

Светлана Александровна Русина

Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия, d-u-sha@mail.ru

## ПЕРФЕКЦИОНИЗМ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования взаимосвязи компонентов психологического благополучия и перфекционизма студентов. Психологическое благополучие является базовым субъективным конструктом, который выражает восприятие и оценку человеком своего функционирования с учетом потенциальных возможностей. Перфекционизм рассматривается как личностная характеристика, способная влиять на развитие и профессиональное становление студентов. Описание внутренней структуры перфекционизма опирается на трехмерную модель перфекционизма канадских исследователей П. Хьюитта и Г. Флитта.

*Ключевые слова:* психологическое благополучие; перфекционизм, ориентированный на себя; перфекционизм, ориентированный на других; социально предписанный перфекционизм; студенты педагогического университета.

Svetlana A. Rusina

Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia, d-u-sha@mail.ru

## PERFECTIONISM IN STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

*Abstract.* The paper presents the results of a study of the relationship between the components of psychological well-being and perfectionism in students. Psychological well-being is a basic subjective construct that expresses a person's perception and assessment of their functioning, taking into account the existing capabilities. Perfectionism is considered as a personal characteristic that may influence the overall and professional development of students. The description of the internal structure of perfectionism is based on a three-dimensional model of perfectionism developed by Paul L. Hewitt and Gordon Flett.

*Keywords:* psychological well-being; self-oriented perfectionism; perfectionism, others-oriented perfectionism; socially prescribed perfectionism; students of pedagogical university.

Вопросы благополучия и успеха личности в современном мире определяют необходимость изучения условий и факторов, имеющих непосредственное влияние на процесс их формирования в молодежной среде.

Важным периодом для развития себя как личности и профессионала является период обучения в университете. Задачи, связанные с поиском возможностей сохранения и укрепления психического здоровья студентов, являются актуальными и отражены в результатах многочисленных психологических исследований. Ощущение благополучия имеет доминирующее значение для психического здоровья студентов, выступая его базовым феноменом.

Психологическое благополучие (ПБ) как феномен не имеет однозначной трактовки в отечественной и зарубежной психологии. Определять этот феномен через категорию «отношение» к собственной жизни и себе характерно для таких авторов, как Р. М. Шамионов, Н. Бредбёрн, К. Рифф. Следующая авторская позиция представлена работами А. В. Ворониной, С. А. Водяха и др., которым свойственно о ПБ рассуждать как об интегральной личностной характеристике. Результаты исследовательской деятельности П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленковой, Л. В. Куликова и др. интерпретируют понятие посредством

категории «переживание». Для реализации цели нашего исследования мы используем следующее положение: ПБ – это базовый субъективный конструкт, который выражает восприятие и оценку человеком своего функционирования с учетом потенциальных возможностей; это интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью [1, с. 102]. Его структура гармонично сочетает в себе такие аспекты позитивного функционирования человека, как личностный рост, принятие себя, способность быть автономным и конструктивно выстраивать отношения с другими, осмысленность жизни, наличие целей [2].

Формирование актуального уровня ПБ сопряжено с рядом условий и факторов, которые активно исследуются психологами. В психолого-педагогической литературе описаны связи со следующими объективными параметрами: возраст и пол, состояние физического и психосоматического здоровья, генетические характеристики, культурная принадлежность, уровень материального дохода, образование, статус и т. д. Из категории личностных характеристик названы:

высокая оценка значимости мира и своих возможностей, удовлетворение базовых психологических потребностей, средний уровень суверенности психологического пространства, самооэффективность, самооценка, реальные отношения с миром и т. д. [1, 3]. Фокус нашего исследовательского интереса направлен на изучение возможных связей ПБ с перфекционизмом (П) как личностной характеристикой студентов психолого-педагогического направления.

Современное влияние социально-экономических и культурных факторов определяет совокупность требований к личности выпускника вуза, в котором хотят видеть активного, конкурентоспособного субъекта, ориентированного на достижение успеха во всех жизненных сферах. Это способствует формированию перфекционистских тенденций, которые могут влиять на психологическое благополучие уже в период профессионального обучения в студенческой среде.

Время обучения в вузе совпадает с юношеским возрастным этапом, проявлениями которого являются бурное развитие личности, стремление критически осмыслить всё окружающее, утверждение своей самостоятельности и оригинальности и самое важное – рвение к совершенству и идеалу, что и характеризует понятие перфекционизма [4].

