



УДК 159.9.

ВЛИЯНИЕ ДЕЗАДАПТИВНОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

Суханова О.А., Ларских М.В. (Воронеж, Россия)



Суханова Ольга Алексеевна

Психолог, член Ассоциации психологов, психотерапевтов и педагогов Центрально-Черноземного региона, студентка Воронежского государственного медицинского университета им. Н.Н. Бурденко по специальности "Клиническая психология".



Ларских Марина Владимировна

Доктор психологических наук, доцент кафедры педагогики и педагогической психологии; заведующая патопсихологической лабораторией; Воронежский областной клинический психоневрологический диспансер, главный внештатный специалист по медицинской психологии Министерства здравоохранения Воронежской области.
394071 Воронеж, ул. 20-летия Октября, 73,
Тел.: 8 (473) 202-02-81

Аннотация.

Исследование направлено на изучение взаимосвязи дезадаптивного перфекционизма с тревожностью, агрессивностью, самооценкой и психологическим благополучием студентов творческих специальностей российского института искусств. В выборку вошли 106 студентов (80% женщин, 20% мужчин) в возрасте 17–29 лет. Использовались методики: опросник перфекционизма Гаранян-Холмогоровой, шкала самооценки Будасси, опросник агрессивности Басса-Дарки, шкала тревожности Спилбергера, проективная методика «Незаконченные предложения», адаптированная к целям исследования. Результаты выявили сильную положительную корреляцию между дезадаптивным перфекционизмом и тревожностью ($r = 0.62$, $p < 0.01$), умеренную связь с обидой ($r = 0.45$, $p < 0.05$) и отрицательную корреляцию с самооценкой ($r = -0.51$, $p < 0.01$). Женщины продемонстрировали более высокие показатели дезадаптивного перфекционизма (68% против 42% у мужчин). Рекомендованы тренинги по когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и групповые занятия по повышению осознанности, снижению тревожности и принятию несовершенства.

Ключевые слова: перфекционизм, тревожность, самооценка, творческие профессии, психологическое благополучие.

Для цитаты: Суханова О.А., Ларских М.В. Влияние дезадаптивного перфекционизма на эмоциональное благополучие студентов творческих профессий // Медицинская психология в России: сетевой науч. журн. 2025. Т. 17. № 1(86). С. 27-32. URL: <https://mprj.elpub.ru/jour> (дата обращения: чч.мм. гггг).

Введение.

Современная образовательная среда в творческих профессиях (музыка, живопись, театральное искусство) предъявляет высокие требования к качеству работ, что способствует формированию перфекционизма. Данный феномен, характеризующийся стремлением к безупречности и гиперкритичностью к собственным достижениям, может проявляться как в адаптивной, так и в дезадаптивной формах [1, с. 456]. В то время как адаптивный перфекционизм ассоциирован с продуктивной мотивацией, дезадаптивный перфекционизм коррелирует с хроническим стрессом, тревожностью и снижением самооценки [2, с. 449].

Студенты творческих специальностей сталкиваются с уникальными вызовами: их деятельность подвержена публичной оценке, критерии успеха часто субъективны, а конкуренция крайне высока. Эти факторы создают риск эмоционального выгорания, депрессии и агрессивных проявлений [3, с. 340]. Как отмечают Ведяшкин и соавторы: «Дезадаптивный перфекционизм у студентов часто выступает компенсаторным механизмом в условиях неопределённости, однако его длительное воздействие приводит к дезадаптации» [4, с. 42]. Однако влияние дезадаптивного перфекционизма на психологическое благополучие студентов творческих специальностей остаётся недостаточно изученным.

Цель исследования — выявить взаимосвязь дезадаптивного перфекционизма с тревожностью, агрессивностью, самооценкой и психологическим благополучием студентов творческих специальностей.

Гипотезы:

1. Дезадаптивный перфекционизм положительно коррелирует с тревожностью и агрессивностью, отрицательно — с самооценкой.
2. Женщины демонстрируют более высокий уровень дезадаптивного перфекционизма по сравнению с мужчинами.

Перфекционизм: адаптивный и дезадаптивный. Перфекционизм определяется как установка на достижение идеала, сопровождающаяся завышенными стандартами и самокритикой [2, с. 454]. Адаптивная форма связана с ориентацией на цели и устойчивой мотивацией, тогда как дезадаптивная характеризуется страхом неудачи, фиксацией на ошибках и сравнением с другими [1, с. 458].

