

© Коваленко М.В.

УДК: 159.9.018.4:616.89-008.442.6-057.875

**Коваленко М.В.**

Кафедра медичної психології та психіатрії з курсом післядипломної освіти Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова (вул. Пирогова, 56, м. Вінниця, 21018, Україна)

## ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ДЕЗАДАПТИВНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

**Резюме.** Розроблена та впроваджена програма психокорекції та психопрофілактики дезадаптивних станів у студентів з перфекціонізмом. Внаслідок проведеної психокорекційної програми у студентів ВНМЗ з високим рівнем перфекціонізму відмічена позитивна динаміка: достовірно знизились показник та рівень перфекціонізму, а також значення всіх параметрів перфекціонізму; відбулась оптимізація співвідношення показників адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму; достовірно знизився рівень таких дезадаптивних станів як тривога та депресія.

**Ключові слова:** перфекціонізм, психокорекція, психопрофілактика.

### Вступ

Перфекціонізм є широко обговорюваною проблемою, яка останнім часом активно вивчається як в Україні так і поза її межами. Перфекціонізм (від лат. perfectum - досконале) - переконання в тому, що вдосконалення, як власне, так і інших людей, є тією метою, до якої має прагнути людина [Ивина, 2004]. Це надмірно високий рівень мотивації, прагнення у всьому досягати ідеального результату, досконалості Ashby (2004).

Вплив феномену перфекціонізму на особистість та на всі сфери її діяльності безсумнівний. Але незважаючи на проведені дослідження перфекціонізму, немає єдиного погляду на оцінку його з точки зору позитивного або негативного впливу на особистість [Жмуров, 2014]. Перфекціонізм спонукає до саморозвитку, розгляду екзистенційної потреби, прагнення отримати якісний результат від власної праці, але з іншої сторони - вказує на невміння розставляти пріоритети, боязнь критики і потреби в схваленні, поляризоване мислення, нерішучість та невпевненість в собі. При переважанні в структурі даного феномену негативних аспектів особистість з високим рівнем перфекціонізму перебуває в постійному стані внутрішнього конфлікту, що призводить до виникнення дезадаптивних станів.

Метою проведеного наукового дослідження було вивчення феномену перфекціонізму у студентів ВНМЗ в контексті формування дезадаптивних станів з подальшою розробкою, науковим обґрунтуванням, впровадженням та оцінкою програми психокорекції та психопрофілактики дезадаптивних станів у студентів з перфекціонізмом.

Програма психокорекції та психопрофілактики дезадаптивних станів у студентів з високим рівнем перфекціонізму (надалі - психокорекційна програма), що була розроблена у ході дослідження, включала наступні науково обґрунтовані компоненти: інформаційний; діагностичний; особистісний; комунікативно-корекційний та профілактичний. При розробленні та впровадженні психокорекційної програми ми спирались на наступні принципи: єдності діагностики і корекції; нормативності розвитку; корекції "зверху вниз"; корекції "знизу вгору"; системності розвитку; діяльнісний принцип корекції,

принцип зворотнього зв'язку, спрямованого та послідовного використання, а також індивідуального та диференційованого впровадження [Осипова, 2002].

Проведення психокорекційної програми та здійснення основних зазначених її принципів проводилось з урахуванням таких чинників: соціально-демографічні фактори; рівень та структура перфекціонізму; переважання адаптивного або дезадаптивного перфекціонізму; особистісні особливості; дезадаптивні стани. На основі урахування зазначених факторів, була розроблена структура практичних занять.

Метою психокорекційної програми було визначено оптимізацію рівня та структури перфекціонізму (переважання адаптивного перфекціонізму), формування адекватних перфекційних стандартів по відношенню до себе та до інших, зменшення дезадаптивних станів та соціальної фрустрації, підвищення самооцінки та розвиток особистісного потенціалу, розвиток здатності до цілісного сприйняття самого себе, поліпшення адаптивних можливостей та якості життя, розширення навичок ефективного спілкування, міжособистісної взаємодії та відповідної поведінки в процесі комунікації.

### Матеріали та методи

Тренінгова програма була розрахована на 10 занять (20 годин). У психокорекційній програмі взяли участь 60 студентів з високим рівнем перфекціонізму (показник перфекціонізму вище 65 балів за Опитувальником перфекціонізму А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян) (в подальшому - група психокорекції). Серед них було 35 студентів 1 курсу (58,33%) та 25 студентів 5 курсу (41,67%).

Серед студентів 1 курсу 11 осіб (31,42%) навчалися на лікувальному факультеті (ЛФ), по 12 осіб було зі стоматологічного факультету (СФ) та медико-психологічного факультету (МПФ) (по 34,29%). Серед студентів 5 курсу було 8 осіб з ЛФ (32,00%), 6 студентів з СФ (24,00%), 11 студентів з МПФ (44,00%).

