

## ИССЛЕДОВАНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ПЕРФЕКЦИОНИЗМА СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ

Рюмина И.М.

*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», Оренбург, e-mail: Ruminaim@mail.ru*

В статье рассмотрено понятие и структура перфекционизма как сложного и неоднозначно интерпретируемого феномена. Перфекционизм определен как многомерный конструкт, предполагающий стремление личности быть совершенной во всем, которое выражается в предъявлении завышенных требований к себе, окружающим людям, в восприятии требований окружения как нереалистичных и завышенных. Студенческий возраст рассмотрен как сенситивный период для появления и проявления перфекционизма. Отмечено, что появление и проявление перфекционизма порождает трудности социально-психологической адаптации. Представлены результаты изучения характеристик перфекционизма студентов с разным уровнем социально-психологической адаптации. Выявлены статистически значимые различия в характеристиках (в предъявлении требований к себе, другим людям, в восприятии требований других) перфекционизма у студентов с разным уровнем социально-психологической адаптации. Предложены рекомендации по формированию конструктивного перфекционизма студентов-первокурсников.

Ключевые слова: перфекционизм, конструктивный перфекционизм, студенческий возраст, социально-психологическая адаптация.

## STUDY OF CHARACTERISTICS OF PERFECTIONISM AMONG STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION

Rumina I.M.

*Orenburg State Pedagogical University, Orenburg, e-mail: Ruminaim@mail.ru*

In the article the concept and structure of perfectionism as a complex and ambiguously interpreted phenomenon is viewed. Perfectionism is defined as a multidimensional construct, involving the desire of the individual to be perfect in everything, which is reflected in the presentation of excessive demands to themselves, to others, in the perception of the environment requirements as unrealistic and exaggerated. Student age is considered as sensitive period for the emergence and manifestation of perfectionism. It is noted that the emergence and manifestation of perfectionism makes difficult the process of socio-psychological adaptation. The results of studying the characteristics of perfectionism of students with different levels of socio-psychological adaptation are presented. Statistically significant differences in the characteristics (in the claims to oneself, other people, in the perception of requirements of others) of perfectionism in students with different level of socio-psychological adaptation are revealed. Some recommendations for meaningful makeovers of constructive perfectionism of first-year students are proposed.

Keywords: perfectionism, constructive perfectionism, student age, socio-psychological adaptation.

В условиях современного развития общества и социальных трансформаций личность переживает разнообразные качественные и количественные изменения, становится особо изучаемым такой феномен, как стремление к самосовершенствованию и идеализации себя. В связи с этим желание достигать успеха во всех сферах общественной жизни постепенно утверждается и в миропонимании современного студента и создает перспективу для сопоставления собственных персональных потребностей с требованиями современного общества [1]. В научной литературе явление стремления к самосовершенствованию и идеализации себя обозначается термином перфекционизм.

Проблема изучения перфекционизма находится в центре внимания как зарубежных (А. Адлер, М. Холендер, Д. Бернс, Р. Фрост, П. Хьюитт, Г. Флетт, Д. Хамачек), так и отечественных психологов (С.Н. Ениколопов, А.А. Ясная, Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, М.В. Ларских), однако исследований в данной области достаточно мало. Остается малоизученным и социальный аспект проблемы перфекционизма, характеризующийся недостаточностью научных исследований о специфике различий в характеристиках перфекционизма студентов. В этих условиях особую актуальность приобретает исследование характеристик перфекционизма студентов и его роли в возникновении различных нарушений адаптации.

Анализ психологической литературы по проблеме исследования перфекционизма показал, что перфекционизм является сложным и неоднозначно интерпретируемым феноменом, под которым понимают предъявление требований к себе более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют ситуации (М.Н. Холендер) [7], наличие нереалистичных стандартов и важность соответствия им (Р. Фрост) [6], завышенные стандарты деятельности, притязания, требования к другим (А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян) [8], интегративное личностное образование с личностным, когнитивно-деятельностным, социальным компонентами (М.В. Ларских) [3].

