

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

*Кафедра социальной психологии образования и развития*

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ХАРАКТЕРИСТИК ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И  
ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

студента 4 курса 441 группы  
направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,  
профиль «Психология образования»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**МИХАЙЛОВОЙ МАРГАРИТЫ ЭДУАРДОВНЫ**

Научный руководитель:  
доктор психол. наук, профессор

Р.М. Шамионов

Зав. кафедрой:  
кандидат психол. наук, доцент

А.Р. Вагапова

Саратов, 2021

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В настоящее время феномен перфекционизма продолжает привлекать к себе внимание как психологов-исследователей, так и практикующих специалистов, в связи с неоднозначностью его влияния на деятельность и эмоциональный статус человека. Наиболее широкое понимание перфекционизма заключается в трактовке его как стремления человека к совершенству, к безупречности в действиях, к максимальному уровню достижений. Это стремление сочетается, как правило, с установлением жестких критериев достижения успеха, при которых даже незначительное отклонение от намеченного результата рассматривается как неудача. По этой причине в научной среде наблюдаются разногласия относительно того, какую роль (положительную или отрицательную) перфекционизм играет в жизни человека.

В настоящее время многие ученые-представители отечественной и зарубежной клинической психологии убеждены в том, что компульсивное стремление к совершенству сопряжено с высоким риском психических расстройств и снижает продуктивность деятельности. Популяционные исследования и исследования перфекционизма в клинических выборках показывают его тесную связь с расстройствами аффективного спектра (депрессиями, тревожными расстройствами, нарушениями пищевого поведения), наиболее значимыми в эпидемиологическом отношении. Прикладное значение этих разработок очевидно: они позволяют своевременно выявлять лиц с повышенным риском по данным заболеваниям, факторы, связанные с эскалацией расстройств, а также уточнить необходимые психотерапевтические интервенции.

Перфекционизм как феномен активно изучается в рамках психологии личности – ведется поиск причин возникновения, методов исследования, диагностирования и прогнозирования, исследуется связь с психическими и

соматическими расстройствами, терапия перфекционизма, определение границы между «нормальным» и «невротическим» перфекционизмом и т.п.

По этой причине одной из наиболее актуальных и часто обсуждаемых в настоящее время представителями различных наук о человеке является проблема адаптации и самореализации молодого поколения в современном мире. Интерес к ней порожден произошедшими за последние десятилетия резкими изменениями условий взросления молодежи, следствием которых оказались как расширение возможностей для самореализации, так и появление разного рода факторов, осложняющих вхождение молодого поколения в социум и порождающих многочисленные формы дезадаптации.

В качестве причин, способствующих возникновению и распространению трудностей социальной адаптации молодежи, рассматривается резкое возрастание темпов радикальности изменений жизненного мира современного человека при сохранении традиционных путей социализации молодого поколения. Также важно отметить, что не всегда своевременно отслеживаются социальные явления, становящиеся источниками проблем, осложняющих включение молодого поколения в жизнь социума. Исходя из этого, в нашем исследовании предпринята попытка установить связь перфекционизма и тревожности среди вузовской молодежи.

**Объект исследования:** перфекционизм и характеристики личности.

**Предмет исследования:** перфекционизм и тревожность.

**Гипотеза:** перфекционизм и тревожность у вузовской молодежи имеют тесную взаимосвязь.

**Цель исследования** – изучить взаимосвязи показателей перфекционизма и тревожности у представителей вузовской (студенческой) молодежи.

**Задачи:**

- осуществить теоретический анализ проблемы соотношения перфекционизма и тревожности на отечественных и зарубежных исследованиях;

- изучить особенности ситуативной и личностной тревожности у вузовской молодежи Саратова;
- проанализировать уровень перфекционизма и его структурных компонентов у вузовской молодежи Саратова;
- продиагностировать формально-динамические свойства индивидуальности вузовской молодежи Саратова;
- выявить особенности взаимосвязи перфекционизма с тревожностью у вузовской молодежи.

**Методы исследования:** теоретические: анализ литературы по проблеме исследования, эмпирические: анкетирование, тестирование, методы математического анализа данных, методы статистического анализа данных.

**Методики исследования:**

- авторская анкета;
- Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация – Ю.Л. Ханин);
- Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта – Флетта;
- Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта (ШПАНА) (адаптация Е.Н. Осина);
- Опросник формально-динамических свойств индивидуальности В.М. Русалова (сокращенный, ОФДСИ-26-В).

**Выборка:** 100 студентов саратовских вузов обоего пола (50 мужского пола, 50 женского пола) в возрасте от 18 до 24 лет, обучающие на бакалавриате и в магистратуре.

В своем исследовании автор опирался на работы таких отечественных психологов как: А.А. Деминой, А.Б. Холмогоровой, Н.Г. Гараняна, Ф.Б. Березина, Б.Г. Ананьева, Е.П. Ильина, Г.Б. Горской, Е.В. Мантачка, А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, С.Л. Соловьевой, В.А. Ганзен и других. Среди зарубежных специалистов, на исследования которых был сделан упор,

следует отметить: П. Хьюитта, Г. Флетта, Д. Бернса, Р. Фроста, Л. Сильвермана, Х. Стампф, В. Паркера, Д. Барнса, А. Пахта и других.

**Практическая значимость:** предпринята попытка установления взаимосвязи между тревожностью и перфекционизмом у вузовской молодежи Саратова.

