

Список использованных источников

1. *Логинова, Н. А.* Психобиографический метод исследования и коррекции личности : учеб. пособие / Н. А. Логинова. — Алматы : Казақуниверситеті, 2001. — 172 с.
2. *Ральникова, И. А.* Жизненные перспективы личности: психологический контекст : монография / И. А. Ральникова. — Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2002. — 152 с.
3. *Рыбалко, Е. Ф.* Возрастная и дифференциальная психология : учеб. пособие / Е. Ф. Рыбалко. — Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1990. — 256 с.

Материал поступил в редакцию 20.03.2017

УДК 159.99

А. Н. Шишко
БарГУ, Барановичи

СТРУКТУРНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА СТУДЕНТОВ

Актуализирована проблема психологического сопровождения студентов-перфекционистов. Представлены результаты эмпирического исследования структуры перфекционизма студентов, обучающихся в высшей школе.

Ключевые слова: перфекционизм; социально предписываемый перфекционизм; перфекционизм, ориентированный на других; перфекционизм, ориентированный на себя.

Перфекционизм — это одно из понятий, которое используют для описания стремления личности к самосовершенствованию. В психологии перфекционизм трактуется как стремление личности к безупречности и совершенству в поведении и деятельности, касающейся различных сфер жизни [3].

Существуют попытки представить модели перфекционизма с учетом научно-методологических подходов. В работе В. А. Ясной и С. Н. Ениколопова проанализированы психоаналитические, бихевиоральные, когнитивные модели перфекционизма [4].

Так, П. Хьюитт и Г. Флетт предложили трехмерную модель перфекционизма: Я-ориентированный перфекционизм, объектно-направленный перфекционизм, социально предписываемый перфекционизм [4]. В их теории Я-ориентированный перфекционизм подразумевает изнурительно высокие стандарты, постоянное самооценивание и цензурирование поведения. Перфекционизм, адресованный другим людям, включает предъявление нереалистичных стандартов для значимых людей, ожидание совершенства от других людей и их постоянное оценивание. Признаки перфекционизма, адресованного миру: убежденность в том, что в мире все должно быть точно, аккуратно, правильно, а все человеческие и общемировые проблемы должны находить правильное и своевременное решение. Социально предписываемый перфекционизм содержит, с точки зрения ученых, убеждение в том, что другие

люди нереалистичны в своих ожиданиях, склонны очень строго оценивать и оказывать давление на индивида с целью заставить быть совершенным.

Позднее данные авторы предложили рассматривать перфекционизм в межличностном контексте как экспрессивный стиль и разработали модель перфекционистской самопрезентации. Это понятие обозначает определенный стиль самопредъявления — тенденцию скрывать черты, которые кажутся их обладателю недостатками [3].

В настоящее время принято говорить как о позитивном (адаптивный, нормальный, здоровый), так и негативном (дезадаптивный, невротический, патологический) типах перфекционизма. Деадаптивный (патологический) перфекционизм включает в себя стремление к нереалистично высоким стандартам, страх неуспеха и боязнь разочаровать других, а адаптивный (нормальный) перфекционизм подразумевает стремление к высоким, но реалистичным стандартам. Для нормального перфекционизма характерна гибкость, т. е. способность человека приспособливать свои стандарты к существующей ситуации. Человек с патологическим перфекционизмом не только устанавливает завышенные стандарты, но и не допускает проявления возможной ошибки [2].

Несомненно, уровень перфекционизма и его направленность значительно влияют на самоопределение личности, её способности к самопрезентации и саморазвитию, как личностному, так и профессиональному.

В исследовании Н. Г. Гаранян отмечается, что перфекционизм является фактором студенческой дезадаптации, она также указывает, что студенты, обладающие высоким уровнем перфекционизма, в большей степени, чем их сверстники, подвержены возникновению депрессий, суицидальных намерений, социальной изоляции [1]. Кроме того, по данным эмпирического исследования Н. Г. Гаранян, студенты-перфекционисты склонны к избегающему поведению в виде прокрастинации — склонности откладывать реализацию поставленной задачи, не выполняя ее, как следствие, в нужные сроки.