В студенческом возрасте перфекционизм выражается в предъявлении повышенных требований к своей личности, 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 [5].

Проблема перфекционизма стала обсуждаться в зарубежной клинической психологии и психотерапии в 1960–1980 годах; первоначально она получила несколько одностороннее освещение, а именно как патологическая аддикция. Однако со временем эта точка зрения изменилась. Наблюдая высокие достижения творческих деятелей, у которых не обнаруживались невротические отклонения, исследователи стали говорить о здоровом перфекционизме и патологическом (деструктивном), следовательно, речь уже шла о том, что перфекционизм может быть и нормальной характеристикой личности, а не только невротическим психическим расстройством. Первым заговорил об этом психолог Дональд Хамачек [6, 7].

Как отмечают западные исследователи, такие как П. Хьюитт, Г. Флетт, С. Ингрэм и другие, при неправильном соотношении перфекционистских тенденций, непропорциональном их развитии возникает риск формирования невротического перфекционизма. При так называемом «нормальном» перфекционизме человек получает удовлетворение от усердной работы, стремится к саморазвитию и улучшению результатов, оставаясь при этом способным принять факт наличия предела, личностного или ситуативного своего совершенства. При невротическом перфекционизме человеку ничто не кажется достаточно совершенным. Глубоко укоренившееся чувство неполноценности и уязвимости ввергают его в круг саморазрушительных сверхусилий, и всякое дело или задача превращаются в очередной угрожающий вызов [8].

В современной психолого-педагогической литературе описаны многочисленные исследования перфекционизма, результаты которых проясняют концептуализацию понятия, описывают методики выявления и изучения данного феномена, показывают наличие связей перфекционизма с личностными характеристиками (Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова и Т. Ю. Юдеева, А. А. Золотарева и др.).

В своей работе мы опираемся на трехмерную модель перфекционизма канадских исследователей П. Хьюитта и Г. Флитта. Структура перфекционизма представлена тремя аспектами: Я-ориентированный перфекционизм, объектно-направленный перфекционизм, социально предписанный [9].

Цель исследования – изучить взаимосвязь перфекционизма и психологического благополучия студентов. Задачи исследования: 1) описать внутреннюю структуру перфекционизма у студентов с разным уровнем психологического благополучия; 2) выявить статистически значимые связи между шкалами перфекционизма и компонентами психологического благополучия в этих группах.

Для диагностики психологического благополучия использовалась методика «Шкалы психологического благополучия (ШПБ) К. Рифф (в адаптации Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко) [1]. Виды перфекционизма определялись посредством методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта (в адаптации И. И. Грачевой) [10]. Для статистической верификации использовался критерий корреляции Пирсона. Полученные данные были математически обработаны в статистической программе SPSS. Выборку исследования составили 87 студентов в возрасте 19–20 лет.

Результаты методики «Шкалы психологического благополучия (Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко) представлены на рисунке 1.

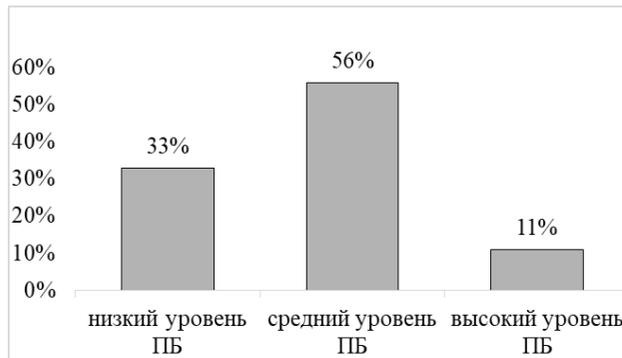


Рис. 1. Психологическое благополучие студентов (Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко), %

Анализ результатов диагностики ПБ (рис. 1) показал, что значительная часть студентов (56 % респондентов общей выборки) имеет средние показатели выраженности ПБ, у 33 % респондентов показатели благополучия расположены в пределах ниже среднего уровня и 11 % опрошенных студентов отличает высокий уровень ПБ. Для каждого уровня характерна определенная степень позитивного функционирования личности студентов, с одной стороны, и удовлетворенности собой и собственной жизнью, с другой стороны. Следовательно, преобладающее число контингента ощущает себя психологически благополучными. Авторы методики отмечают, что показатель выраженности ПБ рассматривается как «интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью» [1].

