

**Несмачная Мария Сергеевна**

**Педагог-психолог МБОУ СОШ №6 имени Л.Д. Телицына Староминского района, х.  
Восточный Сосык**

**Электронная почта: mari-sokolovskaya@list.ru, моб. тел. 8(918)285-27-95**

**Тема: « Влияние перфекционизма студентов на субъективное благополучие и выбор стратегий копинг-поведения»**

**Аннотация** В статье проанализирован возрастной показатель студентов и влияние перфекционизма на благополучие студентов. Изучение субъективного благополучия позволяет существенно продвинуться в решении проблемы выбора студентам адекватных копинг - стратегий, помогающих сохранению физического и психического благополучия, повышающих качество жизни и способствующих более полной профессиональной и личностной самореализации.

**Ключевые слова:** перфекционизм; субъективное благополучие; стратегии копинг-поведения студентов; юношеский возраст.

Вступление в юношеский возраст, сопряжённый с высоким риском психической и соматической патологии, совпадает с началом обучения в вузе. Неизбежный для этого момента стресс может стать причиной эмоциональных расстройств.

Благополучие и здоровье студентов представляют собой непрерывный процесс восхождения и осуществления личностной самоактуализации; неблагополучие и болезнь влекут за собой неспособность стать полноценным человеком и профессионалом в своей области. Изучение субъективного благополучия позволяет существенно продвинуться в решении проблемы выбора студентам адекватных копинг - стратегий, помогающих сохранению физического и психического благополучия, повышающих качество жизни и способствующих более полной профессиональной и личностной самореализации [1].

В последние годы в этом контексте интенсивно исследуется перфекционизм - склонность следовать завышенным стандартам деятельности и выдвигать к собственной личности чрезмерно высокие требования. Как правило, в такие моменты активизируются копинг-стратегии, то есть когнитивные и поведенческие особенности преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные, а порой и превосходящие его возможности. [6].

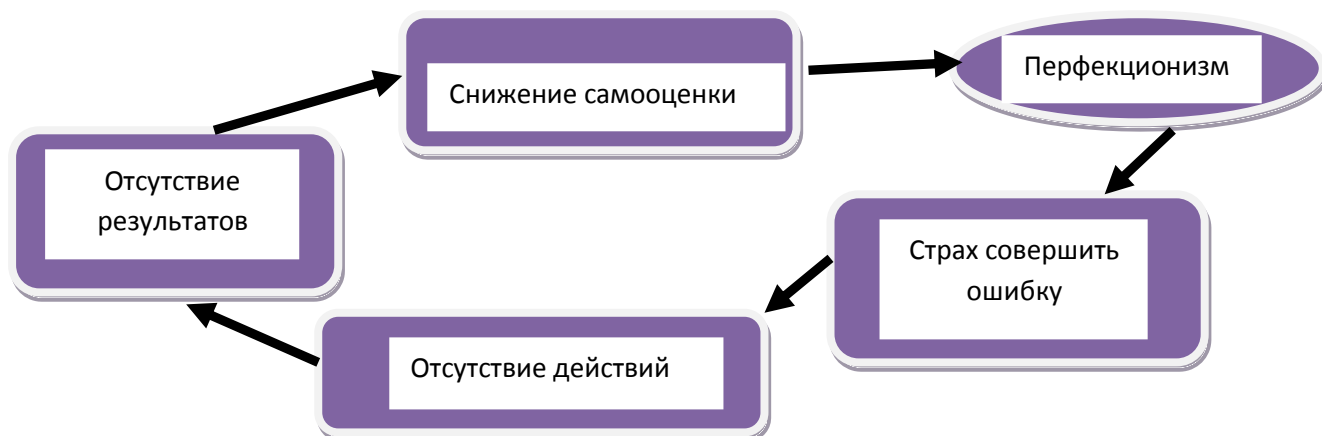
В целом субъективное благополучие представляет собой единство когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов. Также когнитивный и эмоционально-оценочный компоненты определяют направленность активности личности, которая в

зависимости от локуса субъективного благополучия направляется либо вовне, либо на внутреннюю деятельность, либо вообще отсутствует [4,7].

Можно отметить, что именно в студенческий период осуществляется окончательный переход к зрелости личности, завершается формирование устойчивых черт личности. Если в подростковом возрасте, в котором начинается переход от детства к взрослости, преобладают, как правило, детские черты и возникают лишь первые взрослые проявления, то в юношеском возрасте детских черт уже крайне мало, и за время протекания юношеского периода эти черты в норме исчезают полностью. В течение юношеского возраста человек достигает полной личностной и социальной зрелости. Достижение зрелости осуществляется во всех сферах и структурных компонентах личности - потребностно-мотивационной, волевой, эмоциональной, достигают максимального развития интеллект, творческие способности и т.д.[3].

