

УДК 159.9.07

**ПРОЯВЛЕНИЕ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ****Д. Г. ОДИНЕЦ***(Представлено: Н. Н. СТРУНИНА)*

*Представлены результаты эмпирического исследования представлений студентов о перфекционизме, проявлений перфекционизма у студентов разных специальностей. Установлено, что студенты знакомы с понятием «перфекционизм». Выявлены значимые различия в проявлении перфекционизма, ориентированного на себя и социально предписанного перфекционизма у студентов гуманитарного и технического профиля обучения.*

В современном мире с высоким уровнем конкуренции, темпом жизни и запредельными стандартами, перфекционизм стал одной из проблем общества. Человек вынужден ставить перед собой высокие требования, которые порой бывают невыполнимыми. Такое постоянное давление может стать причиной разных психологических нарушений.

В практике современной психологии перфекционизм используется для обозначения различных понятий и имеет множество значений. На данный момент ни одно из определений не является общепринятым. В широком значении перфекционизм выступает как стремление к безупречности, к совершенству, а перфекционистом является человек, который стремится быть лучшим во всем (во всех аспектах своей жизни). В узком смысле перфекционизм рассматривается как обостренное стремление к совершенству, которое может относиться как к собственной личности, так и к результатам любой деятельности.

Проблема изучения перфекционизма находится в центре внимания, как зарубежных (А. Адлер, Д. Бернс, Г. Флетт, Р. Фрост, Д. Хамачек, М. Холендер, П. Хьюитт), так и отечественных психологов (Н.Г. Гаранян, С.Н. Ениколопов, М.В. Ларских, А.Б. Холмогорова, А.А. Ясная).

Студенческий возраст является сенситивным для проявления перфекционизма, что объясняется влиянием как социально-экономических, так и культурных факторов, а также возрастными особенностями молодежи. Происходящие на данном возрастном этапе изменения: обретение самостоятельности, формирование собственного мировоззрения, обращенность в будущее, а также достижение пиковых значений интеллектуальных и творческих способностей, обуславливающих стремление к самореализации и утверждению себя в профессионально-учебной и межличностной сферах, могут способствовать формированию перфекционизма у студентов [1, с. 3-15; 2, с. 61-74; 4, с. 23-24].

Таким образом, данная тема характеризуется особой актуальностью, так как на сегодняшний день перфекционизм недостаточно широко изучен, хотя интерес к его изучению возрастает.

Цель нашего исследования – выявить особенности проявления перфекционизма у студентов разных специальностей.

Гипотеза исследования: существуют различия между студентами разных специальностей (технического и гуманитарного профиля обучения) в проявлении перфекционизма.

Выборка исследования составила 60 студентов в возрасте от 17 до 22 лет, среди которых 30 представителей технических специальностей и 30 представителей гуманитарных специальностей.

Для проведения исследования использовались следующие методы: организационный (сравнительный метод); эмпирический (тестирование, опрос); метод обработки эмпирических данных (U-критерий Манна-Уитни); интерпретационный (структурный метод). Статистическая обработка данных производилась с помощью программы STATISTICA 10.

Методики исследования: для изучения представлений студентов о перфекционизме использовалась авторская анкета. Для диагностики выраженности перфекционизма использовалась Многомерная шкала перфекционизма (МШП – MPS) П.Л. Хьюитта и Г. Л. Флетта.

На первом этапе исследования было проведено анкетирование студентов Полоцкого государственного университета. В ходе анкетирования было опрошено 60 человек: 22 юношей и 38 девушек с 1 по 4 курс. Из них 30 представителей технических и 30 гуманитарных специальностей, со средним баллом успеваемости от 4,5 до 9,5.

Результаты анкетирования показали, что подавляющее большинство опрошенных, знакомы с понятием «перфекционизм», а если быть точнее то, положительно на данный вопрос ответили 58 человек и лишь 2 – отрицательно.

Представления респондентов о перфекционизме отражают, что в понимании опрошенных это человеком, который постоянно стремится к «идеалу».

Кроме того, нас также заинтересовало то, какой чертой (положительной либо отрицательной) респонденты считают перфекционизм и почему.

38% опрошенных считают перфекционизм положительной чертой личности. Некоторые примеры обоснования этого приводятся ниже:

- Человек следит за собой, своим окружением, вещами. Любит порядок, содержит своё рабочее место и не только в чистоте.
- Так как многие дела и вещи должны быть доведены до совершенства.
- Так как благодаря ей человек любит порядок, что впоследствии помогает человеку достигать более высоких успехов в своей деятельности.

37% респондентов посчитали перфекционизм негативной чертой личности. Ряд примеров обоснования этого приводятся ниже:

- Мешает жить.
- Стремление к идеалу, особенно бездумное, до добра не доведет
- Сильно истощает нервную систему, из-за того, что не получается добиться совершенства в мелочах.
- Мешает человеку быть удовлетворённым результатом, отказываться от отдыха и может привести к постоянной усталости, возникновению нездоровой самооценки и различным расстройствам личности: беспокойству, депрессии.
- Достигнуть идеала невозможно.
- Нецелесообразно (зачастую) тратить ресурсы для воссоздания идеалов.

