

3. Для совершенствования свойств внимания следует применять упражнения, направленные на развитие различных свойств внимания: переключение, распределение, устойчивость, объем и др.

Литература:

1. Психологические тесты / сост. С. Касьянов. М.: Эксмо, 2006. 608 с. С. 336.
2. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. СПб.: Питер, 2006. 592 с.
3. Познавательные процессы и способности в обучении / Под ред. В.Д. Шадрикова. М.: Просвещение, 1990. 110с.

УДК 159.9.072.432

**Е.В. Прасолова, Е.В. Дьяченко
ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА
У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

Кафедра психологии и педагогики
ГБОУ ВПО УГМУ Минздрава России
г. Екатеринбург, Российская Федерация

**E.V. Prasolova, E.V. Dyachenko
RESEARCH OF PERFECTIONISM AT FIRST-YEAR STUDENTS OF
MEDICAL HIGH SCHOOL**

Department of psychology and pedagogy
Ural State Medical University
Yekaterinburg, Russia

E-mail: pev_738@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования перфекционизма у студентов первого курса Уральского государственного медицинского университета с использованием методики «Многомерная шкала перфекционизма», разработанной П. Хьюиттом и Г. Флеттом в русскоязычной адаптации И.И. Грачевой.

Annotation. The article presents the data obtained by measuring the level of perfectionism and determining the nature of the relation between its substructures at the first-year students of the Ural State Medical University, using the procedure "Multidimensional Perfectionism Scale" P. Hewitt and G. Flett in the Russian-language adaptation I.I. Gracheva.

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

Keywords: self-oriented perfectionism, socially oriented perfectionism, socially prescribed perfectionism.

Введение

В современных условиях стремительным темпом развиваются технологии и имеет место ограниченность ресурсов для самореализации человека в профессиональной сфере. В связи с необходимостью «поспевать» за потоком увеличивающейся информации, возрастающими требованиями к профессионализму (особенно медицинских работников), а также усложняющимися компетенциями, преимущественно ценными становятся такие качества, как конкурентоспособность, упорство в достижении целей, стремление к раскрытию своего потенциала, настойчивость и т.д. Но именно в этой «непрекращающейся погоне за успехом», когда человек одержим идеей победить, присутствует риск выйти за грани адекватного следования к цели, максимально продуктивному задействованию собственных возможностей. «Пламя», освещающее путь человека к намеченной цели, к примеру, если она заключается в том, чтобы войти в число выдающихся выпускников вуза, подпитывается как благородными побуждениями («я должен добросовестно осваивать учебные программы дисциплин, так как это способствует обогащению моих знаний, навыков»), так и, увы, меркантильными велениями («я выполню это порученное мне задание безукоризненно, чтобы возвыситься в глазах преподавателя и заработать больше баллов»). Порой безудержная тяга корректировать самих себя или попытки подогнать других под некий выдуманный образец могут достичь допустимого предела, а выход за него чреват «возгоранием», внутренним «пожаром» от осознания того, что действительное не совмещается с желаемым. В обиходе таких людей, иррационально реагирующих на несоответствие «настоящего» и «должного», в их понимании, именуют перфекционистами.

Итак, что же такое перфекционизм с точки зрения психологической науки? В буквальном переводе (с лат. – *perfectio*) этот термин означает абсолютное совершенство. В общем значении это стремление человека к совершенству, высокие личные стандарты, стремление доводить результаты любой своей деятельности до соответствия самым высоким эталонам (нравственным, эстетическим, интеллектуальным); потребность в совершенстве продуктов своей деятельности [4]. Канадские ученые П.Л. Хьюитт и Г.Л. Флетт описали перфекционизм как трехмерное явление, которое включает в себя три составляющие: перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС); перфекционизм, ориентированный на других (ПОД); социально предписанный перфекционизм (СПП) [3].

Перфекционизм, ориентированный на себя, – это завышенные и нереалистичные требования, предъявляемые к себе, и усиленное исследование себя, самокопание и самоуничтожение, которые делают невозможным принятие собственных изъянов, недостатков и неудач. *Перфекционизм, ориентированный*

на других, – это предъявление преувеличенных и нереалистичных требований к другим. Высокий уровень его предполагает наличие чрезвычайно высоких стандартов, установленных человеком для других, нетерпимость, нежелание прощать ошибки, постоянное оценивание других. *Социально предписанный перфекционизм* – это генерализованное убеждение, что другие предъявляют к субъекту завышенные и нереалистичные требования, которым трудно, но необходимо соответствовать, чтобы заслужить одобрение и принятие и избежать негативной оценки [6].

