


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)  
Факультет психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК  
Руководитель ООП  
д-р псих. наук, профессор


  
подпись О.В. Лукьянов  
« 20 » января 2026 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА  
ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У  
СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ


по направлению подготовки 37.03.01 Психология  
направленность (профиль) «Психолог в социальных практиках»

Храмова Василина Алексеевна

Руководитель ВКР  
д-р псих. наук, профессор

  
подпись О.В. Лукьянов  
« 20 » января 2026 г.

Автор работы  
студент группы № 202150

  
подпись В. А. Храмова  
« 20 » 01 2026 г.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)  
Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ООП

д-р псих. наук, профессор

 О.В. Лукьянов

подпись  
« 19 » мая 20 25 г.

ЗАДАНИЕ

по выполнению выпускной квалификационной работы бакалавра / специалиста / магистра обучающегося

Храмовой Василине Алексеевне

*Фамилия Имя Отчество обучающегося*

по направлению подготовки Код Наименование направления подготовки, направленность (профиль) «Наименование образовательной программы»

1 Тема выпускной квалификационной работы

Взаимосвязь уровня перфекционизма и копинг-стратегий

у студентов очной формы обучения

2 Срок сдачи обучающимся выполненной выпускной квалификационной работы:

а) в учебный офис / деканат – 20.01.2026 б) в ГЭК – 21.01.2026

3 Исходные данные к работе:

Объект исследования – психологические особенности студентов очной формы обучения.

Предмет исследования – взаимосвязь уровня и типа перфекционизма (Я-ориентированного и социально предписанного) с предпочтением определенных копинг-стратегий у студентов.

Цель исследования – выявление и анализ специфики взаимосвязей между уровнем и типом перфекционизма, выбором копинг-стратегий и показателями психической адаптации у студентов очной формы обучения.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ научной литературы по проблемам перфекционизма и совладающего поведения.
2. Подобрать комплекс психодиагностических методик, адекватных цели и задачам исследования.
3. Сформировать выборку испытуемых и организовать процедуру эмпирического исследования.
4. Провести диагностику уровня перфекционизма, психической адаптации и копинг-стратегий у студентов.
5. Провести сравнительный анализ полученных данных между группами студентов с разным уровнем выраженности перфекционизма.
6. Выявить с помощью корреляционного анализа характер взаимосвязей между показателями перфекционизма, адаптации и копинг-стратегий.
7. Проинтерпретировать результаты, сделать выводы и сформулировать практические рекомендации.

Методы исследования:

Теоретические методы (анализ теоретических источников, обобщение и интерпретация научных данных), методы описательной статистики, сравнительный анализ (U-критерий Манна-Уитни), корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

Организация или отрасль, по тематике которой выполняется работа, –

Общая психология

#### 4 Краткое содержание работы

Эмпирическую базу исследования образовали психодиагностические методики: «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта, «Копинг-тест» Р. Лазаруса, «Методика диагностики социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда. Выборку составили 52 студента (18-23 лет).

Теоретически проанализированы ключевые подходы к пониманию перфекционизма и копинг-поведения. Эмпирически подтверждена гипотеза: студенты с высоким уровнем Я-ориентированного перфекционизма демонстрируют более низкое самопринятие и чаще прибегают к стратегии «Бегство-избегание». Социально предписанный перфекционизм положительно связан с эмоциональным дискомфортом и отрицательно — с поиском социальной поддержки. Таким образом, высокий перфекционизм выступает фактором, детерминирующим выбор менее адаптивных способов совладания со стрессом.

Практическая значимость работы заключается в том, что её результаты могут быть использованы психологическими службами вузов для диагностики групп риска, разработки тренинговых программ по развитию адаптивных копинг-стратегий и проведению профилактической работы со студентами, склонными к дезадаптивным формам перфекционизма.

Руководитель выпускной квалификационной работы

д-р псих. наук, профессор

должность, место работы



подпись

/ О.В. Лукьянов

И.О. Фамилия

Задание принял к исполнению

Студент группы 202150

должность, место работы



подпись

/ В. А. Храмова

И.О. Фамилия

## АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа посвящена проблеме взаимосвязи уровня и типа перфекционизма с особенностями совладающего поведения и успешностью психической адаптации у студентов очной формы обучения. Актуальность темы обусловлена распространённостью перфекционистских установок в современной образовательной среде, где доминируют высокие стандарты достижений, что создаёт риски эмоционального выгорания, хронической тревожности и дезадаптации обучающихся.

Целью работы выступало выявление и анализ специфики взаимосвязей между показателями перфекционизма (Я-ориентированного и социально предписанного), предпочтением определённых копинг-стратегий и уровнем социально-психологической адаптации. Для достижения поставленной цели был применён комплекс теоретических и эмпирических методов, включая анализ научной литературы, психодиагностическое тестирование и методы математической статистики (сравнительный анализ с использованием U-критерия Манна-Уитни, корреляционный анализ Спирмена).

Эмпирическую базу составили данные, полученные на выборке студентов в количестве 52 человек (41 женщина, 11 мужчин) в возрасте 18–23 лет. В качестве диагностического инструментария использовались: «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта, методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, опросник способов совладания Р. Лазаруса.

В результате проведённого анализа были получены следующие основные выводы. Установлено наличие статистически значимых различий между студентами с высоким и низким уровнем перфекционизма. Группа перфекционистов характеризуется достоверно более низкими показателями общей адаптивности и самопринятия, более высоким эмоциональным дискомфортом и склонностью к использованию дезадаптивной копинг-стратегии «Бегство-избегание». Корреляционный анализ выявил дифференцированные паттерны взаимосвязей: Я-ориентированный

перфекционизм отрицательно связан с самопринятием и положительно — с избегающим поведением, в то время как социально предписанный перфекционизм положительно коррелирует с эмоциональным дискомфортом и отрицательно — с принятием других и поиском социальной поддержки.

Теоретическая значимость работы заключается в уточнении и эмпирической верификации модели взаимовлияния перфекционизма и совладающего поведения в контексте отечественной студенческой выборки. Практическая значимость определяется возможностью использования результатов для разработки программ психологического сопровождения студентов, направленных на развитие адаптивных копинг-стратегий и коррекцию дезадаптивных перфекционистских установок. На основе выводов работы сформулированы конкретные рекомендации для психологических служб вузов.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	6
Глава 1. Теоретические основы изучения перфекционизма и копинг-стратегий у студентов.....	9
1.1 Феномен перфекционизма в психологической науке.....	9
1.1.1 Понятие перфекционизма.....	9
1.1.2 Симптомы, причины и классификация перфекционизма.....	12
1.1.3 Факторы формирования и проявления перфекционизма в студенческом возрасте.....	23
1.2 Копинг-стратегии как механизм адаптации личности.....	27
1.2.1 Понятие совладающего поведения: основные теоретические подходы.....	27
1.2.2 Классификации копинг-стратегий (адаптивные и дезадаптивные).....	31
1.2.3 Особенности выбора копинг-стратегий в период обучения в ВУЗе.....	36
1.3 Взаимосвязь перфекционизма и копинг-поведения в контексте психической адаптации.....	40
1.3.1 Влияние перфекционизма на эмоциональное благополучие и адаптацию.....	40
1.3.2 Эмпирические исследования связи перфекционизма и стратегий совладания.....	44
Выводы по главе 1.....	48
Глава 2. Эмпирическое исследование влияния перфекционизма и копинг-стратегий у студентов.....	51
2.1 Организация эмпирического исследования.....	51

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования.....	53
2.3 Выводы по итогам исследования .....	57
2.4 Обобщение результатов и практические рекомендации .....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	71

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы связана с широким распространением феномена перфекционизма в современном обществе, где господствуют нереалистично высокие стандарты успеха, продуктивности и образа жизни. Это стремление к совершенству, закладываемое еще в детстве под влиянием семьи, образовательной системы и средств массовой информации, особенно ярко и проблемно проявляется в студенческой среде. Период обучения в вузе характеризуется интенсивными интеллектуальными нагрузками, необходимостью постоянной самоорганизации и высокой конкуренцией, что создает почву для формирования и закрепления перфекционистских установок. В этих условиях критически важным становится вопрос о том, как внутренняя потребность соответствовать идеалам влияет на психологическое благополучие студента, а именно на выбор стратегий преодоления стресса, или копинг-стратегий. Понимание этой взаимосвязи является ключом к разработке адресных мер психологической поддержки, направленных на профилактику дезадаптации, эмоционального выгорания и хронической тревожности среди обучающихся.

В современной психологической науке перфекционизм понимается как сложное, многомерное личностное образование, сущность которого заключается в стремлении к совершенству, установлении чрезмерно высоких стандартов деятельности и жесткой зависимости самооценки от степени соответствия этим стандартам. При этом доминирует взгляд на данный феномен как на амбивалентный, имеющий как конструктивные (адаптивные), так и деструктивные (дезадаптивные) формы проявления. Особый интерес представляет изучение того, как разные типы перфекционизма — Я-ориентированный, связанный с внутренней критикой, и социально предписанный, основанный на восприятии требований окружающих, — связаны с выбором конкретных способов совладания со сложными ситуациями. В свою очередь, показатели общей психической адаптации

позволяют оценить, насколько выбранные стратегии являются эффективными и поддерживающими для личности в долгосрочной перспективе.

Объект исследования: психологические особенности студентов очной формы обучения.

Предмет исследования: взаимосвязь уровня и типа перфекционизма (Я-ориентированного и социально предписанного) с предпочтением определенных копинг-стратегий у студентов.

