

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И
ПЕРФЕКЦИОНИЗМА, ПЕРФЕКЦИОНИСТСКОЙ
САМОПРЕЗЕНТАЦИИ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ**

Т. Е Черчес¹⁾, К. Е. Тимофеева¹⁾

¹⁾ *Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,
ул. Советская 18, 220030, Минск, Беларусь, tankor65@mail.ru*

В статье исследуется взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и перфекционизмом, а также между эмоциональным интеллектом и перфекционистской самопрезентацией у студентов-психологов. Обосновывается необходимость развития эмоциональных компетенций в образовательной среде для повышения учебной мотивации и создания благоприятной психологической атмосферы.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект; перфекционистская самопрезентация; перфекционизм; студенты-психологи.

**RESEARCH ON THE INTERCONNECTION BETWEEN
EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PERFECTIONISM,
PERFECTIONIST SELF-PRESENTATION AMONG PSYCHOLOGY
STUDENTS**

T. E. Cherches¹⁾, K. E. Timofeeva¹⁾

¹⁾ *Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, 18 Sovetskaya
Street, 220030, Minsk, Belarus, tankor65@mail.ru*

The article investigates the relationship between emotional intelligence and perfectionism, as well as between emotional intelligence and perfectionist self-presentation in psychology students. The necessity of developing emotional competencies in the educational environment to increase learning motivation and create a favorable psychological atmosphere is substantiated.

Keywords: emotional intelligence; perfectionistic self-presentation; perfectionism; psychology students.

В современном образовании наблюдается тенденция к повышению требований к качеству подготовки специалистов и уровню их компетенций, которые формируются на этапе профессионального становления. Растет потребность в выпускниках, способных эффективно решать актуальные профессиональные проблемы и демонстрировать высокое каче-

ство выполнения своей работы. Это требует таких личностных качеств как эмоциональный интеллект и умение самопрезентации.

Множество психологических теорий подчеркивают значимость эмоционального интеллекта (ЭИ) как одного из ключевых критериев успешности личности. Данная концепция нашла свое отражение в работах Д. Карузо, Дж. Мэйера, П. Сэловея. Они представили эмоциональный интеллект как группу ментальных способностей, способствующих осознанию и пониманию человеком собственных эмоций и эмоций окружающих [2].

В контексте отечественной психологии эмоциональный интеллект рассматривается как способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоции, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза (Г.Г. Горскова). Также он определяется как способность человека понимать и управлять своими и чужими эмоциями (И.Н. Андреева, Д.В. Люсин). Кроме того, ЭИ представляет собой субъективную характеристику личности, содержащую в себе: регуляцию внешней и внутренней психической деятельности человека; способность эмоционального понимания, познания своих состояний и партнеров по общению; управление своими действиями в направлении сознательно поставленной цели; регулирование внутреннего состояния (потребности и желания), связанного с переживанием значимости действующих на партнеров по общению явлений и ситуаций [2].

С развитием концепции «стремления к совершенству» возрос интерес к явлению перфекционизма, что проявляется в разнообразных подходах к изучению перфекционистских тенденций. Сам феномен перфекционизма трактуется как это «результат завышенных стандартов деятельности, предъявляемых себе личностью, аномально стремящейся к совершенству» [3,с.85]. Таким образом, перфекционизм представляет собой многоуровневый конструктив, включающий стремление личности быть совершенной во всем. Это проявляется в завышенных требованиях к себе и окружающим, а также в восприятии внешних требований как чрезмерно высоких. Соответственно, перфекционизм может быть ориентирован на себя, на других, на мир в целом, а также выступать как социально предписываемая характеристика (П. Хьюитт и Г. Флетт).

Перфекционизм значительно влияет на личность и деятельность психолога и преподавателя. В преподавательской практике он проявляется в повышенных требованиях к себе и окружающим, а также в завышенных ожиданиях со стороны других. Это создает напряжение, беспокойство и страх неудачи, затрудняя процесс обучения и взаимодействие с учениками. Психологи с выраженным перфекционизмом могут испы-

тивать трудности с критикой и сосредоточиваться на ошибках, что мешает их профессиональному развитию.

Одним из наиболее заметных аспектов перфекционизма является феномен перфекционистской самопрезентации, который выражается в стремлении человека выглядеть безупречно. Сам термин «перфекционистская самопрезентация» был впервые введен зарубежными психологами А. Бассом и С. Финном. Они описали его как черту характера, которая отражает желание демонстрировать совершенство и высокие стандарты в своем поведении и внешнем виде [1, с. 105].

По мнению А.А. Золотаревой, перфекционизм и перфекционистская самопрезентация могут быть связаны не только с дезадаптивными, но и со вполне адаптивными свойствами личности, когда человек стремится к совершенствованию своей работы и ее результатов, вследствие чего достигает заслуженного успеха и восхищения. Сложности начинаются тогда, когда качество работы предполагает чрезмерно высокие стандарты, при которых невозможно испытывать удовлетворение от ее результатов [1, с.105].