Данные эмпирического исследования, представленные на рисунке 2, позволили диагностировать внутреннюю структуру перфекционизма студентов выборки, включающую: перфекционизм, ориентированный на себя (self oriented perfectionism; ПОС); перфекционизм, ориентированный на других (socially oriented perfectionism; ПОД); социально предписанный перфекционизм (socially pre-scripted perfectionism; СПП).

По шкале «Перфекционизм, ориентированный на себя» отметим, что большинство студентов (48 % испытуемых всей выборки) имеют средний

уровень, что позволяет характеризовать их как склонных предъявлять адекватно высокие требования к себе, к своей деятельности и транслировать высокий уровень самоисследования и самокритики. Высокий уровень выявлен у 31 % опрошенных: им свойственно предъявлять чрезвычайно высокие требования к своей личности, и 21 % испытуемых показал низкий уровень перфекционизма. Проанализировав результаты, полученные по шкале «Перфекционизм, ориентированный на других», отметим, что 40 % опрошенных показывают низкий уровень, средний уровень перфекционизма имеют 22 % испытуемых (предъявление завышенных требований, ориентированных другим людям). Кроме того, у 38 % респондентов выявлен высокий уровень перфекционизма, выражающийся в предъявлении чрезвычайно высоких требований к окружающим. Анализируя результаты исследования по шкале «Социально предписанный перфекционизм», мы констатируем у 48 % испытуемых низкий уровень перфекционизма, у 8 % средний показатель уровня перфекционизма (тенденция к социально одобряемому поведению путем необходимого соответствия требованиям окружающих). Кроме того, у 44 % испытуемых выявлен высокий уровень перфекционизма (генерализованное убеждение, что другие предъявляют к субъекту чрезмерно высокие требования, которым необходимо соответствовать).

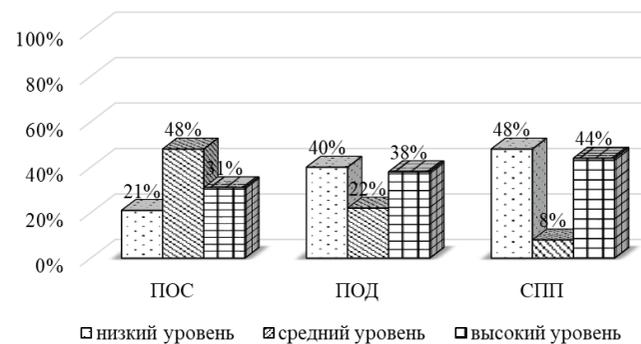


Рис. 2. Показатели выраженности перфекционизма, %

Полученные данные о взаимосвязях шкал перфекционизма и компонентов психологического благополучия представлены в таблице 1. Отметим, что со шкалами «Перфекционизм, ориентированный на себя», «Перфекционизм, ориентированный на других» значимых корреляционных связей не выявлено.

Реализация процедуры корреляционного анализа показала, что СПП имеет обратную

связь с такими компонентами психологического благополучия, как «Автономия» ( $r = -0,393$  при  $p \leq 0,01$ ), «Управление окружением» ( $r = -0,362$  при  $p \leq 0,01$ ), «Личностный рост» ( $r = -0,212$  при  $p \leq 0,05$ ), «Самопринятие» ( $r = -0,220$  при  $p \leq 0,05$ ). Студенты, которые расценивают требования, предъявляемые к ним окружающими, как завышенные и нереалистичные, склонны к зависимости от мнения и оценки окружающих, в том числе в принятии важных решений, в большей степени испытывают сложности в организации повседневной деятельности, считают себя неспособными контролировать и менять к лучшему обстоятельства, не испытывают чувства удовлетворения от самореализации, негативно оценивают себя, свои качества и жизнь в целом. Между СПП и шкалой «Баланс аффекта» наблю-

дается прямая связь ( $r = 0,258$  при  $p \leq 0,05$ ). Чем выше выраженность социально предписанного перфекционизма, тем в меньшей степени реализуется способность респондентов поддерживать позитивные отношения с окружающими, в поведении транслируется отсутствие веры в собственные силы, недооценка собственных способностей преодолеть жизненные препятствия, усваивать новые умения и навыки. Субъективное самоощущение целостности и осмысленности студентами своего бытия в данном случае отражено в низких показателях психологического благополучия. Это подтверждается обратной взаимозависимостью общего уровня психологического благополучия и шкалы «Социально предписанный перфекционизм» ( $r = -0,276$  при  $p \leq 0,01$ ).