Гипотеза исследования: студенты с высоким уровнем перфекционизма значимо чаще используют дезадаптивные копинг-стратегии по сравнению со студентами с низким уровнем перфекционизма.

Цель данной работы заключается в выявлении и анализе специфики взаимосвязей между уровнем и типом перфекционизма, выбором копинг-стратегий и показателями психической адаптации у студентов очной формы обучения.

Данная цель конкретизировалась решением следующих задач:

1. Провести теоретический анализ научной литературы по проблемам перфекционизма и совладающего поведения.
2. Подобрать комплекс психодиагностических методик, адекватных цели и задачам исследования.
3. Сформировать выборку испытуемых и организовать процедуру эмпирического исследования.
4. Провести диагностику уровня перфекционизма, психической адаптации и копинг-стратегий у студентов.
5. Провести сравнительный анализ полученных данных между группами студентов с разным уровнем выраженности перфекционизма.
6. Выявить с помощью корреляционного анализа характер взаимосвязей между показателями перфекционизма, адаптации и копинг-стратегий.
7. Проинтерпретировать результаты, сделать выводы и сформулировать практические рекомендации.

Для решения поставленных задач в курсовой работе использовались следующие методы исследования.

- теоретические методы (анализ теоретических источников, методы абстрагирования и конкретизации, обобщение и интерпретации научных данных);
- эмпирические методы (психодиагностическое тестирование с использованием стандартизированных опросников).

## **Глава 1. Теоретические основы изучения перфекционизма и копинг-стратегий у студентов**

### **1.1 Феномен перфекционизма в психологической науке**

#### **1.1.1 Понятие перфекционизма**

Начиная с 80-х гг. феномен перфекционизма стал изучаться и на Западе. Термин впервые использовал М. Холлендер в 1978 г. для обозначения такой черты характера, при это часто перфекционизм привлекает интерес психологической науки как амбивалентный феномен, значимость которого растет в контексте разработки представлений об изменяющейся личности в изменяющемся мире [3]. В настоящее время в психологической литературе термин «перфекционизм» имеет множество значений, часто имеющих общий смысл, но отражающий разную структуру феномена.

В философии перфекционизм рассматривается как «убеждение в том, что совершенствование, как собственное, так и других людей, является той целью, к которой должен стремиться человек» [27]. С философской точки зрения совершенство представляет собой добродетель, развитие своих талантов. Для сторонников перфекционизма характерно мнение о том, что стремление к совершенству представляет собой смысл жизни [27, 52].

С позиции Ясной перфекционизм понимался в качестве тенденции к установлению чрезмерно высоких стандартов для себя и невозможность почувствовать удовлетворенность от проделанной работы. Д. Бернс сделал очень правильное дополнение, добавив когнитивный компонент к определению перфекционизма – мышление в терминах «все или ничего», при котором есть только два исхода выполнения деятельности – полное соответствие высоким стандартам или полный крах [45].

Ильин считал, что перфекционизм – это стремление субъекта к совершенству, формирование высоких личных стандартов, стремление человека доводить результаты любой своей деятельности до соответствия

самым высоким нравственным, эстетическим, интеллектуальным эталонам; это потребность в совершенстве продуктов своей деятельности [16].

Н. Г. Гаранян и ее коллеги определяли перфекционизм как сложный психологический конструкт, сочетающий избыточно высокие стандарты ожидаемых результатов деятельности и притязания, нарушение социальных когниций (приписывание окружающим людям чрезмерно высоких ожиданий), персонализацию, связанную с постоянным сравнением себя с окружающими, поляризованное мышление по бинарному принципу оценки результатов деятельности и ее планированию («все или ничего»), отбор негативной информации о результатах своей деятельности [11].

По определению Дэвида Бернса (Burns D., 1980), перфекционизм – это особая «сеть когниций», которая включает ожидания, интерпретации событий, оценки себя и других, лица, страдающие перфекционизмом, склонны устанавливать нереалистично высокие стандарты, стремиться к невозможным целям и определять собственную ценность исключительно в терминах достижений и продуктивности [6, 47].

Другой автор, Роз Шафран (Shafran et al., 2002) определяет перфекционизм как неумолимое стремление к успеху, чрезмерная зависимость самооценки от личностно детерминированных требований, возложенных на самого себя стандартов, по крайней мере, в одной из значимых сфер, несмотря на неблагоприятные последствия. Именно такой перфекционизм, приводящий к негативным последствиям, называется «клиническим», так как вызывает определенные клинические симптомы, формирующие определенные расстройства [56].

А.Б. Холмогорова определяет «Физический перфекционизм» как систему представлений и установок личности, связанных с внешностью, то есть повышенное внимание к своему внешнему виду, стремление соответствовать высоким стандартам в процессе работы над созданием идеальной фигуры [37, 38].

Различные взгляды на природу перфекционизма нашли свое отражение в теориях психоаналитического, бихевиорального и других направлений психологии. З. Фрейд считал стремление к совершенству невротической фобией, которая представляет собой попытку к бегству от удовлетворения влечений [33]. В рамках теории А. Адлера можно говорить о патологическом перфекционизме как о стремлении к «фиктивной цели личностного превосходства... и идеалу какого-либо совершенства и безгрешности» [25]. Осевыми объяснительными понятиями в его концепции были «комплекс неполноценности» и «гиперкомпенсация неполноценности», которые служили либо двигателем развития, социализации личности, либо результативными в уходе от полноценного межличностного сотрудничества и избегании истинных эмоциональных привязанностей. Адлер постулирует нарушение ценностно-смысловой сферы у патологического перфекциониста и подмену базового для человеческого индивида чувства общности личным индивидуализмом. Он делает явной всю ошибочность такой подмены: подражание бесконтрольной природе, когда совершенство одного достигается путем жестокого торжества над более слабым. В результате – безрадостная картина разрушения всех непосредственных социальных отношений и паралич созидательных ценностных сил [2, 3].

Интересны для нас идеи К.Г. Юнга, обратившего внимание на исследование стремления к совершенству как врожденного свойства человека, которое определяет наличие в бессознательном личности символа самости как «корня» цивилизации [14].

Сторонниками бихевиорального подхода перфекционизм связывался с подкреплением, как позитивным, так и негативным. Позитивный перфекционизм представители биевиорального направления связывали с результатами стремления к положительным последствиям (к достижению успеха, к победе), а негативный перфекционизм — с избеганием неудачи, ошибки [8].

К. Хорни, исследовавшая «невротическую личность нашего времени», выявила несколько ключевых характеристик личности с патологическим перфекционизмом. Хронически плохое настроение, стагнация личностного развития и самоотчуждение она рассматривала как негативные последствия тщетных усилий человека воплотить «идеализированный образ Я» в реальность. Она говорила о принципиальной ненасыщаемости перфекционистских потребностей невротика: в любви и одобрении, в поддержке, потребности властвования, лидерства, в публичном восхищении и признании [40].

Для того чтобы справиться с личностным разладом, носитель патологического перфекционизма делает попытку следовать неким искусственно порожденным идеализированным образам-идолам. «В отличие от подлинных идеалов идеализированные образы имеют качество статичности. Это не цель, к достижению которой он/она стремится, но фиксированная идея, которой служат и поклоняются» [40].

Таким образом, анализ теоретических подходов позволяет определить перфекционизм как сложное, многомерное личностное образование, сущность которого заключается в стремлении к совершенству, установлении чрезмерно высоких стандартов деятельности и зависимости самооценки от степени соответствия этим стандартам. В научной литературе отсутствует единое определение, однако доминирует взгляд на перфекционизм как на амбивалентный феномен, имеющий как конструктивные (адаптивные), так и деструктивные (дезадаптивные) формы проявления.

### **1.1.2 Симптомы, причины и классификация перфекционизма**

Российские клинические психологи А.Б. Холмогорова и Н.Г. Гаранян сформулировали предположения о структуре перфекционизма. На их взгляд перфекционизм представляет собой сложное психологическое образование, включающее 6 параметров.

Первый параметр – «высокие стандарты в деятельности». Этот аспект связан с высоким уровнем негативного аффекта, связанного с переживанием персонального несоответствия значимым требованиям и притязаниям. Поведенческим коррелятом является прокристинация – отсрочка, откладывание начала деятельности, связанная с возможным снижением значимости начинаний и действий.

Второй параметр – «чрезмерные требования и ожидания, направленные на других».

Третий параметр – «восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания». Этот аспект по смыслу сближается с «социально предписываемым перфекционизмом», описанном выше, в котором люди предстают требовательными, склонными к строгим оценкам и ожиданиям высоких достижений.

Четвертый параметр – «постоянное сравнение себя с самыми успешными людьми». В ситуации перманентного соревнования с «самыми лучшими», для индивида оказывается характерным ряд негативных эмоциональных состояний: ощущение интенсивного недовольства собой, зависти, эпизодов депрессии.

Пятый параметр – «все или ничего» (поляризованное мышление). Данный аспект отражает когнитивный феномен, когда индивид подходит к оценке объектов и ситуаций со строгой биполярной шкалой: либо полный провал (поражение) – либо полная победа (успех).

Шестой параметр – «селектирование информации о собственных неудачах и ошибках» [37, 42].

Р. Фрост и его коллеги разработали инструмент для тестирования различных параметров перфекционизма – многомерную шкалу перфекционизма (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-F), характеризующуюся высокими показателями надежности и валидности. В основу теста легло определение перфекционизма, включающее следующие параметры:

1. Личные стандарты – склонность выдвигать чрезмерно высокие стандарты в сочетании с чрезмерной важностью соответствия этим стандартам, что порождает колебания самооценки и хроническую неудовлетворенность деятельностью.

