків з соціально-приписаним перфекціонізмом, які прагнуть отримати схвалення оточуючих. Вони ставлять перед собою нереалістично завищені цілі і відчувають провину за нездатність відповідати очікуванням оточуючих,

що призводить до появи песимістичних думок, ознак депресії і може обумовлювати суїцидальні наміри (Wei, Heppner, Russell, Young; 2006). Висока тривога виникає як наслідок постійного очікування невдачі, страху зробити помилку на шляху до досягнення успіху. Оскільки ситуації досягнення очікують перфекціоністів на кожному кроці їхнього життя, постійна тривога призводить до внутрішнього виснаження і обумовлює стан дистресу.

Перфекціонізм тісно пов'язаний з мотиваційними тенденціями досягнення успіху та уникнення невдачі. Спрямованість на успіх властива для конструктивних перфекціоністів і відноситься до позитивної мотивації. В основі такої активності лежить надія на успіх, потреба у досягненні високих результатів, прагнення до чогось позитивного. Орієнтовані на успіх перфекціоністи зазвичай впевнені у власних силах, здатні брати на себе відповідальність за свої вчинки, проявляють активність та ініціативу, цілеспрямовані та наполегливі у досягненні мети, незважаючи на невдачі та помилки. Для перфекціоністів з домінуючою тенденцією уникнення невдачі характерне очікування помилок та їх уникнення; постійне переживання гіпотетичної невдачі. Тому різні форми перфекціонізму пов'язані з домінуванням тієї чи іншої стратегії досягнення в мотиваційній структурі особистості.

Перфекціонізм проявляється у повсякденній активності підлітків, у результатах їхньої діяльності. Часто оточуючі очікують, що

перфекціоністи повинні досягати найвищих результатів, мати бездоганний вигляд і займати високі посади. Однак високий рівень перфекціонізму не завжди дорівнює успішній самореалізації особистості і, навпаки, може призводити до низької продуктивності діяльності. Перфекціоністи прагнуть відповідати еталонам досконалості, тому можуть витратити велику кількість часу на їх досягнення, що уповільнює роботу та знижує її результативність. Деяким перфекціоністам притаманна прокрастинація – постійне відкладання справ на потім – у зв'язку з очікуванням уявної невдачі та страхом недосконалих результатів своєї роботи

За допомогою кластерного аналізу було виокремлено чотири типи-підлітків перфекціоністів (Вавілова, 2018):

1) успішний тривожно-депресивний перфекціоніст (високий рівень перфекціонізму ($x = 91,6$), рівною мірою виражені мотиваційні тенденції на досягнення успіху та уникнення невдачі ($x = 10,3$), виражені тривожні та депресивні патерни ($x = 71,5$ та $x = 5,9$) і висо-

кий рівень академічної успішності ($x = 10,4$);

2) успішний конструктивний перфекціоніст (середній рівень перфекціонізму ($x = 72,3$), мотиваційна тенденція досягнення успіху ($x = 15,1$), помірно виражені тривожно-депресивні патерни ($x = 37,2$ та $x = 3,0$) і достатньо високий рівень академічної успішності ($x = 9,2$);

3) неуспішний тривожно-депресивний перфекціоніст (високий рівень перфекціонізму ($x = 98,6$), мотиваційна тенденція уникнення невдачі ($x = 9,2$), високий рівень емоційних проблем (тривожність – $x = 89,4$, депресивні патерни – $x = 7,1$) та низький рівень академічної успішності ($x = 5,8$);

4) помірно успішний конструктивний неперфекціоніст (низький рівень перфекціонізму ($x = 47,0$), відсутня виражена орієнтація на досягнення успіху чи уникнення невдачі ($x = 12,4$), помірно виражені тривожно-депресивні патерни ($x = 29,1$ та $x = 2,7$) і середній рівень академічної успішності ($x = 8,1$).

Отже, виокремлені типи підлітків-перфекціоністів мають відмінності не лише у

Таблиця 1.