Специфика творческих профессий. Творческая деятельность предполагает постоянную самооценку и подвержена внешней критике. Исследования показывают, что 60% студентов-музыкантов испытывают страх перед публичными выступлениями, что коррелирует с повышенной тревожностью (Гаранян, Холмогорова, 2010). В условиях неопределённости критериев успеха дезадаптивный перфекционизм становится механизмом защиты, который, однако, усиливает эмоциональное напряжение [3, с. 388].

Эмоциональные последствия перфекционизма. Hewitt P.L. в своем исследовании упоминал: «Дезадаптивный перфекционизм провоцирует тревожность через фиксацию на возможных неудачах» [1, с. 458]. Он также способствует развитию агрессивности как реакции на фрустрацию: недовольство собой трансформируется в обиду и подозрительность [5, с. 305].

Методология и методы исследования. Общий объем исследовательской выборки составил 106 человек: 85 женщин, 21 мужчин. Возраст от 17 до 29 лет ($M = 21.3$, $SD = 2.7$). Критерий включения испытуемых в программу исследования: обучение в институте искусств на музыкальном, художественном и театральном факультетах. Используемые опросники: «Опросник перфекционизма Гаранян-Холмогоровой», «Шкала самооценки Будасси», «Опросник агрессивности Басса-Дарки», «Шкала тревожности Спилбергера», «Методика незаконченных предложений».

Данные собирались анонимно в электронном формате. Участники заполняли опросники в течение 30–40 минут. Статистическая обработка включала: корреляционный анализ (коэффициент Пирсона), сравнение групп по U-критерию Манна-Уитни (для данных, не соответствующих нормальному распределению), множественный регрессионный анализ.

Результаты. Значимая положительная корреляция между дезадаптивным перфекционизмом и тревожностью ($r = 0.62$, $p < 0.01$) указывает на то, что с увеличением уровня дезадаптивного перфекционизма наблюдается значительное увеличение уровня

тревожности. Это подтверждает гипотезу о том, что высокие стандарты и страх перед ошибками могут способствовать развитию тревожных состояний. Умеренная корреляция между дезадаптивным перфекционизмом и обидой ($r = 0.45$, $p < 0.05$) свидетельствует о том, что студенты с высоким уровнем дезадаптивного перфекционизма чаще испытывают обиду. Это может быть связано с их повышенной чувствительностью к критике и неудачам. Отрицательная значимая корреляция между дезадаптивным перфекционизмом и самооценкой ($r = -0.51$, $p < 0.01$) указывает на то, что с увеличением уровня дезадаптивного перфекционизма уровень самооценки снижается. Высокие требования к себе, характерные для дезадаптивного перфекционизма, провоцируют чувство неудачи и снижение уверенности в себе, что подтверждается исследованиями Frost et al. [2, с. 452], Shafran et al. [6, с. 775] и Гаранян, Холмогоровой [7, с. 32].

Таблица 1

Корреляции между основными переменными

Параметры	Дезадаптивный перфекционизм	Тревожность	Обида	Самооценка
Дезадаптивный перфекционизм	1.00	0.62	0.45	-0.51
Тревожность	0.62	1.00	0.38	-0.32
Обида	0.45	0.38	1.00	-0.25
Самооценка	-0.51	-0.32	-0.25	1.00

Далее рассмотрим результаты исследования с учетом гендерных особенностей. Проверка распределения данных с использованием критерия Шапиро-Уилка выявила отклонение от нормальности ($W = 0.92$, $p < 0.05$ для шкалы дезадаптивного перфекционизма; $W = 0.89$, $p < 0.01$ для тревожности). В связи с этим для сравнения групп применялся непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

Дезадаптивный перфекционизм: $U = 620$, $z = -2.71$, $p = 0.007$ (женщины > мужчины).

Тревожность: $U = 589$, $z = -2.34$, $p = 0.019$ (женщины > мужчины).

Женщины демонстрируют высокий уровень дезадаптивного перфекционизма по сравнению с мужчинами. Это указывает на статистическую значимость различий между полами в проявлении дезадаптивного перфекционизма. Мы наблюдаем, что женщины более подвержены дезадаптивному перфекционизму, что может быть связано с социальными и культурными факторами, такими как давление соответствовать высоким стандартам и ожиданиям. Мы также отмечаем необходимость дальнейшего изучения причин, по которым женщины чаще испытывают дезадаптивный перфекционизм, может включать исследование влияния воспитания, социальных ролей и стереотипов. Женщины имеют более высокий уровень тревожности по сравнению с мужчинами. Это может быть связано с теми же социальными и культурными факторами, которые влияют на дезадаптивный перфекционизм. Высокий уровень тревожности у женщин может также быть обусловлен различиями в восприятии стресса и способах его управления.