2. Озабоченность ошибками – негативная реакция на ошибки, склонность приравнивать ошибку к неудаче.

3. Сомнения в собственных действиях – перманентные сомнения относительно качества выполнения деятельности.

4. Родительские ожидания – восприятие родителей как делегирующих очень высокие ожидания.

5. Родительская критика – восприятие родителей как чрезмерно критикующих.

6. Организованность – отражает важность порядка и организованности [32].

Значительный вклад в исследования перфекционизма внесли клинические психологи Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова и Т.Ю. Юдеева. Они развивали тезис о многомерности структуры феномена перфекционизма, предложили модель структуры перфекционизма, включающую в себя следующие компоненты [9]: «завышенные, по сравнению с индивидуальными возможностями, стандарты деятельности и притязания»; «чрезмерные требования к другим и завышенные ожидания от них»; «восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания»; «постоянное сравнение себя с другими людьми при ориентации на самых успешных индивидов»; «дихотомическая оценка результата деятельности и ее планирование по принципу «все или ничего»; «селектирование информации о собственных неудачах и ошибках» [31].

В результате обобщения зарубежных и отечественных исследований по проблеме перфекционизма нами были отмечены следующие показатели перфекционизма личности:

– высокие личные стандарты (завышенный уровень притязаний и требований человека к самому себе);

– высокие стандарты по отношению к другим людям, приводящие к конфликтам, конкуренции, нетерпимости, враждебности и сложностям в установлении доверительных отношений;

– высокие стандарты по отношению к миру (мир должен соответствовать системе идеализированных представлений о нем перфекциониста);

– необоснованно высокое внимание к своим ошибкам и обесценивание успеха, «поляризация» оценки результата («черное – белое»);

– постоянные сомнения в правильности своих действий, что проявляется в неуверенности и возможном откладывании принятия важных решений и выполнения необходимых профессиональных задач (прокрастинация);

– подверженность влиянию родительских ожиданий, желание соответствовать ожиданиям других и повышенная чувствительность к критике, потребность в постоянных одобрении и поддержке в профессиональной деятельности;

– «организованность» (высокие требования к соблюдению формального порядка, к различным аспектам организации профессиональной деятельности и др.) [18].

Перфекционизм, проявляясь в патологической (нездоровой) форме, имеет ряд специфических особенностей, которые могут проявляться в поведении индивида, иметь явный или же скрытый характер. При выраженном патологическом перфекционизме можно наблюдать: постоянное сравнение себя и своих действий с достижениями других, постоянное соперничество, концентрирование только на неудачах, открытая, безжалостная самокритика, наказывающее самоотношение, завышенная критика по отношению к другим людям и, как следствие, агрессивность, нарушения саморегуляции личности, низкая приспособляемость к окружающему миру. Кроме того, могут присутствовать более скрытые признаки, такие как: разочарование в себе, в

своих силах, стыд, постоянная тревожность, депрессивные состояния, отсутствие четкой временной перспективы, переживание неконтролируемости жизни, ощущение отсутствия личностного прогресса, внешне демонстративное благополучие личности, фрустрированность, игнорирование позитивных моментов [13, 15].

Анализируя факторы, стимулирующие возникновение перфекционизма, в рамках многофакторной психосоциальной модели аффективных расстройств А.Б. Холмогоровой, можно выделить следующие уровни факторов:

- семейный уровень: идеология перфекционизма, культ достижений и успеха, прививаемый ребенку с детства; задача психотерапии заключается в проработке травматического жизненного опыта и событий семейной истории, а также работа по корректировке семейной идеологии перфекционизма;

- личностный уровень: перфекционизм, проявляющийся в дезадаптивных убеждениях; работа направлена на развитие навыков эмоциональной саморегуляции через поэтапное формирование рефлексивной способности в виде остановки, фиксации, объективации и модификации дисфункциональных автоматических мыслей; трансформация личностных установок и убеждений (нереалистичных стандартов, запрета на выражение чувств);

- макросоциальный: развенчание патогенных культуральных ценностей;

- интерперсональный уровень: отработка дефицитарных социальных навыков, развитие способности к близким отношениям, расширение интерперсональных связей, нарушенных вследствие работы дисфункционального перфекционизма [37].

Хамачек подчёркивал, что первостепенным фактором, значительно влияющим на возникновение перфекционизма, является семейный фактор, а именно проживание ребёнка с неодобряющими или непостоянно проявляющими одобрение родителями, чья любовь всегда условна и зависит от результатов деятельности ребенка. В первом случае ребенок стремится

«стать совершенным не только для того, чтобы избежать неодобрения других, но для того, чтобы, наконец, принять самого себя через сверхчеловеческие усилия и грандиозные достижения» [34]. Во втором случае «человек приходит к пониманию - только хорошее выполнение деятельности делает его ценным» [34]. Родители перфекциониста чрезмерно критичны, требовательны и, в целом, оказывают существенно меньше поддержки [34, 46, 47, 54]. Описано четыре типа раннего опыта, которые вносят вклад в формирование перфекционистского мышления [46]:

1. Чрезмерно критичные и требовательные родители.
2. Родительские ожидания и стандарты чрезмерно высоки; критика при этом не прямая, а косвенная.
3. Родительское одобрение отсутствует или непоследовательно и условно.
4. Родители-перфекционисты служат моделями для научения перфекционистским установкам и формам поведения [46].

Популяционные исследования в студенческой выборке выявили достоверную положительную связь между перфекционизмом у матерей и перфекционизмом у дочерей и не установили связь по этому параметру между показателями отцов и дочерей. В исследовании Фроста с коллегами именно жесткость материнских стандартов ассоциировалась с перфекционизмом. Для отцов такая закономерность не была установлена. С уровнем перфекционизма у дочерей коррелировало восприятие строгости отца дочерьми (но не строгость отцов по данным их самоотчетов). Уровень перфекционизма у матерей (по самоотчетам самих матерей) был связан с большим числом психопатологических симптомов у дочерей. Интересно, что уровень перфекционизма у отцов (измеряемый по их самоотчетам) был связан с менее интенсивной симптоматикой у дочерей [49, 53, 59].

Школа как один из первых социальных институтов, с которым сталкивается ребенок, после семьи. Как и в ситуации детско-родительских отношений, в школе ребенок перенимает систему ценностей, которая

представлена в ней, и модели поведения, которые транслируются учителями и сверстниками. В качестве примера можно привести школы с повышенной нагрузкой, где конкуренция в учебе между учениками приветствуется и где является необходимым достижение высокого результата в учебе, иначе ребенок может быть отчислен. На наш взгляд, условия, которые могут оказывать влияние на возникновение перфекционизма, дублируют данные условия в семье: критика и ожидания со стороны учителей, сверстников и администрации школы, отсутствие определенных правил и моделей поведения в школе, учителя-перфекционисты как образцы для подражания (преимущественно в начальной школе) [9].

Социокультурная среда и ее ценности, идеалы, стереотипные представления об успешности оказывают влияние на формирование перфекционизма. Огромную роль на возникновение иррациональных установок касательно собственной жизнедеятельности оказывают средства массовой информации, которые демонстрируют образы идеальных людей как пример для подражания. Чаще всего данные образы распространяются на зримые атрибуты успешности – внешность, достижения в трудовой и учебной деятельности, так как их проще всего оценить [30]. При просмотре данных образов индивид становится ориентированным на достижение целей, что лишает его возможности получать удовольствие от процесса деятельности и реализации собственного потенциала, если это отличается от общепризнанных ценностей [36].

В литературе представлены следующие классификации перфекционизма:

Во-первых, на основе локуса возникновения психической проблемы П. Хьюитт и Г. Флетт различают перфекционистов (1) самомотивированных, (2) ориентирующихся на соответствие социальным ожиданиям и стандартам общества, (3) ожидающих от окружающих соответствия их высоким идеалам.

Первый – это здоровый перфекционизм, при котором человек проявляет высокую работоспособность, активность, лидерские качества, мотивацию для

достижения цели, реалистичность мышления и адекватность действий. В работе человек ставит высокие планки. Чем труднее дается достигнуть результат, тем интереснее сам процесс, появляется возможность открытия в себе новых волевых качеств характера.

Второй – это невротический перфекционизм. Он присущ людям, которые боятся допустить ошибку и потерпеть неудачу. Данные перфекционисты стремятся сделать работу наилучшим образом, не учитывая физическое и психологическое здоровье. Они чересчур требовательны к себе и к окружающим, скрупулезны и пунктуальны. Часто перфекционисты берут на себя много дел, чтобы не переделывать за другими, так как думают, что сами сделают лучше. Они имеют проблемы с подчиненными, которых мучают постоянными придирками, а также им постоянно не хватает времени на выполнение дел [51].

Во-вторых, классификация Фроста и Хьюитта выдвинули следующую классификацию видов перфекционизма:

1. Я-адресованный перфекционизм - «широкий личностный стиль, в котором сосуществуют аффективные, поведенческие и мотивационные компоненты». Включает изнурительно высокие стандарты, постоянное самооценивание и цензурирование собственного поведения, а также мотив стремления к совершенству, варьирующий по интенсивности у разных людей.

