Взаимосвязь показателей перфекционизма и психологического благополучия у студентов экономических специальностей

Южакова И.О., студентка 4 курса, направление психолого-педагогическое образование, Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Лесосибирск, Россия
Басалаева Н.В., кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития личности, Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Лесосибирск, Россия
Желонкина Ю.Н., студентка 4 курса, направление психолого-педагогическое образование, Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Лесосибирск, Россия
Сластихина О.А., студентка 2 курса, направление психолого-педагогическое образование, Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Лесосибирск, Россия
Виталёва Я.В., студентка 2 курса, направление психолого-педагогическое образование, Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Лесосибирск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены психологические феномены перфекционизма и психологического благополучия, представлены результаты корреляционного анализа взаимосвязи перфекционизма и психологического благополучия на студенческой выборке. В результате экспериментального исследования выявлена отрицательная взаимосвязь общего уровня психологического благополучия и перфекционизмом, ориентированном на других и социально предписанным перфекционизмом.

Ключевые слова: перфекционизм, психологическое благополучие, взаимосвязь, перфекционизм, ориентированный на других, социально предписанный перфекционизм, студент.

The relationship of perfectionism and psychological well-being among students of economic specialties

Yuzhakova I.O., 4-year student, the direction of psychological and pedagogical education, Lesosibirsk pedagogical Institute – the branch of Siberian Federal University, Lesosibirsk, Russia

Basalaeva N.V., the candidate of psychological sciences, the associate professor of the department of psychology of personality development, Lesosibirsk pedagogical Institute – the branch of Siberian Federal University, Lesosibirsk, Russia

Zhelonkina Yu.N., 4-year student, the direction of psychological and pedagogical education, Lesosibirsk pedagogical Institute – the branch of Siberian Federal University, Lesosibirsk, Russia

Slastikhina O.A., 2nd year student, direction of psychological and pedagogical education, Lesosibirsk pedagogical Institute – the branch of Siberian Federal University, Lesosibirsk, Russia

Vitalyova Y.V., 2nd year student, direction of psychological and pedagogical education, Lesosibirsk pedagogical Institute – the branch of Siberian Federal University, Lesosibirsk, Russia

Annotation. The article discusses the psychological phenomena of perfectionism and psychological well-being, presents the results of a correlation analysis of the relationship between perfectionism and psychological well-being in a student sample. An experimental study revealed a negative relationship between the general level of psychological well-being and perfectionism, focused on others and socially prescribed perfectionism.

Keywords: perfectionism, psychological well-being, interconnection, perfectionism, oriented towards others, socially prescribed perfectionism, student.

Введение

Многочисленные проблемы населения непосредственно связаны с политическими, социальными, культурными и другими изменениями. Человек как биопсихосоциальная система чутко реагирует на социальные настроения, улавливает не только положительные, но и негативные тенденции, все это не может не иметь влияния на личность, его психологическое здоровье. А проблемы благополучия и успеха личности в настоящее время все чаще рассматривают в контексте появления перфекционных установок.

Перфекционизм – «совокупность этических и моральных учений, в основе которых лежит представление, что в достижении некого идеала посредством личного совершенствования состоит конечная цель человека, а под добрым и должным понимается все то, что этому способствует[1]» [6]. Американский психолог М. Холлендер, впервые сформулировавший понятие перфекционизм, определяет его как практику повседневного предъявления со стороны индивида по отношению к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства [9].

Перфекционизм имеет сложную структуру и является многомерным конструктом, включающим в себя высокие личные стандарты, некоторые когнитивные и интерперсональные параметры [4; 9].

По результатам исследования уровня перфекционизма у студентов-экономистов отечественный психолог Л.Г. Комиссарова приводит данные согласно которым 67,7 %, опрошенных имеют средние и высокие уровни перфекционизма, ориентированного себе [5].

По мнению И.М. Рюминой перфекционизм в студенчестве выражается в предъявлении повышенных требований студента по отношению к себе (своей личности) и окружающим в учебно-профессиональной деятельности, преувеличении требований по отношению к себе со стороны других людей, что сопровождается устойчивым напряжением, беспокойством, тревогой, страхом неудачи, чрезмерной озабоченностью ошибками, неадекватным и болезненным восприятием критики, трудностями в принятии решений [7].

---

[1] Пушкина А.В. Взаимосвязь показателей перфекционизма и прокрастинации // Вестник БГУ. 2015. №3. С. 71.

«Ценностно-смысловые приоритеты общества, изменения условий (расширение возможностей для самореализации; появление факторов, осложняющих вхождение молодого поколения в социум) взросления молодежи, а также стремительное развитие информационно-образовательной среды способствуют повышению уровня перфекционизма уже со школьного возраста[2]» [10]. Данная проблема не перестает быть актуальной и в студенческом возрасте [2]. Причем тенденция завышения стандартов деятельности в студенчестве имеет как отрицательную, так и положительную динамику. Это связано с интенсивной учебной нагрузкой, а также высокими требованиями, предъявляемыми к личности будущих специалистов. Рост уровня перфекционизма в студенчестве тесно связан с появлением мотивации избегания неудач, что, в свою очередь, приводит к формированию более высоких стандартов совершенства [8].

