

3 Тюгашев, Е. А. Семейное воспитание: учебное пособие / Е. А. Тюгашев. – Новосибирск : СибУПК, 2006. – 194 с.

4 Лукьянченко, Н. В. Системная семейная психотерапия М. Боуена: учебно-методическое пособие / Н. В. Лукьянченко, Н. В. Аликин. – Красноярск : РИО СиБУП, 2005. – 95 с.

5 Андреева, Т. В. Семейная психология: учебное пособие / Т. В. Андреева. – Спб. : Речь, 2004. – 244 с.

УДК 159.9.019.43:316.622-057.875:616.89-008

*А. И. Кацура*

## ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

*В данной статье представлены результаты эмпирического исследования, посвященного изучению копинг-поведения у студентов с различным уровнем перфекционизма. Установлено, что студенты с высоким уровнем перфекционизма отличаются низкой способностью к прогнозированию стрессовых ситуаций, демонстрируют неадаптивные копинг-стратегии.*

Психологический анализ тенденций современной культуры свидетельствует о том, что перфекционизм стал важной характеристикой человека нашего времени. Данное обстоятельство служит стимулом к интенсификации исследований этого феномена в клинической психологии.

На сегодняшний день перфекционизм не достаточно обширно изучен, хотя в настоящее время приобретает все больший интерес для ученых. В практике современной психологии перфекционизм используется для обозначения различных понятий и имеет множество значений. В настоящий момент ни одно из определений не является общепринятым.

Перфекционизм – стремление к совершенству, ригидная потребность безусловно выполнять все обязанности, все поручения и предъявляемые требования [1, с. 502].

В основе этой психологической характеристики лежит нереалистическая установка «всегда и во всем быть лучше всех» с непомерно завышенными требованиями как к окружающим, так и к собственной личности. Перфекционизм является частым атрибутом инфантильной личности, которая не знает своих «границ», пределов своей профессиональной и личной компетентности. Образ жизни, связанный с активной реализацией этой нереалистической установки, практически всегда связан с длительным напряжением, которое переводит организм человека и все его психические функции в режим экстремального существования. Хроническое напряжение неизбежно приводит к астенизации, на фоне которой легко формируются эмоциональные нарушения тревожно-депрессивного плана.

В ряде случаев перфекционизм принимает невротическую форму, которая взаимосвязана с широким кругом психических расстройств, повышенной тревогой, психосоматическими расстройствами, мигренью, сексуальными дисфункциями и стрессом [2, с. 360].

Перфекционизм оказывает негативное влияние на эмоциональное состояние, продуктивность деятельности, межличностные контакты. Последствия для эмоционального состояния – это частые, даже хронические, переживания недовольства собой, тоски, тревоги, стыда и вины [3, с. 103].

Перфекционисты предъявляют очень высокие требования к работе и постоянно выискивают в ней изъяны и недочеты. Их чувство ответственности и требовательность

к себе настолько велики, что это осложняет жизнь не только им самим, но и окружающим их людям [4].

На сегодняшний день мы имеем факты, свидетельствующие, что перфекционистские установки могут увеличивать частоту стрессогенных ситуаций в повседневной жизни человека, усиливать их предвосхищение, затруднять совладание с ними. Переживание таких ситуаций зачастую меняет и восприятие окружающего мира, и восприятие своего места в нем.

Изучение поведения, направленного на преодоление трудностей, в отечественной и зарубежной психологии проводится в рамках исследований, посвященных анализу копинг-стратегий. Копинг-стратегии необходимы, когда человек попадает в кризисную ситуацию. Любая кризисная ситуация предполагает наличие некоего объективного обстоятельства и определенного отношения к нему человека в зависимости от степени его значимости, которое сопровождается эмоционально-поведенческими реакциями различного характера и степени интенсивности. Ведущими характеристиками кризисной ситуации являются психическая напряженность, значимые переживания как особая внутренняя работа по преодолению жизненных событий или травм, изменение самооценки и мотивации, а также выраженная потребность в их коррекции и в психологической поддержке извне [5].

В ГГУ им. Ф. Скорины нами было проведено эмпирическое исследование, посвященное изучению копинг-поведения у студентов с различным уровнем перфекционизма. В исследовании приняли участие студенты первого курса факультета иностранных языков в количестве 81 человека.

Исследование было проведено в форме опроса с помощью Многомерной шкалы перфекционизма Хьюитта – Флетта, адаптированной И. И. Грачевой, и методики для психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хейма, адаптированной Л. И. Вассерманом.

