

**Н.Н. Ярушкин,**  
**Самарский государственный социально-педагогический университет;**  
**Н.Н. Сатонина,**  
**Самарский государственный технический университет**

## **ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТРЕСС КАК ФАКТОР ДЕСТРУКТИВНОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА СТУДЕНТОВ**

В статье на основе краткого обзора ряда зарубежных и отечественных научных источников представлен обобщенный психологический портрет студента – перфекциониста, выделены позитивные и негативные его признаки. Отражены некоторые факторы, оказывающие влияние на формирование деструктивного перфекционизма студентов. Показано влияние информационной перегрузки студентов на возникновение информационного стресса, порождающего деструктивный перфекционизм. Эмпирически установлена взаимосвязь между перфекционизмом студентов и невротическими проявлениями.

Ключевые слова: перфекционизм студентов, информационная перегрузка, информационный стресс, невротические проявления деструктивного перфекционизма.

**N.N. Yarushkin,**  
**Samara State Social and Pedagogical University;**  
**N.N. Satonina,**  
**Samara State Technical University**

## **INFORMATION STRESS AS A FACTOR OF DESTRUCTIVE PERFECTIONISM OF STUDENTS**

The article, based on a brief review of a number of foreign and domestic scientific sources, presents a generalized psychological portrait of a perfectionist student, highlighting his positive and negative signs. The main factors influencing the formation of destructive perfectionism of students are reflected. The influence of information overload of students on the occurrence of information stress, which generates destructive perfectionism, is shown. The relationship between the level of perfectionism of students and neurotic manifestations has been empirically established.

Keywords: perfectionism of students, information overload, information stress, neurotic manifestations of destructive perfectionism.

В современном мире успешность в острой конкурентной борьбе во многом зависит от профессионального уровня специалистов разного профиля. Уровень же подготовки в вузах будущих специалистов определяется не только профессионализмом преподавательского состава, но и мотивированностью, а также способностями самих студентов, что можно выразить краткой формулой: хотеть и мочь.

В ходе учебной деятельности студентов эти два условия эффективной профессиональной подготовки могут проявляться с различной степенью выраженности. Следует выделить такую категорию студентов, которых в современной науке называют перфекционистами. Нередко именно с ними связывают повышенные ожидания их родители и преподаватели. В то же время еще в большей мере такие ожидания, порой недостаточно обоснованные, вынашивают в себе сами студенты-перфекционисты.

Цель данной статьи состояла в том, чтобы на основе краткого обзора ряда зарубежных и отечественных научных источников составить обобщенный психологический портрет студента-перфекциониста, выделив как позитивные, так и негативные его черты; определить факторы, оказывающие влияние на его формирование; показать влияние информационной перегрузки студентов на возникновение у них информационного стресса, порождающего, в свою очередь, деструктивный перфекционизм; установить взаимосвязь уровня перфекционизма студентов с невротическими проявлениями.

Краткое определение перфекционизма состоит в том, что данный психологический феномен отражает особенности личности, характеризующиеся ее стремлением к совершенству, повышенными требованиями к себе и окружающим людям, постоянной неудовлетворенностью своими достижениями и постановкой перед собой труднодостижимых целей [1].

В современной психологии сформировалось двойственное отношение к перфекционизму, то есть выделяют две формы перфекционизма: здоровый (позитивный) перфекционизм и патологический (деструктивный) перфекционизм.

По мнению Д.Е. Хамачек [2], здоровый перфекционизм характеризуется проявлением лидерских качеств, высоким уровнем работоспособности, активностью, выраженной мотивацией к достижению успеха. При этом человек реалистичен в оценке своих способностей и уровня притязаний, для него харак-

терна высокая самооценка и он получает истинное удовлетворение от самого процесса своей деятельности и реализации ее целей.

В то же время, по мнению ряда известных американских психологов [3; 4], у некоторой части перфекционистов планка достижений имеет такой запредельный уровень, что не позволяет реально достичь своих целей и это порождает неудовлетворенность собой и окружающими его людьми. Кроме того, полагают, что этой форме перфекционизма свойственен максимализм – «все или ничего», при котором недостижение завышенных целей может сопровождаться выраженными переживаниями. Речь идет прежде всего о патологическом (деструктивном, невротическом) перфекционизме, при котором основным движущим мотивом является страх перед неудачей. Это может объясняться, с одной стороны, явно завышенным уровнем притязаний, а с другой, недостаточным потенциалом самого человека. Отсюда склонность к излишней самокритике, недовольству собой, снижению самооценки и депрессивному состоянию.

В ряде исследований [5] у студентов была выявлена взаимосвязь здорового перфекционизма со стремлением к достижениям, с достаточно высокой самооценкой, самоактуализацией, эффективными стратегиями обучения, хорошей академической успеваемостью, уверенностью в себе и т. д. В то же время было обнаружено, что здоровый перфекционизм может трансформироваться в деструктивный, невротический перфекционизм, проявляющийся в выраженной потребности к избеганию неудач, повышенной тревожности, разочаровании, постоянном недовольстве собой и достигнутым, депрессивном состоянии, различных психосоматических расстройствах. Это может негативно отражаться на взаимоотношениях с окружающими людьми.

Наиболее значимым фактором, влияющим на формирование такой формы перфекционизма у студентов, может быть последствия особенностей родительского воспитания в младшем школьном и даже дошкольном возрасте, когда ребенку предъявлялись завышенные требования, не учитывающие его возможности. Результатом такого воспитания является низкая самооценка и чувство неполноценности.

Другим значимым фактором формирования деструктивного перфекционизма у студентов является «информационный стресс», который может возникнуть из-за информационных перегрузок [6]. Информационный стресс у студентов – это состояние информационной перегрузки, связанной с необходимостью усвоения больших объемов информации при дефиците времени (особенно в период сессии). Конечно, такой дефицит времени на усвоение учебного

материала может определяться не только его объемом и сложностью, но и недостаточным уровнем самоорганизации студентов. Причем такой стресс может сопровождаться весьма выраженными отрицательными эмоциями и невротическими психическими состояниями, которые повышают уровень деструктивного перфекционизма студентов.

Для проверки наличия предполагаемой взаимосвязи между уровнем невротичности и перфекционизма студентов был проведен опрос 46 студентов с помощью опросника П.А. Шулера для выявления степени выраженности перфекционизма и методики экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса. Полученные результаты исследования были обработаны методом корреляционного анализа Спирмена и показали наличие определенной взаимосвязи между этими признаками ( $r_s=0,29$  при  $p<0,05$ ). Выявленная взаимосвязь указывает на необходимость своевременного прогнозирования вероятности возникновения нежелательных психических состояний у студентов с выраженным перфекционизмом, а также более рационального планирования самими студентами предельного уровня своей информационной нагрузки, не доводя ее до информационного стресса.

#### **Список литературы:**

1. Ильин Е.О. Работа и личность / Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.
2. Namachek D.E. Psychodynamics of nonnal and neurotic perfectionism // *Psychology*. 1978. V. 15. P. 27-33.
3. Hollender M.H. Perfectionism, a neglected personality-trait // *Journal of Clinical Psychiatry*. 1978. V. 39. P. 384.
4. Burns D.D. The spouse who is a perfectionist. *Medical Aspects of Human Sexuality*. 1983. V. 17. P. 219-230.
5. Гаранян Н.Г., Андрусенко Д.А., Хламов И.Д. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации // *Психологическая наука и образование*. 2009. № 1. С. 72-81.
6. Стрекалова Н.Б. Влияние информационной перегрузки на жизнедеятельность личности // *Проблемы и перспективы развития образования в России*. 2011. № 12. С. 325-330.