

5. Комплексные исследования проблемы обучения и коммунистического воспитания специалистов с высшим образованием. – Л., 1980.
6. Миронова Т.Л. Самосознание, профессиональное самосознание и его эмоционально-оценочный аспект// Актуальные проблемы современной психологии / под ред. Т.Л. Мироновой. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2005. – С.39-71.
7. Пантеев С.Р. Методика исследования самооотношения. – М., 1993.
8. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. – М.: Академия, 2001. С. 137-144.
9. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М.: Владос, 1995.

Комиссарова Любовь Гомбоевна – аспирант кафедры общей и социальной психологии Бурятского государственного университета (г. Улан-Удэ). E-mail: Luba-Komissarova@mail.ru

Миронова Татьяна Львовна – доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой общей и социальной психологии Бурятского государственного университета (г.Улан-Удэ). E-mail: kafedra_osp_bsu@mail.ru

Komissarova Lyubov' Gomboevna – postgraduate student of general and social psychology department of Buryat State University (Ulan-Ude). E-mail: Luba-Komissarova@mail.ru

Mironova Tatyana L'vovna – doctor of psychology, professor, head of common and social psychology department of Buryat State University (Ulan-Ude). E-mail: kafedra_osp_bsu@mail.ru

УДК 159.923.2

Я.О. Жебрун

ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ САМООТНОШЕНИЯ У ЛИЦ С Я-ОРИЕНТИРОВАННЫМ ПЕРФЕКЦИОНИЗМОМ

Исследование проведено при финансовой поддержке РГНФ в рамках выполнения исследовательского проекта
№ 09-06-62601а/Т

В данной статье предпринята экспериментальная попытка разработки, внедрения и анализа эффективности методов преодоления барьеров, препятствующих успешной адаптации личности студента, склонного к перфекционизму.

Ключевые слова: личность, самооотношение, Я-ориентированный перфекционизм, социально-психологическая адаптация.

Ya.O. Zhebrun

FEATURES OF SELF-ATTITUDE CORRECTION OF PERSONS WITH I-ORIENTED PERFECTIONISM

In the article an experimental attempt to design, implement and analyze the methods of overcome barriers impeding the successful adaptation of personality of student inclined to perfectionism is made.

Keywords: personality, self-attitude, I-oriented perfectionism, social and psychological adaptation.

Я-ориентированный перфекционизм как склонность предъявлять высокий уровень требований к себе проявляется в повышенной самокритичности и концентрации внимания на собственных недостатках и возможных ошибках. Чрезмерное стремление соответствовать ожиданиям значимых лиц приводит к снижению адаптационных возможностей данной категории молодых людей. Перфекционисту свойственна обращенность интересов на самого себя, подозрительность, депрессивность, общая тревожность, напряженность и пессимистичность в восприятии действительности [1]. Личности перфекциониста свойствен феномен внутренней противоречивости, состоящий в том, что при наличии общей неуверенности в себе и внутренней зависимости от социальной оценки перфекционист склонен демонстрировать собственное внутриличностное благополучие.

С целью гармонизации личности студентов, склонных к Я-ориентированному перфекционизму, была составлена и реализована авторская программа коррекционно-развивающих занятий. Программа была направлена на создание условий и возможностей для формирования адекватных форм поведения, способствующих наиболее полноценному развитию личности перфекциониста.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

- 1) способствовать формированию позитивного образа «Я» у студентов, основанного на адекватном представлении о своих качествах, возможностях, самопринятии и самооценности;
- 2) гармонизировать уровень самооценки личности, повысить адаптационные возможности студентов-перфекционистов;

- 3) на основе актуализации сильных сторон личности студентов оптимизировать ситуацию межличностного взаимодействия;
- 4) оптимизировать процесс постановки целей и повысить возможность их реализации;
- 5) научить работать эффективнее за счет активизации собственных интеллектуальных возможностей;
- 6) научить осознавать особенности собственной эмоциональной сферы и управлять собой.

В процессе составления коррекционно-развивающей программы были разработаны эффективные способы, направленные на преодоление барьеров, препятствующих успешной адаптации студентов-перфекционистов, повышение психологической устойчивости личности и ее готовности к реализации собственных возможностей. Коррекционная программа была представлена пятью психологическими блоками (табл. 1).

