

УДК 159.9

КОНСТРУКТИВНЫЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ СТУДЕНТА: СУЩНОСТЬ, СТРУКТУРА, КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ

М. В. Ларских

Воронежская государственная медицинская академия имени Н. Н. Бурденко

Поступила в редакцию 24 декабря 2013 г.

Аннотация: в статье автор обосновывает критерии, показатели и уровни сформированности конструктивного перфекционизма студента, а также описывает разработанный психологический инструментарий, позволяющий проводить как количественную, так и качественную оценку конструктивного перфекционизма студента.

Ключевые слова: критерии и показатели конструктивного перфекционизма студента; программа формирования конструктивного перфекционизма студента.

Abstract: the author grounds criteria, indications and levels of student's constructive perfectionism formedness, describes elaborated psychological tools, which allows to realize both quantitative and qualitative evaluation of student's constructive perfectionism.

Key words: criteria and indications of student's constructive perfectionism formedness, program of student's constructive perfectionism formation.

Перфекционизм (от *лат.* perfectus – совершенство) – это учение о способности человека к совершенствованию [1]. Современная психологическая наука под перфекционизмом понимает психологическую характеристику, включающую высокие требования, предъявляемые личностью к себе, своей деятельности, другим людям и миру в целом [2].

Актуальность изучения феномена перфекционизма личности и, в частности, перфекционизма студента, обусловлена наличием многочисленных данных о связи высокого уровня перфекционизма студента с различными психологическими проблемами и нарушениями адаптации: низкой самооценкой; трудностями в коммуникации и обучении; депрессией и тревогой; избегающим поведением; экзаменационным стрессом и страхом публичных выступлений, эмоциональным выгоранием; социальной фобией; суицидальными тенденциями; склонностью к фиксации на ошибках; «наказывающим самоотношением», отсутствием творчества (A. Beck, S. Blatt, G. Flett, R. Frost, R. Heinberg, P. Hewitt, C. Holt, J. Mattia, A. Neubauer, P. Pilkonis, D. Quinlan, E. Shevron, Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмгорова и др.) [3]. Все перечисленные психологические проблемы являются выраженным препятствием как в учебной деятельности студента, так и в формировании психологически здоровой, социально активной и зрелой личности будуще-

го специалиста. В этом контексте формирование здоровых форм стремления к совершенству является актуальной проблемой психологической науки и практики.

Прежде чем перейти к осмыслению сущности конструктивного перфекционизма, целесообразно провести обзор исследований по типологии перфекционизма. Ученые разделяют перфекционизм на здоровый и невротический (D. Hamachek, H. Stumpf & W. Parker); здоровый и дисфункциональный (W. Parker & H. Stumpf); здоровый и нездоровый (H. Stumpf & W. Parker); здоровый и патологический (Н. Г. Гаранян); нормальный и невротический (J. Stoeber & K. Otto, J. S. Ashby & T. Kottman, E. A. Dixon); адаптивный и неадаптивный (K. G. Rice & S. A. Mirzadeh, K. G. Rice & J. P. Dellwo, E. C. Chang, M. W. Enns, B. J. Cox, P. J. Bieling, B. H. Suddarth & R. B. Slaney); позитивные честолюбивые стремления и неадаптивное перфекционистское беспокойство (R. Frost); функциональный и дисфункциональный (J. Rheaume & M. H. Freeston); добросовестный и перфекционизм самооценки (R. W. Hill); перфекционизм персональных стандартов и высокий уровень тревоги по поводу оценки (D. M. Dunkley); позитивное стремление и неадаптивное беспокойство по поводу оценок (P. J. Bieling); активный и пассивный (K. Adkins & W. Parker); удовлетворяющий и неудовлетворяющий (P. Slade, D. Johnsjn); «позитивный» и «негативный» (L. Terry-Short, G. Owens, P. Slade, M. Dewey); смешанный адаптивный пер-

фекционизм, глубокий перфекционизм, смешанный неадаптивный (Е. А. Dixon); неадаптивный психологический и адаптивный (В. В. Парамонова).

При оценке адаптивных форм стремления к совершенству используются различные критерии: наличие общественного интереса (А. Адлер); стремление к актуализации себя (К. Хорни); мотивация достижения (D. Hamachek); высокий уровень организованности, низкая тревожность по поводу ошибок и своих действий, принятие родителей и отсутствие родительской критики (K. J. Rice & S. A. Mirzadeh, 2000; K. J. Rice & J. P. Dellwo, 2002; E. C. Chang, 2004); низкий уровень расхождения между Я-реальное и Я-идеальное (J. S. Ashby, W. L. Dickinson, R. Gilman, J. L. Grzegorek, K. A. LoCicero, J. L. Martin, M. Mobley, S. Periasamy, K. J. Rice, R. B. Slaney); высокий уровень планирования, несклонность к размышлениям, отсутствие необходимости в постоянном одобрении, отсутствие родительского давления (R. W. Hill); реалистичность притязаний, зрелость когнитивных схем, положительные аффективные переживания и адаптивные тактики целеполагания (Н. Г. Гаранян); четкие и гибкие «границы образа тела»; высокий уровень когнитивно-эмоциональной дифференцированности; полнезависимость (ориентация на внутренние детерминанты при построении собственного поведения; внешние стимулы используются для адекватной коррекции своей деятельности); устойчивость самооценки (реалистичное восприятие окружающего мира, других людей и себя в этом мире); реалистичность целей и стандартов (последовательное достижение результатов, деятельность направляется мотивом реалистичного достижения успеха и зрелого саморазвития) (В. В. Парамонова).

