

Литература

1. Бершадский М.Е. Использование методов интеллектуальных карт и карт понятий для внешнего мониторинга образовательного процесса // Педагогические технологии. — 2010. — № 1. — С. 16—49.
2. Бершадский М.Е. Применение технологий Concept Maps и Mind Maps для повышения уровня информационной компетентности обучаемых // Педагогические технологии. — 2009. — № 2. — С. 20—53.
3. Лаврентьев Н.Б. Инновационные обучающие технологии в профессиональной подготовке специалистов // Педагогические технологии. — 2010. — № 1. — С. 53—56.
4. Нистотская В.А. Инновационные методики обучения: продуктивное обучение // Школьные технологии. — 2005. — № 2. — С. 42—49.
5. Современный экономический словарь. — М.: ИНФРА-М, 2007.
6. Эминли Т.Б. Показатели продуктивности учебной деятельности // Журнал научных публикаций. — 2008. — № 4. — С. 45—51.

References

1. Bershadsky, M.E. Using of methods of intellect maps and notion maps for outer monitoring of educational process // Pedagogical technologies. — 2010. — No. 1. — P. 16—49.
2. Bershadsky, M.E. Using of technologies of Concept Maps & Mind Maps for bettering of information competence of students // Pedagogical technologies. — 2009. — No. 2. — P. 20—53.
3. Lavrentiev, N.B. Innovative educational technologies in professional training of specialists // Pedagogical technologies. — 2010. — No. 1. — P. 53—56.
4. Nistotskaya, V.A. Innovative methods of education: productive training // School technologies. — 2005. — No. 2. — P. 42—49.
5. Modern vocabulary of economics. — M.: INFRA-M, 2007.
6. Eminly, T.B. Indicators of productivity for educational activity // Journal of scientific publications. — 2008. — No. 4. — P. 4551.

Е.Ф. НОВГОРОВОДА,
аспирант,

E-mail: talash_ka@mail.ru

С.В. ЯРЕМЧУК,

к. психолог. н., доц.

E-mail: svj@rambler.ru

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ, САМОПРИНЯТИЕ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ В СИСТЕМЕ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ¹

Представлены результаты исследования по изучению системы саморазвития личности современной молодежи. Рассмотрены такие аспекты, как удовлетворенность жизнью, самопринятие и самосовершенствование. Проект содержит эмпирическую проверку оптимальной модели регуляции саморазвития на материале анализа данных по учащимся ВПО.

Ключевые слова: перфекционизм, самопринятие, удовлетворенность жизнью, саморазвитие, личность, молодежь.

Проблема саморазвития личности

Современная психологическая наука характеризуется повышенным исследовательским интересом к вопросам саморазвития личности². Тем не менее данный феномен с трудом операционализируется научным сообществом из-за противоречивости его трактовок и наполненности множеством аспектов. Размытость категории «саморазвитие» сопровождается неопределенностью представлений о ней в сознании

молодежи, где зачастую конкретизируется и отождествляется с самосовершенствованием [6].

Однако ориентированность российского менталитета на самосовершенствование может выступать как основой для саморазвития, так и препятствием для его поддержания, поскольку в крайних формах представлено перфекционизмом. На сегодняшний день существуют кардинально различающиеся концепции этого явления:

- ♦ с одной стороны, широко декларируется патопсихологическая роль перфекционизма в жизни современников;
- ♦ с другой стороны, распространяется позитивная интерпретация, сопряженная с пониманием перфекционизма как стремления к непрерывному личностному росту и развитию.

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке Минобрнауки России в рамках базовой части государственного задания в сфере научной деятельности, проект № 2028.

² В.И. Андреев, Ю.В. Мокерова, Л.Ю. Романова, Е.В. Селезнева, Г.К. Селевко, М.А. Щукина и др.

Наиболее конструктивный взгляд на проблему перфекционизма отражен в работах психологов, учитывающих как позитивные, так и негативные проявления этого феномена³.

В качестве стабилизирующей основы саморазвития может выступать самопринятие, уравнивающее установку на самосовершенствование. В.Г. Маралов [4] рассматривает самопринятие как необходимое условие и механизм саморазвития, являющееся промежуточным элементом между актами самопознания и самосовершенствования. Принятие себя ведет к созданию идеального образа Я с учетом своих истинных целей и ценностей, помогает в процессе развития приблизиться к своему подлинному Я и помочь ему развернуться в наиболее гармоничном варианте.