25% опрошенных ответили, что перфекционизм является «чем-то средним» и некоторые обосновали свою позицию следующим образом:

- Хорошо, когда есть некая организованность. Плохо, что нет свободы действий, нет хаоса.
- Есть как плюсы, так и минусы. Перфекционисту проще достигнуть успеха в чем-либо, но при этом может повлиять на ментальное здоровье.
- Смотря с какой стороны посмотреть.
- Смотря в каких ситуациях. На работе – хорошо, а в семье – плохо.

Для более детального изучения было рассмотрено соотношение распределения ответов на данный вопрос по полу. Среди юношей 9 человек (41%) считают, что перфекционизм является положительной чертой личности, 8 человек (36%) – отрицательной и 5 человек (23%) считают, что перфекционизм может быть как положительной, так и отрицательной чертой, в зависимости от обстоятельств, таким образом являясь нейтральной чертой.

Среди девушек 14 человек (37%), считают, что перфекционизм является положительной чертой личности, 14 человек (37%) – отрицательной и 10 человек (26%) считают, что перфекционизм может быть как положительной, так и отрицательной чертой.

Также можно разделить ответы выборки в зависимости от гуманитарной и технической специальностей. Среди представителей гуманитарных специальностей, 10 человек (33%), считают, что перфекционизм является положительной чертой личности, 11 человек (37%) – отрицательной и 9 человек (30%) считают, что перфекционизм может быть как положительной, так и отрицательной чертой, в зависимости от обстоятельств, таким образом являясь нейтральной чертой.

Среди представителей технических специальностей 14 человек (47%), считают, что перфекционизм является положительной чертой личности, 11 человек (37%) – отрицательной и 5 человек (17%) считают, что перфекционизм является нейтральной чертой.

Благодаря более детальному рассмотрению распределения ответов на данный вопрос видно, что большинство юношей считает, что перфекционизм имеет положительную окраску. В то время как девушки в равном соотношении рассматривают перфекционизм как положительное или отрицательное проявление личности. Большая часть представителей технических специальностей, характеризуют проявления перфекционизма положительно. Представители гуманитарных специальностей практически в равной степени относят перфекционизм к положительным и отрицательным чертам личности.

Таким образом, исходя из полученных данных обработки анкеты, мы выяснили, что студенты знакомы с понятием «перфекционизм», имеют представления о том, как он проявляется, однако мнения респондентов о том, какой чертой является перфекционизм, разошлись.

На втором этапе исследования было проведено тестирование студентов по Многомерной шкале перфекционизма (МШП – MPS) П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта. Данное тестирование позволило нам выявить 8 студентов с высоким уровнем перфекционизма, что составляет 13,3% от общего числа принявших участие в исследовании. Эти студенты характеризуются склонностью к установлению нереалистично высоких стандартов, компульсивным стремлением к недостижимым целям и оцени-

ванию своей ценности только в понятиях достижений и продуктивности. Они проживают собственную жизнь, постоянно сравнивая себя с окружающими их людьми, при этом ощущая свою «второсортность». В случае достижения каких-то ими же самими определенных идеалов они испытывают чувство огромного уважения к себе, в случае же провала возникает ощущение собственной дефектности и непоправимости произошедшего. Студенты-перфекционисты обычно склонны избегать чувств и действий, в которых они могут оказаться несостоятельными или впасть в зависимость от других людей. Они пытаются поддерживать позитивное ощущение собственной личности с помощью иллюзии отсутствия промахов и неудач.

В таблице 1 представлены средние значения показателей выраженности перфекционизма у студентов по субшкалам методики.

Таблица 1. – Средние значения показателей выраженности перфекционизма у студентов по субшкалам методики

Показатель перфекционизма	Min	Max	Mx	$\delta$
На себя	34	97	64,57	13,74
На других	20	78	50,77	13,13
Социально предписываемый	30	86	57,16	12,36

Примечание: Mx – среднее значение,  $\delta$  – стандартное отклонение, min – минимум, max – максимум.

Как видим, исходя из таблицы, показатели по субшкале «Перфекционизм, ориентированный на себя», а также по субшкале «Социально предписанный перфекционизм», несколько выше, чем по субшкале «Перфекционизм, ориентированный на других».

Эмпирические данные свидетельствуют о том, что 36,7% принявших участие в исследовании студентов видят только себя в качестве объекта бесконечного улучшения. У них собственные стандарты и установки, по которым они определяют, что именно и в каком качестве должно быть идеалом. Ряд исследований показывает, что такие студенты предрасположены к расстройствам невротического спектра, развитию ряда депрессивных и тревожных состояний, зависимостей разного типа.

