



ФОРМИРОВАНИЕ КОНСТРУКТИВНОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Караблина Екатерина Александровна

студент

Оренбургского государственного университета, г. Оренбург

Аннотация. В статье раскрываются особенности формирования конструктивного перфекционизма у студентов университета. Теоретическая значимость заключается в расширении знаний о понятии конструктивного перфекционизма, о факторах формирования и о влиянии образовательной среды на процесс. Также теоретическая значимость данной работы состоит в разработке модели конструктивного перфекционизма. Практическая значимость работы заключается в проведении экспериментального исследования, направленного на изучение изменений в уровне конструктивного перфекционизма у студентов после проведения формирующего мероприятия.

Ключевые слова: перфекционизм, конструктивный перфекционизм, стремление к совершенству, студенты, модель формирования конструктивного перфекционизма, среда университета.

Перфекционизм - стремление субъекта к совершенству, высокие личные стандарты, стремление человека доводить результаты любой своей деятельности до соответствия самым высоким эталонам, потребность в совершенстве продуктов своей деятельности. Проблема перфекционизма связана с чрезмерно высокими требованиями, предъявляемыми к себе, к окружающим или к миру в целом, страхом неудачи, выраженной критичностью и частой неудовлетворенностью результатами, которые могут негативно влиять на психическое состояние. [2]

По мнению Д.Хамачек, причины появления перфекционизма закладываются еще в детстве, основывая на опыте взаимодействия с родителями: воспитывая, строгие родители могут не проявлять одобрение или же делать это только временами. Именно из-за этого ребенок считает, что любовь условна, зависит от результатов его деятельности и ее нужно заслуживать. Точка зрения Дж. Паппас дополняет мнение Д. Хамачека следующими факторами, которые приводят к перфекционизму: неверное воспитание ребенка; врожденная естественная сверхчувствительность как черта характера или темперамента; чрезвычайная непропорциональная похвала или критика в детстве; перфекционизм родителей; заниженная самооценка.



Конструктивный перфекционизм — это подход, который акцентирует внимание на стремлении к высоким стандартам и самосовершенствованию, при этом избегая деструктивных последствий, таких как тревога и страх неудачи. Конструктивный перфекционизм проявляется в гибкости, самосострадании, фокусе на процессе. М.В. Ларских считает, что конструктивные перфекционисты имеют потребность постоянного роста и самосовершенствования. Такие люди ставят перед собой труднодостижимые цели, не только связанные с внешними достижениями, но и с саморазвитием и личностными достижениями. У них сильно выражена потребность в творчестве, они мотивированы на успех и на полную реализацию своих способностей, стремятся делать лучшее из того, что человек способен сделать. [3]

Исследование перфекционизма в учебной среде является актуальной проблемой, поскольку он может проявляться как в конструктивной, так и деструктивной формах, и, соответственно, оказывать положительное и отрицательное влияние на психологическое состояние студента и его академическую успеваемость.

Вопросам самосовершенствования субъектов учебного процесса уделяли внимание многие видные исследователи (А.А. Бодалев, Е.И. Исаев, А.А. Леонтьев, В.А. Сластенин, В.И. Слободчиков и другие). Проблема перфекционизма в просвещении также затронула интересы большого количества ученых (Н.Г. Гаранян, И.И. Грачева, Я.О. Жербун, М.В. Ларских, М.В. Москва, Н.М. Мякишева, А.С. Седунова и другие). Благодаря научным разработкам российских исследователей обнаружена роль образования в процессе развития перфекционизма среди молодых людей. Так, обучение детей в престижных учреждениях в условиях высоких требований и жесткой конкуренции способствует формированию у них перфекционистских установок. [4]

Формирование конструктивного перфекционизма у студентов в университетской образовательной среде зависит от множества факторов, включая организацию учебного процесса, взаимодействие с преподавателями и однокурсниками, а также доступные ресурсы.

Для формирования конструктивного перфекционизма у студентов важно создать среду, способствующую развитию самоконтроля, целеполагания и стрессоустойчивости. Модель формирования конструктивного перфекционизма включает следующие этапы: диагностика уровня перфекционизма, создание атмосферы доброжелательности и безопасности, формирование интереса к работе над своими проблемами, постановка четких, реалистичных целей и сроков их исполнения и принятие ответственности за собственные изменения, развитие рефлексии, осознание эмоций и их дифференцирование в общей гамме чувств, формирование способности фиксировать внимание на позитивных сторонах жизни, развитие способности получать удовольствие от процесса труда и умения управлять своими эмоциональными состояниями, развитие осознанности, постановка реалистичных целей, обучение саморегуляции, работа над самооценкой. Межличностный этап направлен на осознание своего поведения в

группе и жизни, своих личностных установок, стереотипов поведения, жизненных принципов, а также проработку семейных и личностных истоков перфекционизма. На этом этапе формируется способность принимать других людей, не требуя от них совершенства и безупречности. На интегративном этапе закрепляются итоги формирования всех компонентов конструктивного перфекционизма.

