



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое изучение проблемы перфекционизма и субъективного благополучия у студентов.....	8
1.1. Феномен перфекционизма в отечественной и зарубежной литературе.....	8
1.2. Основные психологические подходы к изучению субъективного благополучия.....	18
1.3. Социально-психологические особенности личности в юношеском возрасте.....	27
Выводы по главе 1 .....	30
Глава 2. Эмпирическое изучение взаимосвязи субъективного благополучия и перфекционизма.....	31
2.1. Методы и организация исследования.....	31
2.2. Изучение субъективного благополучия у студентов.....	34
2.3. Исследование выраженности уровня перфекционизма у студентов.....	38
2.4. Выявление характера и направления связи перфекционизма и субъективного благополучия.....	41
Выводы по главе 2.....	45
Заключение.....	46
Список использованных источников.....	49
Приложение.....	52

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования.** Вступление в юношеский возраст совпадает с началом обучения в УВО, поэтому так важно учитывать те изменения, которые претерпевают базовые характеристики личности в условиях современных общественных и социальных процессов.

В настоящее время качество жизни становится важнее личного счастья, и проблема субъективного благополучия стала очень остро в силу возрастания «общественной нагрузки личности», общественного влияния, значимости «социальности» человека в разных формах ее отражения. Речь идет о благополучии, понимаемом по-разному в зависимости от общественно или индивидуально ориентированной личности, а также в зависимости от эгоистической или альтруистической направленности. Данной проблемой занимались Шаминов Р.М., Соколова М.В., Гучкова Г.Л., Бочарова Е.Е., Бахарева Н.К., Э. Дайнер. Можно быть «благополучным», удовлетворяя лишь свои собственные амбиции, реализуя притязания и не соотнося ни своих желаний, ни последствий их реализации с социумом. Субъективное благополучие предполагает, прежде всего, то, что лежит в основе состояния комфорта, удовлетворенности - в общении, труде, учении, социальных отношениях. Проблема субъективного благополучия рассматривается современными исследованиями как в практическом так и в теоретическом планах. Ряд работ посвящены измерению и концептуализации субъективного благополучия, создаются различные методики для оценки, как общего субъективного благополучия, так и отдельных его компонентов. Во многих исследованиях изучаются демографические и другие внешние корреляты субъективного благополучия. Вместе с тем, актуальным является изучение социального компонента субъективного благополучия, что может быть направлено на предупреждение психических расстройств личности, оказавшейся в нестандартных ситуациях, в разработке способов регуляции ее поведения. Порой желание довести чувство благополучия до совершенства может приводить к проявлению перфекционизму.

Перфекционизм является личностной чертой, которая предполагает чрезмерно высокие стандарты и невозможность испытывать удовлетворение от результатов деятельности. Пол, возраст человека не оказывают влияния на проявление перфекционистских черт. Данное обстоятельство служит стимулом к интенсификации исследований феномена в психологии и психиатрии. Зарубежные и отечественные исследования, проведенные в студенческой среде, свидетельствуют о том, что учащиеся вузов с высоким уровнем перфекционизма выделяются в особо неблагоприятную подгруппу. Для них характерны более высокие показатели депрессии, тревоги, повседневного стресса, экзаменационной и социальной тревожности, дезадаптивных копинг-стратегий по сравнению со студентами, у которых показатели выраженности этой черты низки. Перфекционизм – сложное явление, его влияние может охватывать все сферы жизни человека. Как отмечают исследователи (Холендер М.Ч, Барнс Д., Хамачек Д., Гаранян Н.Г.), при определенных обстоятельствах возникает риск формирования невротического перфекционизма. При так называемом «нормальном» перфекционизме человек получает удовлетворение от усердной работы, стремится к саморазвитию и улучшению результатов, оставаясь при этом способным принять факт наличия предела, своего личностного или ситуативного достижения. При невротическом перфекционизме, человеку ничто не кажется достаточно совершенным. Ему снова и снова приходится прилагать усилия для достижения невыполнимых целей. По данным Гаранян Н.Г., Холмской А.Б. и Юдеевой Т.Ю. последствия выраженности перфекционизма может оказывать влияние и на эмоциональное состояние, что, может сводиться к частым (подчас хроническим) переживаниям неудовольствия собой, тоски (из-за невозможности воплотить в жизнь несбыточно трудные цели), тревоги (связанной с ожиданием ошибки, неудачи, «публичного разоблачения» и т.д.), стыда и вины.