Наиболее полно перфекционизм рассматривается в исследованиях канадских ученых П. Хьюитта и Г. Флетта [5,9]. Под перфекционизмом данные авторы понимают многомерный конструкт, предполагающий стремление личности быть совершенной во всем, который выражается в предъявлении завышенных требований к себе, окружающим людям, в восприятии требований окружения как чрезмерно высоких. При этом структура перфекционизма рассматривается психологами неоднозначно, вследствие чего единая структура перфекционизма не определена, но более четко она описана канадскими учеными П. Хьюиттом и Г. Флеттом [5,9]. В их концепции за основу определения структуры перфекционизма выбрана объектная направленность черты, исходя из которой перфекционизм может быть ориентированным на себя, на других и социально-предписанным [2].

Так, перфекционизм, ориентированный на себя, предусматривает присутствие значительных личных эталонов, желание самосовершенствоваться, ярко выраженную самокритичность, самоконтроль, тенденцию концентрироваться на труднодоступных целях и стремление достигать их. Чрезмерная самокритичность в свою очередь приводит к излишнему самокопанию и самообвинению, что усложняет принятие личностью своих недостатков и неудач.

Перфекционизм, ориентированный на других, предполагает наличие значительных эталонов, определенных человеком для окружающих людей, требовательность, нетерпимость к ним, неготовность принять оплошности и ошибки другого.

Социально-предписанный перфекционизм основан на убеждении личности в том, что окружение предъявляет к нему чрезмерно большие требования и ожидания, которым тяжело и невозможно соответствовать. Для получения одобрения и избегания негативной оценки личность старается соответствовать стандартам, установленным для нее окружающими.

В нашем исследовании перфекционизм понимается как многомерный конструкт, предполагающий стремление личности быть совершенной во всем и обнаруживающийся в предъявлении завышенных требований к себе (Я-ориентированный перфекционизм), к другим (перфекционизм, ориентированный на других) и в восприятии требований окружения как нереалистичных и завышенных (социально-предписанный перфекционизм) (П. Хьютт, Г. Флетт).

В студенческом возрасте перфекционизм выражается в предъявлении повышенных требований к своей личности и к личности окружающих в учебно-профессиональной деятельности, преувеличении требований по отношению к себе со стороны других людей. Это сопровождается устойчивым напряжением, беспокойством, тревогой, боязнью неудачи, навязчивыми сомнениями и опасениями, концентрацией на ошибках, болезненным восприятием критики, трудностями в принятии решений, что затрудняет их социально-психологическую адаптацию.

В зарубежных и отечественных исследованиях отмечено, что существенные трудности процесса социально-психологической адаптации в студенческом возрасте определяются такой стабильной личностной чертой как перфекционизм [3,10]. В исследованиях П. Хьютта и Г. Флетта низкие значения социально-психологической адаптации личности обуславливаются чрезмерной тенденцией личности к перфекционизму и, наоборот, личности с высоким уровнем социально-психологической адаптации присуща здоровая форма перфекционизма – конструктивный перфекционизм [3]. Лица с чрезмерным перфекционизмом проявляют себя одинокими, малообщительными, настойчивыми людьми. Самокритичность, требовательность к себе способствуют возникновению заниженной самооценки, трудностям в установлении контактов в студенческой группе. Их гиперответственность, гиперприлежность, постоянная концентрированность на делах способствует появлению у окружающих людей раздражения; успехи и достижения вызывают зависть, дистанцированность от других людей воспринимается как высокомерие и нежелание общаться.

Аналогичной научной позиции придерживаются и отечественные психологи – В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов. На их взгляд, перфекционизм в студенческом возрасте способствует возникновению конфликтов и прекращению отношений в межличностных отношениях, социальной изоляции в результате недоверия к другим людям, нереалистичных требований и ожиданий в отношении окружающих и себя [10].

Таким образом, непринятие ценностей и норм студенческого коллектива образовательного учреждения, либо их принятии с позиции «быть как все», игнорирование принятых норм при осуществлении учебно-профессиональной деятельности и налаживании взаимоотношений с преподавателями и одноклассниками способствует возникновению перфекционизма в студенческой возрастной группе и вызывает сложности социально-психологической адаптации.