Таблица 1

**Значения коэффициентов корреляции r-Пирсона между компонентами психологического благополучия и перфекционизмом (N = 87)**

Субшкала перфекционизма	Позитивные отношения	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система	Психологическое благополучие
Социально предписанный перфекционизм	-,142	-,393**	-,362**	-,212*	-,147	-,220*	,258*	-,203	-,033	-,276**

Примечание: \* - ( $p \leq 0,05$ ), \*\* - ( $p \leq 0,01$ ).

Отметим, что группа студентов с высоким уровнем психологического благополучия из дальнейшего анализа исключена в связи с малочисленностью.

Проведем анализ структуры перфекционизма в группе студентов с низким уровнем психологического благополучия. Эту группу составляет 33 % опрошенных студентов (рис. 3).

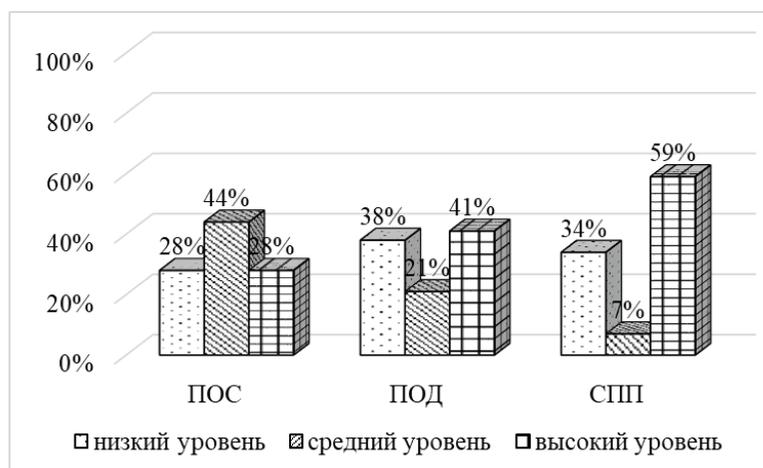


Рис. 3. Показатели выраженности перфекционизма в группе студентов с низким уровнем ПБ, %

По шкале ПОС 44 % респондентов имеют средний уровень, низкий уровень отмечен у 28 % опрошенных группы, высокий уровень характерен для 28 % студентов. Уровни этой шкалы характеризуют степень выраженности требований в отношении себя быть совершенным. Шкала ПОД показывает выраженность требований к другим соответствовать субъективным идеалам, и по ней 41 % опрошенных имеет средний уровень, 38 % участников имеют низкий уровень, 21 % студентов – средний уровень. По шкале СПП 59 % респондентов имеют высокий уровень, 34 % опрошенных показали низкий уровень и всего у 7 % участников исследования средний уровень. Анализируя наиболее выражен-

ные показатели каждой шкалы (%) в этой группе, предполагаем, что у студента с низким уровнем психологического благополучия средний уровень перфекционизма, ориентированного на себя (44 % опрошенных), высокий уровень перфекционизма, ориентированного на других (41 % опрошенных), и высокий уровень социально предписанного перфекционизма (59 % опрошенных). Таким образом, студенты, переживающие психологическое неблагополучие, склонны проявлять высокие требования к себе и своей деятельности, чрезвычайно высокие требования к другим и убеждены, что и другие предъявляют к ним чрезмерно завышенные требования, которым необходимо соответствовать.

Таблица 2

**Значения коэффициентов корреляции  $r$ -Пирсона между компонентами психологического благополучия и перфекционизма у студентов с низким уровнем ПБ (N = 29)**

Субшкалы перфекционизма	Позитивные отношения	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система	Психологическое благополучие
Перфекционизм, ориентированный на других	,474**	,242	,083	,344	,290	,215	-,282	,357	,430*	,404*
Социально предписанный перфекционизм	,139	-,455*	-,361	-,134	-,055	-,078	,087	-,204	,150	-,252
Перфекционизм (общий показатель)	,302	-,207	-,298	,109	-,022	-,142	,057	-,050	,373*	-,078

Примечание: \* - ( $p \leq 0,05$ ), \*\* - ( $p \leq 0,01$ ).