Таким образом, формирование конструктивного перфекционизма у студентов университетов требует комплексного подхода, включающего развитие осознанности, постановку реалистичных целей, обучение саморегуляции, поддержку социальной среды, работу над самооценкой и рефлексией. Такая модель способствует повышению академической успеваемости, улучшению психического здоровья и успешной адаптации студентов к требованиям современного общества.

Опытно-экспериментальная работа направлена на проверку эффективности предложенной модели формирования конструктивного перфекционизма у студентов университета. Для этого была разработана логика эксперимента, состоящая из нескольких этапов:

1. Диагностический этап: проведение предварительного тестирования студентов для выявления исходного уровня сформированности конструктивного перфекционизма. Оценка текущего состояния перфекционизма студента позволяет определить уровень стремления к идеалу и выявить возможные негативные аспекты. Для диагностики используются опросники и тесты, такие как «Диагностика склонности к перфекционизму (П.А. Шусер, модификации Н.П. Фетискина)» и «Трехфакторный опросник перфекционизма (Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова)».

2. Формирующий этап: реализация мероприятий, направленных на развитие конструктивного перфекционизма.

3. Контрольный этап: повторное тестирование студентов для оценки изменений в уровне конструктивного перфекционизма («Диагностика склонности к перфекционизму» и «Трехфакторный опросник перфекционизма»).

Динамика сформированности конформного поведения студентов. Было проведено исследование, целью которого являлось изучение уровня конформизма среди студентов. Выборка формировалась из студентов 3 курса Оренбургского государственного университета (ОГУ) и состояла из 25 человек. Возраст участников находится в диапазоне 19-25 лет. Результативность экспериментальной работы по формированию конструктивного перфекционизма студента определялась на основе сравнения результатов контрольного этапа и данных констатирующего этапа, полученных с помощью одних и тех же методик.

Высокий уровень общего перфекционизма может говорить о чрезмерном давлении на себя и окружающих, желанием соответствовать нереальным стандартам, что может привести к

стрессу и неудовлетворенности. Также в данном случае свойственна негативная мотивация, идеализация стандартов, жесткость и отсутствие гибкости, критика и недовольство собой, ощущение пустоты и неудовлетворенности. Таким образом, высокий уровень общего перфекционизма может привести к психологическим проблемам и снижению продуктивности, тогда как конструктивный перфекционизм способствует личностному росту и успеху (общий уровень перфекционизма у людей с конструктивной формой является умеренным).

После констатирующего исследования и упражнений, направленных на формирование конструктивной формы перфекционизма, была повторно проведена диагностика уровня перфекционизма.

После проведения упражнений, направленных на формирование конструктивной формы перфекционизма, среднее значение результатов исследования стало ниже. По «Опроснику перфекционизма» Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой был достигнут средний уровень. Средний уровень общего перфекционизма означает, что человек стремится к высоким стандартам, но не доводит это стремление до крайности. Средний уровень перфекционизма помогает человеку развиваться и достигать успеха, сохраняя при этом эмоциональное равновесие.

Таким образом, проведенное исследование позволило разработать и апробировать эффективную модель формирования конструктивного перфекционизма у студентов университета.

Данная работа посвящена теоретическому и практическому исследованию формирования конструктивного перфекционизма у студентов университета.

В теоретической части было рассмотрено понятие конструктивного перфекционизма, модель его формирования и влияние университета на формирующий процесс. Анализ научной литературы позволил определить конструктивный перфекционизм как положительный аспект стремления к совершенству, который характеризуется постановкой высоких, но реальных целей, способностью учиться на ошибках и получать удовольствие от достижений. Также показано, что университетская среда оказывает существенное влияние на становление личностных характеристик студентов, включая их отношение к успеху и неудаче. В ходе работы была разработана модель формирования конструктивного перфекционизма, которая предлагает комплексный подход.

В практической части было проведено исследование, в котором приняло участие 25 человек. Исследование проводилось поэтапно: диагностика исходного уровня, проведение формирующего мероприятия и оценка динамики изменений. Проведенный эксперимент оказал положительное влияние на формирование конструктивного перфекционизма. Студенты научились ставить реальные цели, рационально планировать свою деятельность, адекватно



воспринимать критику и извлекать уроки из неудач, что привело к снижению уровня общего перфекционизма.

Таким образом, проведенная работа подтверждает важность целенаправленной работы по формированию конструктивного перфекционизма у студентов университетов. Это качество является значимым фактором успешной учебной деятельности и дальнейшего профессионального развития молодых специалистов.

Список литературы:

1. Биктина, Н.Н. К вопросу проявления перфекционизма в студенческом возрасте. – М.: Психологические науки. 2017;
2. Дикарева, Ю.Н. К вопросу о проблеме перфекционизма в психологии. – М.: Шаг в науку. 2016;
3. Ларских, М.В. Феномен конструктивного перфекционизма в контексте акмеологии. – М.: Акмеология. 2013;
4. Новгородова, Е.Ф. Сравнительный анализ перфекционизма молодых людей, обучающихся в учреждениях разного профессионального уровня. – М.: Человек и образование. 2015.