Место этого феномена в системе категорий современной отечественной психологии остается весьма размыто. Ряд ученых трактуют самопринятие позитивно, определяя его как интегральную характеристику личности, которая обеспечивает целостность и устойчивость, служит одним из диагностических показателей здоровья и зрелости, способствует внутреннему комфорту, позитивному самоощущению, принятию других. Вместе с тем некоторые авторы отмечают, что самопринятие может иметь негативную сторону: перерасти в снобизм и самодовольство (В.Г. Маралов), выступать в качестве психологической защиты и не допускать в сознание травмирующие знания о самом себе (С.М. Рогожникова), приводить к переоценке себя (Е.П. Киселева).

Таким образом, в психологической науке не существует интегративной концепции, обнаруживающей роль самосовершенствования и самопринятия в системе саморазвития личности. При этом проблема целостного и структурированного описания саморазвития личности как никогда актуальна [1. С. 42]. Сегодня по-прежнему отсутствует и единое понимание факторов и источников саморазвития, среди которых чаще всего указывают противоречия, с которыми сталкивается человек⁴.

В нашем более раннем исследовании [7] показано, что противоречия в системе личностных ценностей приводит к снижению удовлетворенности собственной жизнью. Удовлетворенность жизнью можно отнести к звену обратной связи системы саморегуляции, свидетельствующей о согласованности мотивов человека с возможностями их реализации в жизни. Являясь интегральной и обобщенной оценкой соответствия жизни основным смысловым ориентирам таковой, субъективное благополучие личности нарушается при накоплении внутриличностных конфликтов, что, в свою очередь, запускает блок коррекции действий, усиливая мотивацию, направленную на саморазвитие и изменение собственной жизни [8].

В этих условиях актуально изучение одновременно трех параметров, участвующих в саморазвитии личности:

- ♦ перфекционизма как воплощения стимула к самосовершенствованию;
- ♦ самопринятия как базового механизма и условия адекватного саморазвития;
- ♦ удовлетворенности жизнью как компонента саморегуляции, реагирующего на рассогласование в сфере базовых ценностей молодежи и возможности их реализации в жизни.

Представленный нами научно-исследовательский проект ориентирован на выявление роли самосовершенствования, самопринятия и удовлетворенности жизнью в системе саморазвития личности учащейся молодежи. Выбор молодежи в качестве объекта исследования обусловлен рядом возрастных закономерностей юношеского периода:

- ♦ становлением самосознания и устойчивого образа «Я»;
- ♦ открытием своего внутреннего мира;
- ♦ изменением структуры социальных ролей и уровня притязаний;
- ♦ переходом к самостоятельности и самоуправлению [3].

Это не говоря о том, что в современных социально-политических условиях молодые люди становятся субъектами собственной активности (самодетерминация).

Методы исследования и анализ результатов

Эмпирическое исследование было реализовано на выборке из 237 студентов, обучающихся в системе ВПО. Среди них 116 юношей и 121 девушка в возрасте от 18 до 22 лет.

Оценка общего уровня перфекционизма осуществлялась посредством «Опросника перфекционизма» Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой, обнаруживающего пять аспектов такового, интегрированных в суммарное значение признака [5]. В качестве средних значений показателя перфекционизма использовались данные Т.Ю. Юдеевой, полученные на выборке здоровых людей ($M = 47,7$; $SD = 13,7$). Низкими значениями выраженности перфекционных тенденций личности считались показатели до 33 баллов, средними — от 34 до 61 балла, высокими — свыше 62 баллов [5. С. 18].

Для изучения самопринятия использовалась шкала «самопринятие» «Опросника самооотношения» В.В. Столина, включающая семь вопросов и отражающая одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку [2]. Шкала предъявлялась испытуемым в составе опросника, но учитывалась автономно. Данные обрабатывались и интерпретировались в соответствии с процедурой, представленной в описании методики: сырые баллы были переведены в процентильную шкалу; признак считался представленным на низком уровне при значении меньше 50, на среднем в диапазоне от 50 до 74 процентилей, на высоком — более 74-х.