Таблица 1

Содержание коррекционной программы

Психологический блок	Цель блока
1. Моя жизнь «Какой я есть?».	Помочь вскрыть причины возможных ошибок и неудач, а также показать возможный прогноз его успешности при построении будущей карьеры и жизни в целом
2. Мои желания и возможности «Чего я хочу?»	Помочь студентам в осознания себя, сильных и слабых сторон, а также возможностей собственной личности.
3. Мой внутренний потенциал «Что я могу?»	Проанализировать свой характер, помочь в раскрытии внутреннего личностного потенциала и наметить пути к самосовершенствованию.
4. Мои взаимоотношения «Как я себя веду?»	Помочь проанализировать собственное поведение во внутриличностных и межличностных конфликтных ситуациях и оценить уровень его эффективности.
5. Планирование «Что я могу изменить?»	Обобщить приобретенные ранее знания и умения, а также помочь студенту в планировании и построении его собственной жизненной модели

Данная научно-практическая работа проводилась в течение одного учебного семестра в рамках занятий психологического практикума на 2 курсе технологического колледжа ВСГУ в группах, имеющих в своем составе студентов с повышенным уровнем изучаемого компонента перфекционизма.

Продолжительность одного занятия составляла 2 часа. Занятия проводились еженедельно в форме семинаров-практикумов с элементами тренинга. Общая продолжительность программы – 42 часа. Экспериментальная группа была представлена 30 студентами 16-19 лет с повышенным уровнем перфекционизма, ориентированного на себя ($6,54 \pm 0,24$).

Эффективность программы оценивалась посредством применения сравнительного метода поперечных срезов, что включало в себя два вида диагностического измерения:

- диагностика показателей до начала занятий и по окончании всего курса;
- диагностика показателей перед началом изучения каждого отдельного блока и по окончании его изучения.

В качестве методического инструментария были выбраны методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (В. Доскин), методика диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк), методика диагностики самооценки (С. Будасси), методика «Стратегии поведения в конфликте» (К. Томас), методика исследования социально-психологической адаптации личности (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Анализ показателей методики диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения позволил установить прямые корреляционные зависимости между первичным и итоговым измерениями (перед началом коррекционных занятий и по их окончании) по уровням самочувствия ($r = 0,69$; $p < 0,001$), активности ($r = 0,68$; $p < 0,001$) и настроения ($r = 0,65$; $p < 0,001$). Данные показатели отражают общее улучшение внутреннего состояния в течение коррекционного занятия. Применение метода анкетирования по окончании каждого занятия позволило отслеживать восприятие студентами теоретического и практического материала и корректировать уровень сложности, темп занятий, а также возможность применения полученных знаний и умений в повседневной жизни.

По методике самооценки психических состояний было отмечено снижение общего уровня тревожности студентов ($r = -0,40$; $p < 0,01$). Первоначально повышенный уровень тревожности перфекционистов проявлялся в наличии внутреннего беспокойства, намеренном избегании задач, при решении которых студент может допустить ошибку и показать невысокий результат. Зависимость от социаль-

ной оценки также являлась одним из факторов, влияющих на тревожность [5]. Коррекция установки максимализма в более адаптивную рациональную форму позволила понизить уровень общей тревожности личности студентов (табл. 2).

Таблица 2

Показатели самооценки психических состояний студентов-перфекционистов

Состояние	Средний показатель				гкорр
	До начала занятий		По окончании занятий		
	Абс. число	Отн. число (в %)	Абс. число	Отн. число (в %)	
Тревожность	15	75	9	45	- 0,40**
Фрустрация	18	90	8	40	- 0,37**
Агрессия	17	85	8	40	- 0,36*
Ригидность	12	60	11	60	- 0,21

Примечание: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$

Снижение уровня фрустрации, напряженности и, как следствие, повышенной мотивации поведения у студентов повлияло на рост уровня их самооценности, ощущения удовлетворенности собственными действиями и поступками, устойчивости по отношению к возможным жизненным препятствиям и трудностям ($r = -0,37$; $p < 0,01$).

Средний, при первичной диагностике, показатель агрессии в течение коррекционных занятий был понижен ($r = -0,36$; $p < 0,05$). Студентам, склонным к перфекционизму, первоначально свойственно стремление к автономии и доминированию, проявление неустойчивости, враждебности, непреклонности и агрессивности в достижении поставленной цели. Данные особенности отражают результаты диагностики доминирующих стратегий поведения в конфликтных ситуациях (табл. 3).

Таблица 3

Доминирующие стратегии поведения в конфликтных ситуациях

Стратегии	Средний показатель				гкорр
	До начала занятий		По окончании занятий		
	Абс. число	Отн. число (в %)	Абс. число	Отн. число (в %)	
Избегание	–	–	–	–	–
Приспособление	4	33	3	25	- 0,21
Конкуренция	10	83	3	25	- 0,67**
Компромисс	5	42	7	58	0,42*
Сотрудничество	4	33	11	92	0,68**

