

Новоженкина Алина Андреевна

студентка

Научный руководитель

Забродина Татьяна Игоревна

канд. пед. наук, доцент

Волгоградский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Волгоград, Волгоградская область

ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ПРЕДИКТОР РАЗВИТИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи тревожности и перфекционизма студентов. Используются методики: Шкала тревоги Ч. Спилбергера – Ю. Л. Ханина (STAI), Шкала проявлений тревоги Дж. Тейлор (TMAS), Трёхфакторный опросник перфекционизма Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогоровой. Проводится анализ результатов исследования влияния особенностей проявления тревожности на уровень перфекционизма. Полученные данные обосновывают значимость разработки программ, направленных на психологическую профилактику и коррекцию тревожных расстройств и предотвращение формирования паталогического перфекционизма у студентов.

Ключевые слова: тревожность, перфекционизм, предиктор, студенты, учебная деятельность.

Актуальность. В современных условиях высшего образования студенты сталкиваются с возрастающими требованиями к академической успеваемости, большими когнитивными нагрузками, связанными с освоением учебной программы и различными стрессовыми факторами. Это может способствовать как адаптивной реакции учащихся и успешному решению поставленных задач, так

и возникновению отрицательных эмоциональных состояний и паттернов поведения, в том числе развитию тревожности и патологического перфекционизма.

Тревожность является чертой личности, заключающейся в частом переживании беспокойства, субъективном ощущении угрозы по отношению к ряду ситуаций [1]. Высокий уровень тревожности может негативно сказываться на учебной деятельности, межличностных отношениях и общем качестве жизни студентов, а также приводить к эмоциональному выгоранию и даже развитию депрессии.

Стремление молодых людей к учебным и профессиональным достижениям укрепляет их веру в себя, формирует представления о собственных способностях и закладывает базу для успешной самореализации в выбранной сфере. Однако, при предъявлении к себе чрезмерно высоких требований и нереалистичных целей может сформироваться патологический перфекционизм, который негативно влияет на эффективность учебной деятельности, снижает мотивацию и ухудшает эмоциональное состояние.

Несмотря на значительное количество исследований, посвящённых изучению взаимосвязи данных феноменов, проблема рассмотрения тревожности как предиктора – фактора, способствующего развитию других психологических конструктов, а именно перфекционизма, остаётся недостаточно изученной. Проведённое исследование расширяет теоретические представления о механизмах влияния тревожности на формирование перфекционизма. Полученные эмпирические данные могут быть полезны в работе психологов при разработке программ, направленных на снижение как уровня тревожности, так и уровня перфекционизма, учитывая их взаимосвязь.

Обзор литературы. В психологической науке существует множество подходов к определениям «тревожность» и «перфекционизм». Изучением данных феноменов занимались как зарубежные, так и отечественные учёные.

В 90-е гг. XIX в. З. Фрейд впервые описал тревогу как состояние нарастающего психического напряжения, которое является результатом внутреннего конфликта личности между бессознательными влечениями «Ид» и социальны-

ми запретами «Супер – Эго» [6]. Он выделил три основных типа тревоги: реалистическую, невротическую и моральную.

Ч. Спилбергер классифицировал тревожность на ситуативную и личностную [5]. Под ситуативной тревожностью автор подразумевал кратковременную реакцию человека на определённую текущую ситуацию, а личностная понималась как устойчивая склонность к оценке множества обстоятельств как угрожающих.

Значимый вклад в понимание тревожности внесла отечественная психолог А. М. Прихожан. Она разграничила понятия «тревога» и «тревожность»: первое рассматривалось как эмоциональное состояние, второе – как стабильное личностное образование, имеющее сложную структуру, включающую когнитивный, эмоциональный и операционный компоненты.

Термин «перфекционизм» впервые ввёл в научный оборот американский психолог М. Холлендер в 1965 году. Он характеризовал данное понятие как личностную черту, связанную с чрезмерной самокритичностью и высокими стандартами.

Д. Хамачек предложил типологический подход к изучению перфекционизма, разделив его на здоровый (адаптивный) и невротический (дезадаптивный) перфекционизм [3]. Нормальный перфекционизм характеризуется нацеленностью на успех, способностью получать удовлетворение от достигнутого, концентрацией на собственных ресурсах и эффективных способах выполнения задач, разумное стремление к совершенству. Невротический перфекционизм, наоборот, предполагает предъявление завышенных требований к самому себе, самокритику, боязнь ошибиться, неудовлетворённость результатом своей деятельности, выраженное стремление к избеганию неудач.