Таким образом, «гендерные различия, подтвержденные U-критерием Манна-Уитни ($p < 0.05$), могут объясняться социальными ожиданиями: женщины чаще интернализуют стресс, тогда как мужчины склонны к экстернализации» [8, с. 505]. Это может указывать на необходимость разработки специализированных программ поддержки для женщин, направленных на снижение уровня дезадаптивного перфекционизма и тревожности. Гендерные различия могут быть связаны с социальными ожиданиями и ролями, которые влияют на психическое здоровье. Важно учитывать эти аспекты при разработке интервенций. Рекомендуется провести дополнительные исследования для более глубокого понимания причин гендерных различий в дезадаптивном перфекционизме и тревожности, а также для оценки эффективности различных подходов к их снижению. И также учитывая выявленные различия, важно внедрять программы психологической поддержки и обучения навыкам управления стрессом, которые будут адаптированы к потребностям различных гендерных групп.

Результаты регрессионного анализа показывают, что дезадаптивный перфекционизм объяснил 38% дисперсии тревожности ($\beta = 0.52$, $p < 0.001$). Это означает, что дезадаптивный перфекционизм является значимым предиктором тревожности. Значительное значение коэффициента β (0.52) указывает на то, что с увеличением уровня дезадаптивного перфекционизма уровень тревожности также возрастает. Это подтверждает гипотезу о том, что высокие стандарты и страх перед ошибками могут способствовать развитию тревожных состояний.

Поскольку 38% дисперсии тревожности объясняется дезадаптивным перфекционизмом, это говорит о том, что существует еще 62% дисперсии, которые могут быть объяснены другими факторами (например, стрессом, социальными условиями или личностными характеристиками).

Добавление обиды в модель объясняет дополнительные 12% дисперсии тревожности ($\beta = 0.28$, $p < 0.05$). Это также указывает на значимость обиды как предиктора тревожности у студентов творческих специальностей.

Коэффициент β для обиды (0.28) показывает, что обида также вносит вклад в уровень тревожности, хотя и в меньшей степени по сравнению с дезадаптивным перфекционизмом. Учитывая, что обида добавляет еще 12% к объяснению дисперсии тревожности, это подчеркивает важность эмоционального интеллекта и управления эмоциями в контексте психического здоровья.

Таким образом, результаты подчеркивают важность многофакторного подхода к пониманию тревожности. Дезадаптивный перфекционизм и обида являются значимыми предикторами. Психологические интервенции должны учитывать как дезадаптивный перфекционизм, так и управление эмоциями (включая обиду) для снижения уровня тревожности у студентов.

Выводы:

1. Дезадаптивный перфекционизм значимо связан с повышенной тревожностью, агрессивностью (обидой) и сниженной самооценкой. Эти данные согласуются с работами Frost et al. (1990), подчеркивающими роль самокритики в эмоциональном неблагополучии. Frost, Marten, Lahart и Rosenblate (1990) утверждали: «Установка и стремление к высоким стандартам сами по себе не являются пагубными и патологическими, тенденция чрезмерно критиковать и оценивать собственное поведение связана с психологическими проблемами в отношении перфекционизма» [2, с. 461].

2. Гендерные различия могут объясняться социальными ожиданиями: женщины чаще интернализируют стресс, тогда как мужчины склонны к экстернализации [8, с. 504].

Таким образом, наши гипотезы подтвердились.

Закключение. Дезадаптивный перфекционизм является значимым фактором риска для эмоционального благополучия студентов творческих профессий. Выявленные корреляции подчеркивают необходимость разработки профилактических программ.

Перспективы исследований:

- Изучение долгосрочных эффектов психологических вмешательств.
- Анализ влияния перфекционизма на креативность и профессиональные достижения.
- Расширение выборки с учётом гендерного баланса и различных творческих направлений.

