

Проявление позитивных и негативных аспектов перфекционизма у студентов

Николаева Анна Сергеевна

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск,
Россия

E-mail: nikolaevaveta01@mail.ru

Перфекционизм, относительно недавно привлекший внимание психологов, изначально воспринимался как сугубо негативное явление, разрушительно влияющее на психику. Однако, научное понимание перфекционизма значительно эволюционировало, выйдя за рамки психоаналитических интерпретаций, и породило множество моделей и их вариаций [2]. Сегодня, преобладает мнение о многокомпонентности перфекционизма, хотя его конкретное содержание остается предметом дебатов. Исследователи, такие как Flett и Hewitt, подчеркивают сложность структуры перфекционизма, включающей типологические, когнитивные и самопрезентационные аспекты, что указывает на его многогранность и необходимость дальнейшего изучения [1].

В контексте изучения перфекционизма, особый интерес представляют личностно-ориентированные модели, такие как модель «2x2» и трехсторонняя модель. Обе эти модели сходятся во мнении, что перфекционизм включает в себя два основных компонента: перфекционистские стремления, характеризующиеся постоянным и бескомпромиссным стремлением к совершенству, направленным на себя (Я-ориентированный перфекционизм), и перфекционистскую озабоченность, проявляющуюся в сомнениях в собственных способностях, неуверенности в себе, чрезмерном беспокойстве из-за неспособности соответствовать ожиданиям окружающих и негативной реакции на предполагаемые неудачи (социально-предписанный перфекционизм) [2].

Однако, различия между моделями заключаются в типологии: модель «2x2» выделяет четыре подтипа перфекционизма – неперфекционизм, адаптивный, дезадаптивный и смешанный, в то время как трехсторонняя модель предполагает существование только трех типов перфекционистов – адаптивных, неадаптивных и неперфекционистов.

В 2010 году канадские ученые Аманда Томпсон и Патрик Годро представили «Модель диспозиционного перфекционизма «2x2», предложив новый взгляд на эту черту личности, основанный на уровнях оценочных и личностных стандартов. Оценочный перфекционизм характеризуется критическим восприятием происходящего, беспокойством об ошибках и стремлением к безупречности. В то же время, перфекционизм личностных стандартов отражает стремление к совершенству и высокие требования, предъявляемые к себе [3].

На основе этих двух факторов, Томпсон и Годро выделили четыре подтипа перфекционизма: неперфекционизм (низкий уровень обоих стандартов), чистый оценочный перфекционизм (высокий уровень оценочных и низкий уровень личностных стандартов), чистый перфекционизм личностных стандартов (высокий уровень личностных и низкий уровень оценочных стандартов) и смешанный перфекционизм (высокий уровень обоих типов стандартов). Этот подход позволил пересмотреть устоявшееся мнение о исключительно негативном влиянии перфекционизма, поскольку исследования стали показывать, что в зависимости от выраженности и сочетания компонентов, перфекционизм может оказывать как негативное, так и позитивное влияние на личность, проявляясь, в частности, в высоких стандартах, внимательности к деталям и стремлении к самосовершенствованию [2].

В результате совместного исследования Людмилы Киселевой, Андрея Наследова, Гао Лин и Александра Шамаева было установлено, что перфекционизм у студентов, как технического, так и гуманитарного профиля, имеет как положительные, так и отрицательные

психологические последствия. В частности, высокие стандарты и стремление к совершенству стимулируют познавательную мотивацию и способствуют академическому успеху, особенно в технических вузах, где мотивация к успеху напрямую связана с высокими притязаниями [2].

Однако, критическое отношение к себе и постоянные сомнения в собственных силах, более выраженные у психологов, негативно влияют на мотивацию к успеху у студентов технических специальностей, а также на социальный интеллект, снижая социальные навыки и социальное сознание. При этом, высокие стандарты и притязания положительно коррелируют с обработкой социальной информации. Анализ, проведенный с помощью трехсторонней модели перфекционизма, показал, что адаптивные перфекционисты проявляют большую удовлетворенность жизнью по сравнению с неперфекционистами и дезадаптивными перфекционистами.

Эти результаты подчеркивают сложность влияния перфекционизма на различные аспекты студенческой жизни и необходимость учета профиля обучения при анализе его последствий [1].

Среди студентов отчетливо проявляются две формы перфекционизма: ориентированный на себя, характеризующийся высокими личными стандартами и стремлением к безупречности, и социально-предписанный, возникающий из убеждения, что окружающие ожидают от них совершенства. Важно отметить, что конструктивная трансформация этих видов перфекционизма может стать мощным инструментом саморазвития для студенческой личности, стимулируя их к постоянному росту и улучшению.

Таким образом, перспективы дальнейших исследований в данной области весьма значительны, поскольку позволяют разрабатывать эффективные стратегии и методики, направленные на конструктивное управление перфекционизмом у студентов. Такой подход, в свою очередь, способен значительно улучшить их академическую успеваемость, повысить уровень психологического благополучия и способствовать формированию здорового отношения к своим достижениям и неудачам.

Источники и литература

- 1) Веребчан Н.Н. Системный подход к исследованию индивидуально-психологических детерминант развития перфекционизма студента // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. 2022. № 4. С. 332–351.
- 2) Домырева Е.А. Перфекционизм в системе саморазвития личности современных студентов // Вестник калужского университета. 2019. № 3(4). С. 81–84.
- 3) Ким К.В. Особенности проявления перфекционизма как деструктивной формы поведения // Педагогика. Психология. Философия. 2020. № 4 (20). С. 100–106.
- 4) Литвинова Н.Ю. Взаимосвязь перфекционизма и тревожности в деятельности студента // МНКО. 2023. № 3 (100). С. 173–174.