

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ВУККЕРТ КРИСТИНА ЮРЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ КАК УСЛОВИЕ
ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА
В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

26.05.23

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Дьячук А.А.

26.05.23

Обучающийся

Вуккерт К.Ю.

26.05.23

Дата защиты

27.06.23

Оценка

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА	7
1.1. Теоретические подходы и модели изучения перфекционизма личности.....	7
1.2. Социальные и психологические факторы развития перфекционизма в юношеском возрасте.....	20
1.3. Связь перфекционизма с временной перспективой в юношеском возрасте.....	25
Выводы по Главе 1.....	28
ГЛАВА 2. РАЗВИТИЕ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА.....	31
2.1. Предпроектное исследование связи временной перспективы и перфекционизма в юношеском возрасте.....	31
2.2. Разработка комплекса занятий развития временной перспективы.....	46
2.3. Оценка изменений временной перспективы и перфекционизма после реализации программы.....	51
Выводы по Главе 2.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	63
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы. Изучение конструктивного перфекционизма молодых людей юношеского возраста имеет большую актуальность в современном обществе, где существует высокий уровень конкуренции и тренд на постоянное самосовершенствование. Кроме того, еще до наступления юношеского возраста, ребенок попадает под определенное давление со стороны разных институтов – школы, семьи, друзей. СМИ и социальные сети также пропагандируют стремление к недостижимому идеалу. Таким образом, человек становится более подвержен формированию высокого уровня перфекционизма.

Исследованиями перфекционизма занимались такие авторы, как: П. Хьюитт, Г. Флетт, Р. Фрост, М.Н. Холендер, М.В. Ларских, Н.Г. Гаранян? А.Б. Холмогорова и другие. В своих работах они рассматривают перфекционизм, как в первую очередь, предъявление человеком высоких требований к себе.

Временную перспективу понимают, как временной горизонт, исходя из точки зрения восприятия человека рассматривается прошлое, настоящее и будущее. Она влияет на оценку событий и себя человеком в разные временные периоды, принятие решений, построение планов. Исследованиями временной перспективы занимались такие авторы, как: К. Левин, Л. Франкл, Ж. Нюттен, Ф. Зимбардо, Б. Ньюгартен, К.А. Абульханова-Славская, А.А. Кроник и другие. В своих работах они отмечают в первую очередь важность целостности временной перспективы, так как от неё зависит оценка происходящих событий, действия в настоящем, а также построение планов на будущее человеком.

Юношеский возраст является важным для человека, так как именно в этот период юноши и девушки начинают более серьёзно подходить к построению жизненных планов, определяются с профессиональным и личным развитием, могут создавать семьи, планировать или заводить

детей. Перфекционизм, также, как и особенности временной перспективы, могут как способствовать благоприятному развитию жизненных планов, так и, напротив, мешать им.

Однако в современных исследованиях практически отсутствуют работы, связанные с изучением временной перспективы как условия формирования конструктивного перфекционизма в юношеском возрасте.

Цель работы: теоретически обосновать и эмпирически проверить роль временной перспективы в формировании конструктивного перфекционизма в юношеском возрасте.

Объект работы: перфекционизм в юношеском возрасте.

Предмет работы: развитие временной перспективы как условие формирования конструктивного перфекционизма в юношеском возрасте.

Проектная идея: развитие временной перспективы посредством развития способностей, необходимых для организации времени, планирования, умения ставить цели, опираясь на прошлый опыт и исходя из потребностей в настоящем, выстраивание связи прошлого, настоящего и будущего будет способствовать формированию конструктивного перфекционизма в юношеском возрасте.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие **задачи:**

1. Рассмотреть психологические модели перфекционизма личности.
2. Описать социальные и психологические факторы формирования перфекционизма личности.
3. Выявить связь временной перспективы и перфекционизма в юношеском возрасте.
4. Разработать и реализовать программу развития временной перспективы с целью формирования конструктивного перфекционизма.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы и методики:**

- теоретические – анализ психологической литературы, обобщение, систематизация, классификация теоретических положений, понятий;

- эмпирические – опросные методы (Многомерная шкала перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта (адаптированная И.И. Грачевой), Опросник перфекционизма Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой, Опросник временной перспективы ZPTI Ф. Зимбардо, Дж. Бойда); анкета о результатах и удовлетворенности обучения студентов.

- методы обработки данных: определение и сопоставление процентных долей, корреляционный анализ Спирмена.

Теоретические основания исследования:

- идеи о временной перспективе (К. Левин, Ф. Зимбардо, Дж. Нюттен, К.А. Абульханова-Славская и др.);

- идеи о своеобразии временной перспективы молодых людей (А.А. Кроник, Е.И. Головаха, И.С. Кон и др.);

- исследования в области перфекционизма (В.А. Ясная, Д. Хамачек, О.Р. Фрост, О.П. Кашина, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, П. Хьюитт, Г. Флетти другие).

База исследования: один из вузов г. Красноярск.

Участники исследования: В исследовании приняли участие 25 молодых людей в возрасте от 17 до 23 лет (средний возраст 21,9 лет), студенты высших учебных заведений. Из данной группы были выделены студенты с высоким уровнем перфекционизма (10 человек в возрасте от 17 до 23 лет, средний возраст 22,1 год), которые добровольно приняли участие в программе развития временной перспективы.

Этапы реализации проекта:

I этап – предпроектный (декабрь 2022 года – январь 2023 года). На данном этапе был осуществлен подбор методик для изучения уровня перфекционизма и временной перспективы; формирование выборки исследования и схемы его проведения. Проведено предпроектное исследование уровня перфекционизма и временной перспективы молодых

людей (n=25). Осуществлен анализ полученных результатов, направленный на выявление связи временной перспективы и перфекционизма, интерпретация полученных результатов. Из участников исследования была выделена группа студентов с неконструктивным перфекционизмом, с которыми в дальнейшем проводилась работа.

II этап – основной (январь – февраль 2023 года). На данном этапе была разработана программа на развитие временной перспективы относительно особенностей юношеского возраста и учебной деятельности студентов. Реализована программа развития временной перспективы студентов с неконструктивным перфекционизмом. В реализации программы приняло участие 10 человек.

III этап – аналитический (май 2023 года). Осуществлялся анализ изменения уровня перфекционизма у молодых людей юношеского возраста, учувствовавших в программе (n=10). Были обобщены результаты работы, осуществлялось оформление выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость работы определяется возможностью использования полученных результатов на практике при формировании конструктивного перфекционизма у молодых людей юношеского возраста.

Структура выпускной квалификационной работы включает в себя: введение, две главы, заключение, список использованных источников, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

1.1. Теоретические подходы и модели изучения перфекционизма личности

Современный мир сегодня подвергается глобальным изменениям. В существующем современном мироустройстве человеку выставляется ряд требований, из-за которых он должен соответствовать высоким стандартам, демонстрировать результативность своей деятельности, соответствовать распространенным шаблонным стереотипам, особенно ввиду развития сети Интернет.

Сегодня уровень удовлетворенности жизни человека можно оценить через соответствие его желаний и возможностей, в целом жизнедеятельности его индивидуальным ожиданиям. Перфекционизм в этой связи вносит достаточно большой вклад в жизнедеятельность субъекта, в общем, и удовлетворенность жизнью, в частности. Степень развития перфекционизма у человека определяет, в том числе, возможность испытывать удовлетворение от результатов деятельности.

Феномен перфекционизма изучали такие зарубежные авторы как А. Аллер, Д. Беркс, Р. Фрост, Д. Хамачек, М. Холлендер, П.Л. Хьюитт и Г.Л. Флетт. В отечественной психологии проблему перфекционизма изучали Н.Г. Гаранян, С.Н. Ениколопов, М.В. Ларских, А.Б. Холмогорова, В.А. Ясная и др.

На сегодняшний день существуют различные модели перфекционизма, разработанные в рамках психологических подходов.

Наиболее четкое понимание термина перфекционизма впервые раскрыли представители психоаналитической школы А. Адлер и К. Хорни [57]. В их работах перфекционизм представлял собой высокие личные стандарты, которые устанавливаются человеком для осуществления той или иной деятельности. Высокие стандарты в основном оказываются

чем-то нереальным, недостижимым, при этом человек предъявляет их не только самому себе, но и навязывает другим.

Стремление к нереальным результатам расценивается как стремление к совершенству, что обсуждалось в некоторых исследованиях как первичный и вторичный нарциссизм [20], комплекс неполноценности и его гиперкомпенсация в чувстве превосходства, патологическая форма регуляции самооценки, явная грандиозность и скрытая хрупкая неполноценность Я-концепции, когнитивно-аффективная поглощенность собственной личностью, внутриличностная и межличностная регуляция нарциссического Я-концепции, манипулятивные стратегии межличностного взаимодействия [21, с. 64].

Перфекционизм рассматривается как повседневная практика человека предъявлять себе требования лучшего выполнения деятельности, чем требуют того обстоятельства.

В настоящее время можно выделить следующие модели перфекционизма:

1. Многомерная модель перфекционизма Х.Д. Рэнсома и С. Смита (Многомерная шкала перфекционизма, MPS).

2. Теоретическая модель перфекционизма Х. Родман (Теоретическая модель перфекционизма, ТМП).

3. Модель социального перфекционизма Р. Фроста (Социально предписанная шкала перфекционизма, SPPS).

4. Модель двухфакторного перфекционизма – авторы Г.Л. Флетт, П.Л. Хьюитт и С.С. Эндлер. (Двухфакторная модель).

5. Модель трансцендентного перфекционизма Дж.К. Мурана и Дж.Д. Шафран.

Рассмотрим более подробно каждую из названных моделей.

Многомерная модель перфекционизма Х.Д. Рэнсома и С. Смита описывает три различных аспекта перфекционизма. Самосовершенствование (self-oriented perfectionism) как стремление к совершенствованию

собственного поведения и достижению высоких стандартов. Ожидание социального признания (other-oriented perfectionism) – это стремление к удовлетворению стандартов других людей и получению от них признания. Сильное требование к другим (socially prescribed perfectionism) как ожидание, что другие люди будут совершенными и соответствовать определенным стандартам, которые были предписаны обществом [60, с. 33]. Многомерная модель перфекционизма Х.Д. Рэнсома и С. Смита учитывает не только внутренние стремления и требования к себе, но и воздействие социального окружения на формирование перфекционистических установок. Этот подход позволяет лучше понимать происхождение перфекционизма и его роль в психическом здоровье человека.

Теоретическая модель перфекционизма Х. Родман также представляет собой системный подход к изучению перфекционизма как комплексного явления. Суть модели заключается в выделении 4-х основных компонентов перфекционизма:

1. Стремление к достижению высоких стандартов.
2. Страх неуспеха и самокритика.
3. Необходимость контроля и регуляции процессов выполнения задач.
4. Ориентация на внешнюю оценку и признание [61, с. 80].

Каждый из этих компонентов влияет на характеристики перфекционизма и на поведение индивида в жизни.

Модель Х. Родман дает возможность выделить разные аспекты перфекционизма: он может иметь различные проявления в зависимости от сочетания данных компонентов. Также модель позволяет определить факторы, которые могут быть причиной развития перфекционизма, жизненные ситуации, которые могут усугублять его проявление.

Перфекционизм как многомерная модель рассмотрена Р. Фростом, который выделил шесть компонентов: организованность, личные стандарты, беспокойство по поводу ошибок, неуверенность в действиях, родительские ожидания, родительская критика [58]. Рассматриваются две стороны

перфекционизма – позитивное стремление к достижению и дезадаптивная озабоченность оценкой [58].

Наиболее популярной моделью считается модель П. Хьюитта и Г. Флетта, на которой и было основано данное исследование. Данная модель включает в себя три компонента: Я-ориентированный перфекционизм, объектно-ориентированный и социально предписанный перфекционизм [57].

Модель трансцендентного перфекционизма – это терапевтическая модель, разработанная Дж. Кристофером Муран и Джереми Д. Сафраном в 2002 году.

Модель трансцендентного перфекционизма основана на идее, что перфекционизм можно преодолеть путем переосмысления своих ценностей и приоритетов в жизни. Вместо того чтобы сосредотачиваться на достижении идеала, человек должен учиться принимать свои недостатки и ошибки, а также находить ценность в том, что он уже делает. Терапевтический процесс в модели трансцендентного перфекционизма включает работу с такими проблемами, как страх провала, чувство неудовлетворенности, тревожность и депрессия. В рамках терапии пациенты учатся переоценивать свои ценности и привычки, а также разрабатывать планы действий для изменения своей жизни.

В рамках модели трансцендентного перфекционизма, терапевт помогает клиенту освободиться от своих перфекционистских установок, развить более здоровое отношение к себе и своей жизни, а также научиться управлять своей неуверенностью и стремиться к постоянному росту и развитию [61, с. 81].

Одной из моделей также является бихевиоральная модель, которая рассматривает перфекционизм как комбинацию генетических, личностных, ситуационных и поведенческих факторов. Эта модель фокусируется не только на перфекционистском мышлении и стремлении к совершенству, но и

на соответствующем поведении, которое может иногда быть неконструктивным.

Для того чтобы избавиться от перфекционизма в бихевиоральной модели предлагается использовать несколько стратегий:

- Перенаправление внимания на процесс, а не на результат – фокусироваться на том, что делается в данный момент, а не на результате этого действия.

