

**Е.Ф. Новгородова,**

*Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет (г. Комсомольск-на-Амуре)*

## **Взаимосвязь отношения к себе и стремления к самосовершенствованию учащихся высшей школы**



*Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет*

Современная психологическая наука характеризуется повышенным интересом к проблемам *саморазвития* личности (А.Н. Maslow, С.Р. Rogers, К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, В.И. Андреев, Л.И. Анцыферова, А.Г. Асмолов, С.Л. Братченко, Е.Е. Вахромов, И.А. Витин, П.Г. Гасанова, Г.В. Иванченко, Е.П. Ильин, Е.И. Исаев, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, В.Г. Маралов, С.Е. Матвеева, Ю.В. Мокерова, Л.М. Попов, Л.Ю. Романова, С.Л. Рубинштейн, Р.А. Сабинова, Е.В. Селезнева, Г.К. Селевко, В.И. Слободчиков, В.В. Столин, И.А. Шаршов, М.А. Щукина, С.В. Яремчук и др.). Фокус внимания ученых на данной проблеме обусловлен социокультурными

предпосылками – в наши дни субъектность, активность и самостоятельность являются ключевыми характеристиками успешного человека.

Несмотря на жизненную важность широкомасштабного изучения психологических предпосылок развития самодетерминирующейся личности до сих пор учеными не выработан единый феноменологический концепт саморазвития и его структурных компонентов. В своем исследовании мы будем рассматривать стремление к самосовершенствованию (перфекционизм) и отношение к своей личности (самоотношение) в качестве важнейших содержательных категорий саморазвития.

Идея *самосовершенствования* является центральной для гуманитарного знания и ряда концепций о человеке. Особое значение ученые придают раскрытию психологических закономерностей стремления к совершенству среди студенчества. Эту тему так или иначе затрагивали К.А. Абульханова-Славская, И.А. Анкудинова, Е.Е. Вахромов, И.А. Зимняя, Н.Ф. Калина, Е.П. Киселёва, С.М. Колкова, Е.П. Кузьмина, В.Я. Ляудис, В.М. Мастеров, А.Б. Орлов, Н.И. Петрова, Г.С. Прыгин, А.А. Реан, В.М. Розин, С.М. Рогожникова, А.В. Серый, Г.А. Цукерман и др. Прежде всего это связано с предъявлением системе образования социального заказа на формирование

**ЕКАТЕРИНА ФЕДОРОВНА НОВГОРДОВА**

аспирант Амурского гуманитарно-педагогического государственного университета. Сфера научных интересов: изучение возможностей человека в качестве субъекта своей жизнедеятельности, проблем саморазвития личности и перфекционизма. Автор более 30 публикаций

Представлены результаты эмпирического изучения корреляционных связей различных параметров самооотношения и перфекционизма на выборке из 159 студентов вузов. Описана взаимосвязь негативного отношения к себе и стремления к совершенству в среде учащейся молодежи.

**Ключевые слова:** перфекционизм, самосовершенствование, самооотношение, саморазвитие.

The article presents the empirical results of correlations of self-relation and perfectionism in a sample of 159 university students. The negative interrelation of self-regard and desire for self-improvement among the students are described.

**Key words:** perfectionism, self-perfection, self-regard, self-development.

инициативной и автономной личности, способной к непрерывному развитию. Современные требования к уровню компетентности выпускников вуза предполагают как комплексную профессиональную подготовку специалиста, так и создание благоприятных условий для повышения потенциала личности.

Таким образом, высшее образование сегодня ориентировано на раскрытие внутренних ресурсов субъектов образовательного процесса и обучение их самостоятельному развитию с учетом меняющихся жизненных условий. Однако, несмотря на существенную необходимость гармоничного развития личности студентов, в психологической литературе довольно скудно представлены исследования саморазвития в процессе профессионального становления. Следовательно, актуальность нашего исследования обусловлена противоречием между высокими требованиями, предъявляемыми к личности специалиста и недостаточной научной разработкой проблемы оптимизации психолого-педагогических условий самосовершенствования представителей студенческой молодежи.