В связи с этим представляется важным изучение перфекционизма студентов.

В нашем исследовании выборку составили 44 студента учреждения образования «Барановичский государственный университет» инженерного факультета и факультета славянских и германских языков в возрасте от 19 до 22 лет. Для исследования перфекционизма была использована методика «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта в адаптации И. И. Грачевой.

Согласно результатам, средний уровень перфекционизма выявлен у 80% испытуемых, низкий уровень — 16%. Высокий уровень перфекционизма выявлен только у 4% студентов.

Перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС), свойственен для 5% студентов, средний уровень — для 66%, низкий — для 30%. Низкий уровень перфекционизма, ориентированного на других (ПОД), диагностирован у 47% испытуемых, средний уровень — у 30%, высокий уровень — 23% студентов. Социально предписываемый перфекционизм (СПП) характерен в высокой степени для 5% испытуемых, в средней — для 80%, низкой — для 16% студентов.

Вычисление апостериорного критерия Дункана в рамках однофакторного дисперсионного анализа показало, что у студентов перфекционизм, ориентированный на других ($D_{\text{ПОД-ПОС}} = 0,0003$, $D_{\text{ПОД-СПП}} = 0,00004$), выражен в большей степени, чем перфекционизм, адресованный себе, и социально предписываемый перфекционизм. Значит, студенты в большей степени склонны предъявлять завышенные требования

к другим людям, чрезмерно критиковать их, что существенно осложняет принятие недостатков других людей и может провоцировать повышенную конфликтность межличностных отношений в системах «студент—студент», «студент—преподаватели».

Установленная структурная характеристика перфекционизма студентов вызывает тревогу в связи с популяризацией идеи инклюзивного образования, создания в учреждениях образования интегрированных групп и классов, в которых обучаются лица с особыми образовательными потребностями. Тем более, что согласно исследованиям зарубежных психологов (Й. Стобер), высокий уровень перфекционизма, ориентированного на других, положительно коррелирует с нарциссизмом, агрессивным чувством юмора, пренебрежительным отношением к ожиданиям и потребностям других людей.

Таким образом, целесообразно отметить важность разработки тематических кураторских часов и коррекционно-развивающих занятий, ориентированных на формирование у студентов реалистичных ожиданий и требований к другим людям.

Список использованных источников

1. *Гаранян, Н. Г.* Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации / Н. Г. Гаранян, Д. А. Андрусенко, И. Д. Хломов // Психол. наука и образование. — 2009. — № 1. — С. 72—81.
2. *Золотарева, А. А.* Дифференциальная диагностика перфекционизма / А. А. Золотарева // Психол. журн. — 2013. — Т. 34, № 2. — С. 117.
3. *Ясная, В. А.* Апробация методики измерения перфекционизма Р. Слени «Почти совершенная шкала» / В. А. Ясная, А. М. Зурабова // Теорет. и эксперимент. психология. — 2011. — Т. 4, № 4. — С. 30—45.
4. *Ясная, В. А.* Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В. А. Ясная, С. Н. Ениколопов // Вопр. психологии. — 2007. — № 4. — С. 157—168.

Материал поступил в редакцию 17.02.2017

УДК 159.9

И. А. Шнерх

МГТУ им. Г. И. Носова, Магнитогорск, Российская Федерация

СТРЕСС И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ

В последние годы резко возрос интерес к профессиональному выгоранию педагогов. Заинтересованность этой проблемой проявляют как руководители образовательных учреждений, так и сами педагоги. Это обусловлено фактом, что выгорание специалистов начинается незаметно и на начальном этапе не вызывает никаких трудностей, а в результате обходится очень дорого, как для самого педагога, так и для учреждения. Оставленный без внимания и без лечения, синдром эмоционального выгорания, приводит к полной дисквалификации педагога, полностью понижая его мотивацию, интерес к работе и какую-либо профессиональную активность. Основной целью данной статьи является анализ проблемы стресса и эмоционального выгорания педагогов. В статье охарактеризованы симптомы эмоционального выгорания педагогов. Акцентировано