- Обучение саморегуляции – учиться контролировать свои мысли и эмоции, чтобы не перегружать себя стрессом от недоскональных результатов.

- Тестирование требований – учиться различать реальные от нереальных требований к себе и другим, осознать собственные возможности.

- Учиться принимать ошибки – переключиться на более конструктивное и позитивное мышление, не отождествляя себя с результатами.

Различные исследователи рассматривают перфекционизм неоднозначно, с одной стороны, ярко выражены негативные характеристики явления, с другой стороны, перфекционизм рассматривается с точки зрения положительного влияния на личность [10].

В понимании перфекционизма представлена как позитивная интерпретация стремления к непрерывному личностному росту и развитию, так и широко декларируется патопсихологическая роль перфекционизма. Как отмечают В.А. Ясная и С.Н. Ениколопов, актуальна проблема как неадаптивной, так и адаптивной формы перфекционизма, при этом трудно выделить, что лежит в основе разных форм перфекционизма и механизмов его формирования [55, с. 157].

По мнению Н.Г. Гаранян, при определенных жизненных ситуациях есть риск возникновения невротического перфекционизма, когда любые результаты деятельности кажутся несовершенными [9, с. 75].

Обратная ситуация при конструктивном перфекционизме, когда человек по итогу проделанной работы способен получить удовлетворение,

стремиться к самосовершенствованию, достижению большего результата, адекватно оценивая себя и свой потенциал.

Под конструктивным перфекционизмом в рамках данной работы будем понимать склонность к совершенствованию своих навыков и повышению качества своей работы, при этом без излишней самокритичности, которая может привести к чрезмерной тревожности и высокому уровню перфекционизма, который может стать препятствием для прогресса.

Он включает в себя желание постоянно развиваться и улучшать свои навыки, при этом сохраняя здоровую баланс между желанием достигнуть лучших результатов и принятием своих возможностей и ограничений.

Обобщим ключевые подходы к пониманию перфекционизма в организации жизнедеятельности субъекта, которые представлены на Рисунке 1 [10; 11; 33; 24; 57].

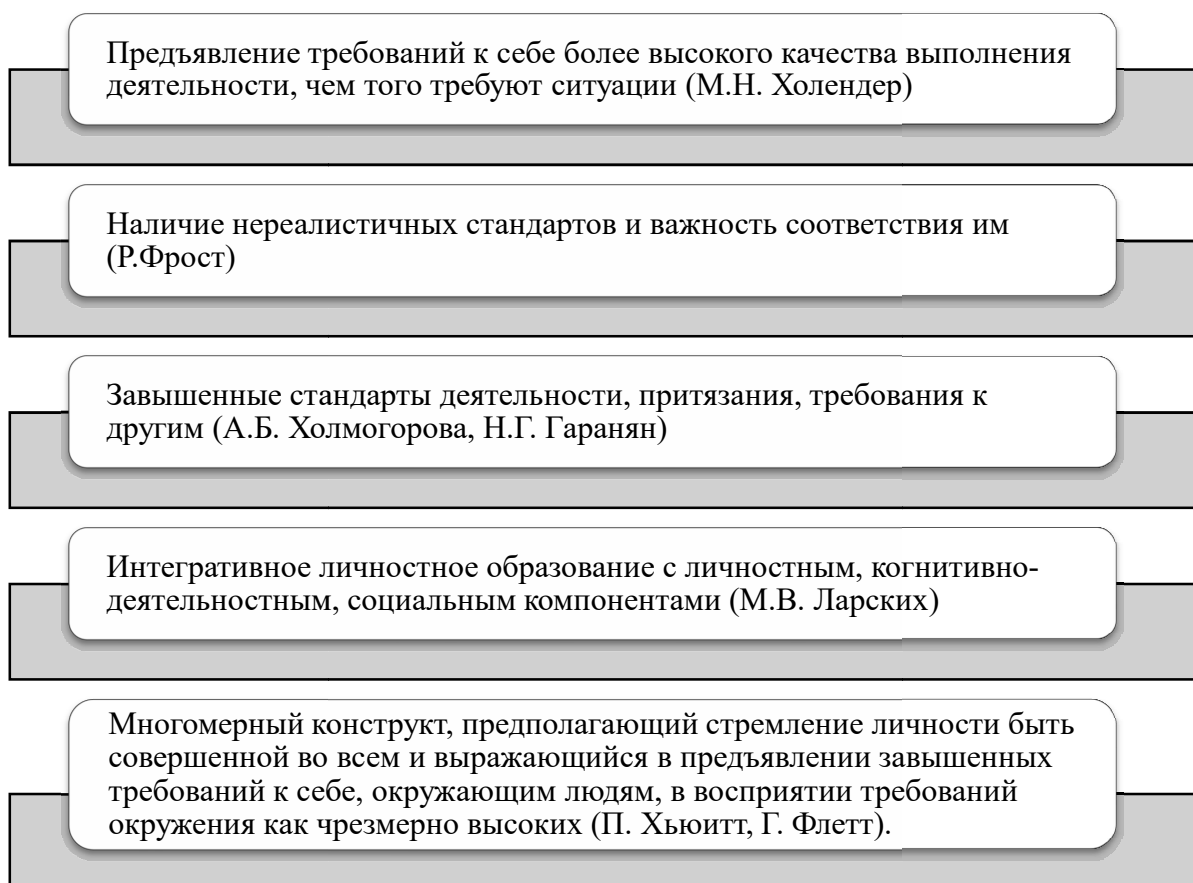


Рис. 1. Ключевые подходы к пониманию перфекционизма

Перфекционизм может быть представлен в разнообразных формах. В работах П. Хьюитта и Г. Флетта представлены три вида перфекционизма.

Перфекционизм, ориентированный на себя, или личностно-ориентированный перфекционизм. Представители данного типа чаще предъявляют высокие требования к себе. Мотивация в достижении поставленных задач преимущественно внутренняя, а критика и обвинение при неудовлетворительном результате исходит от себя самого.

Перфекционизм, ориентированный на других, или внешне ориентированный перфекционизм. При таком виде перфекционизма требования к другим людям становятся преобладающими, создается воображаемый идеальный образ и возникает желание, чтобы окружающие их люди соответствовали высоким стандартам.

Социально-предписанный перфекционизм. При высоком уровне данного типа перфекционизма человек расценивает требования, предъявляемые к нему окружающими как завышенные и нереалистичные. Человек уверен, что окружение ждет от него выдающихся успехов, а неудачи сразу лишат его общественного признания. При этом никаких ожиданий от окружающих может и не быть, но перфекционист будет стараться соответствовать выдуманным требованиям [16; 23].

Неконструктивный перфекционизм характеризуется тем, что мотивируется страхом неудачи. Находясь под страхом сделать что-то не так, ошибиться, индивиды страдают от прокрастинации. В процессе жизнедеятельности внимание перфекционистов заостряется не на процессе или результате, а на страхах, собственных недостатках, прогнозировании неудач. Такой образ жизни и требовательность, завышенные ожидания к себе порождают тревожность, стресс и, как следствие, депрессию.

По мнению Д. Хамачека, перфекционистов заставляет к чему-то стремиться именно страх неуспеха и боязнь разочаровать других, а не потребность в достижении цели [58].

Адаптивный или конструктивный, здоровый перфекционизм связан с высокой работоспособностью, мотивацией на успех, активностью, легкостью включаемости в деятельность, ощущением наличия ресурсов для достижения цели и пониманием ограничений. Индивиды, характеризующиеся конструктивным перфекционизмом, способны получать удовлетворение от процесса деятельности, стремятся к получению обратной связи.

Для более полного исследования перфекционизма необходимо изучить его структуру. Изучив многообразие трактовок данного феномена, отметим, что до настоящего времени в психологии не существует и единого представления об его структуре.

В отечественной психологии можно выделить структуру перфекционизма Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой [11], которая включает в себя следующие компоненты, представленные на Рисунке 2.

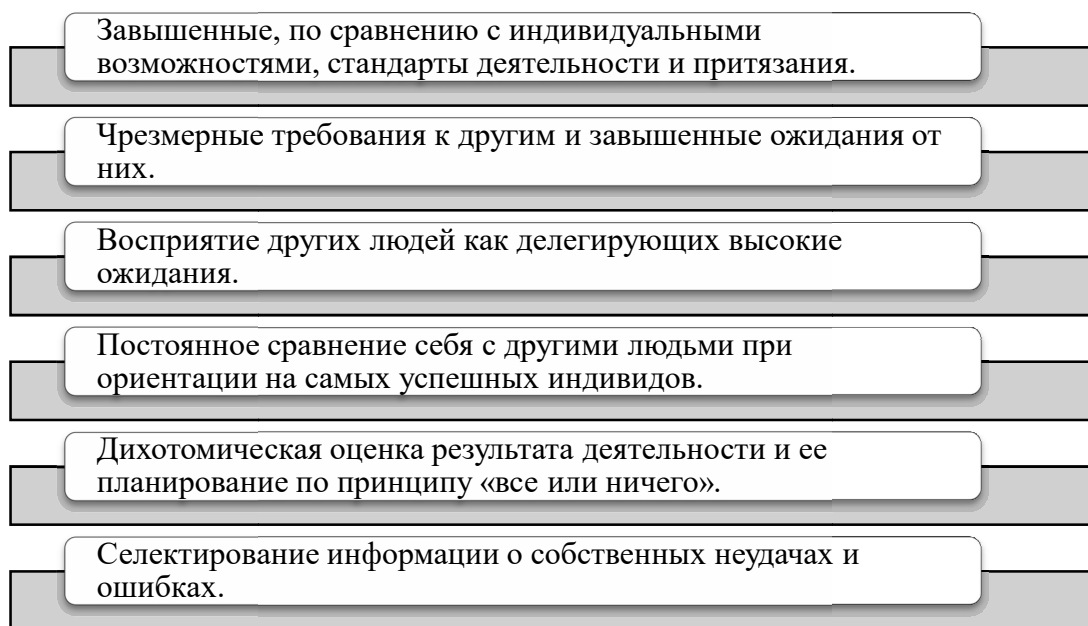


Рис. 2. Структурные компоненты перфекционизма, выделенные Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой

Исходя из рассмотренных понятий и структурных компонентов перфекционизма, можно говорить о том, что его влияние на жизнедеятельность человека и, в частности, на его временную перспективу, может носить как позитивный характер (при здоровом или конструктивном

перфекционизме), так и негативный характер (при невротическом, неконструктивном перфекционизме). При этом учеными чаще всего отмечается негативная роль данного феномена, которая выражается в следующих последствиях, представленных на Рисунке 3 [5; 40; 48].



Рис. 3. Негативные последствия неконструктивного перфекционизма для жизнедеятельности человека

А.О. Поденковым было отмечено, что перфекционизм, проявляющийся в отношении к себе чрезмерными требованиями, приводит к депрессивным расстройствам. Тревожное и депрессивное состояние, по мнению П.Дж. Бейлинга, переживают индивиды с высоким уровнем дезадаптивного

перфекционизма и низким уровнем адаптивного перфекционизма, которые часто обеспокоены мнением других людей об их деятельности, поступках [32].

Высокие показатели депрессии, тревожности, стресса и суицидальных намерений, были выявлены в одном из исследований на студентах, у которых отмечался высокий показатель уровня перфекционизма [16].

В одном из исследований тревожность отмечалась как один из симптомов эмоционального выгорания, также, как и истощение, эмоциональный дефицит, отстраненность, эмоциональное реагирование, что являлось последствиями перфекционизма у преподавателей вузов [21, с. 65].

В исследовании О.П. Малютиной выделено, что перфекционизм оказывает большое влияние на психическое развитие юношей. Выделяются три сферы жизнедеятельности, на которые оказывалось негативное влияние: межличностные отношения, эмоциональная сфера и деятельность человека. Эмоциональная сфера страдает из-за чрезмерно развитого чувства стыда, вины, постоянного недовольства собой, повышенной тревожности [23, с. 252].

Влияние перфекционизма на эмоциональное состояние, также отмечалось в исследованиях К.Д. Бутко, в котором была выявлена статистическая зависимость между уровнем перфекционизма и эмоциональным благополучием студентов. В качестве выводов исследования было выделено, что перфекционизм оказывает влияние на эмоциональное благополучие или неблагополучие: чем выше уровень перфекционизма, тем ниже уровень эмоционального благополучия [6, с. 137].

Влияние перфекционизма на эмоциональное благополучие может перерасти не только в стресс и тревожность, но и в патологию. В отечественной психологии в рамках клинического понимания природы такого явления как перфекционизм был впервые раскрыт Н.Г. Гаранян. Выделяют следующие параметры патологического перфекционизма: интерперсональный перфекционизм (страх несоответствия положительным

представлениям людей при постоянном сравнении себя с окружающими и зависимость от внешней оценки); паттерны негативного мышления (негативное селектирование и поляризованное мышление в сфере достижений и отношений); наличие трудных целей и высоких стандартов деятельности; потребность в совершенном владении своими чувствами [11].

Перфекционизм, охватывая многие сферы жизнедеятельности, оказывает большое влияние на деятельность человека. Выразиться это может в непродуктивности, вследствие переутомления, в силу генерализации высоких стандартов [22].