**Структура.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Первая глава носит теоретический характер. В первом параграфе рассматриваются понятие и структура перфекционизма, во втором – эмпирические отечественные и зарубежные исследования перфекционизма, в третьем – понятие тревожности, тревожность как свойство личности, как эмоциональное состояние. В четвертом параграфе дается краткая социально-психологическая характеристика современной вузовской молодежи.

Вторая глава носит практический характер. В первом параграфе описаны объект, предмет и методики исследования, во втором – приводятся и обсуждаются обобщённые данные, полученных с помощью выбранных методик, в третьем – приводятся результаты статистического анализа.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

По состоянию на сегодняшний день в отечественной и зарубежной науке отсутствует единое определение понятия «перфекционизм». То же самое можно сказать и его классификации – их существует довольно много, и они основываются на разных факторах и критериях. Это, безусловно, связано с исключительной сложностью и многогранностью рассматриваемого явления.

Несмотря на то, что еще не нет окончательного понимания структуры перфекционизма, существуют модели, в рамках которых она описана достаточно обстоятельно и подробно – выделяют перфекционизм, ориентированный на себя, ориентированный на других, социально-ориентированный перфекционизм, а также перфекционизм положительный и отрицательный, функциональный и дисфункциональный, здоровый и болезненный, нормальный и невротический, адаптивный и дезадаптивный.

Факторы перфекционизма в целом можно разделить на психологические и социальные. Многие отечественные и зарубежные исследователи соглашаются с тем, что перфекционизм представляет собой относительно устойчивую личностную черту, которая связана с другими личностными чертами и поведенческими их проявлениями и, так или иначе, влияет на все сферы жизни человека. Проблема перфекционизма заключается в том, что, достигая чрезмерного проявления, он может стать причиной возникновения девиаций. Даже у относительно адаптированных, успешных, условно здоровых перфекционистов наблюдаются проблемы, негативные переживания и трудности. Исследователи подчеркивают необходимость выявления причин возникновения такого рода проблем и сущности самого перфекционизма как одного из важных условий для эффективного преодоления проблем.

В то же время, перфекционизм является движущей силой, которая направляет людей на постоянное развитие и самосовершенствование. Также его зачастую связывают с понятиями «тревога» и «тревожность». Тревогу можно рассматривать, с одной стороны, как нормативное явление, обеспечивающее адаптацию к неожиданным и опасным ситуациям, а, с другой стороны, в качестве одного из основных факторов психической дезадаптации. Непосредственно тревога при этом расценивается либо как основное слагаемое психопатологической симптоматики, либо как базис, на котором формируется психическая дезадаптация. В последнем случае вероятность возникновения преходящих или стойких нарушений адаптации возрастает по мере увеличения

интенсивности тревоги. В качестве одного из компонентов эмоционально-негативных психических состояний тревожность включается в структуру астенических, депрессивных, ипохондрических и других расстройств.

С другой стороны, на основе тревожности как свойства личности могут формироваться такие ее социально-психологические свойства, как застенчивость, понимаемая как чувствительность к социальным воздействиям, или виктимность. Тревожность является одним из фундаментальных свойств, модифицирующих структурно-функциональную организацию личности как здоровых, так и больных. Перфекционизм и тревожность играют важную роль в процессе адаптации студентов к новым условиям, в которые они попадают при поступлении в вузы.

В рамках практической части исследования было проведено тестирование с использованием валидизированных и стандартизованных методик, направленных на выявление уровня перфекционизма, тревожности, баланса аффекта и формально-динамических свойств индивидуальности.

Обобщая вышеприведенные результаты, можно сказать, что усредненный представитель вузовской саратовской молодежи – это человек 20 лет, выходец из городской среды, со средним или ниже среднего уровнем дохода, склонен к средней степени религиозности, не имеет детей и определенных планов относительно деторождения в будущем, в целом удовлетворен собственным профессиональным выбором и обучением, а также собой, испытывает недифференцированные чувства по поводу своих отношений с окружающими, периодически недоволен собственным досугом, полагает себя достаточно самостоятельным и ответственным за происходящие в его жизни события (или хочет считать себя таковым), старается поддерживать отношения с родителями. Вместе с тем, он не слишком толерантен и зачастую не готов принять точку зрения других людей, если не сходна с его собственной.

Для него характерны: высокий уровень ситуативной и личностной тревожности (часто возникает ощущение угрозы собственной самооценке, оценке собственной компетентности и престижа и даже жизнедеятельности, часто и в различных ситуациях испытывает состояние тревоги), тенденция к выраженному смешанному типу перфекционизму (периодически предъявляет к себе высокие требования, в то же время считая требования, предъявляемые к нему окружающими, завышенными и нереалистичными, и выдвигая им встречные, но уже не столь жесткие), средний уровень позитивного и негативного аффектов (успешно находит баланс между собственными положительными и отрицательными эмоциональными проявлениями и их последствиями для деятельности), показатели психомоторной, интеллектуальной и коммуникативной сферах, находящие в пределах нормы и неопределенный тип темперамента.

Проведенный статистический анализ данных с использованием коэффициента корреляции Пирсона и t-критерия Стьюдента не выявил достоверно значимых связей между шкалами методик и исследования, а также между значимых различий между данными, полученными по ним у юношей и девушек.

Гипотеза о наличии тесной взаимосвязи перфекционизма и тревожности у вузовской молодежи не подтвердилась.

Актуальным для дальнейших исследований в обозначенном русле может стать увеличение выборки, в том числе с участием других возрастных и профессиональных групп с расширенным или частично модернизированным набором методик, а также применение других статистических инструментов и критериев.