З метою оцінки ефективності розробленої та впровадженої психокорекційної програми у студентів ВНМЗ з високим рівнем перфекціонізму були використані

оціночні психометричні шкали: Опитувальник перфекціонізму А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, "Диференціальний тест перфекціонізму" А.А. Золотарева, Шкала депресії Бека, Шкала тривоги Бека.

### Результати. Обговорення

В результаті психокорекційної програми в усій групі психокорекції в середньому показник перфекціонізму за Опитувальником перфекціонізму А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян достовірно знизився в порівнянні з початковим з 74,10±0,98 до 55,57±2,41 бали (на 25,00%) (рис 1).

Також було вивчено динаміку показника перфекціонізму в порівняльному аспекті у студентів 1 та 5 курсів, результати якого представлено на рис. 2.

Таким чином, показник перфекціонізму після проведеної психокорекційної програми достовірно знизився у студентів як 1, так і 5 курсу (рис. 2). Разом з тим, у студентів 1 курсу показник зменшився в середньому на 16,09%, а у студентів 5 курсу достовірно більше - на 31,61%.

Порівняльний аналіз змін показника перфекціонізму внаслідок проведеної психокорекційної програми показав відмінності і у студентів різних факультетів (рис. 3).

Так, у студентів ЛФ після психокорекційної програми показник перфекціонізму зменшився в середньому на 14,25%, у студентів СФ на 17,36%, у студентів МПФ знизився найбільше - на 33,97% (рис. 3).

Нами було проведено дослідження не тільки показника перфекціонізму, який можна розглядати як кількісну характеристику феномену, а й рівнів перфекціонізму, що дають певну якісну характеристику перфекціонізму. В нашому дослідженні за показником перфекціонізму методом перцентилей всі студенти були розподілені на 3 групи: з низьким рівнем перфекціонізму (показник менше 44 балів); з середнім рівнем (45-64 бали); з високим рівнем (вище 65 балів).

Встановлено, що після проведення психокорекційної програми не тільки знизився показник перфекціонізму, але і змінився рівень перфекціонізму у 61,67% студентів (37 осіб). До проведення психокорекційної програми усі обстежувані демонстрували високий рівень перфекціонізму (що було обов'язковою умовою включення до психокорекційної групи), після - високий рівень залишився у 38,34% студентів (23 особи), середній визначено у 43,33% студентів (26 осіб), низький - у 18,33% осіб (11 студентів).

За методикою "Диференціальний тест перфекціонізму" Золотаревої А.А. у студентів всієї групи психокорекції до психокорекційної програми показник адаптивного перфекціонізму становив 53,45±1,10 бали, дезадаптивного - 47,95±0,89 балів. Після проведення психокорекційної програми показник дезадаптивного перфекціонізму достовірно знизився, а показник адаптивного перфекціонізму достовірно зріс (табл. 1).

Також в середньому в групі психокорекції за ре-

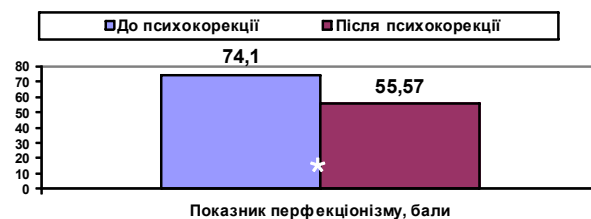


Рис. 1. Показник перфекціонізму у студентів ВНМЗ до та після психокорекції.

Примітка: \* - відмінності достовірні,  $p < 0,01$ .

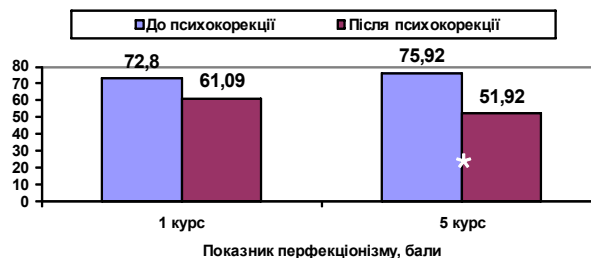


Рис. 2. Показник перфекціонізму у студентів різних курсів ВНМЗ до та після психокорекції.

Примітка: \* - відмінності достовірні,  $p < 0,01$ .

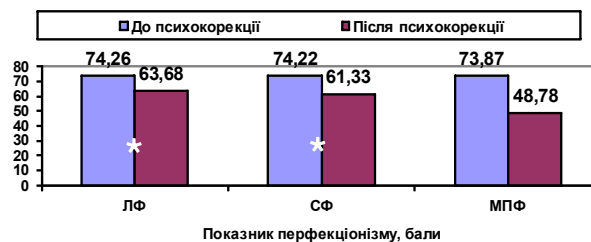


Рис. 3. Показник перфекціонізму у студентів різних факультетів ВНМЗ до та після психокорекції.

Примітка: \* - відмінності достовірні,  $p < 0,05$ .

Таблиця 1. Показники адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму у студентів ВНМЗ до та після психокорекції,  $M \pm m$ .