Помимо продуктивности, как было выявлено З.Я. Барановой, страдает и мотивационная сфера по причине неоправданных ожиданий человека. Негативное влияние оказывается именно на первоначальном практическом опыте или начале обучения у студентов, как на наиболее чувствительной стадии процесса обучения [5, с. 57].

Мотивация снижается у детей при понимании, что они не способны оправдать ожидания родителей, из-за постоянного стремления быть лучшим в учебной деятельности, получать только высокие оценки, побеждать на многочисленных конкурсах и олимпиадах. Высокие ожидания и критику со стороны родителей школьники склонны воспринимать как давление, что проявляется в росте показателей школьной тревожности, особенно показателей, связанных с оцениванием. Готовность к принятию перфекционистских требований происходит по мере взросления [8].

Для студентов более выраженным является субъектно-ориентированный перфекционизм, который ярко проявляется на первом курсе [25].

Негативным влиянием перфекционизма на рабочую деятельность также может быть прокрастинация. В исследовании Б.И. Капана причиной академической неуспеваемости учеников стало откладывание домашнего задания и других учебных задач из-за боязни сделать ошибки [61].

В некоторых своих проявлениях перфекционизм может оказывать и положительное влияние на деятельность, для этого важна поддержка родителей и педагогов в положительных начинаниях, знание меры в требованиях к ребенку, подкрепление действий и поступков, принятие ребенка с его достоинствами и недостатками. Взрослые должны учитывать уникальность и индивидуальность каждого учащегося [7, с. 97].

Положительным качеством при конструктивном перфекционизме, выделенным К.Г. Райсом, является целеустремленность в работе, установка высоких стандартов без боязни допустить ошибки [37]. При «невротическом» перфекционизме желание достичь высоких результатов в любой ситуации соотносится с чувством недостаточности вложенных усилий, акцентированием внимания на неудачах. Конструктивные перфекционисты находят удовлетворение в деятельности, что приводит к повышению продуктивности, самооценки, тогда как неконструктивные перфекционисты не удовлетворены результатами своей деятельности [37].

В рамках нашего исследования следует акцентировать внимание на так называемом синдроме «юношеской несостоятельности», который был введен Г.Г. Хубером, поскольку данный синдром и перфекционизм связаны через идеалы успеха и достижений, которые могут быть поставлены слишком высоко. Юноши с таким синдромом очень сильно боятся неудачи и считают, что она является неприемлемой. Они могут становиться чрезмерно самокритичными, требовательными к себе и устанавливать очень высокие стандарты.

Синдром юношеской несостоятельности и перфекционизм могут усиливать друг друга и приводить к неудовлетворительным результатам. Юноши и девушки могут страдать от постоянного чувства недовольства собой и потери мотивации в достижении своих целей.

Причиной синдрома юношеской несостоятельности в большинстве случаев является нарциссический перфекционизм. Его негативная роль проявляется в уходе молодых людей от социальной активности и какой-либо

деятельности, что обусловлено недовольством собой [21]. В тоже время попытки снижения стандартов встречают у них яростное сопротивление, потому что именно в этих высоких стандартах заключается стержень их существования и главный источник самоуважения.

Конструктивный перфекционизм играет позитивную роль в жизнедеятельности человека, что выражается в следующих проявлениях:

- высокие личные стандарты способствуют постановке и достижению человеком реалистичных планов и целей в контексте текущей жизненной ситуации, от достижения которых он получает удовольствие;

- хорошая саморегуляция деятельности, ее контроль на пути реализации поставленных целей и стремлении к совершенству;

- стремление к успеху с опорой на свои собственные возможности и ресурсы;

- здоровая самокритичность стимулирует саморазвитие и способствует высокой мотивации деятельности [9; 24; 35].

При конструктивном перфекционизме доведение результата до идеала, тщательное внимание к деталям, многократная проверка ошибок может быть очень полезным и важным для какой-либо работы. Однако это может приводить и к переутомлению, высокой загруженности для достижения высоких стандартов.

Таким образом, конструктивная форма перфекционизма играет позитивную роль в жизнедеятельности человека, способствуя его саморазвитию и самореализации, достижению поставленных жизненных целей и формированию временных перспектив. Неконструктивная форма перфекционизма играет негативную роль, способствуя невротизации и проблемам социализации личности, мешая реализации подлинного образа Я и достижению жизненных целей и перспектив.

1.2. Социальные и психологические факторы развития перфекционизма в юношеском возрасте

Юношеский возраст является одним из сложнейших и важных в жизни человека с точки зрения становления и гармоничного развития. Временные границы юности разными авторами определяются по-разному. Наиболее часто исследователи, выделяя границы, соотносят его с хронологическим возрастом 15–23 лет, при этом возраст от 15 до 18 лет обозначается как ранняя юность (старший школьный возраст), тогда как возраст от 18 до 23 лет, соответствующий периоду жизни после окончания школьного обучения, называют поздней юностью [54].

Психическое развитие индивида в юности идет быстрыми темпами, при этом наиболее существенные изменения отмечаются в сфере личностного и профессионального самоопределения. К основным психологическим особенностям юношеского возраста относятся склонность к самоанализу, систематизация знаний о себе, формирование своего мировоззрения.

Становление основ мировоззрения тесно связаны с интеллектуальным развитием. Одним из главных новообразований периода юности следует считать чувство взрослости.

В этом возрасте осознание своего образа как личности является значимым моментом в мотивационных изменениях, которые в будущем зададут планку для достижений и общего жизненного смысла.

В современных условиях, характеризующихся общественными и социальными трансформациями, базовые характеристики юношеского возраста претерпевают изменения.

Различные проявления перфекционизма (обостренное стремление к совершенству, постановка завышенных целей) в одних случаях могут способствовать повышению жизнестойкости и быть движущей силой развития личности, ее самосознания и отношений с другими людьми, в других, могут препятствовать этому и служить разрушающим фактором.

Вместе с тем, эмпирические исследования, посвященные перфекционизму в юношеском возрасте, крайне немногочисленны, в связи с чем остаются недостаточно изученными его особенности.

Многие исследователи отмечают, что перфекционизм у молодых людей юношеского возраста в значительной мере определяется ожиданиями близких взрослых, надеждами и требованиями, возлагаемыми родителями на своего ребенка. С.В. Воликовой приводятся данные о том, что высокий уровень перфекционизма в позднем подростковом и раннем юношеском возрасте может быть связан с высоким уровнем критики и требований со стороны родителей, дефицитом родительской поддержки, любви и заботы [7]. По данным С.В. Воликовой, низкая самооценка, ощущение несостоятельности и неэффективности у индивида тесно связаны с перфекционизмом у его родителей. Исследователь указывает на существование связи между перфекционистскими установками родителей с перфекционистскими нормами и ценностями всей семьи, при этом родительский перфекционизм связан с уровнем родительской тревоги и родительской критики, индуцированием тревоги в семье, сверхвключенностью родителей в дела ребенка [8]. Такие родители предъявляют завышенные требования не только к себе, но и к собственным детям. Если ребенок не справляется с завышенными требованиями, это вызывает критику и нарекания со стороны родителей, неудачи могут преувеличиваться, повышая уровень тревоги в семье. Ребенок интериоризирует ценности родителей и испытывает особую тревогу, так как любая неудача остро критикуется со стороны родителей.

В. Ким показала, что «прессинг успеха» в семье вызывает постоянное чувство страха, тревоги, ожидание провала и неудачи и является одним из мощных депрессогенных факторов. Ориентация на успех, страх провала, конкурентность способствуют развитию депрессивных расстройств [23]. Если у юноши не сформированы конструктивные стратегии совладания с переживаниями, то повышается риск появления суицидальных намерений

или действий. Как отмечают исследователи, многие из подростков, совершивших суицидальные попытки, имеют выраженные дисфункциональные перфекционистские установки [8].

В исследованиях перфекционизма показана также важная роль в формировании суицидальных тенденций у подростков таких факторов, как самокритицизм, безнадежность и несостоятельность [9]. Подростки с высоким уровнем перфекционизма практически обречены на постоянное ощущение собственной несостоятельности, так как невозможно постоянно соответствовать неадекватно высоким стандартам и требованиям, которые они предписывают себе, или считают, что другие предписывают им. Переживания неуспеха могут порождать идеи о собственной несостоятельности, чувство безнадежности, безвыходности в каких-либо ситуациях.

Поздний юношеский возраст является катализатором для развития перфекционизма. В этот период происходит переход личности от подростковости к взрослости, отмечается не до конца ушедший инфантилизм, в тоже время у юношей и девушек только заканчивается стабилизация образа собственного «Я», завершается формирование отношения к себе и окружению. Они приходят к осознанию, что перед ними открываются большие возможности, вместе с тем определяется их позиция в социуме, что в значительной мере может послужить причиной возникновения определенных трудностей. Многим юношам и девушкам свойственны значительная восприимчивость к различным социальным влияниям и требованиям современной культуры (с присущими ей ценностями конкурентоспособности, социального успеха и высоких достижений, в том числе и в профессиональной сфере), постановка завышенных целей, идеализм и максимализм, нетерпимость к «полумерам» [40]. Именно здесь перфекционизм может быть, как разрушающим фактором, так и движущей силой развития личности, ее самосознания и отношений с другими людьми. В данном случае многое

зависит от условий, в которых находится личность, и факторов, оказывающих на нее воздействие [55].

По данным Т.Ф. Ушевой и И.В. Федосовой, формированию перфекционизма в позднем юношеском возрасте способствует сочетание следующих факторов:

- макросоциальный (пропаганда в обществе культа совершенства, успеха, силы);
- семейный (завышенные требования родителей);
- индивидуальный (генетическая потребность в совершенстве во всем) [48].

Конструктивный перфекционизм студентов исследователи рассматривают как комплексное личностное образование, которое включает в себя высокие и при этом реалистичные требования, высокий уровень притязаний, оптимизм и гибкое мышление, способность адекватно принимать других людей с их недостатками и достоинствами.

У студенческой молодежи перфекционизм особенно ярко проявляется в учебной среде. С одной стороны, конструктивный перфекционизм помогает студенту в полной мере реализовать свой потенциал. С другой стороны, неизбежно возникающие в процессе обучения ситуации публичного оценивания знаний, умений и способностей побуждают некоторых учащихся устанавливать слишком высокие требования к себе, чтобы казаться компетентными и умными. Многие юноши и девушки ставят нереально высокие цели и чувствуют крайнее разочарование, если не способны их достигнуть [44].

Внешними факторами развития перфекционизма могут выступать:

1. Социальное давление. Современное общество ожидает от людей высоких результатов во всех областях жизни и подвергает их постоянному сравнению с другими.

2. Родительское воспитание. Родители, которые рассматривают только высший результат, могут поощрять своих детей к перфекционизму и требовать от них всегда превосходить себя.

3. Культура общества. В некоторых культурах перфекционизм социально ценится и считается обязательным.

4. Конкуренция в учебе.

5. Методика обучения. Определенные методы обучения могут стимулировать перфекционизм, например, совместная работа над проектами, где студенты оценивают друг друга.

На перфекционизм в юношеском возрасте могут влиять следующие характеристики психологического здоровья:

1. Автономия: юноши, которые чувствуют, что они контролируют свою жизнь и принимают свои собственные решения, могут быть менее склонны к перфекционизму.

2. Самоэффективность: у юношей и девушек, которые верят в себя и свои способности, может быть меньше стремления к достижению идеала.

3. Стрессоустойчивость: те индивиды, которые в юношеском возрасте не испытывают чрезмерного давления и могут эффективно управлять своим стрессом, могут быть менее склонны к стремлению к идеальному выполнению задач.

4. Уверенность в себе в юношеском возрасте дает толчок понять, кто они и как они соотносятся с другими людьми, могут чувствовать себя более уверенно и быть менее склонны к перфекционизму.

5. Самокритичность юношей и девушек, которые помимо прочего чувствуют себя недостаточно хорошо и комфортно, может также приводить к развитию неконструктивного перфекционизма.

6. Поддерживающие отношения влияют на развитие перфекционизма с той точки зрения, что те, кто имеют поддерживающие отношения с близкими людьми, могут чувствовать себя более уверенно и быть менее склонны к перфекционизму.

1.3. Связь перфекционизма с временной перспективой в юношеском возрасте

Понятие «временная перспектива» можно найти в представлениях мыслителей эпохи Аристотеля. Однако определение данного феномена было дано в XX в. в работах К. Левина, Л. Франка.

Временная перспектива отражает динамику развития и становления личности, ее отношение к своему прошлому, настоящему и будущему в текущий момент времени [3, с. 479].

Автором термина «временная перспектива» считается Л. Франк, который представил понимание связи прошлого, настоящего и будущего в теории поля К. Левина. Как полагает Л. Франк, временная перспектива заключается в понимании человеком процессов, протекающих в окружающей среде. По мнению данного автора, временная перспектива должна рассматриваться в контексте прошлого, настоящего и будущего [18, с. 681].

Под временной перспективой понимается временной горизонт, в рамках которого рассматриваются прошлое, настоящее и будущее с точки зрения восприятия человеком. Это относится к истории жизни конкретного человека, его планам, ожиданиям и целям. Временная перспектива влияет на расстановку приоритетов, принятие решений и оценку событий. Она также связана с возможностью человека иметь представление о влиянии прошлого на настоящее и будущее, а также понимании того, что может измениться.

