

## Перфекціонізм і копінг-стратэгіі у студэнтаў-псіхологаў і студэнтаў-медыкаў

**О. Г. Митрофанова,**

декан факультета псіхалогіі,  
доцент кафедры агульнай і сацыяльнай псіхалогіі,  
кандыдат псіхалогічных навук,

**М. В. Лебедева,**

спецыяліст кафедры агульнай і сацыяльнай псіхалогіі;  
Гродненскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Янкі Купалы

*Перыод студэнцтва характарызуецца высокім узроўнем стрэса і трэбуе адаптацыі к новай абразавальнай сродзе. Студэнты павінны справляцца з буйным аб'ёмам навучальных нагрузак, здаваць экзамены, совмешчаць учебу з другімі абавязанасцямі і сацыяльнай жыццём. У такіх умовах яны могуць испытываць буйное даўленне і імкнуцца к дасягненню саўвершенства во ўсім, што дзелаюць. У даным кантэксте перфекціонізм як асабістая рыца можа оказываць значытэльное вліяне на спосабнасць студэнтаў эфэктывна справляцца з гэтымі стрэсарамаі.*

Особое значенне вышесказанное прыобретае в кантэксте будучай прафесійнальнай дзейнасці. Высокі ўзровень адказнасці, работа со складнымі эмацыянальнымі і фізічнымі стаяннямі людзей, пастаянны кантроль над сваімі эмацыямі, стремление соответствовать высоким эталонам и, как следствие, эмацыянальное и фізіческое истощение – далеко не все, с чем приходится сталкиваться спецыялістам «помогающих» профессий. В данной связи исследование взаимосвязи перфекціонізма и копінг-стратэгий у студэнтаў-псіхологаў и студэнтаў-медыкаў представляет особую актуальность.

В зарубежной науке феномен перфекціонізма впервые обозначил М. Холлендер, который считал, что перфекціонізм – это стремление к саўвершенству и установлению высоких асабістых стандартов [1].

В отечественной псіхалогіі тэарэтычным аснованіем праблемы перфекціонізма занимались Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева, которые считали, что перфекціонізм является характеристикой человека нашего времени [2].

Перфекціонізм представляет собой стремление субъекта выполнять любое дело на высшем уровне, доводя его результаты до соответствия самым высоким эталонам (интеллектуальным, нравственным, эстетическим) [3].

В псіхалогічнай науке, помимо определения данного феномена, представлены модели перфекціонізма. В качестве примера можно привести многомерную модель перфекціонізма П. Хьюитта и Г. Флетта, которая включает следующие параметры: «Я»-адресованный перфекціонізм; перфекціонізм, адресованный другим людям; перфекціонізм, адресованный миру в целом; сацыяльна прадпісываемый перфекціонізм [4].

Копінг, или совладающее поведение, представляет собой процесс преодоления трудных жизненных ситуаций человеком. Согласно Ю. А. Коломейцеву и С. А. Корзун, копінг-стратэгіі, или механизмы совладания, представляют собой совокупность усилий, специфических способов поведения и действий, которые человек использует в ситуациях, угрожающих его псіхалогіческому благополучию, таких как статус, карьера, здоровье и т. д. [5]. Копінг-стратэгіі являются «важным осознанным механизмом регуляции поведения и деятельности человека» [6, с. 76].

Существует представление о том, что перфекціонізм, увеличивая частоту и продолжительность стресса, актуализирует использование неадаптивных

копинг-стратегий, что может привести к ряду психических и соматических расстройств [7; 8]. А. А. Золотарева считает, что нормальный перфекционизм связан с активными копинг-стратегиями, а патологический – с избегающими копинг-стратегиями [9].

В исследовании взаимосвязи перфекционизма и копинг-стратегий у студентов приняли участие 124 респондента, из них 68 студентов-психологов и 56 студентов-медиков. Для диагностики перфекционизма студентов использовалась методика «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта (адаптация И. И. Грачевой), для определения копинг-стратегий – методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана (адаптация Т. Л. Крюковой и Е. В. Куфтык). Полученные эмпирические данные обрабатывались с помощью методов описательной статистики, корреляционного анализа (*r*-Спирмена), *U*-критерия Манна – Уитни. Статистическая обработка данных проводилась с помощью программного пакета STATISTIKA 7.0.

В качестве гипотезы нашего исследования выступило предположение о том, что существует специфика взаимосвязи перфекционизма и копинг-стратегий у студентов-психологов и студентов-медиков.