2. Перфекционизм, адресованный к другим людям, - «убеждения и ожидания относительно способностей других людей». Этот вид перфекционизма предполагает нереалистичные стандарты для значимых людей из близкого окружения, ожидание людского совершенства и постоянное оценивание других. Как полагают авторы, он порождает частые обвинения в адрес других людей, дефицит доверия и чувство враждебности по отношению к людям.

3. Перфекционизм, адресованный к миру в целом, - «убежденность в том, что в мире все должно быть точно, аккуратно, правильно, причем все человеческие и общемировые проблемы должны получать правильное и

своевременное решение». Подшкала, тестирующая этот параметр, оказалась недостаточно надежной. В эмпирических исследованиях не удалось подтвердить ожидавшуюся взаимосвязь этого теоретически выделенного аспекта перфекционизма с симптомами депрессии и тревоги. В результате окончательный вариант инструмента не включает данный аспект перфекционизма.

4. Социально предписываемый перфекционизм «отражает потребность соответствовать стандартам и ожиданиям значимых других». Этот параметр перфекционизма отражает субъективное убеждение в том, что другие люди нереалистичны в своих ожиданиях, склонны очень строго оценивать и оказывать давление на индивида с целью заставить быть совершенным. Наряду с этим индивид убежден в собственной неспособности угодить другим. Важность данного параметра подтверждается исследованиями психосоциальных предикторов депрессии в рамках концепции «эмоциональной экспрессивности» (ЕЕ - expressed emotions). Эти работы показали, что риск рецидива заболевания очень высок, если больной субъективно воспринимает своего супруга как очень критичного. Предполагалось, что социально предписываемый перфекционизм может иметь множество неблагоприятных последствий в виде гнева, страха негативной оценки, повышенной значимости чужого внимания и одобрения [51, 53].

В-третьих, классификация П. Хьюитта и Г. Флетта:

1) субъектно или личностно-ориентированный перфекционизм, который проявляется через завышенные и нереалистичные требования, предъявляемые к себе, чрезмерное (гипертрофированное) исследование себя, негативное самокопание и самокритику, делающими невозможным принятие собственных проблем, недостатков, погрешностей, неудач). Субъектно ориентированный перфекционизм, как показали исследования, способствует возникновению проблем с психическим здоровьем, выражающихся в

депрессивности, тревожных состояниях, низком уровне субъективного благополучия и неадекватно низкой самооценке [51, 53].

2) объектно-ориентированный перфекционизм, который проявляется через предъявление преувеличенных и нереалистичных требований к другим, ожидание совершенства (идеальности во всех проявлениях) других людей и постоянное оценивание других; такой перфекционизм порождает частые обвинения в адрес других людей, дефицит доверия и чувство враждебности, бесконечную критику по отношению к другим людям;

3) социально предписываемый перфекционизм как генерализованное убеждение или ощущение, что другие предъявляют к субъекту нереалистичные требования, которым достаточно трудно, но необходимо соответствовать, чтобы заслужить одобрения, похвалу, принятие, избежать негативной оценки) [17].

В-четвёртых, А. А. Золотарёва представила следующую классификацию: здоровый, связанный с позитивным стремлением к самосовершенствованию, и патологический перфекционизм, который основан на негативных проявлениях стремления самосовершенствоваться [15].

В-пятых, Terry-Short et al первоначально выделили два вида перфекционизма – личностный и социальный. Затем составляющие модели разделились на позитивный и негативный перфекционизм. Позитивный возникает в результате связи позитивного подкрепления с предшествующим перфекционистским поведением. Негативный связан с негативными подкреплениями. Также выделяются такие разновидности перфекционизма, как: нарциссический и невротический, здоровый и патологический, адаптивный и дезадаптивный, экстернальный и интрисивный и т. Д [58].

В-шестых, Smith выделяет следующие виды перфекционизма: высшего порядка - абсолютный, самокритичный, нарциссический — и низкого порядка: ориентированный на себя, на окружающих, на повышение самооценки, на коррекцию ошибок; вызванный сомнениями относительно действий,

самокритичностью, социальными ожиданиями, гиперкритицизмом; обусловленный чувством собственного величия [57].

В-седьмых, выделяются другие виды перфекционизма:

Е. Т. Соколова рассматривает нарциссический перфекционизм как форму «социокультурной патологии», характерной для «культуры нарциссизма» и общества потребления. Перфекционизм рассматривается как неизменный спутник и форма проявления нарциссизма. В ранних вариантах подхода [29] характеристики перфекционистов-нарциссов практически совпадали с чертами нарциссической личности, описанной К. Хорни [40].

Shafran et al описали клинический перфекционизм, предполагающий «сверхзависимость самооценки / самооценности от обязательного достижения установленных для самого себя стандартов, требующих больших затрат, хотя бы в одной высоко значимой области, несмотря на отрицательные последствия» [56]. Поддерживающими факторами клинического перфекционизма выступают дихотомическое мышление, селективное внимание к неудаче, тенденция к обесцениванию успеха, чрезмерный самоконтроль и критическая оценка собственной деятельности. Главный из них – дихотомическое мышление. Оно ведет к тому, что перфекционисты рассматривают свою ценность в терминах достижения – не достижения стандартов. В ситуации неуспеха перфекционисты начинают производить усиленный мониторинг своих ошибок, фокусируются на прошлых и возможных будущих неудачах. Когда же им удается соответствовать стандартам, эти стандарты переоцениваются как недостаточно высокие, и тогда устанавливаются еще более высокие стандарты [56].

Проведенный анализ показывает, что перфекционизм характеризуется специфическим симптомокомплексом, включающим завышенные стандарты, поляризованное мышление, склонность к самокритике и фокусировку на неудачах. Ключевыми причинами его формирования являются факторы семейного воспитания (условное принятие, высокие ожидания и критика), а также влияние социокультурной среды, пропагандирующей культ успеха.

Многообразие существующих классификаций (на адаптивный/дезадаптивный, Я-ориентированный/социально предписанный и др.) отражает попытки исследователей систематизировать его сложную природу и выделить формы, имеющие различный адаптационный потенциал.

### **1.1.3 Факторы формирования и проявления перфекционизма в студенческом возрасте**

Перфекционизм не возникает на пустом месте и не является врождённым свойством личности. Это сложное психологическое образование, которое постепенно складывается под влиянием целого ряда внешних и внутренних условий. Студенческий возраст представляет собой особый период, когда уже сформировавшиеся перфекционистские установки проходят проверку на прочность в условиях повышенных академических и социальных требований, а также могут усугубляться или трансформироваться. Чтобы понять, почему среди обучающихся в вузах так много тех, кто изнуряет себя бесконечными проверками работ, боится получить «неидеальную» оценку или постоянно сравнивает свои достижения с успехами сокурсников, необходимо разобраться в истоках этого явления. Основными источниками формирования перфекционизма традиционно считаются семья, образовательная среда и широкий социокультурный контекст, причём их влияние часто взаимосвязано и накладывается друг на друга.

Семейный фактор практически единодушно признаётся психологами в качестве фундаментального. Ещё в 1978 году Д. Хамачек указал, что перфекционизм часто рождается в детско-родительских отношениях, построенных на условном принятии. Ребёнок начинает осознавать, что любовь, внимание и одобрение самых важных в его жизни людей напрямую зависят от его успехов: отличных оценок, победы в конкурсе, безупречного поведения. В итоге в сознании закрепляется простая, но разрушительная формула: «Я ценен только тогда, когда я совершенен». Родители могут

транслировать эту установку по-разному. В одних случаях это прямые, завышенные требования и жёсткая критика за любую оплошность. В других — более тонкое, но от этого не менее действенное давление через высокие, неозвученные ожидания, которые ребёнок учится угадывать и стремится оправдать. Тревожная гиперопека, при которой любая самостоятельная деятельность ребёнка воспринимается как потенциально опасная для его будущего, также может приводить к формированию страха ошибки как катастрофы. Кроме того, работает механизм моделирования: ребёнок, наблюдая за родителем-перфекционистом, который сам не позволяет себе расслабиться, бесконечно что-то улучшает и ругает себя за неидеальность, неосознанно усваивает подобный стиль отношения к себе и своим задачам. Интересно, что некоторые работы, как отмечалось в литературном обзоре, указывают на особую роль материнского перфекционизма и критичности в формировании аналогичных черт у дочерей, что подчёркивает тонкость и избирательность этого механизма научения.

Следующей критической средой, где закрепляется и усиливается перфекционизм, становится система образования, причём её влияние начинается задолго до поступления в вуз. Школа, особенно с углублённым изучением предметов, гимназии или лицеи, ориентированные на высокие академические результаты, часто невольно культивирует перфекционистские установки. В такой атмосфере ценность ученика начинает измеряться преимущественно баллами в электронном дневнике. Постоянная конкуренция, рейтинги, публичное сравнение успехов, акцент на победах в олимпиадах создают среду, где «быть просто хорошим» равнозначно неудаче. Учитель, сам находящийся под давлением требований к показателям успеваемости класса, может транслировать ученикам установку на безупречность, не оставляя права на пробу, эксперимент и закономерный учебный сбой. Страх перед низкой оценкой превращается не просто в мотивацию учиться лучше, а в источник хронического стресса. Особенно уязвимыми оказываются дети, которые в семье уже получили установку на достижения. Для них школа

становится вторым фронтом, где нужно подтверждать свою состоятельность. В итоге к моменту выпуска формируется личность, чья самооценка жёстко привязана к внешним оценкам и достижениям, что является ядром социально предписанного и Я-ориентированного перфекционизма.