Как указывает К. Левин, временная перспектива позволяет отразить представление человека о своей жизни в прошлом, настоящем и будущем. В жизни человека происходят разнообразные события, от которых напрямую зависит поведение человека [27]. С точки зрения К. Левина, временная перспектива позволяет отразить то, каким себя видит человек в будущем, какими мотивами руководствуется человек для того, чтобы достичь поставленных на будущее целей.

Временная перспектива является отражением не только настоящих событий, но и его будущих ожиданий, опасений, событий, которые в прошлом происходили у человека на психологическом уровне.

Представления К. Левина по поводу временной перспективы получили свою последующую разработку в трудах Ж. Нюттена. Именно данный автор установил, что временная перспектива имеет отношение к:

- протяженности, насыщенности и реалистичности событий, которые имеют место в жизни человека;
- настрою человека по отношению к прошлым, настоящим и будущим событиям собственной жизни;
- ориентации человека во времени, которая характеризует направленность поведения человека [27].

Каждому событию, которое имеет место в жизни человека, соответствует особая метка в сознании, что позволяет проводить разграничение между событиями [17].

Временная перспектива – это совокупность временных ракурсов и периодов охвата, используемых для анализа и прогнозирования различных процессов и явлений.

Структурные и содержательные особенности временной перспективы личности преимущественно обусловлены системой социальных представлений о жизни человека, отражают специфику мировоззрения, характерного для определенной категории людей, выполняющие функцию регулятора при планировании и оценке собственной жизни отдельным индивидом или группой лиц (М. Мид, Т. Александер, Б. Ньюгартен, Г.О. Хагестада, Р. Бенедикт и другие).

Проблема взаимосвязи характеристик временной перспективы и особенностей личности была тщательно рассмотрена в работах Ф. Зимбардо [15]. Автор предложил рассматривать временную перспективу личности как сложное образование, с одной стороны, ситуационно-детерминированное, в значительной мере обусловленное сенсорными,

биологическими и социальными стимулами, с другой стороны, временная перспектива представляет собой стабильно происходящий процесс.

В этой связи представляет интерес взаимосвязь перфекционизма с временной перспективой в юношеском возрасте.

Планирование позволяет личности достичь определенных целей, соотнести их по времени с происходящими событиями и предполагаемым поведением [2].

Именно в юношеском возрасте закладываются основы представлений о мироустройстве, идеалах и ценностях. Важно рассматривать воздействие на временную перспективу личности таких социальных факторов, как социальная идентификация, социальная действительность, специфика макро- и микросреды, социальные роли, социальное взаимодействие, социальные стереотипы, культурные и национальные особенности, особенности исторической эпохи, «жизненные задачи» [26, с. 153].

К внешним факторам, которые определяют характер временной перспективы личности, большинство исследователей относят влияние возрастных и гендерных особенностей (Д. Левинсон, Л. Бауфард, Д. Франкс, Д. Брэнсфорд, В.Р. Манукян, и другие).

Временную перспективу можно охарактеризовать как позиционирование себя в будущем с опорой на прошлое с целью формирования опасений, стремлений, ожиданий, и действий в настоящем для достижения определённых целей.

Изучение особенностей временной перспективы личности позволяет понять причины изменения поведения человека на основе выдвигаемых им временных целей.

Как указывает Дж. Рейнор, если человек будет ориентироваться на текущую действительность, то мотивация для достижения успеха будет являться повышенной, а итоги достижений будут демонстрировать средние значения [30, с. 97].

Мотивационное направление изучения временной перспективы было также продолжено Г.Е. Залесским [59, с. 43]. Данный автор ввел понятие «личное будущее», структурными элементами которого являлись надежды на будущее и страх перед ним.

Юноши с краткосрочной временной перспективой часто имеют более целостный и абстрактный взгляд на свое будущее и могут быть склонны к сохранению своих возможностей на момент настоящего времени, что может привести к ограничению их достижений в будущем.

Перфекционизм и временная перспектива связаны друг с другом. Например, юноша с неконструктивным перфекционизмом осознает, что его цели не могут быть достигнуты в коротком временном периоде, в результате чего может возникнуть беспокойство и переживание стресса. С другой стороны, юноша с краткосрочной временной перспективой может быть неспособен удовлетворить свои потребности и цели, которые он не может достичь в сжатые временные рамки, то есть, если для их достижения необходимо продолжительное время прикладывать определённые усилия, то он не сможет это сделать.

Выводы по Главе 1

Обобщая представления о перфекционизме в различных подходах и концепциях, можно выделить, что данное психологическое свойство связано с завышенными стандартами деятельности, притязаниями, требованиями к другим. Перфекционизм как многомерный конструкт, предполагающий стремление личности быть совершенной во всём и выражающийся в предъявлении завышенных требований к себе, окружающим людям, в восприятии требований окружающих как чрезмерно высоких представлен в подходе П. Хьюитта и Г. Флетта.

При анализе психологических концепций перфекционизма можно выделить несколько моделей: многомерная модель перфекционизма

Х.Д. Рэнсома и С. Смита, теоретическая модель перфекционизма Х. Родмана, модель социального перфекционизма Р. Фроста, модель двухфакторного перфекционизма Г.Л. Флетта, П.Л. Хьюитт и С.С. Эндлер, модель трансцендентного перфекционизма Дж.К. Мурана и Дж.Д. Шафрана и другие.

На формирование перфекционизма в юношеском возрасте влияют психологические и социальные факторы, к ним относят: ожидания близких взрослых, надежды и требования, возлагаемые родителями на своего ребенка; высокий уровень критики и требований со стороны родителей, дефицит родительской поддержки, любви и заботы; перфекционистские установки родителей; значительная восприимчивость к различным социальным влияниям и требованиям современной культуры; пропаганда в обществе культа совершенства, успеха, силы; отсутствие автономии, стрессоустойчивости; низкая уверенность в своей личности; повышенная самокритичность; отсутствие поддерживающих отношений и другие.

Перфекционизм может иметь как негативное, так и позитивное влияние на жизнедеятельность, функционирование личности. С одной стороны, стремление к идеалу и высоким стандартам мотивирует к развитию и достижению успеха. С другой стороны, неоправданные требования к себе и другим, постоянное перфекционистическое стремление к совершенству может привести к эмоциональному и физическому истощению, низкой самооценке и депрессии. Перфекционизм может привести к откладыванию задач из-за страха неудачи, трате лишнего времени на детали и отсутствие гибкости в принятии решений, что может негативно повлиять на производительность и карьеру.

Конструктивный перфекционизм играет позитивную роль в жизнедеятельности человека, способствуя его саморазвитию и самореализации, достижению поставленных жизненных целей и реализации планов.

Неконструктивный перфекционизм играет негативную роль, способствуя невротизации и проблемам социализации личности, мешая реализации подлинного образа Я и достижению жизненных целей и перспектив.

Перфекционизм в юношеском возрасте может выражаться в стремлении достичь идеала во всех сферах жизни, включая успех в учебе, высокий уровень физической формы, внешнюю привлекательность, личные отношения и т.д. Юноши и девушки с высоким уровнем перфекционизма могут быть очень самокритичными, требовательными к себе и постоянно стремиться к самосовершенствованию. Перфекционизм может привести к чрезмерному стрессу, тревоге и депрессии.

Под временной перспективой понимается временной горизонт, в рамках которого рассматриваются прошлое, настоящее и будущее с точки зрения восприятия человеком. Она отражает динамику развития и становления личности, а также отношение человека к вышеперечисленным временным периодам.

Временную перспективу можно охарактеризовать как позиционирование себя в будущем с опорой на прошлое с целью формирования опасений, стремлений, ожиданий и действий в настоящем для достижения определённых целей. Она влияет на расстановку приоритетов, принятие решений и оценку событий прошлого, настоящего, будущего. Соответственно, восприятие и оценка человеком себя и событий, происходящих с ним, в разные временные периоды может оказывать влияние на развитие перфекционистских установок, разных видов перфекционизма.

ГЛАВА 2. РАЗВИТИЕ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

2.1. Предпроектное исследование связи временной перспективы и перфекционизма в юношеском возрасте

Наша работа направлена на оценку роли развития временной перспективы на формирование конструктивного перфекционизма у студентов вузов юношеского возраста.

Работа осуществлялась в несколько этапов:

I этап – предпроектный (декабрь 2022 года – январь 2023 года). На данном этапе был осуществлен подбор методик для изучения уровня перфекционизма и временной перспективы; формирование выборки исследования и схемы его проведения. Было проведено предпроектное исследование уровня перфекционизма и временной перспективы молодых людей (в количестве 25 человек), анализ полученных результатов, направленный на выявление связи временной перспективы и перфекционизма, интерпретацию полученных результатов. Из участников исследования в последующем была выделена группа студентов с неконструктивным перфекционизмом, с которыми в дальнейшем проводилась работа.

II этап – основной (январь – февраль 2023 года). На данном этапе была подобрана программа на развитие временной перспективы («Развития временной перспективы и способности к целеполаганию» для учащихся от 15 до 17 лет Н.Н. Толстых) и модифицирована относительно особенностей юношеского возраста и учебной деятельности студентов (подбор упражнений для адаптации программы). Модифицированная программа была реализована на группе студентов с неконструктивным перфекционизмом (n=10).

III этап – аналитический (май 2023 года). Осуществлялся анализ изменения уровня перфекционизма у молодых людей юношеского возраста,

учувствовавших в программе (n=10). Обобщались результаты работы, осуществлялось оформление выпускной квалификационной работы.

На первом этапе в предпроектном исследовании приняли участие 25 студентов высших учебных заведений г. Красноярска в возрасте от 17 до 23 лет (средний возраст 21,9 лет). На втором – основном этапе – в реализации программы приняли участие 10 студентов высших учебных заведений г. Красноярска в возрасте от 17 до 23 лет (средний возраст 22,1 года). После реализации программы были повторно собраны данные участников программы и проведен сопоставительный анализ для выявления изменений в компонентах временной перспективы и перфекционизма.

Для изучения перфекционизма были использованы следующие методики:

1. Многомерная шкала перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта (в адаптации И.И. Грачевой) [14] направлена на определение общего уровня перфекционизма и степени выраженности его компонентов:

- Я-ориентированный перфекционизм (ЯОП);
- объектно-ориентированный перфекционизм (ООП);
- социально предписанный перфекционизм (СПП).

Опросник содержит 45 утверждений, относящихся к одной из шкал, которые респонденты должны оценить с точки зрения своего согласия / несогласия с ними (по 7-балльной шкале).

2. Опросник перфекционизма Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой [11] направлен на выявление перфекционизма и определение его структуры. Опросник состоит из 18 утверждений, позволяющих оценить перфекционизм по трем шкалам:

- озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними (СПП);
- высокие стандарты и требования к себе (ЯОП);
- негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве.

Респонденты должны оценить утверждения с точки зрения своего согласия / несогласия с ними, используя следующие варианты ответов: «безусловно да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет», «безусловно нет».

Изучение временной перспективы осуществлялось с помощью Опросника временной перспективы Ф. Зимбардо, Дж. Бойда (ZPTI), направленного на диагностику системы отношений личности к временному континууму. Он включает в себя 56 утверждений, ответы по которым распределяются по 5-балльной шкале Лайкерта и соответствуют пяти шкалам – факторам:

- восприятие негативного прошлого;
- восприятие позитивного прошлого;
- восприятие гедонистического настоящего;
- восприятие фаталистического настоящего;
- ориентация на будущее [46].

Для оценки субъективной удовлетворённости учебной деятельностью было предложено несколько вопросов: участникам предлагалось оценить удовлетворённость своей учебной деятельностью от 1 до 5, где 1 – это совершенно не удовлетворён, а 5 – полностью удовлетворён.

У участников были собраны данные, в которых указывалось, какие преимущественно оценки они получали за последний семестр до проведения опроса; и для участников программы повторно был задан вопрос об отметках за последний семестр.

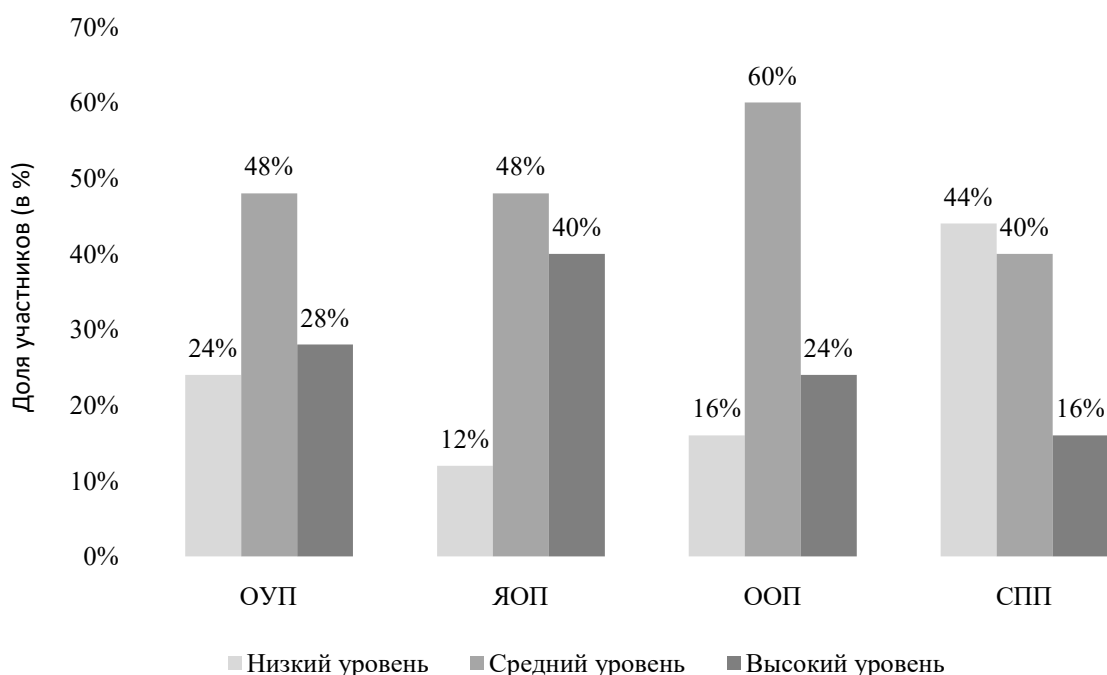
Опрос проводился через электронную почту: бланки по каждой методике, а также вопросы были отправлены респондентам, которые они заполнили и отправили обратно.