В начале 1990-х годов П. Хьюитт и Г. Флетт [7] разработали многомерную модель перфекционизма, выделив три типа: самоориентированный, ориентированный на других и социально предписанный. На данный момент эта модель широко используется в клинической и научной практике.

Отечественные психологи Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева и В. А. Ясная создали оригинальную модель перфекционизма [2], включающую такие параметры, как завышенные стандарты, чрезмерные требования к другим, постоянное сравнение себя с другими, дихотомическую оценку результатов, селектирование неудач.

Работы указанных учёных внесли ценный вклад в изучение тревожности и перфекционизма. Анализ теорий отечественных и зарубежных психологов позволяет раскрыть содержание понятий «тревожность» и «перфекционизм», рассмотреть классификации и типологию данных феноменов. Однако, для изучения взаимосвязи между особенностями проявления тревожности и уровнем перфекционизма у студентов необходимо провести исследование, состоящее из трёх выбранных нами методик и анализе полученных результатов.

Цель исследования – выявление взаимосвязи между особенностями проявления тревожности и уровнем перфекционизма у студентов.

Для достижения поставленной цели в работе ставились следующие *задачи*.

1. На основе теоретического анализа литературы раскрыть содержание понятий «тревожность» и «перфекционизм».
2. Проанализировать и обобщить подходы к изучению тревожности и перфекционизма в отечественной и зарубежной психологии.
3. Провести эмпирическое исследование взаимосвязи особенностей проявления тревожности и уровня перфекционизма студентов.
4. Провести качественный и количественный анализ полученных данных.

Объект теоретического исследования – тревожность студентов.

Объект эмпирического исследования – 40 респондентов, являющихся студентами 1–4 курса Волгоградского Института Управления филиала РАНХиГС в возрасте от 18 до 22 лет.

Предмет исследования – взаимосвязь между уровнем тревожности и уровнем перфекционизма у студентов.

Гипотеза исследования: существует статистически значимая связь между особенностями проявления тревожности и уровнем перфекционизма у студентов.

Методы исследования. Был использован следующий методический инструментарий: опросник «Шкала тревоги Ч. Спилбергера – Ю. Л. Ханина (STAI)» в адаптации Ю.Л. Ханина; тест «Шкала проявлений тревоги Дж. Тейлор (TMAS)» в адаптации Т. А. Немчина; «Трёхфакторный опросник перфекционизма» Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогоровой. Методика «Шкала тревоги Ч. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (STAI)» позволила определить уровень как ситуативной, так и личностной тревожности у студентов, а «Шкала проявления тревоги Дж. Тейлор (TMAS)» применялась для измерения тревожности как устойчивой черты личности. Психологический инструмент «Трёхфакторный опросник перфекционизма» был предназначен для выявления уровня и изучения структуры перфекционизма у студентов (позволяет выявить уровень перфекционизма по общей шкале – «Шкала перфекционизма», а также оценить выраженность субшкал: «Озабоченность оценками», «Высокие стандарты» и «Негативное селектирование»). К полученным результатам были применены методы математической статистики: коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена для выявления взаимосвязей между показателями тревожности и перфекционизма. Обработка данных выполнена с помощью пакета программ IBM SPSS Statistics 27.

Анализ результатов. Для проверки гипотезы о том, существует ли статистически значимая связь между особенностями проявления тревожности и уровнем перфекционизма у студентов, использовался корреляционный анализ по Ч. Спирмену. Были выявлены значимые корреляции между шкалами тревожности и шкалами перфекционизма (табл. 1).

Таблица 1

Значимые корреляции между шкалами тревожности
и шкалами перфекционизма.

Шкалы	Негативное селектирование	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Шкала тревоги Тейлор	Шкала перфекционизма	Озабоченность оценками
Негативное селектирование	1,000	0,662**	0,678**	0,766*	0,702**	0,518**
Ситуативная тревожность	0,662**	1,000	0,728**	0,800**	0,734**	0,500**
Личностная тревожность	0,678**	0,728**	1,000	0,612**	0,643**	0,375*
Шкала тревоги Тейлор	0,766**	0,800**	0,919**	1,000	0,639**	0,390*
Шкала перфекционизма	0,702**	0,734**	0,605**	0,639**	1,000	-0,856**
Озабоченность оценками	0,518**	0,479**	0,375*	0,390*	0,856**	1,000

Примечание: * $p > 0,05$, ** $p < 0,01$.

Анализ данных выявил наиболее значимую корреляцию между «Шкалой проявления тревоги Тейлор» и шкалой «Негативное селектирование» ($r = 0,766$; $p < 0,01$). Это свидетельствует о наличии очень сильной и значимой связи между уровнем тревожности и одного из аспектов перфекционизма. Следовательно, чем выше тревожность, тем сильнее склонность студентов фиксироваться на собственных ошибках и неудачах.