Актуальность исследования перфекционизма обусловлена эмпирически выявленной положительной корреляцией этой личностной черты с высокими показателями эмоциональной дезадаптации, тревоги, повседневного стресса в студенческой популяции [5]. Получено подтверждение предположений западных авторов, что повышение предельно допустимых значений перфекционизма может приводить к невротическому перфекционизму, который сопровождается переживанием негативных эмоций, снижением адаптивности поведения, затрудняет переработку потенциальных стрессов и способствует хронификации этого состояния. А это в свою очередь может привести к патологическим изменениям в соматическом здоровье человека, что проявляется в соматических заболеваниях [6]. К тому же зарегистрирована тенденция к избегающей форме поведения в виде *прокрастинации* – склонности откладывать начало деятельности и не завершать ее в нужные сроки [1]. Установлены зависимости «Я-адресованного перфекционизма» с самокритицизмом; «адресованного другим перфекционизма» – с авторитарностью и склонностью обвинять других людей; «социально предписываемого перфекционизма» – со страхом негативной оценки, озабоченностью социальным одобрением и экстернальным локусом контроля [2].

Цель исследования: количественное (номотетическое) исследование выраженности различных составляющих перфекционизма и характера соотношения между ними у студентов первого курса Уральского государственного медицинского университета.

Материалы и методы исследования

Респондентами выступили студенты первого курса лечебно-профилактического (n=20), педиатрического (n=14) и медико-профилактического (n=13) факультетов УГМУ. Общее количество участников составило 47 человек в возрасте от 17 лет до 21 года. Распределение по полу: 19,15% – юноши и 80,85% – девушки. У 21,28% студентов «отличная» академическая успеваемость, а 78,72% учатся на «хорошо» и «удовлетворительно».

В настоящее время не разработано единого универсального инструмента, всесторонне исследующего перфекционизм и дающего исчерпывающую информацию о нем [7]. Психология располагает различными техниками, направленными на выявление и изучение феномена перфекционизма, в каждой

из них учитываются разные его факторы, особенности развития и проявления. На практике используют выборочно подобранные из ныне существующих методик, руководствуясь степенью ее соответствия поставленной цели. В настоящем исследовании была применена «Многомерная шкала перфекционизма», созданная П. Хьюиттом и Г. Флеттом (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H). Адаптацию оригинальной методики провела российский психолог И.И. Грачева.

Опросник состоит из трех субшкал, каждая из которых измеряет степень выраженности одной из составляющих перфекционизма. Сумма баллов, набранных испытуемым по всем трем субшкалам MPS, отражает общий уровень перфекционизма (ОУП). Примечательным является тот факт, что пропорциональность составляющих перфекционизма варьируется у разных людей и при одинаковом числовом значении общего уровня этой личностной черты [3]. Высокими показателями считаются те, что находятся в интервале от 204 до 249 баллов, средними – от 160 до 204 и низкими – от 129 до 160. Участникам исследования предлагалось оценить 45 утверждений по шкале Лайкерта (от полного несогласия, соответствующего 1 баллу до совершенного согласия, отвечающего 7 баллам).

Результаты исследования и их обсуждение

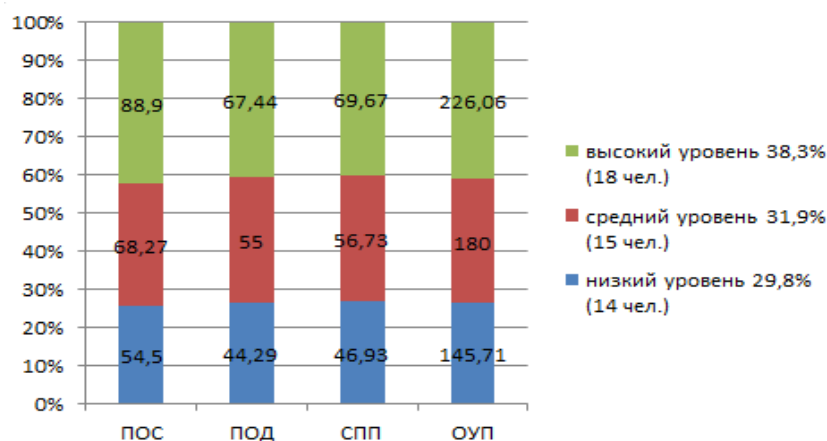
Известно, что высокий уровень перфекционизма в большей мере присущ одаренным, прилежным ученикам [3]. В ходе нашей работы после обработки собранных данных это было подтверждено: у 60% отличников был зарегистрирован высокий уровень перфекционизма. На наш взгляд, это объясняется отчасти тем, что высокий конкурс на бюджетную основу обучения выдерживают в основном те, кто, как правило, стабильно учился в школе на «4» и «5», старался по максимуму выкладываться в учебной деятельности хотя бы для поддержания статуса «отличника». В университете же степень нагрузок и количество информации, необходимой для усвоения и запоминания, значительно превосходят школьные. Некоторые студенты, особенно золотые медалисты, приучили себя основательно готовиться ко всем предметам, изучаемым в школе, но может так произойти (или произошло), что в вузе, в силу объективных причин, не получается преуспевать абсолютно по всем дисциплинам. Это порождает острую неудовлетворенность собой, рвение прыгнуть выше головы, а в случае промаха погружение в уныние или даже апатию. Далее исследование позволило выявить усредненные показатели по факультетам: 40% студентов лечебно-профилактического факультета обладают высоким уровнем перфекционизма, 35% – со средним, 25% – низким. Среди опрошенных студентов педиатрического факультета обнаружилось лишь 28,6% обладателей высокого уровня перфекционизма, 28,6% – среднего и 42,9% – низкого. На медико-профилактическом факультете оказалось 46,2% студентов с высоким уровнем, 30,8% – со средним и 23% – с низким. Это свидетельствует о том, что учащиеся медико-профилактического факультета более склонны к предъявлению завышенных притязаний. Разница в величинах общего

