

**ОСОБЕННОСТИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА СТУДЕНТОВ,  
ИЗУЧАЮЩИХ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК**

Стремление личности к развитию и саморазвитию предполагает достижение целей, представляющих собой образ желаемого будущего результата. Конечно, цели могут быть предельно близкими и конкретными, но, выстраивая свою жизнь, человек задумывается об ее смысле, об отдаленной перспективе, ищет образцы для подражания как в ближайшем окружении, так и в культурной среде. Пытаясь обрести смысл жизни, человек, как правило, не соглашается на некие «ущербные» варианты, стремясь либо к самому лучшему вообще, либо к оптимальному, т.е. лучшему в создавшихся условиях выбору. Таким образом, многие люди выстраивают идеалы и хотят приблизиться к совершенству.

Проблема стремления к совершенству всегда была и будет актуальной до тех пор, пока существует человечество. Она прошла «красной нитью» сквозь века и тысячелетия. Являясь, безусловно, междисциплинарной, в настоящее время она волнует представителей науки и искусства: философов, теологов, психологов, педагогов, культурологов и других специалистов. Эта проблема представлена и на уровне обыденного сознания: практически каждый человек должен решить для себя, каковы его жизненные устремления, интересы и идеалы, и какую цену он готов платить за свое стремление к совершенству или «застревание» в обыденности.

Стремление к совершенству неизбежно полно противоречий. Ведь совершенства невозможно достичь (по крайней мере, в земном существовании). Н. М. Бахтин отметил, что «каждый шаг к определенности, каждый шаг к совершенству есть шаг к гибели», ведь совершенство гибнет, лишаясь импульса к развитию, облачаясь в застывшую форму определенности. И в этом смысле стремление к совершенству есть стремление к неопределенности и «всевозможности». Так невозможность или «всевозможность»? Что в психологическом плане представляет собой перфекционизм? Стремление к невозможному, или к тому, чтобы невозможное стало возможным?

Понятие *перфекционист* существует с 1657 г. и обозначает того, кто верит, что моральное совершенство может быть обретено в земной жизни. В философском энциклопедическом словаре под редакцией А. А. Ивина, *перфекционизм* определяется как «убеждение в том, что совершенствование, как собственное, так и других людей, является той целью, к которой должен стремиться человек».

Изначально в психологических исследованиях перфекционизм рассматривался во всей его противоречивости, парадоксальности, но чаще в контексте индивидуального невротического стремления к идеалу, за которым могло следовать разрушение личности. Работы Д. Хамачека убедили научный мир в необходимости иной интерпретации данного личностного образования: было признано существование нормального и патологического перфекционизма. Исследования в этом направлении показали, что нормальный перфекционизм взаимосвязан с самоэффективностью, уверенностью в себе, мотивацией достижения. Саморазрушительные невротические тенденции, прокрастинация, эмоциональная дезадаптация, непринятие себя сопутствуют патологическому типу перфекционизма личности. Согласимся с мнением А. А. Золотаревой, которая считает, что перфекционизм предстает как психологический ресурс личности, связанный с особенностями ее саморегуляции. **К о н с т р у к т и в н ы й** (нормальный) перфекционизм рассматривается одновременно и как ресурс устойчивости, и как ресурс изменчивости личности, что позволяет не только намечать и осуществлять личностный рост, но и приостанавливаться на этом пути в случае возникновения непреодолимых препятствий. **Д е с т р у к т и в н ы й** (патологический) перфекционизм является, по мнению автора, лишь ресурсом изменчивости.

Нам представляется, что различия между нормальным и патологическим перфекционизмом кроются в степени осознания личностью сущности своих переживаний. Непрерывность эмоционального потока, который «захлестывает» человека с патологическим перфекционизмом, не позволяет ему сделать ту самую «остановку», чтобы взять под контроль свои эмоциональные проявления. Личность в переживаниях как будто бы сливается с ситуацией. Конструктивный перфекционизм возможен благодаря дискретизации эмоционального потока, появлению актов осознания собственных возможностей и ограничений. Таким образом, путь самопринятия успешного перфекциониста начинается не с переживания, а с осознания себя в ситуации, а затем разделения себя и ситуации в актах самопознания.

Многие практикующие психологи пишут о том, что избавиться от перфекционизма практически невозможно. Но есть ли большой смысл в борьбе с самим собой? Считаем, что гораздо более конструктивным является подход, при котором человеку самостоятельно или благодаря психологической помощи удастся осознать свои сильные и слабые стороны, взять под контроль собственные личностные ресурсы и научиться продуктивному целеполаганию. Не лишним будет напоминание о том, что стремление к совершенству является характерной чертой тех, кто имеет потенциал для его достижения.

Прогресс общества, науки, культуры, техники был бы невозможен, если бы одаренные люди не отдавали все свои силы и время для достижения целей, которые всем остальным людям казались несбыточными.

Перфекционизм является личностным свойством, которое может проявляться в разных сферах жизни. В контексте нашей работы рассматриваются завышенные личностные стандарты студентов, специализирующихся на изучении иностранного языка. Исследование посвящено перфекционизму по отношению к себе, и не затрагивает перфекционизм по отношению к другим и социально-предписанный перфекционизм.

Результаты эмпирического исследования показали, что уровень перфекционизма студентов лингвистического университета в целом соответствует возрастным нормам, но ближе к их верхней границе. Студенты первого года обучения довольно требовательно относятся к себе, а на втором году обучения эта требовательность к себе начинает снижаться (что ставит под вопрос очень высокую стабильность перфекционизма как личностного свойства, но свидетельствует об адаптации студентов к требованиям обучения в университете). Перфекционизм при изучении иностранного языка более присущ девушкам, чем юношам (что согласуется с результатами исследования Rice et al.). Уровень перфекционизма студентов-отличников несколько выше, чем у остальных студентов, но эти различия не достигают статистической значимости.

Также в исследовании были выделены общие и специфические особенности перфекционизма студентов, изучающих иностранный язык. К общим чертам перфекционистов относятся: мотивация достижения и зависимость от оценки окружающих. Мотивация достижения в целом является позитивным фактором, который помогает студентам, стремящимся к совершенству, добиваться высоких результатов в освоении иностранного языка. Ориентация на оценки других людей может быть позитивным либо негативным фактором, в зависимости от целей и средств, которые использует сам человек и его окружение. Но излишняя зависимость от чужих оценок, безусловно, несет в студенческом возрасте негативную нагрузку, лишая человека самостоятельности и превращая его в объект манипуляций со стороны тех людей, на чьи оценки он ориентирован. Более, чем у половины студентов с ярко выраженным перфекционизмом, эти черты дополняются ожиданием незамедлительных результатов. Комбинация трех указанных факторов (мотивации достижения, ожидания быстрых результатов и высокой зависимости от оценок значимых других) может многократно повышать эмоциональное напряжение студента, ожидающего «вердикта» преподавателей об эффективности его деятельности. Создаются ситуации с доминантой переживания, а не осознания.

Специфическими особенностями перфекционизма студентов-лингвистов являются страх спонтанного высказывания на иностранном языке и повышенное внимание к изучению грамматики. Первая из этих особенностей связана с негативным эмоциональным напряжением. Вто-

рая – с успешным освоением наиболее сложного раздела иноязычной лингвистики, с приобретением иноязычной грамматической компетенции и активным продвижением к совершенному владению своей будущей профессией.

Таким образом, перфекционизм по отношению к себе у студентов, изучающих иностранный язык, играет двойственную роль в их учебно-профессиональной деятельности, являясь как важным личностным ресурсом профессионального саморазвития, так и источником эмоционального неблагополучия.