

Установленные факты можно обосновать следующим. Согласно М. С. Иванову, виртуальная реальность снижает уровень тревожности человека во время игры, но после выхода из неё тревожность вновь увеличивается, более того. Ученый отмечает эскалацию тревожности при каждом последующем выходе из виртуальной реальности [2]. Как следствие, новое обращение к Интернету можно рассматривать как неконструктивный способ совладания с усиливающейся тревожностью.

Результаты данного исследования могут быть использованы в организации воспитательной, просветительской и профилактической работы среди студентов педагогических специальностей, имеющей своей целью профилактику и коррекцию их тревожности, а также аддиктивного поведения. При этом оптимизация уровня тревожности студентов выступает средством профилактики интернет-аддикции.

### Список использованных источников

1. *Войскунский, А. Е.* Актуальные проблемы зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Психол. журн. — 2004. — Т. 25, № 1. — С. 90—100.
2. *Иванов, М. С.* Психологические аспекты негативного влияния компьютерной зависимости на личность человека / М. С. Иванов. — Минск, 2004. — 540 с.
3. *Холл, А.* Интернет-аддикция: студенческое тематическое исследование с помощью лучших методов познавательной терапии / А. Холл, Д. Парсонс // Журн. консультации психич. здоровья. — 2001. — Т. 23, № 4 — С. 312—327.
4. *Юрьева, Л. Н.* Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. — Днепропетровск : Пороги, 2006. — 250 с.
5. *Янг, К. С.* Диагноз — Интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Internet. — 2000. — № 2. — С. 24—29.

Материал поступил в редакцию 18.02.2017.

УДК 159.9

**А. Н. Шишко**  
БарГУ, Барановичи

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

*Представлены результаты эмпирического исследования жизненной перспективы студентов. Сформулированы рекомендации по учету особенностей жизненной перспективы студентов при построении образовательного процесса в высшей школе.*

**Ключевые слова:** *жизненная перспектива, студенты.*

Жизненная перспектива — это целостная картина будущего, находящаяся во взаимосвязи программируемых и ожидаемых событий, от которых зависит социальная ценность и смысл жизни личности.

Жизненная перспектива выступает в качестве необходимого условия активного существования личности в современном обществе, является залогом продуктивного развития социального субъекта

В современном мире существует устойчивое убеждение, что будущее за молодежью, за теми, кому еще только предстоит проявить себя, построить свою жизнь. Многие ученые (И. С. Кон, В. С. Мухина, Е. Л. Омельченко, Е. Е. Сапогова, Э. Эриксон и др.) именно с юношеским возрастом связывают становление самостоятельности и ответственности человека за свои поступки, способности принимать решения, формирование мировоззренческих ориентаций, построение устойчивого образа мира, определение перспектив и целей жизни. В юности впервые выстраивается некая жизненная стратегия, опирающаяся на рефлексию и соотнесение своих индивидуальных способностей, особенностей и притязаний с требованиями общества [1—3].

Особенно актуальна проблема формирования жизненной перспективы личности в период интенсивного профессионально-личностного становления человека, реализуемого в период обучения в высшей школе. Именно в это время студенты, используя ресурсы прошлого и имея в виду свое будущее, должны максимально эффективно скоординировать свое настоящее. От успешности реализации этой задачи во многом зависит психологическая безопасность личности, понимаемая как вероятность реализации главной для неё жизненной цели. Содействие формированию у будущих специалистов жизненной перспективы представляется также важным, учитывая возрастающие у них трудности к ответственному построению самостоятельной жизни, планированию и достижению максимальной самореализации в учебно-профессиональной и профессиональной деятельности, распределению энергии для разных этапов своей жизни.

В нашем исследовании выборку испытуемых составили 44 студента в возрасте от 19 до 21 года. Исследование проходило на базе учреждения образования «Барановичский государственный университет».

В качестве диагностического инструментария выступил «Тест оценки жизненной и временной перспективы личности (ЖВПЛ)», адаптированный И.Н. Никольской.

По результатам исследования было установлено, что уровень жизненной перспективы выше среднего характерен для 64% испытуемых, средний уровень — для 23%. Группу риска составляют 14% студентов. У них диагностирован уровень сформированности жизненной перспективы ниже среднего. Они имеют диффузные, расплывчатые, противоречивые представления о картине своего будущего. Характерно рассогласование жизненного целеполагания, прилагаемых усилий для достижения желаемых результатов, сниженная мотивация к самостоятельному конструированию своего будущего.

Нами проанализированы системообразующие и приоритетные качества, характеризующие жизненную перспективу студентов (таблица 1).

Исходя из полученных данных, мы можем утверждать, что, несмотря на достаточную сформированность у студентов учреждений высшего образования представлений о своем будущем, существуют некоторые аспекты, требующие пристального внимания педагогов и психологов высшей школы.

Наименование шкалы	Уровень развитости качества		
	ниже среднего	средний	выше среднего
Четкость целей	14	23	63
Трудолюбие	23	39	38
Творчество	39	27	34
Желание рисковать	29	20	50
Независимость	16	39	45
Лидерство	31	36	32
Желание профессионального роста	53	32	16
Стрессоустойчивость	45	30	25
Устойчивость профессионального интереса	59	27	14
Качество конечного продукта	11	43	45

В частности, обращает на себя внимание низкая устойчивость профессионального интереса у студентов. Согласно их ответам, имея четкие ожидания от своего профессионального будущего и цели, они не прилагают усилия в направлении самостоятельного повышения своей профессиональной компетентности: не обращаются к чтению специальной литературы, игнорируют посещение научно-практических семинаров и конференций.

Следует отметить низкий уровень стрессоустойчивости студентов. Они могут страдать бессонницей и тяжело переживать происходящие с ними неприятные события.

Вызывает тревогу низкий уровень выраженности у студентов желания профессионального роста. Они не стремятся участвовать в дискуссиях, семинарах и конференциях, мало интересуются специальной профессиональной литературой.

Неоднозначной является выраженность лидерских качеств у студентов. Среди них в равной мере представлены и те, кто стремится устанавливать контакты с новыми людьми, является душой компании и предпочитает брать на себя ответственность, занимая руководящие посты в коллективе, и те, кого можно отнести к безынициативным студентам, не имеющим активной жизненной позиции.

Снижены у студентов показатели стремления к творчеству. Такие студенты не стремятся к поиску новых решений, медленно осваивают новые виды деятельности и редко являются инициаторами нововведений в коллективе.

Обозначенные характеристики жизненной перспективы студентов могут быть положены в основу проектирования воспитательной работы в университете в целом и в деятельность кураторов в частности. Очевидна необходимость адресного психологического сопровождения студентов, входящих в группу риска по фактору «низкий уровень сформированности жизненной перспективы».

## 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