К тому же, время обучения в вузе совпадает с юношеским возрастным этапом. Психологическими особенностями этого периода

жизни человека являются: переход к самостоятельности, развитие устойчивого самосознания, поиск своего места в обществе, начало практической реализации личных намерений, формирование мировоззрения и становления человека как субъекта собственного развития. Как мы видим, представители молодого поколения на этом этапе способны осознавать вектор собственного развития, что можно назвать сенситивностью к самосовершенствованию. Возрастные закономерности вновь определяют актуальность эмпирических исследований стремления студентов к совершенству.

Ряд выдающихся научных деятелей отмечает острую необходимость изучения *самоотношения* и его роли в развитии личности (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, А.В. Визгина, Л.С. Выготский, А.В. Гончаров, Н.А. Гульянова, М.Ю. Двоеглазова, Л.А. Кириллов, Н.Н. Климентьева, И.С. Кон, Т.Н. Кочеткова, В.С. Мерлин, С.Р. Пантилеев, Н.К. Радина, С.Л. Рубинштейн, А.А. Рысева, Е.В. Селезнева, В.В. Столин, И.И. Чеснокова, К.Г. Эрдынеев, В.А. Ядов и др.). Именно благодаря их разработкам сегодня существуют убедительные подтверждения того, что положительное отношение к себе является мощным

фактором благополучного протекания процесса самосовершенствования.

Важно отметить, что стремление человека к совершенству является естественной потребностью, однако в наши дни этот процесс приобрел сложный, зачастую патологический характер. Во многом это обусловлено нынешними эталонами качества жизни: культом совершенства и успешности, превратившимся в фетиши презентабельности и популярности. Названные и другие черты современной цивилизации определили развитие широко распространенной и чрезвычайно тяжелой проблемы общества – *перфекционизма*. Подтверждение детерминированности перфекционных установок социокультурными особенностями содержится в научных разработках Р.Л. Hewitt, G.L. Flett, Н.Г. Гаранян, Г.В. Иванченко, В.В. Парамоновой, Е.Т. Соколовой, А.Ю. Холмогоровой и Т.Ю. Юдеевой.

Перспективное на сегодняшний день направление научно-исследовательской деятельности по выявлению психической специфики функционирования перфекционизма в сознании учащихся различных образовательных учреждений разрабатывается в России такими исследователями, как: Д.А. Андрусенко, И.Р. Боязитов, Т.Л. Валуйская, С.В. Воликова, А.М. Галкина, Н.Г. Гаранян, Э.В. Дондупова, Я.Г. Евдокимова, Я.О. Жебрун, Н.В. Жигинас, М.С. Королев, М.С. Косороткина, Т.Л. Миронова, М.В. Москвина, Н.А. Польская, С.Л. Соловьева, В.А. Точилов, И.Д. Хломов и А.Б. Холмогорова. Они достигли значительных результатов в раскрытии психологических особенностей перфекционистов.

Становится очевидным, что актуальным направлением исследований перфекционных установок на выборке учащейся молодежи является выявление отношения к себе студентов-перфекциони-

стов. В этом ракурсе выполнены работы Т.Л. Мироновой, Э.В. Дондуповой и Я.О. Жебрун

Научное исследование Т.Л. Мироновой и Э.В. Дондуповой отчетливо демонстрирует положительный эмоциональный тон самоотношения учащихся, обладающих высоким уровнем перфекционных тенденций [4]. Сообразно этим данным, перфекционизм характерен для людей, принимающих собственные недостатки и ценящих свои достоинства.

Я.О. Жебрун связывает проблему перфекционизма с социально-психологической адаптацией студентов. Результаты проведенного им эмпирического исследования обнаруживают обратные корреляции перфекционизма с самопринятием [2]. То есть чрезвычайное стремление к совершенству сопряжено с негативным отношением к своей личности.