Проведенные нами исследования [3; 4; 5] позволили обозначить, что конструктивный перфекционизм студента состоит из следующих компонентов:

- потребностно-мотивационный компонент, который включает в себя следующие акме-мотивации: мотивацию достижения и мотивацию самоактуализации;
- когнитивный компонент, который содержит три составляющие – опора на прошлые успехи, зрелость мышления и антиципационная компетентность;
- деятельностный компонент, складывающийся из составляющих: реалистичность целей деятельности и получение процессуального удовольствия от нее;
- социальный компонент: принятие других людей, умение радоваться успехам других людей и реалистичности социальной перцепции;

- духовный компонент конструктивного перфекционизма студента: реалистичность самосознания и индивидуально-психологические черты личности.

На основании теоретического анализа и экспериментального исследования нами было выявлено два типа перфекционизма студента – конструктивный перфекционизм (далее – КП) и деструктивный перфекционизм (далее – ДП) [3]. Кроме того, была создана программа планомерного и последовательного формирования КП студента. Программа состояла из четырех этапов: начального, эмоционально-когнитивного, межличностного и интегративного. *Начальный этап* направлен на создание в группе атмосферы доброжелательности и безопасности; на формирование и развитие интереса к работе над своими проблемами; на постановку четких, реалистичных целей и сроков их исполнения и на взятие ответственности за собственные изменения. *Эмоционально-когнитивный этап* посвящен развенчиванию культа силы и эмоциональной сдержанности; развитию рефлексии, эмоционального словаря, способности дифференцировать определенные эмоции в сложной гамме чувств; формированию способности к фиксации внимания на позитивных сторонах жизни и развитию способности получать удовольствие от процесса деятельности (не только от результата); развитию способности к управлению своими эмоциональными состояниями. Осознанию своего поведения в группе и жизни, личностных установок, стереотипов поведения, жизненных верований и философии; формированию способности принимать других людей, не требуя от них совершенства и безупречности, а также проработке семейных и личностных истоков перфекционизма был посвящен *межличностный этап*. И на последнем – *интегративном* – этапе кроме обсуждения результатов программы происходило закрепление формирования всех компонентов конструктивного перфекционизма студента. В программе были использованы средства следующих психологических подходов и направлений: психодинамического, когнитивного-бихевиористического, экзистенциально-гуманистического, культурологического, православной психологии, а также биопсихосоциального и акмеологического.

С целью определения критериев и показателей сформированности конструктивного перфекционизма студента определим, что мы понимаем под КП. Конструктивный перфекционизм студента – интегративное личностное образование, включающее: высокие и одновременно реалистичные требования к себе; сочетание высокого уровня притязаний с оптимизмом и зрелостью мышле-

ния; ориентация на получение процессуального удовольствия от работы и обучения при высоких стандартах деятельности, альтруизм, реалистичность социальной перцепции, умение радоваться чужим успехам и принимать других людей без нереалистичных ожиданий; высокая реалистичная самооценка и способность к рефлексии.

Критериями и показателями продуктивного развития КП студента являются:

- потребностно-мотивационный критерий (показатели: мотивация достижения и мотивация самоактуализации);
- когнитивный критерий (показатели: опора на прошлые успехи, зрелость мышления и антиципационная компетентность);
- деятельностный критерий (показатели: отношение к цели – реалистичность притязаний, отношение к процессу – получение удовольствия от процесса);
- социальный критерий (показатели: реалистичность социальной перцепции, адекватный уровень требований к другим людям, радость за чужие успехи);
- духовный критерий (показатели: адекватная самооценка, развитая рефлексия, оптимизм и альтруизм).

Результаты теоретического анализа, а также изучение сущностно-функционального и структурно-содержательного аспектов КП студентов позволили нам выделить их гипотетические группы, соответствующие различным уровням сформированности КП студента (сформированный КП, не полностью сформированный КП, ДП). В указанных уровнях в соответствующей степени выражены следующие характеристики: мотивации достижения и самоактуализации, умение опираться на прошлые достижения, зрелость мышления, антиципационная компетентность, реалистичность целей и умение получать удовольствие от процесса, адекватность социальной перцепции, принятие других людей, умение радоваться чужим успехам, адекватность самооценки и наличие рефлексивных способностей, оптимизм и альтруизм).