Результаты, представленные в таблице 2, позволяют сделать следующие выводы: ПОД имеет прямую связь с такими компонентами психологического благополучия, как «Позитивные отношения» ( $r = 0,474$  при  $p \leq 0,05$ ) и «Человек как открытая система» ( $r = 0,430$  при  $p \leq 0,01$ ). Можно предположить, что чем выше показатели ПОД (человек предъявляет высокие требования к другим), тем более удовлетворительные для него отношения он имеет с окружающими, тем выше готовность открыться новому опыту и возможность иметь реалистичный взгляд на жизнь. При этом обнаружена прямая связь между показателем общего благополучия и ПОД ( $r = 0,404$  при  $p \leq 0,01$ ). СПП имеет обратную связь в отношении такого компонента психологического благополучия, как «Автономия» ( $r = -0,455$  при  $p \leq 0,01$ ). Это означает, что студенты, уверенные в том, что другие люди предъявляют им нереалистичные, высокие требования, которым они должны соответствовать, зависят от мнения и

оценки окружающих и в принятии важных решений полагаются на мнение других. Общий показатель перфекционизма в этой группе студентов имеет прямую связь с таким компонентом ПБ, как «Человек как открытая система» ( $r = 0,373$  при  $p \leq 0,01$ ).

Далее анализируем результаты исследования в группе студентов со средним уровнем психологического благополучия, которые составляют 56 % респондентов общей выборки (рис. 4).

По шкале ПОС 45 % опрошенных транслируют средний уровень, 37 % студентов показали высокий уровень, остальные 18 % имеют низкий уровень. По шкале ПОД наибольшее количество респондентов имеют высокий уровень (39 % опрошенных), 37 % опрошенных имеют низкий уровень и 24 % студентов – средний уровень. По шкале СПП у 51 % респондентов низкий уровень, 39 % опрошенных соотносятся с высоким уровнем и 10 % участников исследования имеют средний уровень. Наиболее выраженные показате-

тели каждой шкалы перфекционизма (%) в этой группе респондентов позволяют заключить, что для студентов со средним уровнем психологического благополучия характерны: средний уровень перфекционизма, ориентированного на себя (45 % опрошенных), высокий уровень перфекционизма, ориентированного на других (39 % опрошенных), и низкий уровень социально предписанного пер-

фекционизма (51 % опрошенных). Таким образом, студенты со средним уровнем ПБ склонны проявлять высокие требования к себе и своей деятельности, чрезвычайно высокие требования к другим, в меньшей мере полагают, что окружающие предъявляют к ним чрезмерно завышенные требования. Выявлены следующие корреляционные связи в группе студентов со средним уровнем ПБ (табл. 3).

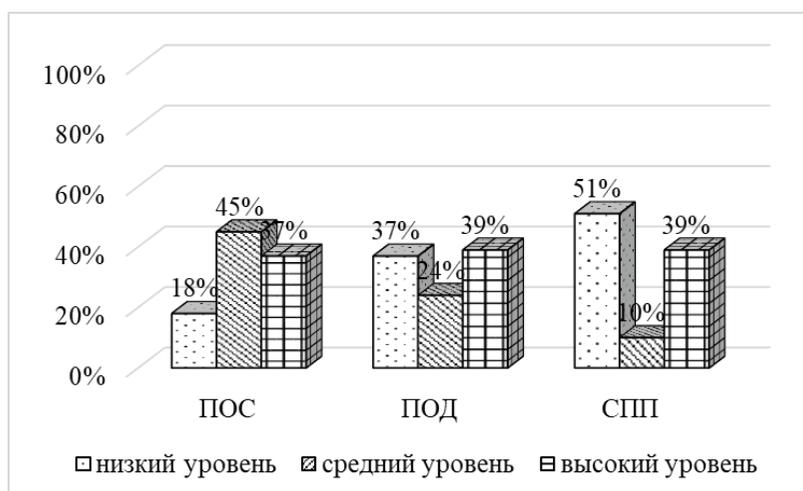


Рис. 4. Показатели выраженности перфекционизма в группе студентов со средним уровнем ПБ, %

Таблица 3

**Значения коэффициентов корреляции г-Пирсона между компонентами психологического благополучия и перфекционизма у студентов со средним уровнем ПБ (N = 49)**

Субшкалы перфекционизма	Позитивные отношения	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система	Психологическое благополучие
Перфекционизм, ориентированный на себя	,047	,087	,047	,220	,185	,112	-,065	,259	,293*	,184
Перфекционизм, ориентированный на других	,053	,115	,231	,110	,390**	,281	-,255	,366**	,150	,186

Примечание: \* - ( $p \leq 0,05$ ), \*\* - ( $p \leq 0,01$ ).