Типи підлітків-перфекціоністів, виокремлені на основі кластерного аналізу

Кластери (типи)	1	2	3	4
Показники				
Перфекціонізм	91,6**	72,3**	98,6**	47,0**
Академічна успішність	10,4*	9,2*	5,8*	7,1*
Мотивація досягнення	11,3*	15,1*	9,2*	12,4*
Тривога	71,5**	37,2**	89,4**	29,1**
Депресивні патерни	5,9*	3,0*	7,1*	2,7*
К-сть досліджуваних	25	28	17	26

Примітка: відмінності середніх значень у групах за критерієм Фішера на значущому рівні $p \leq 0,05^*$, $p \leq 0,01^{**}$

мірі вираженості перфекціонізму, а й в успішності та рівні емоційного благополуччя. Можна стверджувати, що одні перфекціоністи обирають для себе адаптивні стратегії поведінки, які дозволяють їм досягати високих результатів, успішно долати перешкоди в складних ситуаціях і зберігати достатній рівень психічного здоров'я. Інші підлітки-перфекціоністи обирають ті стратегії, які негативно відображаються на результатах їхньої діяльності і знижують рівень емоційного благополуччя. Тому на наступному етапі дослідження нами було здійснено порівняльний аналіз вираженості копінг-стратегій у різних типів підлітків-перфекціоністів з метою визначення домінуючих.

Серед порівнюваних стратегій опанування досліджувались наступні 3 групи, запропоновані Д. Амірханом: вирішення проблем, уникання і пошук соціальної підтримки. За критерієм Мана Уїтні (для незалежних вибірок $\text{sig} \leq 0,05$) можна стверджувати наявність статистично значущих відмінностей копінг-стратегій для чотирьох типів підлітків-перфекціоністів (Рис. 1).

У представників успішного конструктивного типу перфекціоністів домінує копінг-стратегія – «вирішення проблем» ($x = 32$), що вказує на активну позицію щодо подолання перешкод та досягнення високих результатів. За потреби підлітки цього типу можуть звертатися за допомогою до соціального оточення (про це свідчить середній рівень копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» ($x =$

22)). Найменш вираженою є стратегія «уникання» ($x = 14$), яка належить до дезадаптивних і призводить до формування невротичних тенденцій через страх взаємодії з реальністю.

Результати міри домінування копінг-стратегій в успішного конструктивного типу перфекціоністів свідчать про те, що ці підлітки мають активну життєву позицію, здатні адекватно оцінювати власні переваги та обмеження у конкретній ситуації і можуть ефективно використовувати особистісні ресурси для вирішення проблеми і досягнення результату. Конструктивні перфекціоністи достатньо впевнені в собі, демонструють гнучку поведінку, не схильні губитися в напружених або стресових обставинах, тому схильні швидко адаптуватися до нових умов і досягати успіхів. Наявність адаптивних копінг-стратегій дозволяє конструктивним перфекціоністам зберігати високий рівень емоційного благополуччя, оптимістично сприймати труднощі на шляху досягнення цілі та отримувати задоволення від результатів своїх зусиль.

Підліткам з успішним тривожно-депресивним типом перфекціоністів властивий пошук підтримки у соціального оточення при наявності труднощів у ситуації досягнення ($x = 30$). Підлітки-перфекціоністи, які демонструють високу тривожність та депресивні прояви, намагаються знайти підтримку в інших людей та отримати від них схвалення своєї поведінки. Зовнішня оцінка є важливою мірою самооцінки дітьми власних досягнень.

Копінг-стратегії «вирішення проблем» та «уникання» представлені на середньому рівні ($x = 25$ та $x = 21$ відповідно), що вказує на варіативність поведінки у різних обставинах. Вказаний тип перфекціоністів прагне вирішити проблемну ситуацію і отримати високий результат, разом з тим, їм притаманне відчуття вираженої тривоги через страх помилок і прагнення уникати надмірно складних ситуацій досягнення.

Успішні тривожно-депресивні перфекціоністи звертаються до оточуючих за допомогою для пошуку найкращого рішення при вирішенні проблеми; для них важливе прийняття та співчуття інших, усвідомлення того, що їх розуміють. Такі підлітки дуже ретельно зважують для себе варіанти рішення, схильні обдумувати його наслідки у зв'язку з високим рівнем тривоги; зазвичай прислухаються до порад оточуючих і приймають допомогу від близьких та друзів.

Неуспішний тривожно-депресивний тип підлітків-перфекціоністів схильний до уникання ($x = 29$) та пошуку соціальної підтримки у вирішенні проблем ($x = 27$). У зв'язку з домінуванням мотиваційної тенденції уникнення невдачі такі підлітки схильні до прокрастинації, відкладання справ на потім через страх недосконалих результатів та допущення помилок, що підтверджується низьким рівнем копінг-стратегії «вирішення проблем» ($x = 18$).