Список литературы:

1. Hewitt P.L., Flett G.L. Perfectionism in the self and social contexts // Journal of Personality and Social Psychology. 1991. Vol. 60(3). P. 456-470.
<https://hewittlab.sites.olt.ubc.ca/files/2014/11/Hewitt-Flett-1991-Perfectionism-in-the-self-and-social-contexts-conceptualization-assessment-and-association-with-psychopathology.pdf>
2. Frost R.O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism // Cognitive Therapy and Research. 1990. Vol. 14(5). P. 449-468.
<https://link.springer.com/article/10.1007/BF01172967>
3. Stoeber J. Perfectionism in sport and dance: A double-edged sword // International Journal of Sport Psychology. 2014. Vol. 45(4). P. 385-394.
<https://ray.yorks.ac.uk/id/eprint/1950/1/Stoeber20Damian20Madigan2820172920BC.pdf>
4. Ведяшкин Т.С., Куренкова А.В., Морева А.А. Взаимосвязь копинг-стратегий и перфекционизма у студентов медицинского университета // Медицинская (клиническая) психология: исторические традиции и современная практика: сборник научных статей и тезисов. Ярославль: ЯГМУ, 2025. С. 42-43.

5. Besser A., Flett G.L., Hewitt P.L. Perfectionism, cognition, and affect in response to performance failure vs. success // Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy. 2004. Vol. 22(4). P. 301-328.
<https://scispace.com/pdf/perfectionism-cognition-and-affect-in-response-to-1vuzcm1gfb.pdf>
6. Shafran R., Cooper Z., Fairburn C.G. Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis // Behaviour Research and Therapy. 2002. Vol. 40(7). P. 773-791.
https://www.academia.edu/69072077/Clinical_perfectionism_a_cognitive_behavioural_analysis
7. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. 2010. № 3. С. 25-40.
https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2001_n4/Garanian
8. Nolen-Hoeksema S. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms // Journal of Abnormal Psychology. 2000. Vol. 109(3). P. 504-511.
https://www.researchgate.net/publication/374670501_The_Role_of_Rumination_in_Depressive_Disorders_and_Mixed_AnxietyDepressive_Symptoms
9. Будасси С.А. Методика исследования самооценки личности. СПб.: Речь, 2006. 48 с.
10. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии. М.: Медицина, 2000. 214 с.
11. Дембо Т.В., Рубинштейн С.Я. Методика исследования самооценки // Вопросы психологии. 1970. № 2. С. 148-152.
12. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Самара: Бахрах-М, 2011. 672 с.
13. Ясная В.А. Перфекционизм и эмоциональное выгорание у студентов творческих специальностей // Психологическая наука и образование. 2015. Т. 20. № 3. С. 78-89.

The Impact of Maladaptive Perfectionism on the Emotional Well-being of Students in Creative Professions

Sukhanova O.A.,

Psychologist, Member of the Association of Psychologists, Psychotherapists, and Educators of the Central Black Earth Region; Student of Clinical Psychology at Voronezh State Medical University named after N.N.Burdenko.

Larskikh M.V.

Tel.: +7 (473) 202-02-81

**Voronezh State University; Head of the Pathopsychological Laboratory, Voronezh Regional Clinical Psychoneurological Dispensary, 73 20th Anniversary of October St., Voronezh, 394071, Russia. Chief External Specialist in Medical Psychology, Ministry of Health of the Voronezh Region.
Voronezh, Russia**

Abstract

The study aims to investigate the relationship between maladaptive perfectionism and anxiety, aggression, self-esteem, and psychological well-being among students of creative professions at a Russian arts institute. The sample included 106 students (80% female, 20% male) aged 17–29 years. The following methods were used: the Garanyan-Kholmogorova Perfectionism Questionnaire, the Budassi Self-Esteem Scale, the Buss-Durkee Hostility Inventory, the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory, and a projective technique "Unfinished Sentences" adapted for the study. Results revealed a strong positive correlation between maladaptive perfectionism and anxiety ($r = 0.62$, $p < 0.01$), a moderate correlation with resentment ($r = 0.45$, $p < 0.05$), and a negative correlation with self-esteem ($r = -0.51$, $p < 0.01$). Women demonstrated higher levels of maladaptive perfectionism compared to men (68% vs. 42%). Recommendations include cognitive-behavioral therapy (CBT) training and group mindfulness sessions to reduce anxiety and promote acceptance of imperfection.

Keywords: perfectionism, anxiety, self-esteem, creative professions, psychological well-being.

For citation Sukhanova O.A., Larskikh M.V. The Impact of Maladaptive Perfectionism on the Emotional Well-being of Students in Creative Professions // Medical Psychology in Russia:

Network Scientific. Zhurn. 2025. Vol. 17, No. 1 (86). P. 27-32. URL: <https://mprj.elpub.ru/jour>
(date of access: hh.mm. yyyy).

Дата принятия 15.01.2025

Accepted for publication 15.01.2025.for all articles № 1(86) 2025