Цель исследования. Изучение характеристик перфекционизма студентов с разным уровнем социально-психологической адаптации.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось в 2016 г. в Оренбургском государственном педагогическом университете со студентами 1 курса психолого-педагогического факультета профилей «Педагогика и психология» и «Специальная психология». Всего было исследовано 50 человек. На эмпирическом этапе нами было проведено исследование характеристик перфекционизма студентов с разным уровнем социально-психологической адаптации с помощью методик «Многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта – Г. Флетта» (в адаптации И.В. Грачевой) [2] и «Диагностика социально-психологической адаптации К. Роджерса – Р. Даймонд» (в адаптации А.К. Осницкого) [4]. На основании полученных результатов нами были разработаны рекомендации психологам и педагогам по формированию конструктивного перфекционизма, позволяющие обеспечить более успешную социально-психологическую адаптацию студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного эмпирического исследования нами было выделено три группы студентов: высокой, низкой и средней социально-психологической адаптацией (диаграмма).



*Диаграмма процентного соотношения студентов по показателям перфекционизма и социально-психологической адаптации*

В результате проведенного анализа выявлено, что студентам с низким уровнем социально-психологической адаптации (43%) свойственен высокий уровень перфекционизма, проявляющийся в трех его составляющих: ориентированный на себя, ориентированный на других, социально-предписанный.

Для 37% студентов с перфекционизмом, ориентированным на себя, характерно предъявление чрезвычайно высоких требований к себе, желание постоянного самосовершенствования, концентрирование на трудно достижимых целях. Предъявление чрезвычайно высоких требований к себе приводит к постоянному неодобрению себя, невозможности оценить свои сильные и слабые стороны, самообвинению, чрезмерной самокритичности. Значительный контроль над эмоционально положительными и отрицательными жизненными обстоятельствами приводит к доминированию и позволяет студентам удовлетворить личную потребность в независимости, самоутверждении, достижении значимого социального статуса. Достижение значимого социального статуса способствует возникновению конкурентных отношений, что приводит к социальной изолированности и становится причиной непрерывного напряжения, негативного аффекта, депрессии, суицида студентов и склонности откладывать выполнение учебных задач. Для 22% студентов с перфекционизмом, ориентированным на других, характерно постоянное недовольство и нетерпимость к другим, что приводит к враждебности, проявлению гнева, к раздражению, ожиданию негативного отношения к себе, что осложняет процессы адаптации к студенческой группе и преподавателям. 41% студентов с социально-предписанным

перфекционизмом концентрируется на ситуациях неуспеха, отрицая достижения и успехи. Они уверены, что преподаватели, однокурсники, родители ждут от них успешного результата, что способствует появлению напряжения, страха экзаменов и контактов с другими. Невозможность преодолеть напряжение вызывает у студентов эмоциональную дезадаптацию в виде тревоги и депрессии. Избегание или склонность отсрочивать начало деятельности и не заканчивать ее в необходимые сроки становится для этих студентов способом защиты от негативных переживаний и страхов, результатом которого является большое количество академических задолженностей и пропусков. Такое поведение приводит к боязни студентов обращаться за помощью к однокурсникам или преподавателям и вызывает неуверенность в возможной помощи от окружающих людей.

Для 18% студентов со средним уровнем социально-психологической адаптации характерен низкий уровень перфекционизма. Студенты с низким уровнем перфекционизма не задумываются о перспективах профессионального и личностного роста. Они довольствуются малым, при этом они убеждены, что окружающие предъявляют к себе требования, которым нельзя соответствовать. Их отличает низкий уровень рефлексии, непоследовательность, спонтанное планирование своей деятельности, что приводит к постоянной оценке их действий окружающими. Полученные результаты подтверждаются низкими значениями по показателям перфекционизма, ориентированного на себя (48%), ориентированного на других (38%) и социально-предписанного (14%).

39 % студентов с высоким уровнем социально-психологической адаптации показывают средний уровень перфекционизма (ориентированный на себя (97%), ориентированный на других (3%). Они склонны предъявлять завышенные притязания и требования к себе, в качестве образца для поведения выбирают успешных однокурсников и педагогов и деятельность, которая предполагает достижение значительного результата. Они способны в большей мере оценивать обстоятельства, способствующие достижению цели, и в существующей ситуации и, возможно, в будущем. Это приводит к успешному взаимодействию студентов данной группы с внешней средой, приспособлению к ее изменениям. Стремление к более высоким результатам способствует эмоциональному комфорту и повышению самоуважения, что в свою очередь приводит к формированию конструктивного перфекционизма.