21,7% студентов склонных к перфекционизму убеждены в том, что другие люди имеют относительно их чрезвычайно высокие ожидания, которым очень трудно, если вообще возможно, соответствовать; но они должны соответствовать стандартам, устанавливаемым для него окружающим, чтобы заслужить одобрение и приятие, избежать негативной оценки.

Значительно реже перфекционизм этих студентов направлен на окружающих людей (6,7%), в этом случае они демонстрируют наличие чрезвычайно высоких стандартов, установленных для других, требовательность по отношению к окружающим, нетерпимость, нежелание прощать ошибки, несовершенства.

Только у 3,3% (2 человека) принявших участие в исследовании студентов зафиксирован низкий уровень выраженности перфекционизма, направленного на себя, то есть эти студенты характеризуются отсутствием высоких личных стандартов и низкой внутренней мотивацией самосовершенствования. Они склонны избегать принятия собственных ошибок и неудач, самокритичности, самообвинения и самоисследования. Не стремятся ставить перед собой труднодоступные цели и не умеют сосредотачиваться на них.

31,7% студентов показали низкий уровень выраженности перфекционизма, ориентированного на других. Это свидетельствует о том, что они абсолютно не требовательны по отношению к окружающим, терпимы и другим и с легкостью прощают им их ошибки и несовершенство.

Всего у 5% (3 человека) принявших участие в исследовании студентов зафиксирован низкий уровень выраженности социально предписанного перфекционизма, то есть эти студенты, даже в том случае, когда понимают, что окружающие их люди имеют относительно них высокие ожидания, не придают этому значения и не стремятся соответствовать стандартам, устанавливаемым для них окружающими, чтобы заслужить одобрение и приятие, избежать негативной оценки.

У остальных студентов уровень выраженности перфекционизма соответствует средним значениям. Это так называемый «нормальный перфекционизм», когда студент тоже стремится к совершенству, но ему нравится процесс, он наслаждается результатами своего труда и старается снова их улучшить, опять же наслаждаясь процессом и новым более продвинутым результатом.

Для проверки гипотезы мы разделили выборку по профилю обучения. Для выявления различий в проявлении перфекционизма между студентами технического и гуманитарного профиля обучения использовался U-критерий Манна-Уитни. Критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Различия в проявлении перфекционизма между студентами технического и гуманитарного профиля обучения

Переменные	Ранговые суммы		Значения критерия U	Уровень статистической значимости
	студенты технических специальностей	студенты гуманитарных специальностей		
Интегральная шкала перфекционизма	1052,50	777,50	312,50	0,04
Перфекционизм, ориентированный на себя	1094,50	735,50	270,50	0,00
Перфекционизм, ориентированный на других	937,50	892,50	427,50	0,33
Социально предписанный перфекционизм	1084,50	745,50	280,50	0,01

Исходя из данных, представленных в таблице 2, можно сделать вывод, о том, что существуют значимые различия между студентами гуманитарного и технического профиля обучения по показателям «Интегральная шкала перфекционизма», «Перфекционизм, ориентированный на себя» и «Социально предписанный перфекционизм», так как  $p < 0,05$ .

Анализ полученных данных по различиям между студентами гуманитарного и технического профиля обучения показал, что у студентов гуманитарного профиля обучения более выражен перфекционизм, ориентированный на себя и социально предписанный перфекционизм. Можем выдвинуть предложение, что это связано с тем, что у студентов гуманитарных специальностей, представленных в данном исследовании, средний балл выше (8,4), чем у студентов технических специальностей (7,2). Поэтому у них более выражен перфекционизм, направленный на себя и социально предписанный перфекционизм. Достоверных различий по показателю «Перфекционизм, направленный на других» между студентами гуманитарного и технического профиля обучения не обнаружено, так как  $p > 0,05$ .

Следовательно, выдвинутая гипотеза о том, что существуют различия между студентами разных специальностей в проявлении перфекционизма, подтвердилась частично.

Таким образом, исходя из полученных данных обработки анкеты, мы выяснили, что студенты знакомы с понятием «перфекционизм», имеют представления о том, как он проявляется. Было установлено, что у студентов гуманитарного профиля обучения более выражен уровень перфекционизма, ориентированного на себя и социально предписанного перфекционизма, чем у студентов технического профиля обучения. Однако достоверных различий по показателю «Перфекционизм, направленный на других» между студентами гуманитарного и технического профиля обучения не обнаружено. Таким образом, гипотеза подтвердилась частично.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев, Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста / Б. Г. Ананьев // Современные психологические проблемы высшей школы. – Москва, 1974. – С. 3-15.
2. Холмогорова, А. Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян // Вопросы психологии, 1999. – №2. – С. 61-74.
3. Юдеева, Т. Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / Т. Ю. Юдеева; Москва, Моск. научн. - иссл. инст. психиат, 2007. – С. 23-24.