Шкала «Перфекционизм, ориентированный на себя» имеет прямую корреляционную связь с таким компонентом психологического благополучия, как «Человек как открытая система» ( $r = 0,293$  при  $p \leq 0,05$ ). Это значит, что требования, предъявляемые респондентами по отношению к себе, к своей деятельности, влияют на способность усваивать новую информацию и формировать целостный, реалистичный взгляд на жизнь. Отмечена прямая связь между уровнем перфекционизма,

ориентированного на других, и такими компонентами психологического благополучия, как «Цели в жизни» ( $r = 0,390$  при  $p \leq 0,01$ ) и «Осмысленность жизни» ( $r = 0,366$  при  $p \leq 0,01$ ). Можно предположить, что чем выше у студентов требования к окружающим, тем в большей степени осознаются цели в жизни и стремление их достигнуть.

В конце исследования можно сделать выводы:

1. По всей группе исследуемых участников отметим следующее. Большинство участников

исследования имеют средний уровень психологического благополучия, третья часть студентов – низкий уровень и десятая часть опрошенных – высокий уровень психологического благополучия. Отметим, что показатели большинства респондентов по шкале «Перфекционизм, ориентированный на себя» соотносятся со средним уровнем выраженности по шкалам «Перфекционизм, ориентированный на других» и «Социально предписанный перфекционизм» – с низким уровнем. Значимые корреляционные связи (обратные) установлены между социально предписанным перфекционизмом и такими шкалами психологического благополучия, как «Автономия», «Управление окружением», «Личностный рост», «Самопринятие» и общим показателем психологического благополучия. Шкала «Баланс аффекта» находится в прямой корреляционной связи с социально предписанным перфекционизмом.

2. В группе студентов с низким уровнем психологического благополучия внутренняя структура перфекционизма характеризуется следующими особенностями: большинство опрошенных имеют средний уровень выраженности перфекционизма, ориентированного на себя, а показатели перфекционизма, ориентированного на других, и социально предписанного перфекционизма соотносятся с высоким уровнем. В этой группе отмечены следующие значимые корреляционные связи: между перфекционизмом, ориентированным на других, и компонентами психологического благополучия, такими как «Позитивные отно-

шения», «Человек как открытая система» и общим показателем психологического благополучия; общим показателем перфекционизма и шкалой «Человек как открытая система»; социально предписанный перфекционизм и компонент психологического благополучия «Автономия» имеют обратную корреляционную связь.

3. Структура перфекционизма в группе студентов со средним уровнем психологического благополучия имеет следующее описание: большинство респондентов имеют средний уровень выраженности перфекционизма, ориентированного на себя, показатели перфекционизма, ориентированного на других, соотносятся с высоким уровнем, социально предписанный перфекционизм большинства опрошенных соотносится с низким уровнем. Результаты корреляционного анализа выявили отдельные значимые связи. Так, перфекционизм, ориентированный на себя, имеет прямую связь с компонентом психологического благополучия «Человек как открытая система», а перфекционизм, ориентированный на других, имеет прямую связь с компонентами психологического благополучия «Цели жизни» и «Осмысленность жизни».

Таким образом, результаты исследования в полной мере описывают особенности структуры перфекционизма у студентов с низким и средним уровнем психологического благополучия и характеризуют возможные статистически значимые связи между шкалами перфекционизма и компонентами психологического благополучия у респондентов этих групп.

### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
2. Бородовицына Т. О. Особенности психологического благополучия студентов различных профилей подготовки // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 4. С. 1–10.
3. Русина С. А. Психологическое благополучие и ролевая самооценка студентов в период обучения в педагогическом университете // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2020. № 2 (43). С. 67–72.
4. Кон И. С. Психология юношеского возраста: (Проблемы формирования личности): учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1979. 175 с.
5. Шилева И. Ф. Проблемы социально-психологической адаптации студентов, склонных к перфекционизму // Вестник Прикамского социального института. 2021. № 3 (90). С. 96–103.
6. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.
7. Namachek D. E. Psychodynamics of nonnal and neurotic perfectionism // Psychology, 1978. V. 15. P. 27–33.
8. Грачева И. И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: специальность 19.00.01: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2006. 24 с.
9. Hewitt P L., Flett G L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology // Journal of Personality and Social Psychology. 1991. № 60 (3). P. 456–470.
10. Грачева И. И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. 2006. № 006. Vol. 27. С. 73–81.

Статья поступила в редакцию 04.03.2024; одобрена после рецензирования 07.03.2024; принята к публикации 10.04.2024.

The article was submitted 04.03.2024; approved after reviewing 07.03.2024; accepted for publication 10.04.2024.