Выявление взаимосвязи между перфекционизмом и временной перспективой молодых людей юношеского возраста осуществлялось посредством использования корреляционного анализа по Спирмену. Для выявления особенностей временной перспективы юношей и девушек с

конструктивным и неконструктивным перфекционизмом использовалось сравнение процентных долей.

Рассмотрим результаты предпроектного исследования, полученные с помощью представленных методик.

По итогам проведения диагностики по методике «Многомерная шкала перфекционизма» П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта (адаптированная версия И.И.Грачевой) были получены результаты, представленные на Рисунке 4.



Примечание: ОУП – общий уровень перфекционизма; ЯОП – Я-ориентированный перфекционизм; ООП – объектно-ориентированный перфекционизм; СПП – социально предписанный перфекционизм

Рис. 4. Распределение уровней компонентов перфекционизма молодых людей по методике «Многомерная шкала перфекционизма» П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта

По шкале «Общий уровень перфекционизма» мы видим, что у большей части студентов выявлен средний уровень перфекционизма – 48% (12 чел.); в меньшей степени выражен высокий и низкий уровень перфекционизма – 28% (7 чел.) и 24% (6 чел.) соответственно.

Я-ориентированный перфекционизм, выраженный в завышенных и нереалистичных требованиях к себе, чрезмерном контроле собственного поведения и самокритики, непринятии собственных недостатков и неудач, является наиболее выраженным среди испытуемых: высокий уровень выявлен у 40% (10 чел.).

Объектно-ориентированный перфекционизм, который выражается в предъявлении нереалистичных требований другим людям, ожидании от них совершенства и их постоянном оценивании, представлен у большинства 60% (15 чел.) на среднем уровне.

Социально-предписанный перфекционизм представлен у респондентов в наименьшей степени – у 44% (11 чел.) выявлен низкий уровень, что указывает на слабость убеждений участников о нереалистичности требований и ожиданий других людей по отношению к ним, их склонности оказывать давление с целью заставлять других быть совершенным.

Следовательно, можем сделать вывод, что для исследованной выборки молодых людей юношеского возраста характерен средний уровень перфекционизма, но при этом в наибольшей степени выражен Я-ориентированный перфекционизм, а в наименьшей – социально-предписанный перфекционизм.

По итогам проведения диагностики по методике «Опросник перфекционизма» Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой были получены результаты, представленные на Рисунке 5.



Рис. 5. Уровень перфекционизма по шкалам методики «Опросник перфекционизма» Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой

Как видно из рисунка, преимущественно у участников выражены высокие стандарты и требования к себе – высокий уровень выявлен у 44% (11 чел.). Негативное селектирование проявляется в основном на среднем уровне – средний уровень выявлен у 56% (14 чел.). Меньше всего у участников выражена озабоченность оценками со стороны других – высокий уровень выявлен только у 16% (4 чел.).

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что для изучаемой выборки молодых людей характерно преобладание среднего уровня перфекционизма, но при этом для участников преимущественно характерно проявление высоких стандартов и требований к себе, то есть Я-ориентированного перфекционизма, и меньше всего – проявление озабоченности оценками со стороны других, то есть социально-предписанного перфекционизма.

Как было рассмотрено в теоретической части работы, высокий уровень перфекционизма может иметь и конструктивные формы проявления, позволяющие осуществлять деятельность на высоком уровне, переживая удовлетворенность результатами деятельности. Для выявления успешности

учебной деятельности, которая может быть показателем конструктивных, функциональных, форм поведения, был проведен опрос об удовлетворенности результатами обучения студентов, а также об академических отметках. Сопоставление академических отметок и субъективной оценки удовлетворенности результатами и процессом обучения позволяет выделить студентов с разной успешностью в учебной деятельности.

По результатам проведения опроса на субъективное оценивание удовлетворённостью учебной деятельностью были получены результаты, представленные на Рисунке 6.



Рис. 6. Распределение удовлетворенности учебной деятельностью студентов

Как видим из представленного рисунка, в большей степени студенты больше удовлетворены, чем не удовлетворены своей учебной деятельностью (52% – 13 чел.), чуть меньший процент людей больше не удовлетворён, чем удовлетворён (48% – 12 чел.). Меньше всего участники выбирали ответ «Совершенно удовлетворён» и «Совершенно не удовлетворён» – 12% (3 чел.) и 8% (2 чел.) соответственно.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большая часть участников более удовлетворена своей учебной деятельностью – 52% (13 чел.), меньшая часть в большей степени не удовлетворена – 48% (12 чел.).

Также у участников были собраны данные о преобладающих академических оценках, полученных за последний семестр до проведения опроса (Рис. 7).

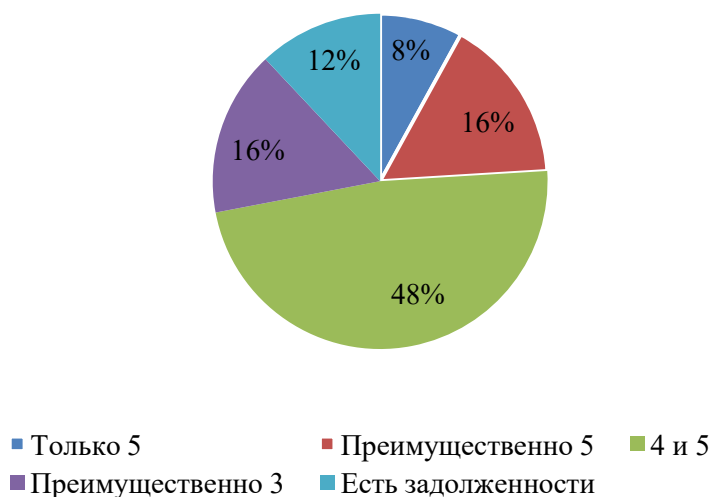


Рис. 7. Академические оценки, полученные студентами за последний семестр до проведения опроса, в %

Как видно из рисунка, большая часть студентов получает высокие оценки за учебную деятельность – 72% (18 чел.) получают оценки выше «3» и не имеют задолженностей. Из них получают только «5» – 8% (2 чел.), преимущественно «5» – 16% (4 чел.), «4» и «5» – 48% (12 чел.). Меньшая доля студентов получает низкие оценки в учебе: 28% (7 чел.) получают преимущественно «3» (16% – 4 чел.), также некоторые имеют задолженности – (12% – 3 чел.).

Для выделения студентов с конструктивным и неконструктивным перфекционизмом было произведено сопоставление данных по удовлетворённости учебной деятельностью, преобладающим отметкам и уровням перфекционизма. К высоким отметкам были отнесены «только 5», «преимущественно 5», «4 и 5». К низким отметкам были отнесены «преимущественно 3», «есть задолженности».

Результаты представлены в Таблице 1, в которой отражен преобладающий по шкалам уровень перфекционизма, определённый с

помощью методики «Многомерная шкала перфекционизма» П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта, а также методики «Опросник перфекционизма» Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой.

Таблица 1

Сопоставление преобладающего уровня перфекционизма, удовлетворенности и результатов обучения студентов

№ группы	Оценки	Удовлетворённость учебной деятельностью	Преобладающий уровень перфекционизма	Процент участников
1	высокие оценки	не удовлетворены	высокий	40%
2	высокие оценки	удовлетворены	высокий	32%
3	низкие оценки	не удовлетворены	низкий или средний	8%
4	низкие оценки	удовлетворены	низкий или средний	20%

Исходя из данных таблицы, мы можем увидеть следующее.

40% студентов имеют высокие оценки, при этом не удовлетворены своей учебной деятельностью и у них по шкалам перфекционизма преобладает высокий уровень.

Вместе с тем 32% студентов, имеющие высокие оценки, и по шкалам перфекционизма у них преобладает высокий уровень, при этом отмечают удовлетворенность своей учебной деятельностью.

Меньшая доля студентов – 8% (2 чел.) – имеет низкие оценки, не удовлетворены своей учебной деятельностью, и у них по шкалам перфекционизма преобладает низкий или средний уровень.

Также были выделены участники с низкими оценками, которые удовлетворены своей учебной деятельностью, и имеют преимущественно низкий или средний уровень перфекционизма – 20% (5 чел.).

Участники с низкими оценками и преимущественно низким или средним уровнем перфекционизма по шкалам не являются выраженными перфекционистами – 28% (7 чел.).

К группе участников с выраженным перфекционизмом мы можем отнести студентов первой и второй групп – 72% (18 чел.). При этом данную группу нужно разделить на две.

В одну группу мы выделяем студентов с неконструктивным перфекционизмом. Они имеют высокие оценки, не удовлетворены своей учебной деятельностью, а также по шкалам перфекционизма имеют преимущественно высокий уровень. Ощущение постоянной неудовлетворённости от результатов учебной деятельности при объективно положительных её результатах, постоянное стремление добиться недостижимого идеала рассматривается нами как неконструктивный перфекционизм. Они часто обесценивают свои успехи, заостряют внимание исключительно на том, что получилось не так, как они планировали. Как следствие могут бояться принимать решения, строить дальнейшую жизнь, так как есть страх ошибки. Это может негативно сказываться на их эмоциональном состоянии, а также на учебной деятельности и жизни в целом. Студентов с неконструктивным перфекционизмом было выделено 40% (10 чел.) от общего количества участников исследования.

В другую группу мы выделяем студентов с конструктивным перфекционизмом. Они имеют высокие оценки, удовлетворены своей учебной деятельностью, а также по шкалам перфекционизма имеют преимущественно высокий уровень. Ощущение удовлетворённости от результатов учебной деятельности при объективно положительных её результатах, стремление достигать определённых целей, при этом получать удовлетворение от их достижения, рассматривается нами как конструктивный перфекционизм. Такие студенты, в отличие от студентов с неконструктивным перфекционизмом, умеют адекватно оценивать свои успехи, отмечать положительные результаты. Как следствие, они легче принимают решения, строят дальнейшую жизнь, умеют идти на риск, так как страх совершить ошибку не выражен так ярко. Конструктивный перфекционизм может способствовать стабильному положительному эмоциональному состоянию,

желанию ставить перед собой новые цели и добиваться их, не боясь совершить ошибку, что в свою очередь способствует развитию как в учебной деятельности, так и в жизни. Студентов с конструктивным перфекционизмом было выделено 32% (8 чел.) от общего количества участников исследования.

Рассмотрим результаты диагностики по методике «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо, Дж. Бойда (ZPTI) в целом для всех студентов, принявших участие в исследовании, представленные на Рис. 8.



Рис. 8. Распределение уровней по шкалам методики «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо, Дж. Бойда (ZPTI)

Как видно из рисунка 6, по фактору «Негативное прошлое» у участников преобладают низкие показатели (40% – 10 чел.), а по показателю «Позитивное прошлое» – преобладают высокие показатели (48% – 12 чел.), при этом для части участников (28% – 7 чел.) характерно принятие и негативное, пессимистическое отношение к своему прошлому, которое вызывает у них болезненные и травмирующие переживания.

По фактору «Ориентация на будущее» у участников преобладают средние показатели (40% – 10 чел.), что свидетельствует о том, что

большинство молодых людей имеют средний уровень адекватности жизненных планов и целей, а также стремления к их достижению.

Для 24% (6 чел.) характерно ярко выраженное гедонистическое отношение к настоящему, которое проявляется в отрыве настоящего от прошлого и будущего, что сказывается на преобладании целей достижения удовольствия в настоящем, не заботясь о своем будущем;

Для части участников характерно ярко выраженное фаталистическое отношение к настоящему (20% – 5 чел.), которое проявляется в беспомощном и безнадежном отношении к настоящему и будущему, отсутствие сфокусированной временной перспективы.

В целях выявления взаимосвязей между уровнем перфекционизма и особенностями временной перспективы испытуемых был использован метод корреляционного анализа по Спирмену. Результаты представлены в Табл. 2.