Примечание: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$

По данным таблицы 3 видно, что первоначально для студента-перфекциониста приоритетной является стратегия конкуренции, направленная на открытую борьбу и отстаивание собственных интересов. Это можно объяснить стремлением данной личности к самоутверждению и доминированию над другими. На коррекционных занятиях студентам были продемонстрированы недостатки и слабые стороны используемой модели поведения, проведено обучение альтернативным способам, способствующим достижению необходимого для перфекционистов внутреннего ощущения собственной успешности. Вследствие этого по окончании работы было выявлено значительное снижение предпочтений в выборе стратегии конкуренции ($r = -0,67$; $p < 0,01$). Была установлена прямая корреляционная зависимость между двумя измерениями в выборе стратегий сотрудничества ($r = -0,68$; $p < 0,01$) и компромисса ($r = -0,42$; $p < 0,05$). Такое изменение установок в отношении выбора стратегий в конфликте поможет студентам-перфекционистам в поиске решений, удовлетворяющих интересы обеих сторон, урегулированию возможных разногласий, через признание ценностей других позволит найти более эффективное решение проблемы.

Вследствие повышенной чувствительности личности перфекциониста к внешним оценкам и зависимости от внешнего одобрения студенты склонны позиционировать себя в соответствии с социальными требованиями к ним окружающих. Данная особенность выражается в том, что значительная часть молодых людей с Я-ориентированным перфекционизмом имеет неадекватный уровень самооценки.

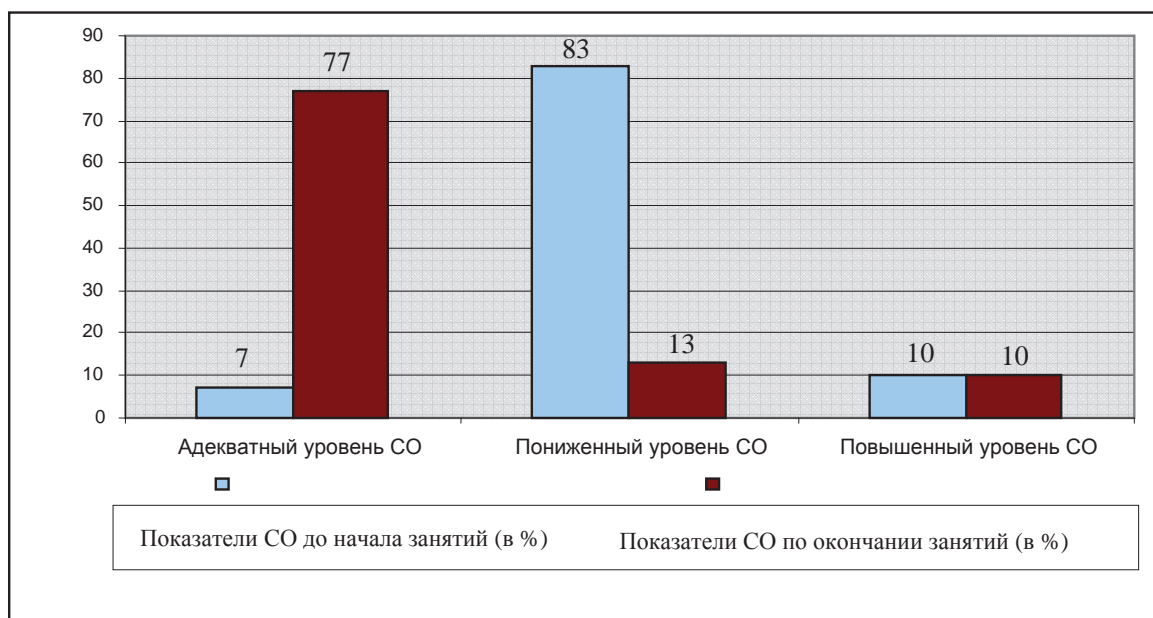


Рис. 1. Особенности самооценки студентов-перфекционистов

Проводимые коррекционные занятия позволили у 70% студентов повысить показатель самооценки до адекватного уровня, у 23% – приблизить уровень к пограничному с адекватным (Рис. 1).

Характерные для перфекционистов проявления самокритики, акцентирование на своих недостатках, недостаточная удовлетворенность собственной личностью снизились на 63%. Таким образом, коррекционные занятия способствовали оптимизации отношения личности студентов к себе и их оценки своего поведения на основе сравнения восприятия собственных качеств и восприятия себя другими.

Результаты вторичной диагностики по методике исследования социально-психологической адаптации личности показали повышение уровня адаптивности студентов ($r = 0,47$; $p < 0,05$). Данные занятия позволили студентам проанализировать свой стиль деятельности и выявить собственные внутренние ресурсы. Была показана возможность выйти за пределы стереотипного мышления и стать субъектом активного преобразования собственного стиля деятельности [4]. Студентами была осознана необходимость развития умений и навыков, которые смогли бы обеспечить формирование продуктивного индивидуального стиля деятельности [2]. Вследствие этого повысился уровень самопринятия студентов ($r = 0,51$; $p < 0,05$) и принятия других ($r = 0,45$; $p < 0,05$). Это указывает на уменьшение (по сравнению с первоначальными) расхождений между реальным и идеальным «Я» студентов – перфекционистов, повышение принятия, уважения и осознания ценности других.