Таким образом, полученные сведения дают противоречивые результаты об отношении к себе носителей перфекционных установок, что создает обширные возможности для будущих научных исследований. Именно в этой связи нами был проведен корреляционный анализ перфекционизма с различными параметрами самоотношения студентов.

Мы склонны предполагать, что перфекционные установки присущи людям с негативным отношением к себе, поскольку вынуждают заниматься хроническим самоистязанием: каждую допущенную ошибку перфекционист расценивает как полный крах и укоряет себя за совершенные промахи. Эта гипотеза обусловлена тем, что люди, обладающие высоким уровнем перфекционизма, испытывают острую потребность воплотить совершенство и достичь идеала, но интенсивно фрустрированы невозможностью это сделать в реальности. Вполне закономерно обозначенная самокритичность будет способствовать формированию отрицательной

Я-концепции, что в целом значительно снижает для перфекционистов уровень субъективного благополучия и качества жизни.

С целью выявления особенностей взаимосвязи перфекционизма и самоотношения студентов было проведено эмпирическое исследование на выборке из 159 респондентов, обучающихся в техническом и гуманитарном университетах. Среди них 63 юноши и 96 девушек в возрасте от 18 до 23 лет.

В целях всестороннего изучения интересующих нас фрагментов реальности применялся ряд психометрических методик.

Во-первых, «Многомерная шкала перфекционизма» (авторы – P.L. Hewitt и G.L. Flett) в адаптации И.И. Грачёвой. Данная методика позволяет измерять уровень перфекционизма и определять характер соотношения трех его составляющих: перфекционизм, ориентированный на себя; перфекционизм, ориентированный на других; социально предписанный перфекционизм [1].

Во-вторых, «Многомерная шкала перфекционизма» (автор – R.O. Frost), русифицированная В.А. Ясной и С.Н. Еникполовым, которая тестирует четыре параметра перфекционизма (обеспокоенность ошибками; личные стандарты и родительские ожидания; родительская критика и сомнения в действиях; организованность) и его итоговый показатель [6].

В-третьих, «Опросник перфекционизма» (авторы – Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогорова). Эта отечественная методика содержит пять аспектов перфекционизма (восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания; завышенные притязания и требования к себе; высокие стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных»; селекцию информации о собственных неудачах и ошибках; поляризованное мышление), интегрированных

в суммарное значение изучаемого явления [5].

В-четвертых, «Опросник самоотношения» (автор – В.В. Столин). Данный опросник позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности: 1) глобальное самоотношение; 2) самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе; 3) уровень конкретных действий в отношении к своему «Я» (самоуверенность; отношение других; самопринятие; саморукводство, самопоследовательность; самообвинение; самоинтерес; самопонимание) [3].

В качестве статистического метода обработки эмпирического материала применялся r-критерий Спирмена посредством пакета компьютерных программ STATISTICA 6.0.

Табл. 1 содержит корреляции между разными вариантами перфекционных установок и отношения к своим личностным особенностям. Полученные данные в целом демонстрируют статистически значимые отрицательные связи перфекционных тенденций с большинством параметров самоотношения. Таким образом, стремление к самосовершенствованию предполагает наличие в самосознании студентов негативного смысла своей личности. Рассмотрим результаты исследования подробнее.

Анализ итоговых показателей опросника В.В. Столина, позволил выявить достаточно равномерное количество значимых корреляций по каждой из шкал самоотношения с различными аспектами перфекционизма. При этом большинство связей свидетельствуют о взаимном отталкивании явлений, то есть чем выше показатель стремления к самосовершенствованию, тем хуже отношение студента к себе. Исключением является лишь негативный параметр «самообвинение», имеющий

значимые положительные связи с большинством перфекционных установок. Таким образом, как мы и предполагали, перфекционизм предполагает критику и претензии в свой адрес.