Поступление в университет вносит серьёзные коррективы в проявление этих черт. С одной стороны, новая среда предлагает свободу и возможность пересмотреть старые паттерны. С другой — она же создаёт мощные стрессоры, которые заставляют перфекционизм расцвести буйным цветом. Академическая нагрузка в вузе качественно отличается от школьной: объём самостоятельной работы резко возрастает, контроль становится менее тотальным, но более сложным по содержанию. Требуется не просто выучить, а анализировать, критически мыслить, создавать собственные проекты. Для студента-перфекциониста это превращается в мучительную задачу: как можно сделать идеально то, чему нет однозначного образца? Возникает паралич деятельности — прокрастинация. Страх приступить к работе, потому что результат может не соответствовать внутреннему нереалистичному стандарту, приводит к откладыванию дел до последнего момента, что, в свою очередь, порождает чувство вины и ещё большее самобичевание. Социальная жизнь в вузе также становится испытанием. Необходимость выстраивать новые отношения с одногруппниками, преподавателями, включение в различные коллективные проекты обнажают проблемы, связанные с перфекционизмом, ориентированным на других. Завышенные ожидания от новых друзей или коллег по учёбе, нетерпимость к их ошибкам или более расслабленному отношению к дедлайнам ведут к конфликтам и изоляции. Одновременно обостряется и восприятие социально предписанного перфекционизма: кажется, что преподаватели ждут гениальных работ, а сокурсники оценивают каждый твой шаг. Это создаёт ощущение постоянного давления извне.

Огромную, часто недооцениваемую роль в поддержании перфекционистской культуры играет широкий социокультурный контекст. Современное общество, особенно в пространстве социальных сетей и медиа,

пропагандирует культ успеха, продуктивности и безупречного self-made человека. Лента новостей демонстрирует истории ровесников, основавших стартап в 20 лет, совмещающих учёбу в топовом вузе с блогерством и идеальным внешним видом. Формируется искажённое представление о норме: успевать всё, быть лучшим во всех сферах — это не исключение, а ожидаемая стандартная модель жизни. Такой нарратив полностью игнорирует понятия ресурсности, необходимости отдыха, права на ошибку и постепенного роста. Для молодого человека, чья личность ещё формируется, эта бесконечная лента чужих курируемых успехов становится эталоном для сравнения. При этом сравнение идёт по самым поверхностным, видимым параметрам: внешности, академическим баллам, количеству подписчиков, статусным атрибутам. Внутренний мир, сложности, сомнения, процесс работы остаются за кадром, создавая иллюзию, что для других весь этот путь даётся легко и просто. Это не только подпитывает перфекционистские требования к себе, но и порождает болезненный разрыв между реальным «Я» и идеальным образом, который нужно демонстрировать миру. В результате студент живёт в состоянии хронического несоответствия, тратя огромные силы не на развитие, а на попытку соответствовать нереалистичному, собранному из чужих фрагментов идеалу.

В итоге, перфекционизм у студента — это не просто личностная черта, а сложный результат наложения нескольких систем влияния. Семья закладывает базовую установку на условную самооценку. Школа и институт доводят эту установку до совершенства, превращая её в основной способ взаимодействия с учебной деятельностью и социальным окружением. А социокультурная среда постоянно подпитывает и оправдывает эту модель, представляя её не только как норму, но и как единственный путь к социальному признанию и успеху. Проявляется этот комплекс в студенческой жизни очень ярко: в болезненном отношении к оценкам, в страхе публичных выступлений или сдачи работ, в хронической прокрастинации, сопровождаемой всплесками авральной работы на износ, в трудностях

командной работы из-за завышенных требований к другим, в постоянном сравнении своих достижений с успехами однокурсников и, как следствие, в эмоциональном выгорании, тревожности или депрессивных эпизодах. Понимание этих факторов и механизмов крайне важно, потому что оно позволяет не просто констатировать наличие проблемы, но и наметить возможные точки приложения сил для её смягчения — будь то работа с семьёй, коррекция образовательной среды или развитие у студентов навыков критического восприятия социокультурных стандартов. Это знание создаёт основу для перехода от констатации феномена к анализу его конкретной структуры и компонентов, что и является содержанием следующего раздела работы.

## **1.2 Копинг-стратегии как механизм адаптации личности**

### **1.2.1 Понятие совладающего поведения: основные теоретические подходы**

Студенческая жизнь, при всей её яркости и возможности самореализации, по сути своей является продолжительной стрессовой ситуацией. Постоянные дедлайны, сессии, необходимость совмещать учёбу с работой или личной жизнью, сложности в коммуникации — всё это создаёт фон, к которому необходимо как-то приспособливаться. Способность человека справляться с этими трудностями, управлять своими эмоциями в состоянии давления и в конечном счёте сохранять психологическое равновесие легла в основу важнейшего психологического понятия — совладающего поведения, или копинга. Это не просто реакция на стресс, а целенаправленный и часто осознанный процесс приложения усилий, чтобы преодолеть то, что кажется превышающим имеющиеся ресурсы. В контексте учёбы в вузе понимание того, как именно студенты пытаются справиться с нагрузками и переживаниями, становится ключом к объяснению их успешной или, наоборот, проблемной адаптации.

Сам термин «копинг» происходит от английского «to cope with» — справляться, преодолевать. Изначально это понятие не было строго научным, оно описывало обыденные попытки человека решить жизненные проблемы. Однако в 60-е годы XX века, с развитием психологии стресса, копинг превратился в центральную категорию для анализа того, как люди взаимодействуют с трудными ситуациями. Было замечено, что разные индивиды на одни и те же обстоятельства реагируют совершенно по-разному: одни впадают в пассивность и отчаяние, другие мобилизуются и ищут выход, третьи пытаются переложить ответственность на окружающих. Эти наблюдения привели к идее, что между стрессором (тем, что давит) и конечной реакцией (например, тревогой или депрессией) есть важнейшее промежуточное звено — копинг-стратегии. То есть не событие само по себе определяет психологическое состояние человека, а то, как он его оценивает и какие усилия прикладывает, чтобы с ним справиться. Такой подход совершил маленькую революцию, переведя фокус с внешних обстоятельств на внутренние, активные процессы управления своей жизнью.

Одной из самых влиятельных и практичных моделей, описывающих эти процессы, стала транзакционная теория стресса и копинга, предложенная Ричардом Лазарусом и Сьюзан Фолкман. Их главная идея состояла в том, что копинг — это не просто набор статических черт личности, а динамический, изменчивый процесс, постоянно взаимодействующий с контекстом конкретной ситуации. Лазарус и Фолкман выделили в этом процессе два ключевых этапа. Первый — первичная оценка. На этом этапе человек решает для себя фундаментальный вопрос: «Представляет ли эта ситуация для меня угрозу, вызов или потерю?» От этого ответа зависит всё дальнейшее. Например, предстоящий экзамен один студент может воспринять как угрозу своему благополучию (провалюсь — буду унижен, отчислят), а другой — как вызов своим способностям (интересно проверить, на что я способен). Второй этап — вторичная оценка. Здесь происходит анализ доступных ресурсов: «Что я могу сделать в этой ситуации? Хватит ли у меня знаний, времени, поддержки

друзей, денег?» Именно на стыке первичной и вторичной оценки и рождается выбор конкретной копинг-стратегии. Эта модель была особенно ценной потому, что делала копинг гибким и объясняла, почему один и тот же человек в разных обстоятельствах может действовать по-разному.

Вслед за теоретическим обоснованием встал вопрос о классификации самих стратегий совладания. Лазарус и Фолкман предложили разделять их по направленности усилий. Так появилось разделение на проблемно-ориентированный копинг и эмоционально-ориентированный копинг. Первый направлен вовне, на изменение самой проблемной ситуации. Его инструменты — планирование, поиск информации, активные действия, переговоры. В студенческом контексте это выглядит как составление чёткого гранала подготовки к экзамену, обращение к преподавателю за разъяснением сложной темы, поиск дополнительных материалов или репетитора. Второй тип, эмоционально-ориентированный копинг, направлен вовнутрь, на регуляцию собственного эмоционального состояния, вызванного проблемой. Сюда относятся попытки дистанцироваться от ситуации («это не так важно»), поиск эмоциональной поддержки у друзей, чтобы просто выговориться, позитивное переосмысление («зато я получил ценный опыт»), а также менее конструктивные варианты вроде избегания или употребления психоактивных веществ для снятия напряжения. Позднее к этой дихотомии добавилась третья категория — копинг, ориентированный на оценку, который включает в себя попытки найти смысл в происходящем, переоценить свои ценности. Важно отметить, что ни один тип не является однозначно «хорошим» или «плохим». В краткосрочной перспективе эмоционально-ориентированные стратегии могут быть спасительными, позволяя пережить острый кризис, но если они становятся доминирующими и вытесняют проблемно-ориентированные, это часто ведёт к хронической дезадаптации.

Параллельно развивался и другой важный теоретический подход — ресурсная модель копинга. Его сторонники, такие как С. Хобфолл, сместили акцент с процесса оценки на вопрос: «От чего вообще зависит способность

человека совладать со стрессом?» Было предложено рассматривать копинг как функцию доступных человеку ресурсов. Эти ресурсы делятся на несколько видов. Материальные (деньги, доступ к качественному жилью и медицинской помощи), социальные (поддерживающие отношения с семьёй, друзьями, коллегами), психологические (уверенность в себе, оптимизм, самооценка) и физические (здоровье, энергия). Согласно этой теории, человек с богатым ресурсным запасом имеет больше возможностей для выбора и применения эффективных стратегий. Студент, у которого есть понимающая семья, готовная поддержать морально и финансово, близкий друг, с которым можно обсудить проблемы, устойчивая самооценка и хорошее здоровье, будет переживать ту же учебную перегрузку иначе, чем студент, лишённый этих опор. Ресурсная модель хорошо объясняет, почему в сходных внешних условиях одни люди «ломаются», а другие нет. Она также подчёркивает важность превентивной работы — не столько обучение конкретным техникам копинга, сколько помощь в накоплении и сохранении внутренних и внешних ресурсов, которые в кризисный момент станут основой для сопротивления.