Повышение уровня эмоционального комфорта ($r = 0,56$; $p < 0,05$) проявлялось через ощущения внутреннего спокойствия, уверенности студентов в собственных действиях, удовлетворение важной для перфекционистов потребности в эмоциональной поддержке. Снижение показателей стремления к доминированию ($r = -0,44$; $p < 0,05$) выражалось в осознанном переходе студентов-перфекционистов от ориентации конкуренции и независимости к модели сотрудничества и взаимоподдержки. Студенты стали проявлять инициативу в совместном решении деловых проблем, формулировать цели и задачи в интересах не только собственной личности, но и ближайшего окружения.

Анализ динамики показателей социально-психологической адаптации в процессе проведения коррекционной программы позволил подтвердить ее приоритетную направленность. В проводимых занятиях особое внимание было уделено мобилизации внутреннего потенциала личности студентов-перфекционистов, направленной на развитие устойчивости по отношению к внешним негативным

воздействиям [3]. На занятиях обсуждались вопросы планирования и возможности создания дополнительных условий, необходимых для успешной деятельности, выработки адекватных способов взаимодействия. Апробация данной коррекционно-развивающей программы позволила отметить положительные изменения в эмоционально-ценностном самоотношении и повысить общий уровень адаптивности личности студентов с Я-ориентированным перфекционизмом.

Литература

1. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б., Юдеева Т. Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога. – 2001. – № 4. – С. 18-48.
2. Кон И. С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989. – 256 с.
3. Милославова И.А. Адаптация как социально-психологическое явление // Социальная психология и философия. – Л., 1973. – Вып.2. – С.111-120.
4. Митина Л.М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях // Вопросы психологии. – 1997. – № 4. – С. 28-38.
5. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход. – СПб.: Сова, 2002. – 272 с.

Жебрун Яна Олеговна – преподаватель кафедры общей и социальной психологии Бурятского государственного университета (г. Улан-Удэ). E-mail: zhebrun@inbox.ru

Zhebrun Yana Olegovna – teacher of department of general and social psychology of Buryat State University (Ulan-Ude). E-mail: zhebrun@inbox.ru

УДК 316.6 (571.54)

Д.Р. Базарова

**ОБРАЗ МИРА СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ
И ЕГО СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
(НА ПРИМЕРЕ БАЙКАЛЬСКОГО РЕГИОНА)**

В статье рассмотрена проблема восприятия современного мира глазами молодежи, подробно раскрывается положительное отношение молодежи к представителям других национальностей, уважительное отношение друг к другу, этноконфессиональное единство современной молодежи.

Ключевые слова: образ мира, этноконфессиональность.

D.R. Bazarova

**IMAGE OF WORLD OF MODERN YOUTH AND ITS STRUCTURAL-SUBSTANTIAL CHARACTERISTICS
(ON THE EXAMPLE OF BAIKAL REGION)**

The article deals with the problem of modern world perception through the eyes of youth, the positive attitude of young people to representatives of other nationalities, tolerant and respectful attitude towards each other, ethnoconfessional unity of today's youth are revealed in detail.

Keywords: image of world, ethnoconfessionality.

Байкальский регион является одним из полиэтнических районов России, где на протяжении многих веков мирно сосуществуют русскоязычное население («сибиряки», «семейские») и коренные народы – буряты и эвенки. За несколько веков межэтнического взаимодействия буряты и русские выработали стиль, нормы и эталоны поведения, детерминирующие многочисленные примеры братства, уважения к национальному этикету друг друга, толерантность.

Полиэтническое, межконфессиональное общение не могло не отразиться на системе нравственных ценностей, которая в первую очередь обеспечила отсутствие этнической напряженности в регионе, диалог культур, но в то же время и ассимилятивные процессы у коренных народов. Поэтому вызывает интерес исследование этноконфессиональных представлений современной молодежи Байкальского региона в структуре их образа мира. В нашем исследовании это три группы респондентов: 1 группа – студенты младших курсов, 2 группа – студенты старших курсов и 3 группа – работающая молодежь. В каждой группе по 60 человек в возрасте от 17 до 34 лет.

На вопрос: «С людьми какой национальности вы предпочитаете совместно работать, дружить?» во всех группах ответили с «любой» – 100% опрошенных, на вопрос «В качестве непосредственного руководителя вы бы предпочли?» также ответили – с «любой» национальностью, что подтверждает высокий уровень толерантности этносов. На вопрос «Как вы относитесь в целом к межнациональным