Таблица 2

Коэффициенты корреляции перфекционизма и временной перспективы
молодых людей юношеского возраста

	Негативное прошлое	Позитивное прошлое	Гедонистическое настоящее	Фаталистическое настоящее	Ориентация на будущее
Общий уровень перфекционизма	0,622**	-0,584**	-0,177	0,358	-0,835**
Я-ориентированный перфекционизм	0,391	-0,45*	-0,122	0,218	-0,688**
Объектно-ориентированный перфекционизм	0,48*	-0,527**	-0,337	0,389	-0,69**
Социально предписанный перфекционизм	0,601**	-0,458*	0,05	0,279	-0,733**
Озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними	0,519**	-0,431*	-0,131	0,217	-0,749**
Высокие стандарты и требования к себе	0,512**	-0,523**	-0,276	0,384	-0,728**
Негативное селектирование	0,458*	-0,53**	-0,224	0,349	-0,657**

Примечание: * корреляция значима на уровне $p < 0,05$

** корреляция значима на уровне $p < 0,01$

Исходя из полученных результатов корреляционного анализа, можно сделать следующие выводы:

- чем выше общий уровень перфекционизма, тем ниже уровень позитивного прошлого и уровень ориентации на будущее; при этом, чем ниже общий уровень перфекционизма, тем ниже уровень негативного прошлого;

- чем выше уровень Я-ориентированного перфекционизма, тем ниже уровень позитивного прошлого и уровень ориентации на будущее;

- чем выше уровень объектно-ориентированного перфекционизма, тем ниже уровень позитивного прошлого и уровень ориентации на будущее; в тоже время, чем ниже уровень объектно-ориентированного перфекционизма, тем ниже уровень негативного прошлого;

- чем выше уровень социально предписанного перфекционизма, тем ниже уровень позитивного прошлого и уровень ориентации на будущее; и чем ниже уровень социально предписанного перфекционизма, тем ниже уровень негативного прошлого;

- чем выше уровень озабоченности оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними, тем ниже уровень позитивного прошлого и уровень ориентации на будущее; при этом, чем ниже уровень озабоченности оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними, тем ниже уровень негативного прошлого;

- чем выше уровень высоких стандартов и требований к себе, тем ниже уровень позитивного прошлого и уровень ориентации на будущее; в тоже время, чем ниже уровень высоких стандартов и требований к себе, тем ниже уровень негативного прошлого;

- чем выше уровень негативного селектирования, тем ниже уровень позитивного прошлого и уровень ориентации на будущее; и чем ниже уровень негативного селектирования, тем ниже уровень негативного прошлого.

Таким образом, на основании корреляционного анализа перфекционизма и временной перспективы можно заключить, что существует взаимосвязь между шкалами временной перспективы: негативное прошлое; позитивное прошлое; ориентация на будущее, и шкалами уровня перфекционизма: общий уровень перфекционизма; объектно-ориентированный перфекционизм; социально предписанный перфекционизм; озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними; высокие стандарты и требования к себе; негативное селектирование. Проявляется связь в следующем: чем выше уровень перфекционизма по определенной из перечисленных шкал, тем ниже уровень позитивного прошлого и уровень ориентации на будущее; при этом, чем ниже уровень перфекционизма по определенной из перечисленных шкал, тем ниже уровень негативного прошлого. Также существует взаимосвязь между уровнем Я-ориентированного перфекционизма и такими шкалами временной перспективы, как: позитивное прошлое; ориентация на будущее: чем выше уровень Я-ориентированного перфекционизма, тем ниже уровень позитивного прошлого и уровень ориентации на будущее.

Для выявления различия временной перспективой участников с конструктивным (n=8) и неконструктивным (n=10) перфекционизмом было произведено сопоставление выделенных групп студентов и компонентов временной перспективы (Таблица 3).

Исходя из таблицы, мы можем сделать следующие выводы.

Для конструктивного перфекционизма характерно преобладание среднего уровня «негативного прошлого» – 62,5%, высокого уровня «позитивного прошлого» – 62,5%, среднего уровня «гедонистического настоящего» – 62,5%, низкого уровня «фаталистического настоящего» – 75%, среднего уровня «ориентации на будущее» – 87,5%.

Выраженность показателей временной перспективы для разных видов
перфекционизма, в %

		Конструктивный перфекционизм	Неконструктивный перфекционизм
Негативное прошлое	низкий	37,5	0
	средний	62,5	30
	высокий	0	70
Позитивное прошлое	низкий	0	60
	средний	37,5	40
	высокий	62,5	0
Гедонистическое настоящее	низкий	25	80
	средний	62,5	20
	высокий	12,5	0
Фаталистическое настоящее	низкий	75	10
	средний	25	60
	высокий	0	30
Ориентация на будущее	низкий	0	70
	средний	87,5	30
	высокий	12,5	0

Для неконструктивного перфекционизма характерно преобладание высокого уровня «негативного прошлого» – 70%, низкого уровня «позитивного прошлого» – 60%, низкого уровня «гедонистического настоящего» – 80%, среднего уровня «фаталистического настоящего» – 60%, низкого уровня «ориентации на будущее» – 70%.

Выраженные отличия мы можем видеть по шкале «Ориентация на будущее»: у большей часть студентов с конструктивным перфекционизмом (87,5%) отмечается средний уровень, при этом у большинства участников группы с неконструктивным перфекционизмом отмечается преобладание низкого уровня (70%). Также значимые отличия отмечаются по шкале «Негативное прошлое»: у 62,5% студентов с конструктивным перфекционизмом отмечается средний уровень, при этом у большинства участников группы с неконструктивным перфекционизмом (70%) отмечается преобладание высокого уровня. Помимо этого, отличия мы можем видеть по шкале «Позитивное прошлое»: у большинства студентов с конструктивным перфекционизмом (62,5%) отмечается высокий уровень, при этом у

большинства участников группы с неконструктивным перфекционизмом отмечается преобладание низкого уровня (60%). Также можем отметить отличия по шкале «Гедонистическое настоящее» – у большей часть студентов с конструктивным перфекционизмом (62,5%) отмечается средний уровень, при этом у большинства участников группы с неконструктивным перфекционизмом отмечается преобладание низкого уровня (80%). Помимо этого, отличия мы можем видеть и по шкале «Фаталистическое настоящее»: у большей часть студентов с конструктивным перфекционизмом (75%) отмечается низкий уровень, при этом у большинства участников группы с неконструктивным перфекционизмом отмечается преобладание среднего уровня (60%).

Следовательно, мы можем сделать вывод о том, что вид перфекционизма связан с особенностями временной перспективы.

На основании полученных результатов, мы можем предположить, что, развивая временную перспективу участников с неконструктивным перфекционизмом, мы можем сформировать у них конструктивный перфекционизм. Для этого необходимо снизить уровень «негативного прошлого» и «фаталистического настоящего», поднять уровень «позитивного прошлого», «гедонистического настоящего» и «ориентации на будущее».

Для этого была разработана и реализована программа развития временной перспективы, которая может способствовать коррекции перфекционизма, создать условия для формирования конструктивного перфекционизма.

2.2. Разработка комплекса занятий на развитие временной перспективы

На основании теоретических положений было выделено, что перфекционизм может выступать в конструктивной и неконструктивной форме. Конструктивный перфекционизм способствует развитию личности в разных сферах, что приводит к удовлетворённости от жизни и желанию

развиваться дальше. Неконструктивный перфекционизм, наоборот, за счёт предъявления завышенных требований препятствует развитию личности, приводит к неудовлетворённости от жизни и нежеланию развиваться дальше.

Юноши и девушки от 17 до 23 лет находятся на том этапе жизни, когда необходимо активно принимать разного рода решения: поступление в учебное заведение и обучение в нем, начало профессиональной деятельности, возможно, создание семьи и т.д.

Индивидам в юношеском возрасте с неконструктивным перфекционизмом крайне сложно принимать и реализовывать какие-либо решения в своей жизни. Юношам и девушкам с конструктивным перфекционизмом, напротив, значительно легче пройти этот период становления и двигаться дальше.

В предпроектном исследовании мы выделили наличие связи между временной перспективой и уровнем перфекционизма. Для конструктивного перфекционизма характерно преобладание низкого уровня «фаталистического настоящего», среднего уровня «негативного прошлого», «гедонистического настоящего», «ориентации на будущее», а также высокого уровня «позитивного прошлого», преимущественно развита ориентация на будущее. Для неконструктивного перфекционизма характерно преобладание низкого уровня «позитивного прошлого», «гедонистического настоящего», «ориентации на будущее», среднего уровня «фаталистического настоящего», а также высокого уровня «негативного прошлого», ориентация на будущее не развита. В связи с чем, мы полагаем, что изменение временной ориентации, развитие временной перспективы, в которой соотносится прошлое, настоящее и будущее приведет к более функциональным формам перфекционизма.

Основой для разработки комплекса занятий на развитие временной перспективы стала программа «Развития временной перспективы и способности к целеполаганию» для учащихся от 15 до 17 лет Н.Н. Толстых. В

программу для её адаптации для молодых людей от 17 до 23 лет были подобраны и внесены дополнительные упражнения, мини-лекция.

Настоящий комплекс занятий для юношей и девушек (от 17 до 23 лет) «Развитие временной перспективы молодых людей юношеского возраста» предназначен для проведения занятий с участниками с целью развития их временной перспективы.

Целевая группа: студенты вузов в возрасте от 17 до 23 лет.

Цель проекта: развитие временной перспективы у молодых людей от 17 до 23 лет.

Задачи программы:

1. Повышение уровня информированности участников о важности развития временной перспективы.
2. Развитие способностей, необходимых для организации времени, планирования, умения ставить цели, опираясь на прошлый опыт и исходя из потребностей в настоящем.

Длительность реализации программы: 11 занятий по 1,5 часа каждое, занятия проводятся каждый день (краткосрочная).

Количество участников: 10 человек.

Принципы реализации комплекса занятий:

- Принцип результатной ориентации. Создание опыта социально позитивных и личностно поддерживающих общения, взаимодействия, деятельности, проявляющегося в наращивании социальных компетенций, ценностных отношений и инициативных социальных действиях.

- Принцип толерантности. Признание наличия различных мнений, терпимости к мнению других людей, учёт их интересов, культуры, поведения в различных сферах жизни.

- Принцип личной самооценности. Умение человека принимать и уважать себя независимо от того, какие ошибки были совершены им, или какие успехи не достигнуты.

- Принцип личностно-значимой деятельности. Участие студентов в различных формах деятельности в соответствии с личностными смыслами и жизненными установками.

- Принцип конфиденциальности. Всё, что происходит в группе между участниками, а также информация, которой они делятся, не должно обсуждаться и выноситься за пределы группы.

Форма организации: занятия, проводящиеся в течение 11 дней.

Ресурсное обеспечение программы «Развитая временная перспектива как условие формирования конструктивного перфекционизма»:

1. материально-технические ресурсы: аудитория на 11 человек, компьютер /ноутбук – 1 шт., проектор – 1 шт., белая доска – 1 шт., бумага А4 – 1 пачка, ручки шариковые – 11 шт.;
2. кадровые ресурсы: психолог (ведущий занятий).

Соотношение целей и задач основных этапов комплекса занятий и мероприятий / упражнений представлены в Таблице 4.

Таблица 4

Соотношение целей и задач основных этапов комплекса занятий и мероприятий / упражнений

Основные этапы	Цели и задачи	Мероприятия / упражнения
1	2	3
1. Вводный этап	Создание доверительной атмосферы внутри группы Ознакомление участников с правилами программы Повышение уровня информированности участников о важности развития временной перспективы	Знакомство Обсуждение правил программы Мини-лекция «Что такое временная перспектива?»
2. Развивающий этап	Развитие способностей, необходимых для организации времени, планирования, умения ставить цели, опираясь на прошлый опыт и исходя из потребностей в настоящем	
1 Блок «Будущее и цели»	Развитие способности ставить цели Развитие понимания, что дела часть достижения определенной цели Развитие способности разделять цели на ближние и дальние	Упражнение «Опиши свою будущую жизнь» Упражнение «Цели и дела» Упражнение «Ближние и дальние цели»

Окончание Таблицы 4

1	2	3
	Развитие способности выделять главные цели Развитие способности правильно ставить цели	Упражнение «4 важных цели» Упражнение «Правила постановки целей»
2 Блок «Ресурсы как ключ к достижению целей»	Рефлексия по теме: «ощущение времени, как одного из важных ресурсов» Развитие способности видеть имеющиеся ресурсы для достижения целей Рефлексия своих ресурсов и умения их применять при достижении цели Развитие способности анализировать, какие качества необходимо развить для достижения поставленной цели Развитие способности студентами увидеть ограничения, которые они сами себе ставят при достижении цели	Упражнение «Чувство времени» Упражнение «Ресурсы и цели» Упражнение «Мои ресурсы, как ключ к достижению целей» Упражнение «Я из будущего» Упражнение «Препятствия на пути к цели»
3 Блок «Первый шаг к реализации целей»	Развитие способности разбивать цель на подцели Развитие способности анализировать опыт и причины достижения целей других людей Развитие способности планировать день с опорой на важные цели	Упражнение «Путь начинается с первого шага» Упражнение «Советчики» Упражнение «Мой день»
3. Завершающий этап	Развитие способности подобрать для себя максимально подходящее окружение для успешной реализации целей Завершение программы	Упражнение «Моё окружение» Обсуждение результатов занятий Завершение комплекса занятий

План реализации программы и описание занятий представлены в Приложении А. Факторы риска в реализации программы и пути их решения представлены в Приложении Б.