Результаты использованных психометрических инструментов, диагностирующих перфекционные тенденции, характеризуются дисгармоничностью и требуют более детального анализа и интерпретации.

По методике В.А. Ясной и С.Н. Ениклопова интегральный показатель перфекционизма демонстрирует общую склонность к

негативному самоотношению студентов. Однако выявлены и некоторые аспекты перфекционизма, слабо связанные с отношением к своему «Я», а именно: параметр «личные стандарты и родительские ожидания» связан в сознании респондентов лишь с «самоуверенностью» (0,181), а «организованность» имеет две положительные связи – с «отношением друг к другу» (0,160) и «самообвинением» (0,169). Сообразно полученным данным, требовательность со стороны референтных взрослых и высокие требования к себе приводят к формированию уверенного пове-

дения. В свою очередь, огромное значение, придаваемое порядку, развивает в человеке амбивалентное отношение к себе: с одной стороны, возникает убежденность в своей интересности для окружающих людей, а с другой – вырабатывается самокритика.

Шкала перфекционизма И.И. Грачёвой вновь сообщает, что итоговое значение перфекционизма сопряжено с отрицательным отношением к себе обследованных лиц. Также получены и специфические результаты. В частности «перфекционизм, ориентированный на других», отрица-

Таблица 1

**Матрица коэффициентов корреляции показателей перфекционизма и самоотношения студентов**

Параметры перфекционизма	Параметры самоотношения											
	Глобальное самоотношение	Самоуважение	Аутосимпатия	Ожидаемое отношение от других	Самоинтерес	Самоуверенность	Отношение друг к другу	Самопринятие	Саморукводство	Самообвинение	Самоинтерес	Самопонимание
Обеспокоенность ошибками	-0,413 <sup>4</sup>	-0,336 <sup>4</sup>	-0,321 <sup>4</sup>	-0,276 <sup>3</sup>	-0,240 <sup>2</sup>	-0,216 <sup>2</sup>	-0,188 <sup>1</sup>	-0,228 <sup>2</sup>	-0,216 <sup>2</sup>	0,321 <sup>4</sup>	-0,338 <sup>4</sup>	-0,266 <sup>3</sup>
Организованность	-0,035	0,003	-0,137	0,123	0,062	0,023	0,160 <sup>1</sup>	-0,053	0,017	0,169 <sup>1</sup>	0,087	-0,044
Родительская критика и сомнения в действиях	-0,534 <sup>4</sup>	-0,470 <sup>4</sup>	-0,334 <sup>4</sup>	-0,477 <sup>4</sup>	-0,353 <sup>4</sup>	-0,295 <sup>4</sup>	-0,366 <sup>4</sup>	-0,375 <sup>4</sup>	-0,240 <sup>2</sup>	0,300 <sup>4</sup>	-0,486 <sup>4</sup>	-0,284 <sup>3</sup>
Личные стандарты и родительские ожидания	0,028	0,093	-0,037	-0,039	0,025	0,181 <sup>1</sup>	0,026	0,055	0,055	0,135	-0,039	-0,019
Перфекционизм	-0,398 <sup>4</sup>	-0,304 <sup>4</sup>	-0,323 <sup>4</sup>	-0,291 <sup>3</sup>	-0,206 <sup>2</sup>	-0,144	-0,174 <sup>1</sup>	-0,240 <sup>2</sup>	-0,185 <sup>1</sup>	0,358 <sup>4</sup>	-0,318 <sup>4</sup>	-0,243 <sup>2</sup>