³ R. Frost, P. Hewitt, M. Hollender, G. Flett, R. Pacht, С.Н. Еникоплов, А.А. Золотарёва, Е.П. Ильин, М.В. Ларских, И.Г. Малкина-Пых, А.С. Распопова, В.А. Ясная и др.

⁴ Ю.В. Андреева, Н.Н. Веселова, С.А. Минюрова, Л.А. Стахнева, М.А. Фризен, О.В. Хухлаева и др.

Диагностика когнитивного компонента субъективного благополучия реализована с помощью шкалы глобальной удовлетворенности жизнью. Респондентам предлагалось ответить на вопрос, «насколько вы удовлетворены своей жизнью в целом?», предполагающий оценку по десятибалльной шкале. Нормативные данные были взяты из исследования автора, осуществленного на выборке 570 человек разного пола и возраста [8]. В качестве низких показателей удовлетворенности жизнью учитывались оценки от 1-го до 5-ти баллов, средних от 6 до 9-ти баллов, высоких — 10-ти баллов.

Результаты исследования обнаруживают нормальное распределение данных по шкалам «Перфекционизм» и «Удовлетворенность жизнью», где большая часть студентов демонстрирует средние показатели по диагностируемым параметрам (табл. 1).

Таблица 1

**Количественное распределение
выраженности диагностируемых
признаков в самоотчетах студентов, %**

Измеряемый признак	Уровень выраженности		
	Низкий	Средний	Высокий
Перфекционизм	19,8	61,2	19,0
Самопринятие	4,7	51,7	43,5
Удовлетворенность жизнью	19,4	65,9	14,7

В то же время по шкале «Самопринятие» зафиксирована асимметрия в пользу высоких значений (43,5% от всей выборки). Такое большое число респондентов, получающих максимальные баллы по уровню самопринятия, приводит к мысли о том, что образ «Я» в юношеском возрасте либо иллюзорно носит преимущественно положительные черты, либо характеризуется отрицанием некоторых своих качеств, недостаточной рефлексивностью и демонстрацией социальной желательности.

Для установления взаимосвязей между переменными использовался r_s критерий Спирмена. Наглядно результаты корреляционного анализа представлены ниже (рис. 1).

Обнаружено, что перфекционизм статистически достоверно (коэффициенты значимы при $p \leq 0,0001$) отталкивается и от удовлетворенности жизнью респондентов, и от их самопринятия, свидетельствуя о противонаправленности изучаемых явлений. Следовательно, увеличение перфекционизма сопровождается

снижением уровня самопринятия, усилением негативной окраски сомнения и повышением степени недовольства актуальной жизненной ситуацией. И напротив, снижение перфекционных тенденций повышает уровень удовлетворенности жизнью и обеспечивает позитивный образ «Я». Таким образом, когда перфекционизм принимает крайние формы, он представляет собой опасную субстанцию самосовершенствования, блокируя тенденции гармоничного развития и осложняя жизненный путь личности. В качестве оптимального варианта можно рассматривать среднюю выраженность заинтересованности субъекта в достижении идеального образа себя и своей жизни, стимулирующую к реалистичной и осознанной трансформации сложившегося положения дел.

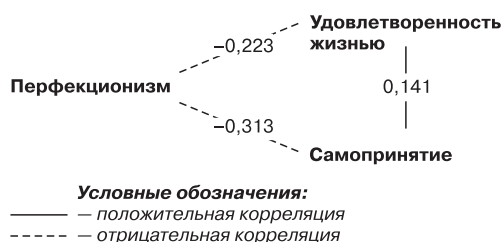


Рис. 1. Взаимосвязь перфекционизма, удовлетворенности жизнью и самопринятия студентов

Самопринятие прямо коррелирует с удовлетворенностью жизнью (значимо при $p \leq 0,01$). Следовательно, повышение удовлетворенности жизнью сопровождается одобрением себя в целом и в существенных частностях. Снижение же удовлетворенности жизнью в юношеском возрасте имеет обратный эффект — уменьшение степени принятия и доверия к себе.

Однако корреляционный анализ позволяет обнаружить лишь общие тенденции саморазвития, не показывая специфику регуляции этого процесса. Для построения оптимальной модели саморазвития испытуемые были разделены на группы в зависимости от уровня удовлетворенности жизнью и соотношения перфекционизма и самопринятия (табл. 2).