Суть программы заключается в развитии временной перспективы с помощью мини-лекции и упражнений. Упражнения подобраны таким образом, что после завершения программы юноши и девушки смогут самостоятельно выполнять данный комплекс упражнений как на ежедневной

основе, так и по необходимости, в зависимости от конкретной задачи (возможность самостоятельного применения также обсуждается на занятиях), что будет способствовать продолжению развития временной перспективы.

Этапы комплекса занятий:

1. Вводный этап. Ознакомление в целом с понятием «временная перспектива» и важности её развития в жизни.

2. Развивающий этап, включающий 3 блока.

- Блок «Будущее и цели». В нём делается упор на развитие ориентации на будущее у участников.
- Блок «Ресурсы как ключ к достижению целей». В данном блоке показывается важность ресурсов, возможность их применения, а также взаимосвязь прошлого, настоящего и будущего, умение находить в них ресурсы, использовать их, подбирать подходящие под определённую цель.
- Блок «Первый шаг к реализации цели». В данном блоке делается упор на то, что наше настоящее влияет на будущее, раскрываются возможности использования настоящего для достижения целей в будущем.

3. Завершающий этап. Подведение итогов, обсуждение возможности использования полученных знаний в жизни самостоятельно каждым участником.

2.3. Оценка изменений временной перспективы и перфекционизма после реализации программы

В середине мая 2023 года (через 3 месяца после окончания проекта) была проведена повторная диагностика участников программы по тем же методикам, что и в предпроектном исследовании: многомерная шкала перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта (в адаптации И.И. Грачевой);

опросник перфекционизма Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой; опросник временной перспективы Ф. Зимбардо, Дж. Бойда (ZPTI).

В проекте приняли участие 10 человек с неконструктивным перфекционизмом. Данные по результатам проведения повторной диагностики также представлены по 10 участникам.

Сравним результаты до и после проведения комплекса занятий по методике «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо, Дж. Бойда (ZPTI), представленные в Таблице 5.

Таблица 5

Сопоставление результатов до и после проведения комплекса занятий по методике «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо, Дж. Бойда (ZPTI), в %

Шкалы временной перспективы	До проведения занятий			После проведения занятий		
	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
Негативное прошлое	-	30	70	10	60	30
Позитивное прошлое	60	40	-	20	30	50
Гедонистическое настоящее	80	20	-	40	60	-
Фаталистическое настоящее	10	60	30	40	60	-
Ориентация на будущее	70	30	-	20	50	30

Из таблицы мы видим, что у студентов, принявших участие в комплексе занятий, произошли изменения во временной перспективе, заключаются они в следующем:

- по шкале «негативное прошлое» высокий уровень снизился на 40%; средний уровень повысился на 30%; низкий уровень повысился на 10%. Средний уровень стал преобладать над остальными.

- по шкале «позитивное прошлое» низкий уровень снизился на 40%; средний уровень снизился на 10%; высокий уровень повысился на 50%. Высокий уровень стал преобладать над остальными.

- по шкале «гедонистическое настоящее» низкий уровень снизился на 40%; средний уровень повысился на 40%; высокий уровень не изменился. Средний уровень стал преобладать над остальными.

- по шкале «фаталистическое настоящее» низкий уровень повысился на 30%; средний уровень не изменился; высокий уровень снизился на 30%. Средний уровень остался преобладать над остальными.

- по шкале «ориентация на будущее» низкий уровень снизился на 50%; средний уровень повысился на 20%; высокий уровень повысился на 30%. Средний уровень стал преобладать над остальными.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что комплекс занятий положительно повлиял на развитие временной перспективы участников, так как снизился уровень «негативного прошлого», «фаталистического настоящего»; при этом повысился уровень «позитивного прошлого», «гедонистического настоящего», «ориентации на будущее».

Для определения общего уровня перфекционизма и степени выраженности его компонентов была использована многомерная шкала перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта (в адаптации И.И. Грачевой), а также «Опросник перфекционизма» Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой. Сравним результаты до и после проведения комплекса занятий (табл. 6).

Таблица 6

Сопоставление результатов до и после проведения комплекса занятий по методикам «Многомерная шкала перфекционизма» П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта (в адаптации И.И. Грачевой) и «Опросник перфекционизма» Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой, в %

Шкалы уровня перфекционизма	До			После		
	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1	2	3	4	5	6	7
Общий уровень перфекционизма	-	30	70	-	40	60
Я-ориентированный перфекционизм	-	10	90	-	30	70

Продолжение таблицы 6

1	2	34	5	6	7	8
Объектно-ориентированный перфекционизм	-	40	60	-	40	60
Социально предписанный перфекционизм	-	60	40	-	90	10
Озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними	-	60	40	-	90	10
Высокие стандарты и требования к себе	-	-	100	-	30	70
Негативное селектирование	-	50	50	-	80	20

Исходя из сопоставления данных в таблице, мы можем сделать следующие выводы:

- по шкале «общий уровень перфекционизма» уменьшилось количество с высоким уровнем перфекционизма на 10%; выросло число участников со средним уровнем перфекционизма на 10%;

- по шкале «я-ориентированный перфекционизм» уменьшилось количество молодых людей с высоким уровнем перфекционизма на 20%; увеличилось число участников со средним уровнем перфекционизма на 20%;

- по шкале «объектно-ориентированный перфекционизм» изменений не произошло;

- по шкале «социально предписанный перфекционизм» уменьшилось число молодых людей с высоким уровнем перфекционизма на 30%; выросло количество участников со средним уровнем перфекционизма на 30%;

- по шкале «озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними» уменьшилось количество с высоким уровнем перфекционизма на 30%; увеличилось число участников со средним уровнем перфекционизма на 30%;

- по шкале «высокие стандарты и требования к себе» уменьшилось число участников с высоким уровнем перфекционизма на 30%; выросло число молодых людей со средним уровнем перфекционизма на 30%;

- по шкале «негативное селектирование» уменьшилось количество студентов с высоким уровнем перфекционизма на 30%; выросло число участников со средним уровнем перфекционизма на 30%.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что комплекс занятий, направленный на развитие временной перспективы, положительно повлиял и на уровень перфекционизма: доля студентов с высокими показателями снизилась, при этом доля студентов со средними показателями выросла.

Для оценки того, насколько изменился характер перфекционизма, стали ли он более конструктивным, было произведено сопоставление оценок удовлетворённости учебной деятельностью и отметок, полученных за время и после проведения занятий, с уровнем перфекционизма (табл. 7).

Таблица 7

Сопоставление уровня перфекционизма и удовлетворенности и результатов обучения студентов после участия в программе

№ группы	Оценки	Удовлетворённость учебной деятельностью	Преобладающий уровень перфекционизма	Процент участников
1	высокие оценки	удовлетворены	Высокий	50%
2	высокие оценки	не удовлетворены	Высокий	10%
3	высокие оценки	удовлетворены	Средний	40%
4	высокие оценки	не удовлетворены	Средний	0%

Исходя из результатов таблицы, мы можем увидеть следующее.

У половины участников программы развития – 50% (5 чел.) – сохранились высокие оценки, по шкалам перфекционизма сохранились высокие показатели, но при этом они стали удовлетворены своей учебной деятельностью.

Также были отмечены участники исследования – 40% (4 чел.), которые сохранили высокие оценки, но по шкалам перфекционизма стал преобладать средний уровень, и они стали удовлетворены своей учебной деятельностью.

Меньшая часть участников исследования (10% – 1 чел.) после проведения комплекса занятий сохранили высокие оценки, по шкалам

перфекционизма высокий уровень сохранился, и при этом они отмечали неудовлетворение своей учебной деятельностью.

Исходя из этих данных, мы можем сделать вывод о том, что у половины участников программы сформировался конструктивный перфекционизм, у 40% наметились изменения в сторону конструктивных изменений требований к себе и окружающим.

Обобщая результаты, мы можем сделать вывод о том, что развитие временной перспективы юношей и девушек 17–23 лет влияет на формирование конструктивного перфекционизма.

В заключении можно сказать, что вид перфекционизма и временная перспектива взаимосвязаны между собой. Соответственно, развивая временную перспективу, мы можем способствовать формированию конструктивного перфекционизма у молодых людей юношеского возраста.

Выводы по Главе 2

Для определения на первом этапе исследования особенностей временной перспективы и вида перфекционизма юношей и девушек 17–23 лет были подобраны методики, которые позволили выявить особенности временной перспективы, уровень перфекционизма, а также их взаимосвязь. Для определения вида перфекционизма проводилась оценка удовлетворенности и результативности учебной деятельности.

В результате проведения предпроектного исследования были выделены группы студентов с неконструктивным и конструктивным перфекционизмом.

Студенты с неконструктивным перфекционизмом имеют высокие оценки, не удовлетворены своей учебной деятельностью и по шкалам перфекционизма преобладает высокий уровень.

Участники с конструктивным перфекционизмом имеют высокие оценки, по шкалам перфекционизма у них также преобладает высокий уровень, но удовлетворены своей учебной деятельностью.

Для данных групп в результате сопоставления были выделены особенности временной перспективы по компонентам, предложенным Ф. Зимбардо.

Для студентов, у которых определен конструктивный перфекционизм, характерны низкие значения «фаталистического настоящего», средний уровень «негативного прошлого», «гедонистического настоящего», «ориентации на будущее», высокий уровень «позитивного прошлого», преимущественно развита ориентация на будущее. Для неконструктивного перфекционизма характерно преобладание низкого уровня «позитивного прошлого», «гедонистического настоящего», «ориентации на будущее», среднего уровня «фаталистического настоящего», а также высокого уровня «негативного прошлого», ориентация на будущее не развита. Выделенные различия показывают качественное отличие временной перспективы у студентов с разными видами перфекционизма.

На основании полученных результатов, мы предположили, что, развивая временную перспективу участников с неконструктивным перфекционизмом, мы можем способствовать коррекции перфекционизма, создать условия для формирования конструктивного перфекционизма.

Для развития временной перспективы был разработан комплекс занятий, которые были построены таким образом, чтобы каждый участник был активно вовлечён в процесс, лично нес ответственность за свою деятельность, освоил упражнения, которые мог применять и после завершения программы самостоятельно. Занятия были направлены на развитие способностей, необходимых для организации времени, планирования, умения ставить цели, опираясь на прошлый опыт и исходя из потребностей в настоящем, выстраивание связей прошлого, настоящего и будущего.

После реализации программы была повторно проведена диагностика и сопоставлены результаты, что позволило выявить изменения временной перспективы, уровня перфекционизма, а также вида перфекционизма.

После участия в программе отмечаются изменения временной перспективы: снизился уровень «негативного прошлого», «фаталистического настоящего»; при этом повысился уровень «позитивного прошлого», «гедонистического настоящего», «ориентации на будущее». При этом у участников произошли изменения в уровне перфекционизма. У 40% участников процент высоких показателей уровня перфекционизма снизился до средних показателей.

Помимо этого, неконструктивный перфекционизм приобрел более функциональную форму. У половины участников программы сформировался конструктивный перфекционизм.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная выпускная квалификационная работа посвящена изучению развития временной перспективы как условия формирования конструктивного перфекционизма у девушек и юношей 17–23 лет. В первой главе на основе анализа научных исследований были рассмотрены теоретические подходы и модели изучения перфекционизма личности, описаны социальные и психологические факторы формирования перфекционизма в юношеском возрасте, рассмотрена связь временной перспективы и перфекционизма в юношеском возрасте.

Теоретический анализ показал, что существуют разные подходы к пониманию перфекционизма. В данной работе мы взяли за основу подход А.Б. Холмогоровой и Н.Г. Гаранян, рассматривающие перфекционизм как завышенные стандарты деятельности, притязания, требования к другим, а также подход П. Хьюитта и Г. Флетта, рассматривающие перфекционизм как многомерный конструкт, предполагающий стремление личности быть совершенной во всём и выражающийся в предъявлении завышенных требований к себе, окружающим людям, в восприятии требований окружающих как чрезмерно высоких.

В качестве социальных и психологических факторов формирования перфекционизма в юношеском возрасте выделяют: ожидания близких взрослых, надежды и требования, возлагаемые родителями на своего ребенка; высокий уровень критики и требований со стороны родителей, дефицит родительской поддержки, любви и заботы; перфекционистские установки родителей; значительная восприимчивость к различным социальным влияниям и требованиям современной культуры; пропаганда в обществе культа совершенства, успеха, силы; отсутствие автономии, стрессоустойчивости; низкая уверенность в своей личности; повышенная самокритичность; отсутствие поддерживающих отношений и другие.

Было отмечено, что перфекционизм может иметь как негативное, так и позитивное влияние на нашу жизнь. Неконструктивный перфекционизм играет негативную роль, способствуя невротизации и проблемам социализации личности, мешая реализации подлинного образа Я и достижению жизненных целей и перспектив. Конструктивный перфекционизм играет позитивную роль в жизнедеятельности человека, способствуя его саморазвитию и самореализации, достижению поставленных жизненных целей и реализации планов.