Неуспішні тривожно-депресивні перфекціоністи у ситуаціях оцінки та перевірки

знань схильні уникати контакту з оточуючою дійсністю, «втікати» від вирішення проблем. Вибір копінг-стратегії уникання може бути пов'язаним з недостатнім розвитком внутрішніх ресурсів та навичок їх активного використання у вирішенні життєвих труднощів. Такі підлітки при наявності проблем намагаються відволіктися від них, фантазують про кращі часи в майбутньому, переключуються на інші несуттєві форми активності (наприклад, перекладання речей, перегляд фільмів, проведення часу в соціальних мережах тощо). Вони прагнуть поради від оточуючих, яка б допомогла б їм вирішити проблеми і, разом з тим, можуть уникати соціальних контактів через страх негативної оцінки соціального оточення.

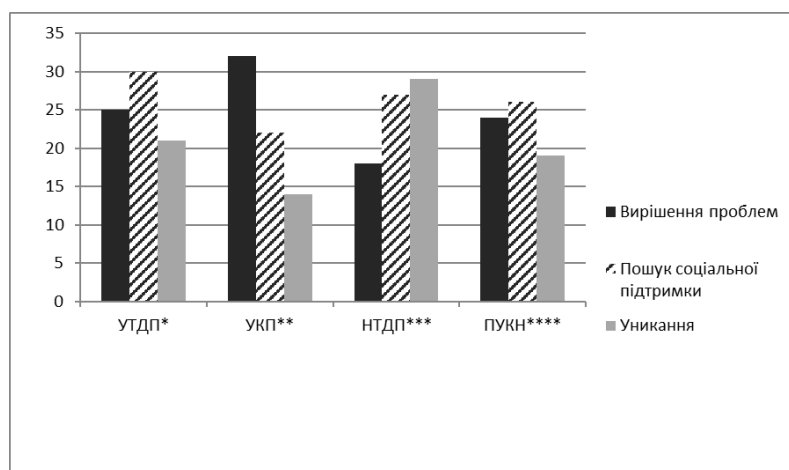
Для помірно успішних конструктивних неперфекціоністів властиві рівною мірою виражені копінг-стратегії «вирішення проблеми» та «пошук соціальної підтримки» ($x = 24$ та $x = 26$ відповідно); стратегія «уникання» представлена на низькому рівні ($x = 19$). Таким чином неперфекціоністи не прагнуть до досягнення ідеалу, однак при виникненні певних труднощів здатні вирішувати ситуацію самостійно чи звертатись за допомогою до оточуючих. Висока якість результатів їх не цікавить, тому вони мають низькі показники тривоги при очікуванні невдачі.

Конструктивні неперфекціоністи не відчувають значних труднощів в адаптації, вони є достатньо гнучкими у поведінці і здатні пристосовуватись до складних обставин. Для них характерний проблемно-орієнтований

підхід у стресових ситуаціях, що дозволяє уникати емоційного напруження. Такі підлітки не сприймають невдачі та помилки як катастрофічні події у їхньому житті, тому що перемога чи високий результат в діяльності не є для них значущими. Вони не схильні відчувати тривогу чи пригнічення в умовах невідповідності встановленим еталонами чи отриманні негативної оцінки.

Різниця між цими типами полягає у тому, що успішні конструктивні перфекціоністи спрямовані на успіх і схильні докладати зусиль для досягнення високих результатів, тоді як помірно успішним неперфекціоністам достатньо пошуку тих рішень, які дозволяють виправити помилки та уникнути неприємностей.

Успішні тривожно-депресивні та неуспішні тривожно-депресивні перфекціоністи



Примітка: *УТДП – успішний тривожно-депресивний перфекціоніст; **УКП – успішний конструктивний перфекціоніст; ***НТДП – неуспішний тривожно-депресивний перфекціоніст; ****ПУКН – помірно успішний конструктивний неперфекціоніст.