Наблюдается также высокая тесная связь между общей «Шкалой перфекционизма» и шкалой «Ситуативная тревожность» ($r = 0,734$; $p < 0,01$). Данный результат указывает на то, что высокий уровень перфекционистских установок молодых людей сопровождается значительным повышением тревожности в конкретных жизненных ситуациях.

Были установлены сильные корреляции между шкалами «Личностная тревожность» и «Негативное селектирование» ($r = 0,678$; $p < 0,01$), а также между шкалами «Ситуативная тревожность» и «Негативное селектирование»

($r = 0,662$; $p < 0,01$). Эти данные позволяют заключить, что тревожность как устойчивая черта личности, так и временное состояние в текущих обстоятельствах тесно связана с перфекционистскими установками, проявляющимися

в застревании на прошлых ошибках, обесценивании своих успехов в какой-либо деятельности.

Средней тесноты связи были зафиксированы между «Шкалой тревоги Тейлор» и «Шкалой перфекционизма» ($r = 0,639$; $p < 0,01$), а также между «Шкалой перфекционизма» и «Личностной тревожностью» ($r = 0,643$; $p < 0,01$). Это подтверждает взаимное влияние данных конструкторов: повышение уровня тревожности сопряжено с ростом перфекционизма, а стремление к совершенству, в свою очередь, способствует формированию тревожности как устойчивой черты личности.

Наконец, была обнаружена связь средней силы между шкалой «Озабоченность оценками» и «Ситуативной тревожностью» ($r = 0,479$; $p < 0,01$). Это говорит о том, что значимость внешних оценок для студентов является фактором, повышающим уровень тревоги в конкретных обстоятельствах.

Таким образом, все выявленные корреляционные связи являются статистически значимыми (при $p < 0,01$) и подтверждают, что различные аспекты тревожности выступают предиктором развития перфекционизма у студентов. Полученные результаты свидетельствуют о том, что, чем сильнее выражена ситуативная и личностная тревожность, тем выше уровень перфекционизма.

Вывод. На основании проведенного исследования можем утверждать, что нами были достигнуты цель и все поставленные задачи. Подтвердилась гипотеза исследования о том, что существует статистически значимая связь между особенностями проявления тревожности и уровнем перфекционизма у студентов.

Были выявлены наиболее тесные корреляционные связи между «Шкалой проявления тревоги Тейлор» и шкалой перфекционизма «Негативное селективное» ($r = 0,766$; $p < 0,01$), а также между «Шкалой перфекционизма» и шкалой «Ситуативная тревожность» ($r = 0,734$; $p < 0,01$). Чем выше у студентов уровни личностной и ситуативной тревожности, тем сильнее их озабоченность оценками. Личности со средним уровнем перфекционизма склонны применять адаптивные стратегии при достижении целей, проще относятся к неудачам, что

способствует их эффективности в деятельности. В то же время люди с высоким уровнем перфекционизма, наоборот, фокусируются на достижении идеального результата, а несовпадение желаемого результата с действительным может привести к самообвинениям и общему ухудшению эмоционального состояния.

Полученные результаты имеют большую практическую ценность. Результаты исследования могут быть полезны в работе психологов при разработке методов профилактики и создании программ коррекции тревожных расстройств. Понимание причин развития патологического перфекционизма у студентов и его последствий может помочь образовательным учреждениям создать благоприятные психологические условия для обучения, которые могут впоследствии положительно повлиять на академическую успеваемость.

Список литературы

1. Астапов В.М. Тревога и тревожность: хрестоматия / В.М. Астапов. – М.: Per Se, 2008. – 239 с.
2. Гаранян Н.Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева // Консультативная психология и психотерапия. – 2001. – №9 (4). – С. 18–48. EDN QZCFER
3. Зеленцова Ю.В. Типологический подход к исследованию перфекционизма в работах зарубежных и отечественных психологов / Ю.В. Зеленцова // Приволжский научный вестник. – 2015. – №6–2 (46). – С. 87–90. EDN TZHZMV
4. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 133 с.
5. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Спилбергер. – М.: Per Se, 2008. – С. 85–99.
6. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции / З. Фрейд. – СПб.: Азбука, 2022. – 477 с.
7. Хьюитт П.Л. Перфекционизм. Концепт, ассессмент и лечение / П.Л. Хьюитт, Л.Г. Флетт, С.Ф. Микаил. – СПб.: Общество любителей интеллектуальной книги, 2024. – 416 с.