Временную перспективу рассматривают как временной горизонт, в рамках которого рассматривается прошлое, настоящее и будущее с точки зрения восприятия человеком. Её можно охарактеризовать как позиционирование себя в будущем с опорой на прошлое с целью формирования опасений, стремлений, ожиданий, и действий в настоящем для достижения определённых целей. Временная перспектива влияет на расстановку приоритетов, принятие решений и оценку событий прошлого, настоящего, будущего. В свою очередь, восприятие и оценка человеком себя и событий, происходящих с ним, в разные временные периоды, может оказывать влияние на его перфекционизм.

Для определения особенностей временной перспективы и вида перфекционизма юношей и девушек 17–23 лет была проведена диагностика. По её результатам были определены группы студентов с неконструктивным и конструктивным перфекционизмом. Студенты с неконструктивным перфекционизмом имеют высокие академические оценки, при этом не удовлетворены своей учебной деятельностью и по шкалам перфекционизма преобладает высокий уровень. Студенты с конструктивным перфекционизмом имеют высокие академические оценки, но удовлетворены своей учебной деятельностью, и по шкалам перфекционизма у них преобладает высокий уровень.

Сравнительный анализ двух групп студентов с разным видом перфекционизма позволил выделить особенности временной перспективы.

Для конструктивного перфекционизма характерен низкий уровень фаталистического настоящего, средний уровень негативного прошлого, гедонистического настоящего и ориентации на будущее, высокий уровень позитивного прошлого, преимущественно развита ориентация на будущее. Для неконструктивного перфекционизма характерно преобладание низкого уровня позитивного прошлого, гедонистического настоящего, ориентации на будущее, среднего уровня фаталистического настоящего, а также высокого уровня негативного прошлого, ориентация на будущее не развита.

На втором этапе работы был разработан комплекс занятий, направленный на развитие временной перспективы. Организация занятий была построена так, чтобы участники лично несли ответственность за свою деятельность, были вовлечены, а также смогли и после завершения программы пользоваться освоенными упражнениями. В процессе развивалось понимание взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего, а также способностей, необходимых для планирования, организации времени, умения ставить цели, опираясь на прошлый опыт и исходя из потребностей в настоящем.

После проведения комплекса занятий была повторно проведена диагностика участников программы. В результате сопоставления данных были выделены изменения временной перспективы, уровня перфекционизма, вида перфекционизма.

У студентов, принявших участие в программе, были отмечены изменения временной перспективы: произошло снижение уровней негативного прошлого, фаталистического настоящего; при этом уровни позитивного прошлого, гедонистического настоящего, ориентации на будущее повысились. У немногим меньше половины участников высокие показатели перфекционизма снизились до средних показателей. Неконструктивный перфекционизм приобрел более функциональную форму: у половины участников программы сформировался конструктивный перфекционизм.

Таким образом, поставленная в работе цель была достигнута, задачи были решены, проектная идея нашла свое подтверждение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Личностная регуляция времени // Психология личности в трудах отечественных психологов: хрестоматия / Сост. Л.В. Куликов. СПб: Питер, 2000. С. 279–297.
3. Агарина К.Ю., Бочуля К.С. К проблеме изучения временной перспективы // Университетская наука: взгляд в будущее: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 81-летию Курского государственного медицинского университета и 50-летию фармацевтического факультета (г. Курск, 4-5 февраля 2016 г.) / Под ред. В.А. Лазаренко и др. Курск: ГБОУ ВПО КГМУ Минздрава России, 2016. С. 477–480.
4. Ананьев Б.Г. Психология человека. СПб.: Питер, 1997. 347 с.
5. Баранова З.Я., Гараева Р.И. Перфекционизм в структуре мотивации студентов высшего и среднего профессионального образования // Профессиональное образование: современная теория и инновационная практика: сборник материалов Международной научно-практической конференции, посвященной педагогическому наследию академика РАО Г.В. Мухаметзяновой (г. Казань, 10 октября 2018 г.) / под ред. Р.Х. Гильмеевой. Казань: ФГБНУ «ИППСП», 2018. Т. 1. С. 57–60.
6. Бутко К.Д. Физический перфекционизм как наиболее распространенная форма общего перфекционизма среди молодёжи // Столица Науки. 2019. № 5 (10). С. 137–141.
7. Воликова С.В. Современные исследования детского перфекционизма // Социальная и клиническая психиатрия. 2012. № 2. С. 94–99.
8. Воликова С.В., Холмогорова А.Б., Галкина А.М. Родительский перфекционизм – фактор развития эмоциональных нарушений у детей,

- обучающихся по усложненным программам // Вопросы психологии. 2006. № 5. С. 23–32.
9. Гаранян Н.Г. Психологические модели перфекционизма // Вопросы психологии. 2019. № 5. С. 74–83.
 10. Гаранян Н.Г. Типологический подход к изучению перфекционизма // Вопросы психологии. 2019. № 6. С. 52–61.
 11. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б. Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма: разработка трехфакторной версии // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 3. С. 36–45.
 12. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. 1994. №3. С. 16–29.
 13. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности. СПб.: Питер, 2017. 350 с.
 14. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. 2016. № 6. С. 73–81.
 15. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2015. 254 с.
 16. Зобков А.В. Типологические психолого-акмеологические характеристики саморегуляции студентами учебно-профессиональной деятельности // Актуальные проблемы психологического знания. 2015. №5. С. 131–140.
 17. Ипполитова Е.А. Особенности временной перспективы студентов с высоким уровнем учебной прокрастинации // Молодой ученый. 2019. № 11 (58). С. 762–765.
 18. Казарцева К.Ю. Проблема психологического благополучия личности в психологии // Инновации. Наука. Образование. 2020. № 12. С. 679–684.
 19. Канавина С.С. Психологические особенности формирования временной перспективы подростков // Междисциплинарные ресурсы экономической психологии в формировании этнорегиональной идентичности и позитивного образа малой родины: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Иркутск, 27–30

июня 2019 г.) / отв. ред. А.Д. Карнышев, В.А. Решетников. Иркутск: Изд-во ИГУ, 2019. С. 339–345.

20. Кашина О.П. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия Социальные науки. 2010. № 2 (18). С. 41–46.
21. Каяшева О.И. Перфекционизм как фактор развития синдрома эмоционального выгорания преподавателей высшей школы // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2018. №4 (35). С. 64–70.
22. Кириченко О.Н., Распопова А.С. Особенности взаимосвязи перфекционизма и тревожности подростков // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2018. Т.20. С. 129–133.
23. Малютина О.П., Косицина В.М. Влияние перфекционизма на психическое развитие личности студентов-первокурсников // Педагогика и современное образование: традиции, опыт и инновации: сборник статей IV Международной научно-практической конференции (г. Пенза, 10 ноября 2018 г.) / Отв. ред. Г.Ю. Гуляев. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2018. С. 250–253.
24. Ларских М.В. Перфекционизм личности студента: интерперсональные аспекты: монография. Воронеж: Воронежский гос. пед. ун-т, 2015. 146 с.
25. Лин Г., Киселева Л.Б., Наследов А.Д., Шамаев А.Н. Позитивные и негативные аспекты перфекционистских установок студентов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16 Психология. Педагогика. 2017. Т. 7. № 2. С. 115–127.
26. Мазуркевич А.В. Модель психологического благополучия личности в контексте ее временной перспективы // Теория и практика современных гуманитарных и естественных наук: материалы ежегодной межрегиональной научно-практической конференции (г. Петропавловск-Камчатский, 08–11 февраля 2011 г.) / отв. ред. Ю.В. Корчагин. Петропавловск-Камчатский: Камчатский государственный университет

- имени Витуса Беринга, 2012. Выпуск 1. Часть 2. С. 151–157.
27. Манохина Г.Н. Проблема психологического благополучия личности в психологии // Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт: международная научно-практическая конференция (г. Белгород, 25 ноября 2019 г.): сборник статей / под ред. С.И. Линник-Ботова, О.А. Гагауз. Белгород: Издательство ООО «ГиК», 2019. С. 226–230.
28. Манукян В.Р. Субъективная картина жизненного пути и кризисы взрослого периода: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2003. 217 с.
29. Методы изучения и коррекции жизненных перспектив личности: учебное пособие / Под общ. ред. О.С. Гуровой. Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2020. 185 с.
30. Неяскина Ю.Ю., Мазуркевич А.В. Взаимосвязь субъективного качества жизни и временной перспективы личности // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2014. № 1. С. 94–105.
31. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2014. 608 с.
32. Паденков А.О. Усиление перфекционизма как результат цифровизации // Современные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей IX Международной научно-практической конференции (г. Пенза, 20 ноября 2019 г.) / отв. ред. Г.Ю. Гуляев. В 2 ч. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2019. Ч. 2. С. 241–243.
33. Панина В.В. Исследование особенностей перфекционизма у современных студентов // Психология – наука будущего: поиск молодых ученых: Материалы региональной научно-практической конференции студентов и аспирантов (г. Курск, 16 мая 2019 г.) / Под общ. ред. С.В. Сарычева. Курск: Курск. гос. ун-т, 2019. С. 62–64.
34. Павлова Н.С., Сергиенко Е.А. Субъективное качество жизни, психологическое благополучие, отношение к временной перспективе и возрасту у пенсионеров, ведущих разный образ жизни // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2020. Т. 10. Вып. 4. С. 384–401.

35. Пергаменщик Л.А., Лепешинский Н.Н. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф: процесс и результаты адаптации // Психологическая диагностика: Научно-методический и практический журнал. 2007. № 3 (май-июнь). С. 73–97.
36. Попова О.Н. Представленность характеристик временной перспективы личности в аспекте мотивационных образований // Актуальные проблемы современности. 2018. № 4 (22). С. 95–100.
37. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Владос, 2020. 297 с.
38. Рагозинская В.Г. Взаимосвязь перфекционизма и соматизации у студентов // Известия высших учебных заведений. Уральский регион. 2015. № 6. С. 89–96.
39. Ретунская Т.Н. Психология здоровья. Субъективное благополучие и здоровье личности: учебное пособие. Северск: СТИ НИЯУ МИФИ, 2017. 39 с.
40. Ринговский И.А., Шершнева Т.В. Факторы психологического благополучия личности в современных условиях // Психология в системе социально-производственных отношений: сборник материалов III Международной научно-практической конференции (г. Красноярск, 17 апреля 2020 г.) / под ред. Н.В. Лукьянченко. Красноярск: СибГУ им. М.Ф. Решетнева, 2020. С. 221–224.
41. Рюмина И.М. Исследование характеристик перфекционизма студентов с разным уровнем социально-психологической адаптации // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 2. С. 26–34.
42. Рядинская Е.Н. Влияние перфекционизма на уровень адаптации студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2014. № 45(5). С. 350–355.
43. Скорынин А.А. К вопросу о структуре психологического благополучия личности // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. 2020. № 2. С. 90–97.

44. Стрелков Ю.К. Время в психологическом анализе // Журнал практического психолога. 2020. № 5-6. С. 32–38.
45. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. М., 2018. 317 с.
46. Сырцова А. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. 2018. Т.29. №3. С. 101–109.
47. Тихомандрицкая О.А. Проблема взаимосвязи личностных ценностей и психологического благополучия у старшеклассников [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2018. Том 11. № 62. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.01.2023).
48. Ушева Т.Ф., Федосова И.В. Развитие нормального перфекционизма как фактор сохранения психологического здоровья студентов вуза // Казанский педагогический журнал. 2019. №4(135). С. 94–100.
49. Фомина О.О. Факторы и возможные типы психологического благополучия личности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2016. Вып. 2. С. 72–78.
50. Фресс П. Экспериментальная психология. СПб.: Питер, 2017. 159 с.
51. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия людей // Мир психологии. 2016. № 2. С. 143–148.
52. Южакова И.О. Особенности взаимосвязи перфекционизма и психологического благополучия студентов // Сопровождение личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации, в истории и современности: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 110-летию Иркутского Педагогического института (г. Иркутск, 8 ноября 2019 г.). Иркутск: Изд-во «Иркут», 2019. С. 203–205.
53. Юдеева Т.В., Чобанова М.Н. Феномен временной перспективы личности в современных психологических исследованиях // Наука и образование: новое время. 2018. № 6 (29). С. 669–672.

54. Яремчук С.В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности // Психологический журнал. 2017. № 5. С. 85–95.
55. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. 2017. № 4. С. 157–167.
56. Ясная В.А., Митина О.В., Ениколопов С.Н., Зурабова А.М. Апробация методики измерения перфекционизма Р. Слейни «Почти совершенная шкала» // Теоретическая экспериментальная психология. 2011. № 4. С. 30–45.
57. Hewitt P.L., Flett G.L., Sherry S.B., Habke M., Parkin M., Lam R.W., McMurtry B., Ediger E., Fairlie P., Stein M.B. The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 84(6). P. 1303–1325.
58. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // Psychology. 1978. N 15. P. 33.
59. Zalesky G.E. Psychological issues of belief formation. Moscow publishing house. University, 1982. 43p.
60. Flett G.L., Hewitt P.L. The Nature and Valuation of Perfectionism: A Critical Analysis // American psychological help. 2002. N 2. P. 33.
61. Hill R.W., Hülsmann T.J., Furr R.M., Kibler J., Vicente B.B. The New Measure of Perfectionism: The Perfectionist Inventory // Journal of Personality Assessment. 2004. N 82. P. 80–90.