Результаты проведенного исследования позволяют заключить, что в целом у студентов независимо от специальности имеет место низкий уровень перфекционизма.

В отношении отдельных показателей перфекционизма можно говорить преимущественно о средних и низких показателях перфекционизма у студентов независимо от избранной специальности.

Так, у студентов обеих специальностей имеет место низкий уровень перфекционизма, ориентированного на себя (45,5 у психологов и 44,3 у медиков). Респонденты ставят перед собой реалистичные цели и не стремятся к безупречности в каждом аспекте своей жизни, склонны принимать себя такими, какие они есть.

Перфекционизм, ориентированный на других, представлен у студентов на среднем уровне (46,6 и 46,3 соответственно). Это говорит о том, что студенты более требовательны к окружающим, чем к себе, ставят перед ними высокие стандарты и ожидают от них идеальности в работе или выполнении задач.

Социально предписанный перфекционизм также находится на среднем уровне (55,8 у студентов-психологов и 58,7 у студентов-медиков), что характеризует их как склонных соответствовать идеалам и ожиданиям, устанавливаемым обществом.

Результаты исследования позволяют заключить, что студенты используют как адаптивные, так и неадаптивные стратегии совладания. Так, наиболее часто используемыми копинг-стратегиями у студентов обеих специальностей являются такие стратегии, как бегство-избегание (14,2 у психологов, 14,8 у медиков)

и самоконтроль (13,8 и 14,1 соответственно). Таким образом, можно говорить о том, что независимо от специальности респонденты предпринимают усилия, направленные на избегание проблемы, и в то же время контролируют и регулируют свои чувства и действия, подавляют негативные эмоции, развивают самодисциплину и принимают осознанные решения.

В число наиболее часто используемых копинг-стратегий у будущих психологов также вошли положительная переоценка (13,8), а у будущих врачей – планирование решения проблем (13,3). Так, студенты-психологи склонны переосмысливать события, которые вызывают отрицательные эмоции, и видеть в них возможности для личностного роста, а студенты-медики склонны оценивать ситуацию, вырабатывать стратегию действий и осуществлять ее.

Наименее выраженные копинг-стратегии у студентов также схожи. Так, дистанцирование (9,8 у психологов и 9,6 у медиков), конфронтация (9,8 и 10,0 соответственно) и принятие ответственности (8,1 и 8,1 соответственно) являются наименее предпочитаемыми.

Применение *U*-критерия Манна – Уитни не позволило выявить статистически значимые различия в перфекционизме и используемых копинг-стратегиях у студентов разных специальностей.

Использование коэффициента ранговой корреляции Спирмена в рамках нашего исследования позволило определить статистически значимые взаимосвязи между следующими показателями перфекционизма и копинг-стратегиями у студентов-психологов (при  $p < 0,05$ ):

- перфекционизмом и принятием ответственности ( $R_s = 0,26$ ). Это говорит о том, что студенты с более выраженными перфекционистскими склонностями имеют тенденцию брать ответственность на себя за свои действия или результаты своих действий.

Результаты нашего исследования согласуются с исследованием Т. Е. Яценко и Н. И. Олифинович, в котором было установлено, что девочки подросткового возраста с высоким уровнем перфекционизма чаще применяют проблемно-ориентированные (принятие ответственности) копинг-стратегии [10];

- общим показателем перфекционизма, перфекционизмом, ориентированным на себя, и планированием решения проблем ( $R_s = -0,29$  и  $R_s = -0,33$  соответственно). Студенты с высоким уровнем перфекционизма, предъявляющие высокие требования к себе, чаще испытывают трудности в планировании и нахождении эффективных решений проблем;

- социально предписанным перфекционизмом и принятием ответственности ( $R_s = -0,42$ ). Респонденты, стремящиеся соответствовать социальным ожиданиям и стандартам, могут испытывать затруднения с принятием ответственности за свои действия.

Применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена в нашем исследовании позволило определить статистически значимые отрицательные взаимосвязи между следующими показателями перфекционизма и копинг-стратегиями у студентов-медиков (при  $p < 0,05$ ):

- перфекционизмом и положительной переоценкой ( $R_s = -0,28$ ). Чем выше уровень перфекционизма у студентов, тем менее они склонны переосмысливать негативно окрашенные события в свою пользу, использовать негативный опыт как возможность личностного роста.

