

Перфекционизм: влияние на студенческую молодежь

Е.Д. Моисеева

Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия

Обоснование. Перфекционизм — это стремление к идеалу во всем, стремление к безупречности и идеальному результату во всем, что делает человек. На первый взгляд, это кажется хорошим качеством, но на самом деле перфекционизм может иметь негативное влияние на психическое и физическое здоровье человека.

Цель — студенческая молодежь, как никто другой, подвержена давлению и стрессу, связанным с учебой, работой, личной жизнью и другими аспектами ее жизни. В этой ситуации перфекционизм может стать дополнительным источником стресса и тревожности. Молодые люди, стремящиеся к идеалу во всем, могут подвергаться постоянному сравнению с другими и оценке своих успехов и неудач. Это может привести к низкой самооценке, депрессии, тревожности и другим проблемам психического здоровья.

Еще одним негативным аспектом перфекционизма является его влияние на социальные отношения студентов. Часто перфекционисты ставят слишком высокие стандарты для своих друзей и родственников, что может привести к конфликтам и недопониманиям в отношениях.

Кроме того, перфекционизм может оказать влияние на физическое здоровье студентов. Они могут испытывать хронический стресс, бессонницу, головные боли, проблемы с пищеварением и другие проблемы, связанные с избыточной нагрузкой и тревожностью.

С другой стороны, перфекционизм может служить мощным мотиватором для спортивных достижений студентов. Они часто ставят перед собой высокие стандарты и стремятся к безупречности в своем виде спорта. Это может помочь им стать лучшими в своей области, достигнуть впечатляющих результатов, улучшить свои навыки и поднять планку в спортивных достижениях.

Страх провала, несовершенства и неудачи может привести к тревожности, нервозности, переутомлению, истощению и травмам. Постоянное сравнение себя с другими спортсменами и неудовлетворенность собственными результатами также может негативно отразиться на уровне мотивации и самооценке.

Методы. Анализируя возможные последствия чрезмерного перфекционизма, был сформирован ряд действий для студентов, и спортсменов среди которых следует придерживаться:

1. Для того, чтобы избежать негативного влияния перфекционизма на спортивные достижения, студентам занимающимся спортом, рекомендуется научиться управлять своими ожиданиями и стремлениями:
 - важно установить реалистичные цели;
 - разработать план тренировок;
 - освободиться от излишних ожиданий перфекциониста и научиться принимать неудачи как неизбежную часть спортивного пути;
 - более того, спортсмены могут обратиться к тренерам, психологам и другим специалистам в области спорта и психологии, чтобы получить поддержку и помощь в управлении перфекционизмом.

Тренировочные планы, психологическое консультирование, релаксационные техники и практики медитации могут помочь спортсменам найти баланс между стремлением к идеалу и заботой о своем физическом и психическом благополучии.

2. Всем студентам следует:
 - научиться принимать свои ошибки;
 - не сравнивать себя с другими;
 - устанавливать реалистичные цели и находить равновесие между учебой, работой и отдыхом;
 - важно помнить, что никто не идеален и что сделать все безошибочно невозможно.



Рис. 1. Вид результатов прохождения

Также, чтобы оценить уровень своего перфекционизма, студенты могут воспользоваться многомерной шкалой оценки перфекционизма. Во время прохождения тестирования студентам предстоит ответить на 45 вопросов, что займет около шести минут. Данный способ определяет три уровня перфекционизма:

- ориентированный на себя,
- ориентированный на других,
- социально предписанный,

и находит среднее значение перфекционизма.

Результаты. Пройдя данный тест, студент сможет оценить стороны, над которыми ему стоит работать самостоятельно или с помощью других, например обратиться к психологу, если чувствует потребность в этом.

На рисунке 1 представлен вид результатов прохождения.

Выводы. Таким образом, перфекционизм может иметь серьезное влияние на студенческую молодежь, но при наличии правильных стратегий управления им можно избежать негативных последствий. Важно помнить, что забота о своем здоровье и благополучии важнее, чем идеальный результат во всем.

Ключевые слова: перфекционизм; влияние; студенческая молодежь; последствия; студенты.

Сведения об авторе:

Елизавета Дмитриевна Моисеева — студентка, группа ТБб-11, Институт управления и экономики; Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия. E-mail: diman-moiseev73@mail.ru

Сведения о научном руководителе:

Ирина Александровна Васельцова — кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой Физического воспитания и спорта, КМС по пауэрлифтингу, судья 1-й категории по пауэрлифтингу; Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия. E-mail: irina_vaseltsova@mail.ru