Перфекционизм, ориентированный на себя	-0,479 <sup>4</sup>	-0,367 <sup>4</sup>	-0,397 <sup>4</sup>	-0,274 <sup>3</sup>	-0,206 <sup>2</sup>	-0,221 <sup>2</sup>	-0,230 <sup>2</sup>	-0,302 <sup>4</sup>	-0,249 <sup>2</sup>	0,358 <sup>4</sup>	-0,318 <sup>4</sup>	-0,325 <sup>4</sup>
Перфекционизм, ориентированный на других	-0,103	0,005	-0,181 <sup>1</sup>	-0,050	0,011	0,070	0,038	-0,066	0,017	0,193 <sup>1</sup>	-0,088	-0,075
Социально-предписанный перфекционизм	-0,135	0,016	-0,125	-0,041	0,045	-0,078	-0,004	-0,024	-0,005	0,092	-0,095	0,062
Перфекционизм	-0,434 <sup>4</sup>	-0,307 <sup>4</sup>	-0,340 <sup>4</sup>	-0,309 <sup>4</sup>	-0,159 <sup>1</sup>	-0,275 <sup>3</sup>	-0,232 <sup>2</sup>	-0,238 <sup>2</sup>	-0,142	0,344 <sup>4</sup>	-0,255 <sup>3</sup>	-0,201 <sup>1</sup>
Восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания	-0,592 <sup>4</sup>	-0,469 <sup>4</sup>	-0,450 <sup>4</sup>	-0,394 <sup>4</sup>	-0,338 <sup>4</sup>	-0,356 <sup>4</sup>	-0,323 <sup>4</sup>	-0,356 <sup>4</sup>	-0,214 <sup>2</sup>	0,419 <sup>4</sup>	-0,407 <sup>4</sup>	-0,310 <sup>4</sup>
Завышенные притязания и требования к себе	-0,519 <sup>4</sup>	-0,356 <sup>4</sup>	-0,436 <sup>4</sup>	-0,316 <sup>4</sup>	-0,231 <sup>2</sup>	-0,268 <sup>3</sup>	-0,233 <sup>2</sup>	-0,295 <sup>4</sup>	-0,172 <sup>1</sup>	0,413 <sup>4</sup>	-0,353 <sup>4</sup>	-0,267 <sup>3</sup>
Высокие стандарты деятельности	0,164 <sup>1</sup>	0,231 <sup>2</sup>	-0,049	0,220 <sup>2</sup>	0,205 <sup>1</sup>	0,196 <sup>1</sup>	0,251 <sup>3</sup>	0,076	0,161 <sup>1</sup>	0,065	0,125	0,082
Селектирование информации о собственных неудачах	-0,042	-0,050	0,067	-0,156	-0,140	0,102	-0,177 <sup>1</sup>	-0,057	-0,129	-0,128	-0,208 <sup>2</sup>	-0,130
Поляризованное мышление «все или ничего»	-0,345 <sup>4</sup>	-0,278 <sup>3</sup>	-0,115	-0,298 <sup>4</sup>	-0,323 <sup>4</sup>	-0,160	-0,220 <sup>2</sup>	-0,228 <sup>2</sup>	-0,203 <sup>1</sup>	0,104	-0,339 <sup>4</sup>	-0,143
Перфекционизм	-0,048	-0,003	-0,027	-0,062	-0,042	0,089	-0,020	-0,046	-0,024	0,028	-0,127	-0,072

Корреляции значимы при: <sup>1</sup>  $p \leq 0,05$ ; <sup>2</sup>  $p \leq 0,01$ ; <sup>3</sup>  $p \leq 0,001$ ; <sup>4</sup>  $p \leq 0,0001$



тельно связан с «аутосимпатией» ( $-0,181$ ) и положительно – с «самообвинением» ( $0,193$ ). Таким образом, повышенная требовательность к окружающим людям формирует антипатию и частые упреки в отношении себя. Параметр «социально-предписанный перфекционизм» вовсе не имеет корреляций ни с одним из обследованных аспектов самооотношения. Следовательно, убежденность в том, что общество предъявляет нереалистичные требования, не отображается в обследованном уровне самосознания. Возможно, данный вид перфекционизма порождает дефицит доверия, враждебность и проблемы в межличностных отношениях, но это предположение носит умозрительный характер, требующий эмпирической проверки в дальнейшем.