Исследование перфекционизма, перфекционистской самопрезентации и эмоционального интеллекта приобретает особую значимость для подготовки специалистов, поскольку эти аспекты напрямую влияют на формирование личностных и профессиональных качеств будущего психолога, определяя его способность управлять собственными эмоциями, поддерживать эффективную коммуникацию и сохранять психологическую устойчивость в условиях высоких требований, умение представить себя и высококачественно выполнять деятельность, что способствует развитию адаптивных механизмов и успешной реализации профессиональных задач.

В нашем исследовании приняли участие 39 студентов второго курса Института психологии БГПУ им. Максима Танка, которые по окончании обучения получают квалификацию «Психолог. Преподаватель». Выбор данной группы обусловлен тем, что на этом этапе обучения студенты уже прошли начальную адаптацию к учебной среде и начинают более осознанно подходить к своим профессиональным и личным интересам. Это может способствовать проявлению перфекционистских тенденций, в том числе и в самопрезентации, когда студенты стремятся продемонстрировать свои достижения и навыки на высшем уровне.

Для исследования применялись методики: «Шкала эмоционального интеллекта» Н. Холла, «Многомерная шкала перфекционизма» Хьюитта-Флетта (в адаптации И.И. Грачева) и «Шкала перфекционистской самопрезентации» (ШПС) П. Хьюитта (в адаптации А.А. Золотаревой).

В ходе исследования эмоционального интеллекта, было выявлено, что для большей части (49%) студентов-психологов характерен высокий уровень, средний уровень отмечен у 43% и низкий – у 8%.

Было осуществлено распределение студентов по уровням выраженности субшкал эмоционального интеллекта:

по шкале «Управление своими эмоциями» было выявлено, что для 77% студентов-второкурсников характерен низкий уровень, средний уровень был выявлен у 20,5% и низкий у 2,5%;

по шкале «Самотивация» высокий уровень составил 20,5%, средний 33,3%, а низкий у 46,2% респондентов;

по шкале «Эмпатия» высокий уровень был диагностирован у 25,6%, средний 56,4% и низкий у 17,9% испытуемых;

по шкале «Распознавание эмоций других» высокий уровень был выявлен у 5%, средний у 72% и низкий у 23% студентов-психологов.

Это свидетельствует о том, что студенты обладают навыками понимания и управления своими эмоциями, а также способны распознавать эмоции других людей, что имеет ключевое значение для их будущей профессиональной деятельности. Средний уровень эмоционального интеллекта может свидетельствовать о том, что студенты находятся на этапе формирования этих навыков и могут извлечь выгоду из дополнительных тренингов и практик, направленных на развитие эмоционального интеллекта. Студенты с высоким уровнем эмоционального интеллекта, как правило, демонстрируют способность эффективно взаимодействовать с окружающими и справляться со стрессовыми ситуациями. Это может указывать на наличие у них более развитых социальных навыков и способности к эмпатии, что является важным качеством для будущих психологов и преподавателей. Низкий уровень эмоционального интеллекта у 8% испытуемых вызывает определенные опасения, так как такие студенты могут столкнуться с трудностями в межличностных отношениях и в понимании собственных эмоций.

Развитие эмоционального интеллекта не только способствует личностному росту студентов, но и напрямую влияет на их профессиональное становление. Психологи и преподаватели с высоким уровнем эмоционального интеллекта могут более эффективно поддерживать своих клиентов и учеников, создавая доверительную атмосферу и способствуя лучшему пониманию и решению эмоциональных проблем. Таким образом, акцент на развитие эмоционального интеллекта в образовательных учреждениях может значительно повысить качество подготовки будущих специалистов в области психологии и образования.

Исследование перфекционизма у студентов-второкурсников Института психологии показало, что большинство участников показали сред-

ний уровень перфекционизма 51%, далее последовал низкий уровень у 28% и высокий у 21% респондентов.

Относительно результатов, полученных по субшкалам, можно отметить следующее:

по шкале: «Перфекционизм ориентированный на себя» большинство студентов составили средний уровень 66,67%, высокий у 17,94%, а низкий выявлен у 15,38%;

по шкале «Ориентированный на других» испытуемые показали средний уровень у 69,23%, высокий выявлен у 12,82% и низкий 17,94%.

по шкале «Социально-предписанный» средний уровень составил 71,79%, низкий 12,82% респондентов и высокий у 15,38% студентов.

Это может свидетельствовать о том, что часть студентов со средним уровнем выраженности перфекционизма более стабильны, характеризуются стремлением сделать все качественно без чрезмерного давления к себе и другим. Следующим по выраженности у студентов стал низкий уровень, которому больше характерно отсутствие жестких требований к себе и окружающим, что может приводить к меньшей мотивации к достижению высоких результатов, но также и к более расслабленному подходу к учебным задачам. В свою очередь, студенты с высоким уровнем перфекционизма могут сильнее подвергаться стрессу и сложнее воспринимать неудачи, требуя лучших результатов как от себя, так и от других. Это может приводить к повышенному уровню тревожности и склонности к эмоциональному выгоранию, что негативно сказывается на их общем состоянии и академической успеваемости, а также стать проблемой в их будущей деятельности.