Полученные результаты показали, что способы совладания со стрессом у студентов с высоким уровнем перфекционизма отличаются от способов совладания со стрессом у студентов с умеренно выраженным перфекционизмом. В частности, студенты с высоким уровнем перфекционизма демонстрируют неадаптивные копинг-стратегии: прибегают к подавлению эмоций, смирению, покорности, игнорированию, диссимуляции, самообвинению, активному избеганию и отступлению, испытывают чувство растерянности и недоумения в стрессовых ситуациях. Неспособность таких лиц переключать внимание со стрессовой ситуации на другую может быть связана со склонностью фиксироваться на неприятных переживаниях. Они отличаются низкой способностью к прогнозированию стрессовых ситуаций. Этот феномен был назван М. В. Московой «сверхмобилизацией копинг ресурсов». Он отражает особый стиль жизни в «режиме» постоянного совладания с хроническим стрессом. «Сверхмобилизация копинг ресурсов» может приводить к переутомлению, тревожности, напряженности, беспокойства и психосоматическим заболеваниям.

Студенты с высоким уровнем перфекционизма не удовлетворены своей жизнью, имеют повышенный уровень ригидности и высокий уровень стресса, панически боятся неуспеха и поэтому демонстрируют избегающее поведение. Высокий уровень перфекционизма оказывает негативное влияние на эмоциональное состояние: частые, даже хронические, переживания недовольства собой, тоски, тревоги, стыда и вины.

Испытуемые со средним и низким уровнем перфекционизма отличаются сформированностью таких копинг-стратегий, как проблемный анализ, сохранение самообладания, относительность, отвлечение, компенсация, обращение и альтруизм. Ими чаще используется адаптивная копинг-стратегия «сотрудничество». Полученные результаты могут говорить о преобладании в данной группе активного совладания, о взаимной компенсации недоработок одних механизмов за счёт подключения других в рамках совладающего поведения.

Перфекционизм в качестве predisпозиционного личностного фактора в сочетании с дезадаптивными стратегиями совладания со стрессом может привести к возникновению психосоматических заболеваний у студентов.

Перфекционизм в качестве predisпозиционного личностного фактора в сочетании с дезадаптивными стратегиями совладания со стрессом приводит к возникновению психосоматических заболеваний у студентов. Лицам, страдающим психосоматическими расстройствами, свойственно стремиться не попадать в конфликтные ситуации, склонность капитулировать перед трудностями, занимать выжидательную позицию, надеясь, что «всё разрешится само собой». Для них характерно чувство растерянности и беспомощности в ситуации стресса, они реже верят в благополучный исход ситуации. Здоровые же лица способны адекватно предвосхищать стрессовые ситуации и планировать свои действия по преодолению возможных проблем. Они способны чётко координировать свои движения, точно планировать свои действия во времени и предвосхищать возможные конфликтные ситуации и способы их разрешения.

Таким образом, на основании проведенного исследования можно выделить следующие мишени психотерапевтических интервенций и профилактики возникновения психосоматических заболеваний: выраженный перфекционизм и неадаптивные стратегии совладания со стрессом.

### Литература

- 1 Комлев, Н. Г. Словарь иностранных слов / Н. Г. Комлев. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1308 с.
- 2 Менделевич, В. Д. Неврология и психосоматическая медицина / В. Д. Менделевич, С. Л. Соловьева. – М. : МЕДпресс-информ, 2002. – 608 с.
- 3 Хорни, К. Невротическая личность нашего времени: самоанализ / К. Хорни. – М. : Прогресс, 1993. – 256 с.
- 4 Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования. – 2011. – № 3. – С 55–57.
- 5 Абульханова-Славская, К. А. Типология активности личности / К. А. Абульханова-Славская // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6. – № 5. – С. 3–19.

УДК 796.011.3:160.8

*Г. В. Киреева*

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИК БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

*В статье рассматриваются теоретические аспекты применения методик биологической обратной связи как системы управления приборами, механизмами и устройствами, в которой в качестве управляющих сигналов используются различные проявления жизнедеятельности организма, за исключением большинства произвольных движений.*

В настоящее время широкое распространение в сфере психологии, педагогики и медицины стали получать методы и системы биоэлектрического управления. В этих системах биопотенциалы, генерируемые скелетными мышцами, сердцем, головным мозгом, нервами, подвергаются усилению, переработке и затем выполняют роль командных, управляющих сигналов. Использование биопотенциалов головного мозга