Многочисленные исследования, посвященные изучению особенностей проявления перфекционизма в структуре личности, показывают, что неправильное соотношение перфекционистских тенденций способствует формированию невротического перфекционизма. Кроме того, высокие уровни перфекционизма имеют множество негативных эффектов. Среди таких негативных последствий выделяют: расстройства аффективного спектра, суицидальные намерения, расстройства пищевого поведения, трудности социально-психологической адаптации и др. Мало изученным остается вопрос взаимосвязи перфекционизма и психологического благополучия [9].

Между тем психологическое благополучие является важной составляющей укрепления и сохранения саногенного потенциала личности. Под «психологическим благополучием» понимают субъективное самоощущение целостности и осмысленности индивидом своего бытия, состояния внутреннего равновесия [3]. Компонентами психологического благополучия являются: автономия (независимость, смелость

[2] Южакова И.О. Проявление перфекционизма у студентов // Материалы XXII Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование» (г. Томск, 16–20 апреля 2018 г.) : В 5 т. Т. III: Педагогика и психология. Ч. 3: Актуальные проблемы психолого-педагогического и специального образования. 2018. Т. 3. С. 62

противопоставлять свое мнение мнению большинства, способность к нестандартному мышлению и поведению), управление окружающее средой (качества субъекта, способствующие успешному овладению разными видами деятельности, способность добиваться желаемого), личностный рост (наличие стремления развиваться, умение объективно оценивать собственный прогресс, стремление к обучению и восприятию нового), позитивные отношения с окружающими (способность со-переживать, быть открытым для общения, устанавливать и поддерживать контакты), самопринятие (позитивная самооценка, принятие собственных положительных качеств и недостатков), жизненные цели (осмысленность своего существовании, ощущение ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем) [1].

Психологическое благополучие, иначе трактуемое как «душевный комфорт», является одной из составляющих успешности личности в профессиональном и социальном плане (удовлетворенность социальным положением, новой социальной ролью, межличностными отношениями) и служит индикатором психологического здоровья индивида (душевное благополучие, адекватное отношение к окружающему миру, возможность общаться и получать от этого положительные эмоции, удовлетворять потребность в эмоциональном плане, отсутствие болезненных психических эффектов и явлений) [1]. Именно поэтому психологическое благополучие, его сохранение и укрепление является главной составляющей благополучия личности и не менее важным компонентом успешной профессионализации студентов [3].

Результаты исследований А.А. Золотаревой показывают, что патологический перфекционизм обнаруживает корреляции с различными аспектами нарушений психологического благополучия личности. Однако до конца не утвержден тот факт, что фактором психологического неблагополучия выступает высокий уровень перфекционных установок [3]. Этим обусловлена

необходимость исследования феноменов перфекционизма и психологического благополучия у студентов вуза.

Данные положения позволили сформулировать гипотезу о наличии взаимосвязи между перфекционизмом и психологическим благополучием у студентов-экономистов.

Результаты исследования

В целях изучения взаимосвязи перфекционизма и психологического благополучия, нами организовано экспериментальное исследование. Исследование организовано на базе Лесосибирского филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева» в 2018-2019 учебном году. Выборка исследования представлена студентами экономических специальностей очной формы обучения в количестве 31 человек. В качестве диагностического инструментария использованы методики: «Многомерная шкала перфекционизма» (авторы – P.L. Hewitt, G.L. Flett, адаптация – И.И. Грачева) и «Шкала психологического благополучия» (автор – C.D. Ryff, адаптация – Н.Н. Лепешинский).

Анализируя результаты исследования по методике «Многомерная шкала перфекционизма», мы отмечаем, что по шкале «перфекционизм, ориентированный на себя» 25,8 % опрошенных показывают низкий уровень перфекционизма, 67,7 % испытуемых имеют средний уровень перфекционизма (завышенные требования относительно себя и своей деятельности), высокий уровень перфекционизма выявлен у 6,5 % опрошенных (чрезвычайно высокие требования к своей личности). Проанализировав результаты, полученные по шкале «перфекционизм, ориентированный на других», мы отмечаем, что 45,2 % опрошенных показывают низкий уровень перфекционизма, средний уровень перфекционизма имеют 25,8 % испытуемых (предъявление завышенных требований, ориентированных другим людям). Кроме того, у 29 % опрошенных выявлен высокий уровень перфекционизма (чрезвычайно высокие требования к

окружающим). Анализируя результаты исследования по шкале «социально предписанный перфекционизм», мы констатируем у 42 % испытуемых низкий уровень перфекционизма, у 29 % средний показатель уровня перфекционизма (тенденция к социально одобряемому поведению, путем необходимого соответствия требованиям окружающих). Кроме того, у 29 % испытуемых выявлен высокий уровень перфекционизма (генерализованное убеждение, что другие предъявляют к субъекту чрезмерно повышенные требования, которым необходимо соответствовать).