Результаты нашего исследования согласуются с исследованием, проведенным А. А. Золотаревой, в котором установлена отрицательная корреляционная связь между перфекционизмом и переоценкой в позитивных терминах [11];

- перфекционизмом, ориентированным на других, социально предписанным перфекционизмом и дистанцированием ( $R_s = -0,306$  и  $R_s = -0,326$  соответственно). Можно заключить, что чем больше требований респонденты предъявляют к окружающим и чем больше воспринимают требования к себе как неоправданно завышенные, тем меньше ими предпринимается усилий для дистанцирования от ситуации и уменьшения ее значимости;

- социально предписанным перфекционизмом и бегством-избеганием ( $R_s = -0,318$ ). Таким образом, чем выше уровень социально предписанного перфекционизма, тем студенты активнее решают проблемы и склонны искать способы справиться с ними.

В исследовании перфекционизма и копинг-стратегий подростков, предпринятом Т. Е. Яценко и Н. И. Олифинович, установлено, что чем выше перфекционизм, ориентированный на других, у мальчиков-подростков, тем реже они используют дистанцирование, самоконтроль, бегство-избегание, что частично подтверждает и результаты настоящего исследования [10].

Выводы:

1. У студентов независимо от избранной специальности имеет место низкий уровень перфекционизма в целом и перфекционизма, ориентированного на себя. Перфекционизм, ориентированный на других, и социально предписанный перфекционизм находятся на среднем уровне.

2. Наиболее часто используемыми копинг-стратегиями у студентов выступают бегство-избегание и самоконтроль. Спецификой студентов-психологов является использование в качестве наиболее предпочитаемой стратегии положительной переоценки, а у студентов-медиков – планирования решения проблем.

3. Существует специфика взаимосвязи перфекционизма и копинг-стратегий у студентов разных специальностей.

#### Список использованных источников

1. Hollender, M. Perfectionism / M. Hollender // *Compr Psychiatry*. – 1965. – V. 6. – P. 94–103.
2. Гараян, Н. Г. Враждебность как личностный фактор депрессии и тревоги / Н. Г. Гараян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева // *Психология: современные направления междисциплинарных исследований: материалы науч. конф., посвящ. памяти чл.-кор. РАН А. В. Брушлинского* / под ред. А. Л. Журавлева, Н. В. Тарабриной. – М., 2003. – С. 100–114.
3. Кононенко, О. И. Теоретические модели изучения перфекционизма личности в зарубежной психологии / О. И. Кононенко // *Психология. Педагогика. Медицина*. – 2014. – № 1. – С. 49–58.
4. Гараян, Н. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н. Гараян, А. Холмогорова, Т. Юдеева // *Моск. психотерапевт. журн.* – 2001. – № 4. – С. 18–48.
5. Коломейцев, Ю. А. Основные научные подходы к копинг-поведению (совладающему поведению) / Ю. А. Коломейцев, С. А. Корзун // *Проблемы упр.* – 2010. – № 2. – С. 226–229.
6. Оленникова, М. В. Копинг-стратегии студентов в ситуации экзамена / М. В. Оленникова // *Вопр. методики преподавания в вузе*. – 2015. – Вып. 4(18). – С. 75–83.
7. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 528 с.
8. Гараян, Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. ... дис. д-ра психол. наук: 19.00.04 / Н. Г. Гараян; МГУ. – М., 2010. – 42 с.
9. Золотарева, А. А. Дифференциальная диагностика перфекционизма / А. А. Золотарева // *Психол. журн.* – 2013. – Т. 34, № 2. – С. 117–128.
10. Яценко, Т. Е. Взаимосвязь перфекционизма и копинг-стратегий мальчиков и девочек подросткового возраста / Т. Е. Яценко, Н. И. Олифинович // *Образование и наука в XXI веке: ежегод. сб. науч. тр. БГПУ: 2017 год* / Белорус. гос. пед. ун-т; редкол.: А. И. Жук (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2018. – Вып. 1. – С. 84–88.
11. Золотарева, А. А. Диагностика индивидуальных различий перфекционизма личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. / А. А. Золотарева; МГУ. – М., 2012. – 26 с.

#### Аннотация

В статье рассматривается проблема перфекционизма и копинг-стратегий студентов психологического и медицинского профилей. Описываются результаты эмпирического исследования взаимосвязи перфекционизма и копинг-стратегий у студентов разных специальностей. Выявлено, что существует специфика взаимосвязи перфекционизма и копинг-стратегий у студентов-психологов и студентов-медиков.

#### Abstract

The article deals with the problem of perfectionism and coping strategies of students of psychological and medical profiles. The article describes the results of an empirical study of the relationship between perfectionism and coping strategies among students of different specialties. It is revealed that there is a specific relationship between perfectionism and coping strategies among psychology students and medical students.