В качестве вариантов сбалансированного сочетания самопринятия и самосовершенствования были использованы данные студентов, имеющих одинаковый уровень выраженности значений по шкале «Самопринятие» опросника В.В. Столина и суммарного значения перфекционизма методики Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой.

Таблица 2

**Процентное соотношение респондентов, демонстрирующих разные варианты соотношения
самопринятия и самосовершенствования при разных уровнях удовлетворенности жизнью**

Уровень удовлетворенности жизнью	Сбалансированные варианты саморазвития (соотношения перфекционизма и самопринятия)			Дисбаланс саморазвития	
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	В пользу самопринятия	В пользу перфекционизма
Низкий	—	35,6	13,3	24,4	26,7
Средний	—	34,0	5,2	51,6	9,2
Высокий	—	38,2	2,9	38,2	20,6
В среднем по выборке	—	35,9	7,2	38,1	18,8

В обследуемой выборке не обнаружено ни одного человека, демонстрирующего низкий уровень выраженности самопринятия и перфекционизма одновременно. Соответственно были выделены два типа данных: со средним уровнем выраженности и того и другого параметра (уровень составил 35,9% от общего числа респондентов) и высоким уровнем как самопринятия, так и перфекционизма (7,2% испытуемых).

Остальные данные были сгруппированы в два блока: с дисбалансом в пользу самопринятия (уровень самопринятия выше уровня перфекционизма) и дисбалансом в сторону перфекционизма (в обратном случае). Поскольку число респондентов со средним и высоким уровнем самопринятия было подавляющее большинство (табл. 1), дисбаланс первого типа обнаружился у доминантного числа учащихся (38,1%), нежели у второго (18,8%).

Из табл. 2 можно видеть, что сбалансированный вариант саморазвития, при котором как самосовершенствование, так и самопринятие представлены на среднем уровне, никак не связан с удовлетворенностью жизнью, поскольку в равной мере представлен в группах людей с высоким, средним и низким уровнем субъективного благополучия. Возможно, гармоничное сочетание самопринятия и самосовершенствования запускается и поддерживается альтернативными факторами, имеющими более стабильный характер, чем удовлетворенность жизнью, которая реагирует на жизненные противоречия. Данный факт может свидетельствовать также о том, что студенты не принимают на себя ответственность за удовлетворенность своей жизнью. Это не приводит к сдвигам в самоотношении и стремлении к самоизменению.

Для большинства респондентов, имеющих средний уровень удовлетворенности жизнью, характерен дисбаланс в направлении самопринятия. Таким образом, регуляционный контур на этом уровне выглядит следующим образом: достаточный для человека уровень удовлетворенности жизнью поддерживается позитивным отношением к себе, которое сопровождается умеренным стремлением к самосовершенствованию.

Изменение субъективного благополучия в любую сторону приводит к существенному увеличению числа студентов, имеющих дисбаланс в сторону развития перфекционных тенденций. Высокий уровень субъективного благополучия в таком случае может обеспечиваться за счет искажения восприятия мира под воздействием ориентации на внешне заданные нормы. Одновременное снижение самоотношения и повышение ориентации на ожидания и требования окружающих, сопровождающееся демонстрацией высокой удовлетворенности жизнью, свидетельствует о неблагоприятном варианте саморазвития.

Понижение уровня удовлетворенности жизнью приводит к разным вариантам соотношения самопринятия и перфекционизма:

- ♦ во-первых, увеличивается число молодых людей, у которых усиливаются одновременно тенденции самопринятия и перфекционизма;

- ♦ во-вторых, происходит значимое сокращение количества респондентов с дисбалансом в пользу самопринятия и увеличение дисбаланса в пользу перфекционизма (по сравнению со студентами, имеющими средний уровень удовлетворенности жизнью).

Таким образом, регулятивное действие субъективного благополучия выражается главным образом в обострении намерений совершенствования себя, ориентации на высокие стандарты деятельности, которые сопровождаются когнитивными искажениями: восприятием себя и своей жизни как недостаточно полноценных, диссонирующих с гиперболизированными притязаниями личности перфекциониста. Такая форма самосовершенствования, сочетаясь со сниженным принятием себя и поддерживая неудовлетворенность жизнью, создает деструктивный путь саморазвития человека.