Что касается перфекционизма в данном возрасте стремление к совершенствованию себя является естественным стимулом человеческого развития, актуализируя внутри личностный потенциал. Однако в своих крайних формах этот процесс приобретает рискованные тенденции, отражающиеся в феномене перфекционизма. Психологическая литература интерпретирует это явление как тенденцию личности предъявлять повышенные требования к осуществляемой деятельности, гиперболизированное стремление к идеалу и успеху, ангажированность идеей совершенства. В последние десятилетия перфекционизм стал предметом интенсивных научных разработок мирового научного сообщества. На сегодняшний день обнаружено, что перфекционистские установки содержат ряд компонентов, одновременно и стимулирующих носителя к саморазвитию

Перфекционизм в учебной деятельности реализуется в постоянном стремлении ребенка быть лучшим в учебе, получать только оценку «пять», побеждать во всевозможных олимпиадах и конкурсах, то есть смысл жизни заключен в достижении стабильно высокого результата [2]. Если же ребенок осознает, что не способен быть круглым отличником, его учебная мотивация снижается, а сам школьник использует различные механизмы психологической защиты: отрицание, избегание, рационализацию, открытую агрессию в адрес преуспевших школьников. То есть получается целый механизм, который отмечен в схеме ниже.



Таким образом, перфекционизм - формируемое воспитанием и средой чрезмерное стремление индивида к совершенству в действиях, делах, поведении. Исследователи подчеркивают значимость выявления уровня и типа соотношения перфекционистских тенденций в подростковом возрасте, когда возрастает риск формирования многих связанных с невротическим перфекционизмом девиаций. Даже у относительно адаптированных, успешных, условно здоровых перфекционистов наблюдаются связанные с перфекционизмом проблемы, негативные переживания, трудности. Тем самым в свете проблемы уже субъективного благополучия студенческой молодежи интерес представляет точка зрения Батурина Н.А., в которой утверждается, что значимым параметром провоцирующим включение индивида в процесс деятельности являются представления о собственной самоэффективности или убежденность в наличии способности успешно достигнуть результата. Представления о самоэффективности определяют уровень усилий, настойчивость и выбор задач.

Для выявления наиболее объективной картины психологического благополучия студентов необходимо понять условия, в которых оказывается молодой человек, став студентом. В настоящее время существует разрыв между интенсивностью социальных, экономических, политических, духовных изменений российского общества и невозможностью адаптации людей к этим изменениям, что вызывает рост социальной тревожности, напряжённости, неуверенности в завтрашнем дне.

Перестройка системы высшего образования, пандемия затронувшая каждого из обучающихся, переход многих вузов на новые модели обучения связаны с изменениями учебных планов, введением новых курсов, новых педагогических технологий, новых образовательных программ.

Для преодоления стресса каждый человек применяет "собственные копинг-стратегии на основе личного опыта и психологических резервов копинг-ресурсов относительно устойчивых характеристик стресса и людей, содействующих выработке средств его преодоления" [6].

Таким образом разнообразие трудных ситуаций и некоторые индивидуальные особенности человека определяют различия в используемых стратегиях преодоления стресса. Люди могут использовать разные стратегии, и один и тот же человек в различных ситуациях может применять либо разные стратегии, либо наиболее типичные для него, причем в ряде случаев для преодоления стресса в конкретной ситуации возможна реализация нескольких разнородных копинг-стратегий. Успешность использования какой-либо стратегии в одной конкретной сложной ситуации не гарантирует ее эффективность в других ситуациях.

#### **Список использованной литературы**

1. Андреевкова Н.В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов // Мониторинг общественного мнения. - 2010. №5 (99). - С. 189-215.
2. Гараян Н.Г. Психологические модели перфекционизма // Вопросы психологии. - 2009. - № 5. - С. 74-83.
3. \Кон И.С. Психология старшеклассника // И.С. Кон - М. - 2010. С. 267
4. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие // Психология здоровья/ Под ред. Г.С.Никифорова. - СПб.: Питер. - 2010. - С. 33-45.
5. Купрене Е.В. Современное состояние и методы копинг-стратегий в психологии / Е. В. Купрене. // Среднее профессиональное образование. – 2011. – №5. – С. 69-71.
6. Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения Методики Соре / Гордеева Т.О., Осин Е.Н. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2013. - № 1. - С. 82 - 118.
7. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности как субъекта как субъекта социального бытия // Философия. Психология. Педагогика. – 2014. - №14. – С. 80-86.
8. Юдеева Т.Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: дис. канд. психол. наук. М. - 2007. – с. 26