Опросник Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой разработан в соответствии с авторской версией функционирования перфекционизма на отечественной выборке, и его результаты существенно отличаются от русифицированных западных методик. Так, в контексте самооотношения не обнаружено статистических взаимосвязей суммарного значения перфекционизма ни с одним из заданных параметров отношения студентов к себе. Особый исследовательский интерес представляют отрицательные связи шкалы «селекция информации о собственных неудачах». Корреляционный показатель этого параметра с «отношением других» составляет  $-0,177$ , то есть фиксированность на совершаемых ошибках вынуждает перфекциониста предполагать, что окружающие люди относятся к нему негативно. Странными являются обнаруженные сведения о том, что терзание себя мыслями о произошедших неудачах существенно снижает уровень «самообвинения» ( $-0,208$ ). Это можно объяснить экстернальным локусом контроля перфекционистов, то есть обвинения сводятся к сло-

жившимся обстоятельствам, что позволяет смягчить самокритику и перенаправить гнев в адрес других людей. Возможно также, это вызвано смещением фокуса внимания перфекциониста с совершаемых действий на негативные чувства по поводу произошедшего. В свою очередь, это является индикатором критического психоэмоционального состояния перфекционистов, поскольку сосредоточенность на неприятных переживаниях (обида, злость и др.) имеет аутодеструктивный потенциал.

Итак, согласно данным проведенного исследования существует тенденция негативного отношения к своим индивидуально-типологическим особенностям учащихся высшей школы, имеющих выраженные перфекционные установки в своем сознании. Это проявляется в следующих негативных аспектах самосознания: недостаточный уровень уверенности в своих силах и самоуважения, ожидание предвзятого отношения от окружающих людей, отсутствие интереса к своему внутреннему миру, неприятие собственных особенностей, слабое понимание переживаемых чувств, сомнение в способности контролировать свою судьбу, антипатия к себе и самообвинение.

Данная статья посвящена проблеме использования человеческого потенциала, который является одним из факторов прогресса цивилизации. Именно в этой связи актуальные гуманитарные исследования сконцентрированы на раскрытии внутриличностных ресурсов и компетентном содействии этому процессу.

Система современного образования предоставляет широкий спектр возможностей для развития личности студента. Особенно актуально это для выпускников вузов, поскольку высокая мотивация к личностному росту помогает студентам поддерживать хорошую психологическую форму, эф-

фективно взаимодействовать с социальным окружением, осознавать перспективы своего личностного и профессионального развития, получать удовлетворение от жизни и сохранять работоспособность.

Среди многообразных видов социальной деятельности, именно включение в профессию образует основную форму активности субъекта. Профессиональная самореализация дает возможность удовлетворить гамму человеческих потребностей, раскрыть способности, утвердиться и достичь определенного социального статуса. Применительно к развитию студента можно считать, что его самосовершенствование происходит главным образом в учебно-профессиональной деятельности, разворачивающейся в образовательном пространстве.

## Литература

1. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. 2006. № 6. С. 73–81.
2. Жебрун Я.О. Особенности социально-психологической адаптации студентов, склонных к перфекционизму // Вестник Бурятского университета. 2010. № 5. С. 36–38.
3. Колышко А.М. Психология самооотношения. Гродно: ГрГУ, 2004. 102 с.
4. Миронова Т.Л., Дондупова Э.В. Особенности самооотношения студентов, склонных к перфекционизму // Вестник Бурятского университета. 2010. № 5. С. 88–100.
5. Юдеева Т.Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: дис. ... канд. психол. наук. М., 2007. 270 с.
6. Ясная В.А., Ениклопов С.Н. Апробация шкал измерения перфекционизма на российской выборке // Психологическая диагностика: научно-методический и практический журнал. 2009. № 1.