суммарного балла позволила разделить всю совокупность испытуемых на три группы: с низким, средним и высоким уровнями перфекционизма. Данные представлены на диаграмме (рис.1). Она демонстрирует явное доминирование компонента ПОС на всех уровнях выраженности перфекционизма. Данный факт может говорить о том, что у студентов медицинского вуза возникает гипертрофированное ожидание от самих себя безупречного выполнения работы, а малейший промах считается непозволительным, недопустимым. Такая закономерность преобладания перфекционизма, направленного на себя, может быть детерминирована тем, что молодым людям, целенаправленно желающим связать свою жизнь с медициной, не раз доводилось слышать, какие жесткая самодисциплина, самоотдача, непрерывное самосовершенствование необходимы для приобщения к области здравоохранения, а также о том, что врач – одна их самых благородных, почетных и гуманных профессий. Поэтому у некоторых появляются навязчивые мысли преуспеть во всем, выходящие за рамки разумного, а порой и доводящие до самоистязания. Таким образом, мы склоняемся к предположению о том, что на это влияет специфика выбранной сферы деятельности, которая накладывает огромную ответственность за жизнь и здоровье людей.

Рис.1. Соотношение показателей перфекционизма
у студентов с высоким, средним и низким уровнями перфекционизм

Выводы:

1. Исследование показало, что количество студентов-первокурсников УГМУ с высоким уровнем перфекционизма превосходит количество обучающихся со средним и низким уровнями данной личностной черты.



2. На всех трех уровнях выраженности перфекционизма преобладает показатель перфекционизма, ориентированного на себя в сравнении с перфекционизмом, ориентированным на других людей и социально-предписанным перфекционизмом.

3. Среди опрошенных студентов ЛПФ и МПФ превалируют обучающиеся с высоким уровнем перфекционизма (40% от числа студентов ЛПФ и 46,2% от числа студентов МПФ соответственно). На ПФ больше всего студентов с низким уровнем перфекционизма (42,9%).

4. У 60% «отличников» со всех факультетов зафиксирован высокий уровень перфекционизма.

Литература:

1. Гаранян Н.Г., Андрусенко Д.А., Хломов И.Д. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации // Психологическая наука и образование. 2009. №1. С.72-82.

2. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. 2001. №4. С.18-48.

3. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. 2006. №6. С.72–80.

4. Кононенко О.И. Теоретические модели изучения перфекционизма личности в зарубежной психологии // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2014. №2. С.35-43.

5. Москова М.В. Личностные факторы эмоциональной дезадаптации студентов: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2008. 25 с.

6. Федулеева А.Г. Особенности проявления перфекционизма у лиц с различными соматическими заболеваниями // Вестник Пермского университета. Серия «Философия. Психология. Социология». 2013. №1. С.108-116.

7. Щипицына А.С. Методики измерения перфекционизма // Вестник ПГПУ. Серия «Психологические и педагогические науки». 2014. №1. С.235-245.

УДК 316.454.3/32.019.5

Я.Е. Рогинский, Е.П. Шихова
ПРОФИЛАКТИКА ЭКСТРЕМИЗМА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ
МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Кафедра психологии и педагогики
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Y.E. Roginskiy, E.P. Shihova
PREVENTING EXTREMISM IN THE STUDENT SOCIETY OF MEDICAL
UNIVERSITY

Department of Psychology and Pedagogic
Ural State Medical University
Russia, Ekaterinburg

E-mail: Roginskiy.Y@yandex.ru