На основании перечисленных критериев нами разработан соответствующий психологический инструментарий, позволяющий проводить как количественную, так и качественную оценку. Инструментарий включает как стандартизированные опросники и методики, а также полупроективные методы исследования (таблица) [6; 7; 8].

Т а б л и ц а

Критерии и показатели конструктивного перфекционизма студента

Критерии	Показатели		Методики
1	2		3
Потребностно-мотивационный	1	Мотивация достижения	ММРPI-556 (адаптация Л. Н. Собчик) шкалы «тревожность» и «импульсивность»
	2	Мотивация самоактуализации	Показатели шкалы САТ (адаптация Ю. Е. Алешиной)
Когнитивный	3	Опора на достижения в прошлом	Опросник перфекционизма А. Б. Холмогоровой – Н. Г. Гаранян, шкала «селективность информации о собственных неудачах и ошибках»
	4	Зрелость мышления	Опросник перфекционизма А. Б. Холмогоровой – Н. Г. Гаранян, шкала «дихотомичность мышления»
	5	Антиципационная компетентность	Тест антиципационной компетентности В. Д. Менделеевича
Деятельностный	6	Реалистичность целей	Методика Т. В. Дембо и С. Я. Рубинштейна для исследования самооценки и уровня притязаний (модификация А. М. Прихожан)
	7	Удовольствие от процесса	Шкала оценки удовольствия SHAPS (Snail-Hamilton Pleasure Scale)
Социальный	8	Реалистичность социальной перцепции	Опросник МРН-Н (адаптация И. И. Грачевой), шкала «социально предписанный перфекционизм»
	9	Принятие других людей	Опросник МРН-Н (адаптация И. И. Грачевой), шкала «перфекционизм, направленный на других»
	10	Отсутствие ревности к успехам других людей	Опросник перфекционизма А. Б. Холмогоровой – Н. Г. Гаранян, шкала «высокие стандарты деятельности при ориентировке на полюс самых успешных при ревнивном сравнении себя с другими»

Окончание таблицы

1	2	3
Духовный	11	Адекватная самооценка Методика Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейна для исследования самооценки и уровня притязаний (модификация А. М. Прихожан)
	12	Высокие рефлексивные способности САТ, шкала «рефлексия»
	13	Альтруизм Методика О. Ф. Потемкиной, шкала «альтруизм»
	14	Оптимизм ММРІ-556 (адаптация Л. Н. Собчик), шкала «оптимизм»

Такая характеристика личности как конструктивный перфекционизм создает вектор и является побудителем здорового самосовершенствования студента. На основании вышеописанных критериев и показателей разработанного нами психологического инструментария, возможно как количественная и качественная оценка высокого перфекционизма студента, так и мониторинг формирования конструктивного перфекционизма студента во время проведения специальной программы. Инструментарий включает в себя адаптированные и стандартизированные опросники, а также полупроективные тестовые методики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Психология : словарь / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
2. *Гаранян Н. Г.* Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации / Д. А. Андрусенко, И. Д. Хлопов // Психологическая наука и образование. – 2009. – № 1. – С. 72–81.
3. *Ларских М. В.* Формирование конструктивного перфекционизма студента / М. В. Ларских. – Воро-

неж : Воронежский государственный педагогический университет, 2012. – 153 с.

4. *Ларских М. В.* Влияние типа перфекционизма на учебную деятельность студента медицинской академии / М. В. Ларских, С. В. Ларских, Е. А. Семёнова // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики : сборник докладов VIII Международной научной конф. (Липецк, 24 декабря 2011 г.) / отв. ред. А. В. Горбенко. – Липецк : Гравис, 2012. – С. 225–232.

5. *Ларских М. В.* Особенности долговременной памяти у студентов с высоким уровнем перфекционизма / М. В. Ларских // Прикладные вопросы психиатрии, наркологии и медицинской психологии : материалы 15-й межрегион. науч.-практ. конф. – Том 16, № 1. – Воронеж, 2013. – С. 7.

6. *Райгородский Д. Я.* Практическая психодиагностика : методика и тесты : учеб. пособие. – Самара : БАХРАХ, 1998. – 672 с.

7. *Собчик Л. Н.* СМІЛ. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности. – М. : Речь, 2009. – 224 с.

8. *Flett G.* Dimension of perfectionism and irrational thinking / R. Hewitt, K. R. Blankstein & S. Koledin // Journal of Ration-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. – 1991. – № 9. – P. 185–201.

Воронежская государственная медицинская академия имени Н. Н. Бурденко

Ларских М. В., ассистент кафедры психиатрии с наркологией, кандидат психологических наук

*E-mail: marinalars@mail.ru
Тел.: 8-950-774-88-93*

Voronezh State Medical Academy named after N. N. Burdenko

Larskikh M. V., Candidate of Psychological Science, Assistant Professor of Psychiatry and Narcology Department

*E-mail: marinalars@mail.ru
Tel.: 8-950-774-88-93*