Оптимальная модель саморазвития личности

Полученные в ходе исследования данные позволили выстроить модель вариантов саморазвития в юношеском возрасте (рис. 2).



Рис. 2. Модель саморазвития личности молодежи (гипотетико-эмпирический конструкт)

В качестве основы баланса разработанной модели рассматривается средняя степень выраженности обследованных явлений.

Сочетание умеренной удовлетворенности собой и своей жизнью можно охарактеризовать как зону комфорта, в которой человек пребывает до тех пор, пока не произойдет рассогласование актуально переживаемого с потенциально желаемым качеством жизни. В дальнейшем будет происходить либо сознательная модификация себя или своей жизни, либо стагнация.

Комбинация нормального отношения к своему «Я» с аналогичными перфекционными тенденциями зада-

ет широкий потенциал к изменению себя, личностно-му росту и самостоятельному развитию. Однако возникает риск несоответствия осуществляемых метаморфоз реальным жизненным условиям.

Средний уровень перфекционизма и удовлетворенности реализуемой жизнедеятельностью стимулирует к изменению собственной жизни. Стоит отметить, что этот процесс будет затруднен ввиду реализации безотносительно личностным особенностям субъекта.

Оптимальным для саморазвития личности молодежи мы считаем достаточно уравновешенные колебания в степени изучаемых явлений, т.е. периодическое критическое отношение к себе и своей жизни, сопряженное с адекватным их изменением. Именно в таких рациональных условиях перманентного недовольства собой и своей жизнью в сочетании с готовностью к изменениям обеспечивается конструктивная регуляция саморазвития личности.

Заключение

По результатам исследования нами предположено оригинальное представление о сбалансированном сочетании компонентов саморазвития личности молодежи. Данная модель открывает широкие практические возможности к оптимизации процесса самостоятельного развития молодых людей. В свою очередь, это позволит выработать гармоничную стратегию управления качеством жизни, которую личность может реализовать собственными силами.

Практическая значимость проведенной нами научно-исследовательской работы во многом обусловлена противоречием между стремлением современных молодых людей к развитию и недостаточной изученностью детерминантов этого процесса. Результаты нашего исследования целесообразно внедрить в основу программ по созданию благоприятных психолого-педагогических условий для саморазвития студентов.

Литература

1. Железзовская Г.И. Творческое саморазвитие личности в контексте личностно ориентированной парадигмы образования // Alma mater (Вестник высшей школы). — 2014. — № 3. — С. 40—44.
2. Колышко А.М. Психология самоотношения. — Гродно: ГрГУ, 2004.
3. Кон И.С. Психология юношеского возраста. — М.: Просвещение, 1979.
4. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. — М.: Академия, 2004.
5. Юдеева Т.Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. — М., 2007.
6. [URL]: <http://www.es.rae.ru/ovv/207-915>.
7. Яремчук С.В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности // Психологический журнал. — 2013. — № 5. — С. 85—95.
8. Яремчук С.В. Факторы субъективного благополучия личности. — Saarbrücken: LAP, 2012.

References

1. Zhelezovskaya, G.I. Tvorcheskoe samorazvitie lichnosti v kontekste lichnostno-orientirovannoy paradigmy obrazovaniya // Alma mater (Vestnik vysshei shkoly). — 2014. — No. 3. — P. 40—44.
2. Kolyshko, A.M. Psihologiya samootnosheniya. — Grodno: GrGU, 2004.
3. Kon, I.S. Psihologiya yunosheskogo vozrasta. — M.: Prosveshchenie, 1979.
4. Maralov, V.G. Osnovy samopoznaniya i samorazvitiya. — M.: Akademiya, 2004.
5. Yudeeva, T.Yu. Perfekcionizm kak lichnostny faktor depressivnyh i trevozhnyh rasstroystv: Abstr. diss. ... kand. psihol. nauk. — M., 2007.
6. [URL]: <http://www.es.rae.ru/ovv/207-915>.
7. Yaremchuk, S.V. Subektivnoe blagopoluchie kak komponent cennostno-smyslovoi sfery lichnosti // Psihologichesky zhurnal. — 2013. — No. 5. — P. 85—95.
8. Yaremchuk, S.V. Faktory subektivnogo blagopoluchiya lichnosti. — Saarbrücken: LAP, 2012.