Исследование перфекционистской самопрезентации показало, что 72% студентов продемонстрировали средний уровень выраженности данного феномена. Высокий уровень перфекционистской самопрезентации был зафиксирован у 5% участников, в то время как 23% испытуемых продемонстрировали низкий уровень.

По субшкалам перфекционистской самопрезентации были получены следующие результаты:

по шкале «Демонстрация совершенства» высокий уровень был отмечен у 25,6%, средний у 69,10%, низкий у 5,12% студентов;

по шкале «Поведенческое неприятие несовершенства» высокий уровень был отмечен у 20,48%, средний у 64% и низкий у 15,36% студентов;

по шкале «Вербальное неприятие несовершенства»: высокий уровень был диагностирован у 10% студентов, средний у 56,4% и низкий у 33,33%.

Эти результаты свидетельствуют о том, что большинство студентов находится в состоянии умеренной перфекционистской самопрезентации, что может указывать на их стремление к достижению высоких стандартов в учебе и профессиональной деятельности, но при этом не приводит к чрезмерному стрессу или тревоге. Средний уровень может также говорить о том, что студенты способны адекватно оценивать свои достижения и свою самопрезентацию.

Для выявления взаимосвязей эмоционального интеллекта и перфекционизма, перфекционистской самопрезентации у студентов-психологов был использован критерий ранговой корреляции Спирмена. Обработка данных осуществлялась с помощью программы SPSS «Statistics».

В ходе исследования взаимосвязи перфекционизма и эмоционального интеллекта были выявлены следующие статистически значимые взаимосвязи между шкалами: шкала «Самотивация» коррелирует с интегральной шкалой перфекционизма, а также с субшкалами «Ориентированный на себя», «Ориентированный на других» и «Социально-предписанный перфекционизм». Также зафиксирована взаимосвязь шкалы «Эмпатия» с «Социально-предписанным перфекционизмом». Шкала «Распознавание эмоций других» показала корреляцию с интегральной шкалой перфекционизма и «Социально-предписанным перфекционизмом». Наконец, была установлена взаимосвязь между шкалой «Общий эмоциональный интеллект» и «Социально-предписанным перфекционизмом».

В результате корреляционного анализа также установлено, что существует умеренная прямая взаимосвязь между перфекционистской самопрезентацией и эмоциональным интеллектом студентов-психологов.

Были выявлены следующие статистически значимые взаимосвязи между шкалами: «Управления своими эмоциями» и «Поведенческого непряжения несовершенства»; «Распознавание эмоций других людей» и «Вербальное непряжение несовершенства»; «Общий уровень эмоционального интеллекта» и «Вербальное непряжение несовершенства», «Общий уровень эмоционального интеллекта» и «Уровень выраженности шкалы перфекционистской самопрезентации».

Это подтверждает гипотезу о том, что эмоциональный интеллект взаимосвязан с перфекционизмом и перфекционистской самопрезентацией. Важно учитывать эти взаимосвязи при формировании здорового отношения студентов-психологов и преподавателей к собственным достижениям, а также для уменьшения давления, связанного с необходимостью соответствовать высоким стандартам.

Работа над развитием эмоционального интеллекта может помочь студентам лучше управлять своими эмоциями и реакциями на стресс,

что, в свою очередь, снизит уровень тревожности и повысит уверенность в своих силах. Это создаёт более благоприятную образовательную среду, где студенты могут свободно делиться своими успехами и неудачами без страха осуждения.

Кроме того, понимание взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и перфекционизмом может помочь преподавателям адаптировать свои методы обучения, создавая более поддерживающую атмосферу. Это способствует личностному и профессиональному росту студентов, позволяя им развивать навыки, необходимые для успешной интеграции в будущую профессиональную деятельность. В конечном итоге, это увеличивает шансы на выпуск высококвалифицированных специалистов-психологов, которые смогут эффективно справляться с профессиональными вызовами и поддерживать психическое здоровье как своё, так и своих будущих клиентов или учеников.

Библиографические ссылки

1. *Золотарева А. А.* Перфекционистская самопрезентация и особенности ее диагностики // Клиническая и специальная психология. 2018. Т. 7. № 1. С. 104–117.
2. *Манина Г. Б.* Эмоциональный интеллект супругов как фактор оптимизации супружеских отношений // Академия профессионального образования. 2012. № 3. С. 40–50.
3. *Талаш Е. Ф.* Отражение феномена перфекционизма в российских научных публикациях // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Философия, педагогика, психология. 2012. Вып. 11. С. 79–87.