Перфекціонізм, бали	До психокорекції	Після психокорекції	p
Адаптивний	53,45±1,10	61,47±1,29	$p < 0,001$
Дезадаптивний	47,95±0,89	42,83±1,18	$p < 0,001$

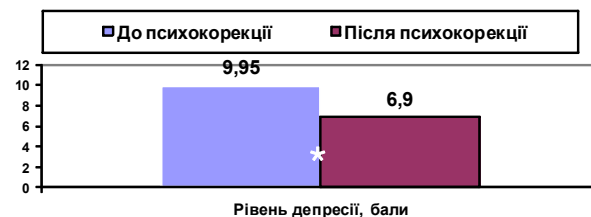


Рис. 4. Рівень депресії у студентів ВНМЗ до та після психокорекції.

Примітка: \* - відмінності достовірні,  $p < 0,05$ .

зультатами психокорекційної програми достовірно знизився рівень депресії (за Шкалою депресії Бека) та тривоги (рис. 4 та рис. 5). Причому рівень депресії знизився на 30,65%, рівень тривоги дещо більше на 59,58%, відмінності достовірні ( $p < 0,05$ ).

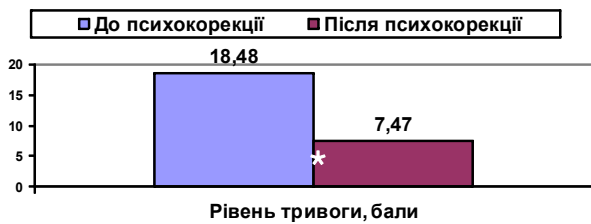


Рис. 5. Рівень тривоги у студентів ВНМЗ до та після психокорекції.

Примітка: \* - відмінності достовірні,  $p < 0,01$ .

**Висновки та перспективи подальших розробок**

Таким чином, внаслідок проведеної психокорекційної програми у студентів ВНМЗ з високим рівнем перфекціонізму відмічена позитивна динаміка: 1. достовірно знизилась показник та рівень перфекціонізму; 2. відбулась оптимізація співвідношення показників адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму за рахунок достовірного збільшення показників адаптивного перфекціонізму та достовірного зменшення показників дезадаптивного перфекціонізму; 3. достовірно знизився рівень таких дезадаптивних станів як тривога та депресія.

**Список літератури**

Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии / В.А. Жмуров. - 2-е изд., 2012. - с. 400.   
 Ивина А.А. Философия: Энциклопедический словарь / А.А. Ивина. - М.: под редакцией. - 2004. - С. 223-225.   
 Осипова А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. - Учебное пособие. - М.: Сфера. - 2002. - 510 с.

*Коваленко М.В.*

**ПРОГРАММА ПСИХОКОРРЕКЦИИ И ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ДЕЗАДАПТИВНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА**

**Резюме.** Разработана и проведена программа психокоррекции и психопрофилактики дезадаптивных состояний у студентов с перфекционизмом. В результате проведенной психокоррекционной программы у студентов ВНМУ с высоким уровнем перфекционизма отмечена положительная динамика: достоверно снизились показатель и уровень перфекционизма, а также значения всех параметров перфекционизма; состоялась оптимизация соотношения показателей адаптивного и дезадаптивного перфекционизма; достоверно снизился уровень таких дезадаптивных состояний как тревога и депрессия.   
**Ключевые слова:** перфекционизм, психокоррекция, психопрофилактика.

*Kovalenko M.V.*

**PROGRAM OF PSYCHOTHERAPY AND PSYCHOPROPHYLAXIS OF MALADAPTIVE PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF STUDENTS WITH HIGH LEVEL OF PERFECTIONISM**

**Summary.** Designed and implemented a program of psychotherapy and psychoprophylaxis maladaptive states in students with perfectionism. As a result of psycho-program medical students with high levels of perfectionism noted positive dynamics: significantly decreased rate and level of perfectionism and value of all parameters of perfectionism; held optimize the ratio of adaptive and maladaptive perfectionism; significantly decreased levels of maladaptive conditions like anxiety and depression.

**Key words:** perfectionism, correction, psychoprophylaxis.

Стаття надійшла до редакції 20.05.2014 р.

Коваленко Марія Вікторівна - асистент кафедри медичної психології та психіатрії з курсом післядипломної освіти Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова; maria\_kovalenko@yahoo.com

© Бойнюк А.Л., Жук П.М., Гуминский Ю.И.

УДК: 616-071.3:611.97:099(617(092))

*Бойнюк А.Л., Жук П.М., Гуминский Ю.И.*

Кафедра травматологии и ортопедии Винницкого национального медицинского университета имени Н.И. Пирогова (ул. Пирогова, 56, г. Винница, Украина, 21018)

**К ВОПРОСУ ОБ ИЗМЕРЕНИИ ОРИЕНТАЦИИ ВЕРТЛУЖНОЙ ВПАДИНЫ ПО МЕТЕРИАЛАМ МУЗЕЯ КАФЕДРЫ АНАТОМИИ ЧЕЛОВЕКА ВНМУ ИМЕНИ Н.И. ПИРОГОВА**