Применение этих теоретических подходов к студенческой среде даёт богатую пищу для анализа. Учебный процесс в вузе сам по себе предъявляет требования, которые можно рассматривать как хронический микростресс. В этом контексте копинг-стратегии становятся привычными, автоматическими способами реагирования. Например, склонность к перфекционизму, рассмотренная ранее, может тесно переплетаться с выбором определённых стратегий. Студент с высокими внутренними стандартами может чрезмерно полагаться на проблемно-ориентированный копинг в его самой жёсткой форме — тотальном контроле и многократном перепроверке, что ведёт к истощению. При этом страх не соответствовать ожиданиям (социально предписанный перфекционизм) может блокировать поиск социальной поддержки, так как признаться в трудностях воспринимается как слабость. В итоге формируется замкнутый круг: стресс от высоких требований → попытка справиться через гиперконтроль и изоляцию → нарастание усталости и тревоги → усиление

перфекционистских установок как единственного известного способа удержать ситуацию. Это наглядно показывает, что совладающее поведение — не нейтральный инструмент, его эффективность напрямую зависит от глубинных личностных установок и общего ресурсного состояния человека.

Подводя итог, можно сказать, что понятие совладающего поведения вышло далеко за рамки простого описания реакций на стресс. Оно представляет собой комплексную систему, включающую в себя оценку угрозы, мобилизацию ресурсов и выбор конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на управление своими эмоциями. Теории Лазаруса и Фолкман, а также ресурсный подход, предоставили прочную основу для понимания того, почему люди справляются с трудностями по-разному и от чего зависит успешность этого процесса. Для студенческого контекста этот аналитический инструмент оказывается особенно ценным, так как позволяет увидеть за внешними академическими успехами или неудачами внутреннюю работу по преодолению, выявить уязвимые места (например, дефицит социальной поддержки или склонность к избеганию) и наметить пути развития более гибкого и адаптивного поведенческого репертуара. Это создаёт необходимый теоретический мост для перехода к вопросу о том, какие конкретно стратегии совладания выделяют психологи и как они классифицируются, что является содержанием следующего подраздела.

### **1.2.2 Классификации копинг-стратегий (адаптивные и дезадаптивные)**

Поняв, что такое совладающее поведение в теории, закономерно возникает практический вопрос: а на что именно, на какие конкретные действия оно распадается? Психологи, наблюдая за тем, как люди ведут себя в трудных обстоятельствах, смогли выделить и описать целый спектр повторяющихся поведенческих и мысленных паттернов, которые и получили название копинг-стратегий. Классифицировать их пытались по разным

основаниям: по направленности усилий, по степени активности, по эффективности в долгосрочной перспективе. Наиболее полезной для анализа студенческой жизни оказывается классификация, разделяющая все стратегии на два больших лагеря — адаптивные и дезадаптивные. Это деление не всегда бывает жёстким, но оно позволяет чётко увидеть, какие способы преодоления стресса ведут к росту и решению проблем, а какие, наоборот, загоняют в тупик, усугубляя напряжение и создавая новые сложности.

К адаптивным, или конструктивным, стратегиям относят те, что помогают человеку действительно разрешить проблемную ситуацию или кардинально изменить своё отношение к ней, снизив её разрушительный эмоциональный заряд. Эти стратегии требуют внутренних усилий, но в долгосрочной перспективе они экономят психическую энергию. Первой и, пожалуй, самой эффективной из них является планирование решения проблем. Это не просто бесплодные размышления о случившемся, а активный аналитический процесс. Человек, использующий эту стратегию, разбивает большую и пугающую задачу на небольшие, понятные шаги, оценивает свои ресурсы для каждого из них, составляет последовательный план действий и начинает его методично выполнять. В студенческой реальности это может выглядеть как работа над курсовой: вместо паники за месяц до сдачи происходит спокойное распределение этапов — выбор темы, сбор литературы, написание глав, проверка, оформление. Такая стратегия напрямую противостоит прокрастинации, которая часто сопутствует перфекционизму.

Второй ключевой адаптивной стратегией считается поиск социальной поддержки. Важно разделять поддержку инструментальную (помощь конкретными действиями, советами, информацией) и эмоциональную (сопереживание, принятие, возможность выговориться). Для студента обращение к одногруппнику за разъяснением темы, поход на консультацию к преподавателю или просьба к другу помочь с редактированием текста — пример инструментальной поддержки. Звонок родителям или встречу с близким человеком, чтобы просто поделиться тревогой перед защитой

диплома, можно отнести к эмоциональной. Эта стратегия крайне важна, потому что она разрушает иллюзию тотального одиночества в своей проблеме. Однако её использование может блокироваться у людей с высоким социально предписанным перфекционизмом, которые боятся показаться некомпетентными или обременительными для окружающих.

Третья мощная адаптивная стратегия — положительная переоценка, или переосмысление. Это попытка найти в трудной, возможно даже травмирующей ситуации, новый смысл, личностный урок или скрытые возможности. Это не наивный оптимизм, а сложная когнитивная работа по изменению внутренней картины происходящего. Студент, заваливший важный экзамен, может, используя эту стратегию, перейти от мысли «я полный неудачник» к выводам: «Это показало мне пробелы в знаниях, которые теперь я точно устраню» или «Теперь я понял, что этот предмет мне действительно неинтересен, и это сигнал к смене направления». Такой подход трансформирует стресс из разрушительной силы в источник развития. Он тесно связан с принятием ответственности, ещё одной адаптивной стратегией, когда человек честно признаёт свою роль в возникновении проблем и фокусируется на том, что можно исправить своими силами, вместо обвинения обстоятельств или других людей.

Противоположностью выступают дезадаптивные, или неконструктивные, стратегии. Их главная черта — они направлены не на реальное решение проблемы, а на сиюминутное снижение эмоционального дискомфорта, часто ценой усугубления ситуации в будущем. Крайне распространённой в студенческой среде является стратегия избегания (бегства). Она проявляется в том, что человек любыми способами старается уклониться от мыслей о проблеме или от самой проблемной ситуации. Конкретные формы могут быть разными: фактическое уклонение (пропуск «страшной» пары, невыход на защиту), умственное отвлечение (погружение в соцсети, сериалы, компьютерные игры), а также более опасные пути вроде злоупотребления алкоголем или другими веществами для «отключки».

Парадокс избегания в том, что оно приносит мгновенное облегчение, но проблема при этом не исчезает, а только обрастает новыми сложностями — академическими долгами, чувством вины, потерей времени. Для перфекциониста избегание часто становится единственным выходом из ловушки, когда страх не достичь идеала настолько велик, что проще вообще не начинать.

Ещё одной типичной дезадаптивной стратегией является конфронтация. Вопреки названию, это не здоровое отстаивание своих границ, а агрессивные, враждебные, часто импульсивные попытки изменить ситуацию через давление, ссоры, обвинения. В учебном процессе это может выливаться в открытые конфликты с преподавателем из-за оценки, в агрессивные споры с одногруппниками при распределении задач в проекте, в постоянное сопротивление правилам и требованиям. Такая стратегия создаёт иллюзию активных действий, но редко приводит к конструктивному решению, зато гарантированно портит отношения и увеличивает уровень враждебности в окружении, что само по себе становится новым источником стресса.

Дистанцирование — стратегия, которая занимает промежуточное положение и может быть как относительно нейтральной, так и дезадаптивной. Она заключается в когнитивных усилиях отделиться от проблемы, обесценить её значимость, посмотреть на неё со стороны. В умеренной форме это может быть полезным приёмом для снижения накала эмоций: «В конце концов, это всего лишь один экзамен в долгой жизни». Но когда дистанцирование становится основным способом реагирования, оно превращается в отрицание серьёзности любых проблем. Студент может последовательно обесценивать важность учёбы, будущей профессии, отношений, что в итоге приводит к апатии, потере мотивации и академической неуспеваемости. Он как бы убеждает себя, что ему всё равно, но эта позиция редко бывает истинной и чаще служит защитой от страха неудачи, который слишком велик, чтобы с ним встретиться лицом к лицу.

На практике человек редко использует какую-то одну стратегию в чистом виде. Чаще всего в арсенале каждого есть набор из разных способов, и их применение зависит от конкретной ситуации, её оценённой степени контроля и доступных ресурсов. Здоровое совладающее поведение характеризуется гибкостью — способностью переключаться между стратегиями. Например, в ситуации острого горя (потеря близкого) на первый план могут закономерно выйти эмоционально-ориентированные стратегии и поиск поддержки, а в ситуации подготовки к сложному, но реализуемому проекту — планирование и активные действия. Проблема возникает тогда, когда репертуар становится бедным и ригидным, и человек на любую трудность отвечает одним и тем же, чаще дезадаптивным, шаблоном.