С целью подтверждения достоверно значимых различий между группами студентов с высоким, средним, низким уровнем социально-психологической адаптации нами был выполнен математико-статистический анализ данных с помощью критерия  $\chi^2$  Пирсона. В результате математико-статистической обработки данных нами было доказано, что существуют статистически достоверные различия в характеристиках перфекционизма

студентов с высоким, средним и низким уровнем социально-психологической адаптации, а именно в предъявлении требований к себе, другим людям, а также в восприятии требований других ( $\chi^2=6,215p\leq 0,05$ ).

В результате проведенной работы нами была обнаружена необходимость формирования конструктивного перфекционизма студентов-первокурсников.

В связи с нами были разработаны психологические рекомендации педагогам и психологам по формированию конструктивного перфекционизма. Конструктивный перфекционизм студентов мы рассматриваем как интегративное личностное образование, состоящее из личностного, когнитивно-деятельностного, социального компонентов (М.В. Ларских) [3].

1) Для эффективного развития личностного компонента конструктивного перфекционизма студентов-первокурсников важно акцентировать внимание на развитие эмоционально-ценностного отношения к себе

2) Для эффективного развития когнитивно-деятельностного компонента конструктивного перфекционизма студентов-первокурсников важно:

2.1. Способствовать выработке умения постановки целей в учебной и профессиональной деятельности у студентов.

2.2. Способствовать выработке антиципационной компетентности студентами, т.е. применять приобретенный индивидуальный опыт для вероятностного прогнозирования ситуаций, результатов деятельности и своих реакций на них с целью рассмотрения причин вероятного возникновения просчетов, подготовки адекватных и результативных действий по разрешению потенциальных трудностей.

2.3. Фиксировать внимание студентов на достижения и успехи в учебной и профессиональной деятельности.

2.4. Содействовать выработке умений и навыков достижения успеха в учебно-профессиональной деятельности студентов.

2.5. В рамках приобретения студентами процессуального удовлетворения от выполнения деятельности необходимо научить студента целостно и осознанно воспринимать свою деятельность и его этапы.

3) Для эффективного развития социального компонента конструктивного перфекционизма студентов-первокурсников необходимо содействовать выработке реалистичного восприятия, понимания и оценки студентами других людей.

Осуществление разработанных рекомендаций психологам и педагогам может быть реализовано с помощью социально-психологического тренинга для студентов-первокурсников с высоким уровнем перфекционизма по развитию эмоционально-

ценностного отношения к себе, умения постановки целей в учебно-профессиональной деятельности, развитию антиципационной и коммуникативной компетентности, либо с помощью тренинга по формированию конструктивного перфекционизма студентов, разработанного отечественными психологами (М.В. Ларских, А.С. Распопова, Я.О. Жебрун).

Таким образом, анализ полученных результатов показал, что существуют различия в характеристиках перфекционизма студентов с разным уровнем социально-психологической адаптации, а именно – в предъявлении требований к себе, другим людям, а также в восприятии требований других.

### Список литературы

1. Акимов А.М. Персонифицированный подход к формированию информационной компетентности руководителя образовательной организации в системе дополнительного профессионального образования // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №4; URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=20431>.
2. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта – Г. Флетта / И.И. Грачева // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 6. – С. 73-89.
3. Ларских М.В. Конструктивный перфекционизм студента: сущность, структура, критерии и показатели / М.В. Ларских // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2014. – № 2. – С. 48-51.
4. Осницкий А.К. Определение характеристик социальной адаптации / А.К. Осницкий // Психология и школа. – 2004. – № 1. – С.43-56.
5. Флетт Г. Измерения перфекционизма и тревожности / Г. Флетта, П. Хьюитта // Журнал рационально-эмотивной и когнитивно-поведенческой терапии. – Весна 2004 года. – В. 22. – № 1. – С. 39-57.
6. Фрост Р. Перфекционизм в обсессивно-компульсивном расстройстве пациентов / Р. Фрост // исследования поведения и терапии. – 1997. – В. 42. – № 3. – С. 291-296.
7. Холлендер М. Перфекционизм / М. Høhender // Психиатрия. – 1965. – В. 6. – П.94-103.
8. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия // Московский психотерапевтический журнал. – 2004. – № 1. – С. 18-35.
9. Хьюитт П. Межличностное проявление перфекционизма: перфекционизм и психологический стресс / П. Хьюитт и соавт. // Журнал личности и социальной психологии. – 2003. – В. 84. – № 6. – П. 1303-1325.

10. Ясная В.А. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 157-168.