Рис. 1. Гістограма домінуючих копінг-стратегій у різних типів підлітків-перфекціоністів (за Дж. Амірханом)

На основі аналізу особливостей вибору копінг-стратегій різними типами підлітків перфекціоністів слід вказати, що успішним конструктивним перфекціоністам та помірно успішним конструктивним неперфекціоністам властивий проблемно-орієнтований стиль реагування в стресових обставинах. Він полягає у раціональному аналізі проблеми, розробці плану вирішення складної ситуації, що дозволяють справитися з ситуативними труднощами

схильні до суб'єктивно-орієнтованого стилю вирішення складних умов, який полягає в емоційному реагуванні на ситуацію. Такий стиль призводить до появи тривожно-депресивних патернів у обох типів перфекціоністів через значний рівень емоційного напруження. Виражена емоційна оцінка ситуації може проявлятися у вигляді спроб не думати про проблему (стратегія уникання), залученням оточуючих до своїх переживань, спробах компенсувати

негативні емоції, наявності психосоматичних проявів тощо.

Висновки. У ході нашого дослідження було встановлено, що перфекціонізм – це психологічний феномен, що полягає у вираженому прагненні до досконалості і може мати дві форми – конструктивну (позитивну) і деструктивну (негативну). Перфекціонізм активно формується у підлітковому віці, що пов'язано зі становленням особистості, оволодінням новими соціальними ролями та встановленням перед собою життєвих цілей. Прояв деструктивних чи конструктивних ознак перфекціонізму пов'язаний з психічною адаптацією та вмінням вирішувати проблеми та пристосовуватись до складних та неочікуваних умов життя. А психічна адаптація забезпечується за рахунок копінг-стратегій, що проявляються у виборі певної поведінки у вирішенні складних обставин.

Нами було виокремлено чотири типи підлітків-перфекціоністів: успішний тривожно-депресивний перфекціоніст; успішний конструктивний перфекціоніст; неуспішний тривожно-депресивний перфекціоніст; помірно успішний конструктивний неперфекціоніст. На основі опитувальника «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана було визначено домінуючі копінг-стратегії для кожного з типів перфекціоністів (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникання). Встановлено, що для успішного конструктивного типу підлітків-перфекціоністів властива копінг-стратегія «вирішення проблем», яка полягає у активній і цілеспрямованій поведінці з вирі-

шення складних ситуацій. Неуспішні тривожно-депресивні перфекціоністи схильні до використання поведінкової стратегії уникання (втечі від вирішення проблем); а для успішних тривожно-депресивних перфекціоністів характерний пошук соціальної підтримки у оточуючих. Помірно успішні конструктивні неперфекціоністи схильні використовувати дві копінг-стратегії – вирішення проблем та пошук соціальної підтримки. Загалом, у стресових обставинах успішним конструктивним перфекціоністам та помірно успішним конструктивним неперфекціоністам властивий проблемно-орієнтований стиль реагування в стресових обставинах (раціональний аналіз проблеми), а успішні тривожно-депресивні та неуспішні тривожно-депресивні перфекціоністи схильні до суб'єктивно-орієнтованого стилю вирішення складних умов (виражене емоційне реагування на ситуацію).

Розробки в рамках даної тематики можуть бути використані з метою розробки індивідуальних та групових корекційних програм для підлітків, які проявляють ознаки деструктивного перфекціонізму, а також для розробки профілактичних програм зі зниження рівня напруги і підвищення адаптивності в складних ситуаціях.

References :

- Vavilova A. S. (2018) Typologhiia perfektsionizmu v pidlitkiv [The typology of perfectionism in adolescents]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 31-49 [in Ukrainian]. Renewed from <http://>