Связь этого выбора с личностными особенностями, такими как перфекционизм, оказывается прямой и сильной. Жёсткий, дезадаптивный перфекционизм с его дихотомическим мышлением («всё или ничего») и страхом неудачи закономерно сужает спектр доступных копинг-стратегий. Доминирующими становятся либо избегание (чтобы не рисковать и не потерпеть крах), либо компульсивный, изматывающий гиперконтроль как искажённая форма «планирования», либо конфронтация с окружающими, которые «мешают» достичь идеала. Адаптивные же стратегии — положительная переоценка, принятие ответственности и особенно открытый поиск поддержки — блокируются, так как противоречат базовой установке перфекциониста на то, что он должен со всем справляться сам, безупречно и без посторонней помощи. В итоге формируется порочный круг, где личностная черта диктует неэффективные способы борьбы со стрессом, а постоянная неуспешность этих способов лишь укрепляет исходную дезадаптивную установку. Понимание этого механизма взаимного влияния является критически важным для того, чтобы перейти от классификации стратегий к анализу их реальной взаимосвязи с конкретными психологическими особенностями в студенческой среде, что и составит предмет дальнейшего рассмотрения.

### **1.2.3 Особенности выбора копинг-стратегий в период обучения в ВУЗе**

Переход от теории к практике всегда сопряжён с вопросом: как общие закономерности работают в конкретных жизненных обстоятельствах? Студенческие годы — это не просто временной отрезок для получения диплома, а целая экосистема со своими уникальными стрессорами, требованиями и ресурсами. Выбор способов справляться с трудностями здесь не происходит в вакууме. Он формируется на пересечении возрастных особенностей молодого человека, специфики новой социальной роли «студента» и того особого давления, которое создаёт сама образовательная среда высшей школы. Понимание этих особенностей позволяет увидеть не просто список стратегий, а живую картину того, почему один учащийся в ответ на «хвост» идёт в библиотеку и звонит одногруппникам, а другой замыкается в комнате и неделю играет в компьютер, делая вид, что проблемы не существует.

Первым и, пожалуй, самым фундаментальным фактором, влияющим на выбор копинга, является сама природа студенческого стресса. В отличие от многих взрослых профессиональных стрессоров, которые могут быть локальными и предсказуемыми, стресс в вузе часто носит хронический, многомерный и накладывающийся характер. Студент одновременно существует в нескольких параллельных реальностях: академической (лекции, семинары, зачёты), социальной (поиск своего места в новой группе, построение отношений), личностной (сепарация от семьи, формирование идентичности) и часто экономической (подработки, нехватка денег). Декадлайн по курсовой работе может совпасть с конфликтом в общежитии и необходимостью сдать сессию, создавая эффект «снежного кома». В таких условиях ресурсы внимания и воли быстро истощаются, и выбор стратегии часто происходит не в результате взвешенной оценки, а импульсивно, под

влиянием усталости и эмоций. Это объясняет, почему даже зная о пользе планирования, многие склоняются к более пассивным или избегающим тактикам — они требуют меньше волевых затрат «здесь и сейчас», хотя и ведут к большим потерям в будущем.

Возрастные особенности также накладывают свой отпечаток. Период ранней взрослости (18-25 лет), на который приходится основная часть обучения, — это время активного экспериментирования с социальными ролями и моделями поведения. С одной стороны, это даёт гибкость: молодые люди более открыты к новым способам решения проблем, будь то техники тайм-менеджмента, освоенные на тренинге, или нестандартный подход к выполнению проекта. С другой — личность ещё находится в процессе становления, и такие важные для адаптивного копинга психологические ресурсы, как стабильная самооценка, уверенность в своих силах и навык долгосрочного планирования, могут быть неустойчивыми. В результате выбор стратегии сильно зависит от сиюминутного самочувствия и внешней оценки. Успешная сдача экзамена может привести к всплеску активности и использованию проблемно-ориентированных стратегий, а одна неудача — легко обрушить самооценку и спровоцировать регресс к избеганию или поиску виноватых. Эмоциональная реактивность в этом возрасте обычно выше, что объясняет частый выбор эмоционально-ориентированных стратегий, особенно поиска поддержки у сверстников, которые переживают схожий опыт и становятся главной «группой поддержки».

Ключевую роль в формировании копинг-репертуара играет новая социальная среда университета. Она предъявляет два противоречивых требования. С одной стороны, от студента ждут высокой автономии, инициативы и самостоятельности — никто не будет стоять над душой, как школьный учитель. Это стимулирует развитие таких стратегий, как планирование и принятие ответственности. С другой — система сама по себе остаётся иерархичной и бюрократической, с жёсткими правилами, дедлайнами и зависимостью от мнения преподавателей. Это может порождать чувство

беспомощности и способствовать выбору пассивных или конформных стратегий, когда студент просто старается «угодить» требованиям, не вникая в суть. Кроме того, резкая смена социального круга — переезд в другой город, жизнь в общежитии — создаёт ситуацию, где старые, проверенные в школе и семье способы совладания могут не сработать. Это либо заставляет искать новые, либо приводит к социальной изоляции как крайней форме избегания. Группа однокурсников становится мощным зеркалом и источником социального научения: наблюдая за тем, как другие справляются с теми же проблемами, студент неосознанно расширяет или, наоборот, ограничивает свой собственный арсенал.

Особого внимания заслуживает специфика академических стрессоров. Учебный стресс в вузе качественно отличается от школьного. Он связан не столько с объёмом информации, сколько с необходимостью её критической переработки, синтеза, генерации собственных идей. Страх «не справиться с мышлением» порождает уникальные формы копинга. Например, стратегия компульсивного заучивания — попытка тотально контролировать материал через механическое запоминание, что является искажённой формой проблемно-ориентированного копинга, характерной для студентов с высоким уровнем тревожности. Или интеллектуализация — уход в абстрактные теоретические рассуждения в ущерб практическому решению насущной учебной задачи. К специфическим академическим стратегиям можно отнести и стратегическое планирование нагрузки (осознанный выбор, какой предмет «тянуть», а какой — «закрыть» по минимуму, чтобы сохранить ресурсы), которая может быть как адаптивной, так и дезадаптивной в зависимости от мотивов. Перфекционистский стресс, связанный с установкой на безупречность, часто находит выход в сверхконтроле и многократному перепроверке, что отнимает непропорционально много времени и сил, истощая студента задолго до реального дедлайна.

Всё это приводит к выводу, что у студентов в процессе обучения может формироваться специфический профиль совладающего поведения. Его

условно можно разделить на несколько типов. Активный-адаптивный профиль характеризуется преобладанием планирования, поиска инструментальной поддержки и позитивной переоценки. Такой студент воспринимает трудности как вызовы, а ресурсы ищет как внутри себя, так и во внешней среде. Избегающий профиль определяется доминированием стратегий отвлечения, мысленного или фактического ухода от проблем. Социально-зависимый профиль проявляется в постоянной и иногда чрезмерной ориентации на эмоциональную поддержку окружения, неспособности принимать решения самостоятельно. Наконец, хаотический или ригидный профиль отличается отсутствием гибкости — человек использует одну-две стратегии (например, конфронтацию или самобичевание) на все случаи жизни, что закономерно приводит к накоплению неудач.

Именно гибкость, то есть способность осознанно подбирать стратегию под конкретные условия и требования задачи, оказывается главным залогом успешной адаптации. Её развитию в вузе мало способствует — студента учат решать интегралы или анализировать литературные произведения, но редко учат тому, как справляться с внутренним напряжением, паникой перед публичным выступлением или апатией от перегруза. Эта задача часто ложится на самого молодого человека, и результат этого стихийного научения во многом определяет не только его академические успехи, но и психологическое благополучие на протяжении всех лет учёбы. Вследствие этого анализ выбора копинг-стратегий неразрывно связывается с более широким вопросом о том, как личностные особенности, и в первую очередь рассмотренный ранее перфекционизм, направляют этот выбор по конструктивному или деструктивному пути. Этот переход от общих особенностей студенческой среды к конкретному механизму личностного влияния и станет предметом следующего параграфа работы, посвящённого взаимосвязи перфекционизма и копинг-поведения.

### **1.3 Взаимосвязь перфекционизма и копинг-поведения в контексте психической адаптации**

#### **1.3.1 Влияние перфекционизма на эмоциональное благополучие и адаптацию**

Студенческая жизнь часто идеализируется в массовой культуре — это время открытий, дружбы и беззаботности. Но для тех, кто живёт под постоянным гнѐтом внутреннего диктатора, требующего безупречности, этот период может превратиться в источник непрекращающегося эмоционального шторма и ощущения собственной несостоятельности. Связь между перфекционизмом и психологическим самочувствием не является простым и однозначным утверждением «перфекционист — значит несчастен». Речь идёт о сложном, многоканальном влиянии, где определённые личностные установки последовательно искажают восприятие мира, управление ресурсами и оценку результатов, что в итоге подрывает фундамент эмоционального благополучия и нарушает процесс адаптации к требованиям вуза. Чтобы понять эту динамику, стоит посмотреть, что происходит внутри человека, который убеждѐн, что любое действие, кроме идеального, является личным поражением.

Первым и самым прямым следствием перфекционистского мышления становится хроническое состояние эмоционального дискомфорта. Его корень лежит в постоянном разрыве между «Я-реальным» и «Я-идеальным». В сознании человека существует жѐсткий, часто недостижимый образ того, каким он должен быть: студент, который всегда готов к семинару, пишет блестящие работы с первой попытки, успевает на все мероприятия, поддерживает идеальный порядок на столе и в мыслях, и при этом всё делает легко и непринуждѐнно. Реальность же неизбежно оказывается иной: где-то не хватило времени, где-то — понимания, где-то просто накопилась усталость. Для обычного человека этот разрыв служит зоной роста и принятия своих ограничений. Для перфекциониста он превращается в доказательство личной

неполноценности. Возникает фоновое, почти перманентное чувство недовольства собой, которое окрашивает все события. Даже объективно хороший результат, например, четвёрка за сложный экзамен, не приносит облегчения, потому что внутренний голос тут же шепчет: «Мог бы получить пять, если бы лучше подготовился». Это не позволяет испытывать законную радость от достижений, лишая один из ключевых источников положительных эмоций в учёбе.

