

О ВЗАИМОСВЯЗИ ЗАВИСТИ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Усова. Н. В.

к. пс.н, доцент кафедры технологического образования СГУ им. Н.Г. Чернышевского
usova_natalia@mail.ru

Аннотация. На основе результатов эмпирического исследования в статье показаны взаимосвязи между перфекционизмом и переживанием зависти. В качестве методологической основы нами была взята концепция перфекционизма предложенная канадскими учеными П. Хьюиттом и Г. Флеттом и концепция зависти, предложенная Т.В. Бесковой. Показано, что субъектно-ориентированный перфекционизм, проявляющийся в завышенных и нереалистичных требованиях, предъявляемых к себе, и усиленном исследовании себя, самокопанию и самокритике не взаимосвязан с переживанием зависти, тогда как объектно-ориентированный и социальный перфекционизм имеет обратную корреляционную взаимосвязь с болезненным переживанием неполноценности, враждебности и обиды, вызываемыми сравнением с другим человеком или социальной группой.

Ключевые слова: зависть, зависть-уныние, зависть-неприязнь, предметное поле зависти, перфекционизм ориентированный на себя, социальный перфекционизм.

ON THE RELATIONSHIP OF ENVIRONMENT AND PERFECTIONISM

Usova. N.V.

Abstract. Based on the results of an empirical study, the article shows the relationship between perfectionism and the experience of envy. As a methodological basis, we took the concept of perfectionism proposed by Canadian scientists P. Hewitt and G. Flett and the concept of envy proposed by T.V. Beskova. It is shown that subject-oriented perfectionism, which manifests itself in excessive and unrealistic demands placed on oneself, and intensive research on oneself, self-digging and self-criticism is not interconnected with envy, while object-oriented and social perfectionism has an inverse correlation with a painful experience of inferiority hostility and resentment caused by comparison with another person or social group.

Key words: envy, envy-despondency, envy-dislike, subject field of envy, self-oriented perfectionism, social perfectionism.

Принято считать, что зависть и перфекционизм - это болезни современного общества, при этом и зависть и перфекционизм начали своё существование с самого зарождения культуры в обществе [1, 2]. В философских учениях подчеркивается, что перфекционизм, как стремление к совершенству и зависть, как чувство досады, вызванное совершенством других, являются постоянным спутником не только отдельных людей, но и человечества в целом. Следовательно, и зависть, и перфекционизм являются продуктами социальной системы. Без зависти и перфекционизма у человечества не было бы столь стремительного эволюционного развития и в сфере культуры, и в сфере научно-

технического прогресса, и даже в сфере индивидуального развития конкретного человека. С другой стороны, исследователи постоянно подчеркивают негативные последствия переживания зависти и перфекционизма личности [3, 4, 5]. Существуют весомые феноменологические основания, подтверждающие гипотезу о связи зависти и перфекционизма. Так, оба психологических конструкта сопряжены с враждебностью и в их основе лежат нелестные социальные сравнения. [6].

Очевидно, что основой для развития у человека перфекционизма может выступать чувство зависти. Рассмотрим пример. С одной стороны, ребенок формирующийся и развивающийся в социально неблагополучной среде и наблюдающий за жизнью сверстников из более обеспеченных семей, ставит перед собой цель - добиться всего того, чего у него нет и чему он завидует, видя это у своих товарищей. Возможно, такой ребенок начнет развивать волю к победе и добьётся многого. С другой стороны, возможен и совершенно противоположный исход, когда зависть и стремление к совершенству детерминируют развитие и функционирование целостной аномальной личностной организации [7].

Следует отметить, что современный темп жизни и вся современная индустрия работают на то, чтобы современный человек имел какие-то цели в жизни и ему было к чему постоянно стремиться, иными словами современное общество регулярно эксплуатирует чувство зависти и перфекционизм личности.

Хочется отдельно подчеркнуть, что постоянное переживание зависти и погоня за самосовершенством способны довести человека до эмоционального выгорания и депрессии, избавиться от которых без специалиста становится невозможным.

Вышесказанное диктует необходимость более подробно рассмотреть взаимосвязь зависти и перфекционизма.

В качестве методологической основы нами была взята концепция перфекционизма предложенная канадскими учеными П. Хьюиттом и Г. Флеттом. Авторы рассматривают перфекционизм как трехмерное явление

включающее:

1) субъектно- или личностно-ориентированный перфекционизм. Проявляется в завышенных и нереалистичных требованиях, предъявляемых к себе, и усиленном исследовании себя, самокопанию и самокритике. Такие требования делают невозможным принятие собственных изъянов, недостатков и неудач.