Психологические исследования перфекционизма представляют особую важность в изучении особенностей формирования личности в юношеском

возрасте, в изучении экстремальных форм поведения, в понимании причин и факторов объединения в молодежные субкультурные сообщества. Так же, своевременное выявление перфекционистской направленности личности юношей, может предотвратить как развитие депрессии, так и суицидальные проявления личности. Таким образом, проблема перфекционизма и своевременное выявление его патологических форм, имеет практическую важность и нуждается в дальнейшем практическом изучении.

**Цель исследования** изучить содержательные особенности перфекционизма и субъективного благополучия студентов различных профилей обучения.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать современные научные подходы к изучению феномена «перфекционизм» и «субъективное благополучие», операционализировать данные понятия.

2. Изучить субъективное благополучие и выявить его содержательные аспекты у студентов разных профилей обучения.

3. Исследовать выраженность перфекционизма у студентов разных профилей обучения.

4. Выявить и описать возможные взаимосвязи между субъективным благополучием и перфекционизмом.

**Объект исследования:** социально-психологические свойства и состояния личности.

**Предмет** взаимосвязь перфекционизма и субъективного благополучия у студентов.

**Гипотеза исследования:** субъективное благополучие определяется выраженностью перфекционизма.

**Методология проведенного исследования:** при изучении перфекционизма внимание акцентируется на психологическом подходе, представленном идеями Д. Хамачек, М.Н. Холендер, позволяющими изучать перфекционизм как черту личности; психосоциальная модель депрессивных

и тревожных расстройств Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова(нарциссический и невротический перфекционизм); когнитивно-бихевиоральной многофакторной модели перфекционизма П.Хьюита, Г.Флетта (перфекционизм, направленный на себя; перфекционизм, направленный на других; социально-предписываемый перфекционизм).

В основу изучения субъективного благополучия легло направление зарубежных и отечественных авторов, основанное на использовании ресурсного подхода к проблемам устойчивости и сопротивляемости личности в трудных жизненных ситуациях (Р. М. Шамионов, В. Чуликов, Е. Дайнер); исследования счастья, субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью в зарубежной психологии А.Огайа, Роджерса и др.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы; психодиагностический метод; методы математической и статистической обработки данных.

**Методики:**

1. «Шкала субъективного благополучия» (разработанный М.В. Соколовой).
2. Опросник перфекционизма (разработанный Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогоровой).

**Методы статистической обработки:**

Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью статистического пакета Statistica 6.0

1. Метод выявления различий в уровне исследуемого признака (критерий U - Манна-Уитни).
2. Корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена).
3. Двухфакторный дисперсионный анализ.

**Исследовательская выборка:** студенты 2-х профилей обучения – гуманитарного (факультет психологии БГПУ им. Максима Танка) и экономического (факультет экономики ВГКС). Общая выборка составила 60 человек. Возраст респондентов от 20 до 22 лет.

**Научная новизна:** состоит в выявлении содержательных аспектов субъективного благополучия и перфекционизма у студентов.

**Теоретическая значимость:** заключается в конкретизации понятий субъективного благополучия и перфекционизма, в их содержательном анализе, выявлении возможных причин их формирования.

**Практическая значимость:** связана с возможностью применения полученных результатов для оптимизации учебно-воспитательной работы со студентами, в психокоррекционной работе для прогнозирования риска формирования невротического перфекционизма и связанных с ним девиаций. Материалы данной работы могут быть использованы в работе с людьми, имеющими низкие показатели субъективного благополучия, а также в просветительской деятельности специалистов-психологов для повышения жизненной и психологической активности личности.