© Alyona Vavilova

- elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/1958/Problemy-suchasnoi-psykholohii-Vyp.42.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zadyraiko A. O., Kovalenko V. V. (2014) Zviazok rivnia perfektsionizmu ta kopinh-povedinky medychno-ho personalu [The Relationship between level of perfectionism and coping behavior of medical staff]. *Visnyk Dniprovskoho universytetu. Pedahohika i psykholohiia*, 57-64 [in Ukrainian]. Renewed from http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=vdupp_2014_22_20_9
- Ihumnova O. B. (2019) Empirychne doslidzhennia stratehii kopinh-povedinky ta samorehuliatcii studentiv-psykholohiv [An empirical study of coping behavior strategies and self-regulation of psychology students]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*, 1, 57-64. [in Ukrainian]. Renewed from http://tsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_1/1-1_2019.pdf
- Kolchyhina A. V. (2015). Proiav riznykh profiliv kopinh-stratehii v emotsiinykh stanakh studentiv v sytuatsii otsiniuvannia znan [The manifestation of different profiles of coping strategies in students' emotional states in the situation of knowledge assessment]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody*, 91–99 [in Ukrainian]. Renewed from <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/112/109>
- Nagaitseva V. G., Shagarova I. V. (2011) Perfektsionizm kak faktor koping-povedeniia v professionalnykh stressovykh situatsiiakh [Perfectionism as a factor of cope-behavior in professional stress situations]. *Vestnik Omskogo universiteta*, 1, 11-17.
- Shamne A. V., Tokareva N. M. (2017) Vikova ta pedahohichna psykholohiia: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Age and Pedagogical Psychology: A Textbook for Higher Education Students]. Kyiv [in Ukrainian].
- Amirkhan J. A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. P. 1066–1074. Renewed from https://www.researchgate.net/profile/James_Amirkhan/publication/232472662_A_Factor_Analytically_Derived_Measure_of_Coping_The_Coping_Strategy_Indicator/links/0046352502b304320e000000/A-Factor-Analytically-Derived-Measure-of-Coping-The-Coping-Strategy-Indicator.pdf
- Antony M. M., Swinson R. P. When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism. 2009. 304 p.
- Doheny K. Strategies to Reduce Perfectionism. *Psych Central*. 2019. Renewed from <https://psychcentral.com/lib/strategies-to-reduce-perfectionism/>
- Lazarus R.S. Coping and emotion. *Stress and Coping: An Anthology*. Ed.: Columbia University Press, 1991. P. 207–227.
- Wei M., Heppner P.P., Russell D.W., Young S.K. Maladaptive perfectionism and ineffective coping as mediators between attachment and future depression: a prospective analysis. *Journal of Counseling Psychology*. 2006. Vol. 53. P. 67-79.
- Wilkinson D. Perfectionism: The different types of perfectionist and how they cope. *People and organisational research*. 2016. <https://www.oxford-review.com/blog-research-perfectionism/>

Alyona Vavilova

PhD in Psychological Sciences, senior lecturer of the Department of Practical Psychology, Borys Grinchenko University in Kyiv, Kyiv (Ukraine)

THE PSYCHOLOGICAL SPECIFICITY OF COPE STRATEGIES CHARACTERISTIC FOR ADOLESCENTS-PERFECTIONISTS

ABSTRACT

Perfectionism is a multidimensional personal phenomenon, which consists of striving for excellence, high standards for oneself and others, desire to meet expectations of the social environment to receive approval and recognition. This phenomenon can take two forms - constructive (promotes personality self-realization) and destructive (negatively affects a person's activities and emotional well-being). Therefore, the question of perfectionists' specific cope strategies, as well as the study of their links with the positive or negative aspects of perfectionism is really important.

In order to empirically study the psychological specifics of cope strategies for different types of adolescents-perfectionists, the following psychodiagnostic methods were selected: Coping Strategies Questionnaires by J. Amirkhan; Hewitt' and Flett' Multidimensional Perfectionism Scale for children and adolescents; MUN proposed by A. Rean; Beck Depression Inventory (adolescent version) and Multidimensional Anxiety Scale proposed by K. Malkova. These methods allowed us to develop a typology of adolescents-perfectionists and to explore the features of

dominant cope strategies for each type.

96 adolescents aged of 12-18 years with different degrees of perfectionism participated in the study. At the first stage of the study, four types of adolescents were identified by cluster analysis: 1) successful anxiety-depressive perfectionist; 2) successful constructive perfectionist; 3) unsuccessful anxiety-depressive perfectionist; 4) a moderately successful constructive non-perfectionist. The typology was based on the following criteria: emotional (emotional well-being - Beck Depression Inventory and K. Malkova' Multidimensional Anxiety Scale), motivational (striving for success or avoiding failure - A. Rean' questionnaire), cognitive (perfectionist's attitudes - Perfectionism Scale for children and adolescents) and activity (educational achievements).

At the second stage of the study, a comparative analysis of cope strategies for certain types of adolescents-perfectionists was conducted. 3 groups of cope strategies, proposed by D. Amirkhan, were studied: problem solving (an active behavioural strategy aimed for using internal resources to find possible ways to solve a problem); seeking social support (seeking support in the social environment to solve a problem); avoidance (behavioural strategy aimed at avoidance of contacts with environment, escaping from problem solving).