2) объектно-ориентированный перфекционизм. Проявляется в предъявлении преувеличенных и нереалистичных требований к другим.

3) социально - предписанный перфекционизм. Характеризуется убеждением или ощущением, что другие предъявляют к окружающим нереалистичные требования, которым очень трудно, но при этом необходимо соответствовать.

И концепция зависти, предложенная Т.В. Бесковой, которая предлагает рассматривать зависть как «враждебное отношение к другому человеку, детерминированное его превосходством в значимых сферах, сопровождающееся негативными эмоциями, имеющими двунаправленный характер (на другого и на себя), комплексом негативных эмоций, снижением самооценки и желанием нивелировать прямо или косвенно это превосходство». Автор отмечает два вида зависти. Субъект переживающий «зависть-неприязнь» характеризуется озлобленностью, гневом, раздражением который адресован на более успешный субъект. Данное переживание находит свое выражение в ненависти, подозрительности, высокой враждебности. Переживаемое чувство сопровождается сильным желанием превзойти другого любым возможным способом. Желание обладать вожделенным, но недостижимым может трансформироваться в желание лишить другого предмета зависти или навредить сопернику. Для субъекта «зависти-неприязни» характерно убеждение в том, что успехи другого принижают и/или обесценивают его собственные успехи и достижения. «Зависть-уныние» характеризуется переживанием иных чувств. Здесь главными являются чувства обиды, досады, грусти, субъект испытывает уныние, отчаяние, неуверенность и бессилие что-либо изменить. Для субъекта

"зависти-уныния" характерно убеждение в незаслуженной непреодолимой обделенности по сравнению с другими.

Методы исследования:

- «Методика исследования завистливости личности» (Т.В. Бескова),
- «Методика предметное поле зависти» (Т.В. Бескова),
- Многомерная шкала перфекционизма (П. Хьюитт, Г. Флетт) (адаптация И. И. Грачевой).
- Корреляционный анализ

Совокупная выборка исследования составила 110 человек.

Результаты исследования. В ходе исследования нами были получены следующие результаты:

1. Перфекционизм, ориентированный на себя не имеет статистически значимых взаимосвязей с переживанием чувства зависти.

2. Перфекционизм, ориентированный на других взаимосвязан как с интегральным показателем зависти ($r=-0,30$, при $p<0,001$), так и с переживанием «зависти-неприязни» ($r=-0,31$, при $p<0,001$) и «зависти- уныния», ($r=-0,25$, при $p<0,01$).

3. Социально предписанный перфекционизм взаимосвязан как с интегральным показателем зависти ($r=-0,31$, при $p<0,001$), так и с переживанием «зависти-неприязни» ($r=-0,28$, при $p<0,001$).

Интегральный показатель по шкале перфекционизма также взаимосвязан с интегральным показателем по шкале зависти ($r=-0,29$, при $p<0,001$).

По результатам исследования было установлено, что перфекционизм находится в обратной корреляционной взаимосвязи с:

- завистью к социальному статусу ($r=-0,23$, при $p<0,001$);
- завистью к похвале, популярности ($r=-0,29$, при $p<0,001$);
- завистью к профессиональным (учебным) успехам ($r=-0,27$, при $p<0,001$).

Обсуждение полученных результатов и выводы.

Обилие отрицательных корреляционных взаимосвязей свидетельствует о том, что с увеличением перфекционизма снижается переживание зависти, так как и усиление переживания зависти снижает уровень перфекционизма. Данный результат является достаточно очевидным и свидетельствует лишь о том, что перфекционизм позволяет личности превзойти успехи других и добиться высоко поставленных целей, что, в целом, обусловлено высоким уровнем ответственности и организованности данной группы людей. У них хорошо развиты волевые качества характера, поэтому в социальной иерархии и структуре власти перфекционисты занимают основные ключевые посты и скорее всего сами становятся источником возникновения зависти у окружающих их людей.

Болезненные переживания неполноценности, враждебности и обиды, вызываемые сравнением с другим человеком или социальной группой, которые обладают чем-то желанным для личности не взаимосвязаны с ее склонностью предъявлять высокие требования к себе. Данный результат говорит о том, что зависть не стимулирует личность к собственным достижениям и не детерминирует личностное развитие субъекта, а скорее представляет собой негативную эмоцию, побуждающую совершать злонамеренные действия по устранению чужого успеха, благополучия [8], а также является признаком ограниченности ума и мелочности характера [9].