Проанализировав результаты исследования по методике «Шкала психологического благополучия», мы выявили у 12,9 % испытуемых низкий уровень психологического благополучия, у 77,4 % средний уровень психологического благополучия, у 9,7 % высокий уровень психологического благополучия. Следовательно, преобладающее число контингента ощущают себя психологически благополучными.

Для выявления взаимосвязи между показателями перфекционизма и психологического благополучия мы использовали корреляционный анализ. Нами выявлена отрицательная взаимосвязь общего уровня психологического благополучия и перфекционизмом, ориентированном на других ($r = -0,492603$ при уровне значимости $p < 0,05$) и социально предписанным перфекционизмом ($r = -0,663679$ при уровне значимости $p < 0,05$). Между психологическим благополучием и перфекционизмом, ориентированным на себя, взаимосвязи не выявлено. Следовательно, чем выше уровень перфекционизма, ориентированного на других и социально предписанного перфекционизма, тем ниже показатели психологического благополучия у студента.

Заключение

В результате экспериментального исследования мы выявили отрицательную взаимосвязь между психологическим благополучием и перфекционизмом, ориентированным на других, и социально предписанным перфекционизмом. Таким образом, можно предположить, что перфекционизм, ориентированный на других, а также социально предписанный перфекционизм

могут выступать факторами психологического неблагополучия личности студента, в том числе затруднять процессы адаптации в вузе и влиять на успешность обучения, становления профессиональной направленности.

Библиографический список

1. Бенко Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2015. Т. 8. № 2. С. 5-13.
2. Валуйская Т.Л. Психологические особенности студентов-отличников // Ананьевские чтения – 2009: Матер. науч. конф. Санкт-Петербург: 2009. С. 91-93.
3. Григоренко Е.Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы // Проблемы развития территории. 2009. Вып. № 2 (48). С. 98-105.
4. Ильин Е.О. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб: Питер, 2011. 224 с.
5. Комиссарова Л.Г. Особенности самоотношения студентов с я-ориентированным перфекционизмом // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. 2012. № 5. С. 46-51.
6. Пушкина А.В. Взаимосвязь показателей перфекционизма и прокрастинации // Вестник БГУ. 2015. № 3. С. 70-73.
7. Рюмина И.М. Исследование характеристик перфекционизма студентов с разным уровнем социально-психологической адаптации // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 2. [электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: http://science-education.ru/ru/article/view?id=26255
8. Федулеева А.Г. Особенности проявления перфекционизма у лиц с различными соматическими заболеваниями // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2013. № 1. С. 108-116.
9. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия // Московский психотерапевтический журнал. 2004. № 1. С. 18-35.

10. Южакова И.О. Проявление перфекционизма у студентов // Материалы XXII Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование» (г. Томск, 16–20 апреля 2018 г.) : В 5 т. Т. III: Педагогика и психология. Ч. 3: Актуальные проблемы психолого-педагогического и специального образования. 2018. Т. 3. С. 61-66.

References

1. Benko E.V. Review of foreign publications on the study of well-being // Bulletin of the South Ural State University. Series: Psychology. 2015.V. 8. № 2. P. 5-13.

2. Valuyskaya T.L. Psychological features of excellent students // Ananiev readings - 2009: Mater. scientific conf. St. Petersburg: 2009. P. 91-93.

3. Grigorenko E.Yu. The psychological well-being of students and the factors determining it // Problems of the development of the territory. 2009. Issue. № 2 (48). P. 98-105.

4. Ilyin E.O. Work and personality. Workolism, perfectionism, laziness. St. Petersburg: Peter, 2011. 224 p.

5. Komissarova L.G. Peculiarities of the self-relationship of students with self-oriented perfectionism // Bulletin of the Buryat State University. Education. Personality. Society. 2012. № 5. P. 46-51.

6. Pushkina A.V. The relationship of perfectionism and procrastination indicators // Bulletin of BSU. 2015. № 3. P. 70-73.

7. Feduleeva A.G. Features of the manifestation of perfectionism in individuals with various somatic diseases // Bulletin of Perm University. Philosophy. Psychology. Sociology. 2013. № 1. P. 108-116.

8. Ryumin I.M. Study of the characteristics of perfectionism of students with different levels of socio-psychological adaptation // Modern problems of science and education. 2017. № 2. [electronic resource] – Access mode. – URL: http://science-education.ru/en/article/view?id=26255

9. Kholmogorova A.B., Garanyan N.G. Narcissism, perfectionism and depression // Moscow Psychotherapeutic Journal. 2004. № 1. P. 18-35.

10. Yuzhakova I.O. The manifestation of perfectionism in students // Materials of the XXII International Conference of Students, Graduate Students and Young Scientists «Science and Education» (Tomsk, April 16–20, 2018): V. 5 vol. T. III: Pedagogy and Psychology. Part 3: Actual problems of psychological, pedagogical and special education. 2018.Vol. 3. P. 61-66.