According to the research, the problem-solving strategy is dominant for the successful constructive type of perfectionists, and the «avoidance» strategy is the least represented. Ad-

olescents with the successful anxiety-depressive type of perfectionism tend to choose a «seeking social support» strategy, but they are able to choose problem-solving behaviour. The unsuccessful anxious-depressive type of adolescents-perfectionists chooses the «avoidance» and «seeking social support» strategies to solve problems. For moderately successful constructive non-perfectionists, the cope strategies of «problem solving» and «seeking social support» are equally represented; the avoidance strategy is at a low level.

Key words: perfectionism, coping strategies, adolescence, types of perfectionists, adaptation.

Вавилова Алена Сергеевна

Кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры практической психологии, Киевский университет имени Бориса Гринченка, г. Киев (Украина)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ-ПЕРФЕКЦИОНИСТОВ

АННОТАЦИЯ

Перфекционизм - это многомерный личностный феномен, который заключается в стремлении к совершенству, предусматривает выдвижение высоких стандартов к себе и другим людям, стремление соответствовать ожиданиям социального окружения с целью получения одобрения и признания. Этот феномен имеет две формы - конструктивную (способствует самореализации личности) и

деструктивную (отрицательно отражается на деятельности и эмоциональном психологическом благополучии человека). Поэтому приобретает актуальность вопрос об особенностях копинг-стратегий, характерных для перфекционистов, а также исследования их связи с положительными или отрицательными аспектами перфекционизма.

С целью эмпирического исследования психологических особенностей копинг-стратегий у различных типов подростков-перфекционистов были выбраны следующие психодиагностические методы: опросники «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана; «Детско-подростковая шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта; МУН А. А. Реана; Шкала депрессии А. Т. Бека (подростковый вариант) и Шкала многомерной тревожности Е. Малковой. Указанные методики позволили разработать типологию подростков-перфекционистов и исследовать особенности доминирующих копинг-стратегий для каждого из выделенных типов.

В исследовании приняли участие 96 подростков в возрасте 12-18 лет с различным уровнем выраженности перфекционизма. На первом этапе исследования с помощью кластерного анализа были выделены четыре типа подростков: 1) успешный тревожно-депрессивный перфекционист; 2) успешный конструктивный перфекционист; 3) неуспешный тревожно-депрессивный перфекционист; 4) умеренно успешный конструктивный неперфекционист. В основу типологии были по-

ложены следующие критерии: эмоциональный (уровень эмоционального благополучия - Шкала депрессии А. Бека и Шкала многомерной тревожности Е. Малковой), мотивационный (стремление к достижению успеха или избегания неудачи - Опросник А. Реана), когнитивный (перфекционистские установки и убеждения - Детско-подростковая шкала перфекционизма) и деятельностный (уровень успешности в школе).

На втором этапе исследования осуществлен сравнительный анализ копинг-стратегий у выделенных типов подростков-перфекционистов. Среди сравниваемых стратегий исследовались следующие 3 группы, предложенные Д. Амирханом: решение проблем (активная поведенческая стратегия, направленная на использование внутренних ресурсов для поиска возможных способов решения проблемы); поиск социальной поддержки (обращение к социальному окружению для помощи в решении проблемы); избегание (поведенческая стратегия ухода от контакта с окружающей действительностью, бегство от решения проблем).

По результатам исследования у успешного конструктивного типа перфекционистов доминирует стратегия «решения проблем», а наименее выражена стратегия «избегание». Подростки с успешным тревожно-депрессивным типом склонны выбирать стратегию «поддержки социального окружения», но способны прибегать и к поведению,

направленному на самостоятельное решение проблемы. Неуспешный тревожно-депрессивный тип подростков перфекционистов склонен к «избеганию» и «поиску социальной поддержки» в решении проблем. Для умеренно успешных конструктивных перфекционистов в равной степени свойственны копинг-стратегии «решение проблемы» и «поиск социальной поддержки»; стратегия «избегание» представлена на низком уровне.

Ключевые слова: перфекционизм, копинг-стратегии, подростковый возраст, типы перфекционистов, адаптация.

Дата отримання статті: 01.10.2019

Дата рекомендації до друку: 25.10.2019

Дата оприлюднення: 31.10.2019