Предъявление преувеличенных и нереалистичных требований к другим свойственен лицам с низким уровнем завистливости. Высокий уровень перфекционизма, ориентированного на других, предполагает наличие чрезвычайно высоких стандартов, установленных человеком для других, требовательность по отношению к окружающим, нетерпимость, нежелание прощать ошибки, несовершенства, что, очевидно, предполагает искреннюю способность радоваться за другого и его успехи. Это, в целом, позволяет говорить о том, что для перфекционистов ориентированных на других свойственны нравственные способы реагирования на успех другого. Данное реагирование проявляется в радости и восхищении за другого. Можно также

предположить, что в случае неудачи других перфекционисты могут демонстрировать сожаление и предлагать активную помощь [10].

Лицам, которым характерно переживание зависти, не характерно генерализованное убеждение, что другие предъявляют завышенные и нереалистичные требования к субъекту, которым трудно, но необходимо соответствовать, чтобы заслужить одобрение. Скорее всего, данный результат связан с тем, что личность выступает и как субъект собственной зависти и как объект зависти для других субъектов [11]. Очевидно, что другие не будут предъявлять к окружающим повышенные требования, дабы не создать новые объекты для собственной зависти.

Обратные корреляционные взаимосвязи между перфекционизмом и предметным полем зависти, показывающие что перфекционистам не свойственно завидовать карьере и социальному статусу, на наш взгляд, лишь доказывают, что данные сферы являются наиболее доступными для совершенствования, нежели, например, здоровье, внешняя привлекательность или семейное благополучие.

Таким образом, полученный результат позволил нам говорить об обратной корреляционной взаимосвязи между завистью и перфекционизмом и выделить особенности данных феноменов. Так, перфекционизм всегда направлен на совершенствование себя и других, тогда как зависть не обуславливает стремление к самосовершенству и, уж тем более, не взаимосвязана с наличием чрезвычайно высоких стандартов, установленных человеком для других. Зависть может лежать в основе формирования перфекционизма, но по мере развития перфекционизма данная взаимосвязь меняет направленность. Перспективным направлением дальнейших исследований видим лонгитюдное изучение взаимосвязи перфекционизма и зависти проведённое отдельно в группе зависимых и независимых субъектов с высоким уровнем перфекционизма.

Благодарности: Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научно-исследовательского проекта «Социально-психологическая структура, детерминанты и механизмы регуляции зависти», проект № 18-013-00134 А

Библиографический список:

1. Лабунская В.А. Субъект зависти как субъект затрудненного общения // Сев.-Кавк. психол. вестн. Ростов н/Д, 2005.
2. Корчагин В.М. Перфекционизм личности как научная проблема современной психологии: аналитический обзор // Вестник Самарского юридического института. 2011. № 1 (3). С. 75-78.
3. Муздыбаев К. Психология зависти // Психол. журн. 1997. Т. 23, № 6. С. 3–11.
4. Сабра Л. Перфекционизм: за и против // Человек. Искусство. Вселенная. 2014. № 1. С. 83-93.
5. Юдеева Т.Ю. Перфекционизм в структуре разных личностных типов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2008. № 49. С. 409-414.
6. Гаранян Н.Г., Клыкова А.Ю., Сорокова М.Г. Перфекционизм, зависть и конкурентные установки в студенческой среде // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Том 26. № 2. С. 7–32.
7. Парамонова В. Высшие устремления личности: перфекционизм как патологический феномен // Развитие личности. 2009. № 1. С. 64-78а.
8. Joseph, B. (1986) "Envy in everyday life", in E. Bott Spillios & M.Feldman (eds), *Psychic Equilibrium and Psychic Change*/B. Joseph. - London: Routledge, 1989.
9. Дмитриева Н. В. Психология зависти // Сибирский педагогический журнал. 2005. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-zavisti> (дата обращения: 22.09.2019).
10. Бескова Т.В. Взаимосвязь перфекционизма со способами реагирования на успех и неудачу другого // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 2. <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=6046> (дата обращения: 21.09.2019).
11. Бескова Татьяна Викторовна Особенности «Предметного поля» зависти // СПЖ. 2010. №35. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-predmetnogo-polya-zavisti> (дата обращения: 22.09.2019).