На этой благодатной почве расцветает целый букет специфических эмоциональных состояний. Доминирующим из них чаще всего выступает тревога. Она носит не эпизодический, а генерализованный характер, превращаясь в фон жизни. Это не просто волнение перед конкретным событием, а тотальное предвосхищающее беспокойство: «А вдруг я не справлюсь? А что подумают, если я сделаю ошибку? А если моя работа окажется хуже, чем у других?». Поскольку стандарты завышены, а мир непредсказуем, вероятность «не справиться» в субъективной картине перфекциониста приближается к ста процентам. В итоге тревога становится хронической спутницей, истощающей нервную систему. Она парализует на этапе начала деятельности, порождая прокрастинацию, и резко обостряется на этапе завершения, превращая сдачу работы в мучительный акт самобичевания за каждый обнаруженный, пусть и мнимый, изъян.

Вслед за тревогой, как её близнец, приходит чувство стыда. Если тревога смотрит в будущее («я опозорюсь»), то стыд обращён в прошлое и настоящее («я уже опозорился, я — плохой»). Для перфекциониста ошибка — это не часть учебного процесса, а личный провал, свидетельство фундаментальной некомпетентности. Публичная ошибка, например, неверный ответ у доски или критика от преподавателя при всех, переживается как катастрофа. Возникает мучительное желание провалиться сквозь землю, ощущение, что все видят твою ущербность. Это чувство настолько токсично, что человек начинает выстраивать всю свою жизнь так, чтобы избежать любого риска оказаться в ситуации потенциального «позора». В учёбе это

приводит к отказу от участия в дискуссиях, нежеланию задавать вопросы, страху выбирать сложные, но интересные темы для курсовых — ведь там выше шанс ошибиться. Формируется стратегия избегания риска, которая напрямую противоречит целям академического роста, требующего как раз выхода из зоны комфорта.

Ещё одним частым гостем становится чувство вины, тесно переплетённое со стыдом, но имеющее другую направленность. Вина концентрируется на конкретных действиях или бездействии: «Я виноват, что потратил вечер на отдых, а не на учёбу», «Я виноват, что не проверил работу десятый раз». Эта эмоция выполняет роль внутреннего надсмотрщика, который наказывает за любое отклонение от жёсткого плана или стандарта. Проблема в том, что план перфекциониста изначально нереалистичен, поэтому чувство вины становится хроническим. Оно не мотивирует, а лишь изматывает, создавая порочный круг: усталость от постоянного самообвинения снижает продуктивность, что приводит к новым поводам для вины. В долгосрочной перспективе это прямой путь к эмоциональному выгоранию — состоянию полного опустошения, цинизма и потери смысла в деятельности, которая когда-то могла быть интересной.

Ключевым звеном, через которое перфекционизм бьёт по адаптации, является механизм самооценки. У психологически гибкого человека самооценка — это относительно устойчивое образование, основанное на множестве факторов: отношениях, ценностях, интересах, достижениях в разных сферах. У перфекциониста самооценка становится заложницей достижений. Её величина колеблется, как курс криптовалюты на неустойчивом рынке, в зависимости от последнего полученного результата. Пятёрка временно поднимает её до небес, четвёрка — обрушивает в пропасть. Такой «качельный» режим крайне нестабилен и энергозатратен. Вся психическая энергия уходит не на познание и развитие, а на непрерывный мониторинг и оценку своих результатов. Это полностью противоречит задачам адаптации, которая требует как раз устойчивости, способности

воспринимать неудачи как обратную связь, а не как приговор, и гибко перестраивать стратегии поведения.

Наконец, перфекционизм наносит удар по самой основе адаптационного процесса — по способности реалистично оценивать ситуацию и свои ресурсы. Адаптация предполагает адекватный баланс между требованиями среды и возможностями личности. Перфекционист же хронически искажает эту картину. Со стороны требований он их преувеличивает (ему кажется, что от него ждут невозможного), а со стороны ресурсов — либо переоценивает их в момент планирования (берёт на себя неподъёмный объём задач), либо катастрофически недооценивает в момент столкновения с трудностями (чувствует себя беспомощным). Это приводит к постоянным сбоям. Например, вместо того чтобы распределить подготовку к трём экзаменам на две недели, студент-перфекционист ставит себе цель идеально выучить всё по каждому предмету, что физически невозможно. Столкнувшись с провалом этого плана, он впадает в панику и либо начинает работать на износ, доводя себя до истощения, либо впадает в ступор и проваливает сессию. Ни тот, ни другой исход не являются адаптивными.

В итоге влияние перфекционизма на эмоциональное благополучие и адаптацию можно представить как цепную реакцию. Исходные установки на безупречность и страх неудачи порождают хронический эмоциональный дискомфорт (тревогу, стыд, вину). Эти эмоции, в свою очередь, нарушают когнитивные процессы — оценку ситуации, планирование, концентрацию внимания. Следом страдает поведение: либо через пассивное избегание, либо через компульсивную сверхактивность. Результатом становится неэффективная деятельность, которая подтверждает исходные страхи («я действительно не справляюсь»), замыкая порочный круг и закрепляя дезадаптацию. Студент оказывается не в состоянии гармонично встроиться в учебный процесс, потому что его внутренние ресурсы съедаются этой внутренней борьбой за призрачный идеал. Это создаёт чёткую теоретическую основу для предположения, что подобный эмоциональный и адаптационный

дисбаланс должен находить конкретное отражение в выборе стратегий совладания со стрессом. Люди, живущие в состоянии хронической тревоги и неустойчивой самооценки, закономерно будут тяготеть к определённым, чаще неконструктивным способам преодоления трудностей, что и становится предметом анализа в следующем разделе теоретической главы.

### **1.3.2 Эмпирические исследования связи перфекционизма и стратегий совладания**

Теоретические рассуждения о пагубном влиянии перфекционизма на эмоциональное состояние были бы всего лишь умозрительными конструкциями, если бы их не подтверждали и не уточняли данные реальных психологических работ. За последние десятилетия накоплен солидный массив эмпирических данных, который позволяет не просто констатировать связь, а детально рассмотреть её механику: как именно разные грани стремления к совершенству влияют на выбор конкретных способов борьбы со стрессом. Эти работы превращают абстрактного «перфекциониста» в живого студента с его вполне предсказуемыми поведенческими паттернами, объясняя, почему один в стрессе замыкается в себе, а другой начинает яростно и бессистемно штурмовать проблему.

Одним из наиболее устойчивых и повторяющихся результатов, который всплывает в самых разных выборках, включая студенческие, является положительная корреляция между высокими показателями перфекционизма, особенно его дезадаптивных форм, и предпочтением стратегий избегания. Это кажется почти интуитивно понятным: если любое действие сопряжено с риском совершить ошибку и тем самым потерпеть крах, логичным выходом становится бездействие. Однако в реальности картина сложнее. Избегание у перфекционистов носит особый, парадоксальный характер. Это не лень и не апатия, а активный, изматывающий процесс мысленного бегства от задачи. Студент может часами, даже днями обдумывать предстоящий проект, читать

литературу, делать заметки, но не переходить к ключевому действию — написанию первого черновика. Потому что именно в момент материализации мысли на бумаге идеальный образ сталкивается с неидеальной реальностью. Данные психодиагностических срезов показывают, что высокие баллы по шкалам «озабоченность ошибками» и «сомнения в действиях» из опросника Фроста почти гарантированно предсказывают высокие баллы по шкалам «бегство-избегание» в копинг-тестах. Причём это избегание часто маскируется под псевдороботу — бесконечное шлифование деталей, перестановку абзацев в уже написанном тексте вместо движения вперёд. Получается своеобразный перфекционистский тупик: страх не достичь идеала парализует, а бездействие усиливает чувство вины и тревоги, что, в свою очередь, требует ещё большего психического бегства от этих мучительных чувств.

Второй яркой эмпирической закономерностью выступает связь перфекционизма с дефицитом социальной поддержки как стратегии совладания. На первый взгляд это противоречит логике: казалось бы, человек, испытывающий трудности, должен искать помощи. Но вся суть социально предписанного и даже отчасти Я-ориентированного перфекционизма заключается в убеждении, что просить о помощи — значит расписаться в своей слабости и некомпетентности. Эмпирические данные это подтверждают: высокие показатели по шкале социально предписанного перфекционизма устойчиво коррелируют с низкими показателями по шкале «поиск социальной поддержки». Более того, часто наблюдается и обратная динамика: не просто отказ от поиска помощи, но и восприятие предлагаемой поддержки как снисхождения или скрытой критики. Студент может отвергнуть предложение одногруппника вместе разобрать сложную тему, потому что в этом ему видится намёк на то, что он сам не справляется. Эта самоизоляция создаёт порочный круг. Отказываясь от поддержки, перфекционист лишает себя важнейшего ресурса для снижения стресса и решения проблем, что делает задачи ещё более неподъёмными и усиливает

ощущение одиночества и давления. В итоге стрессовая нагрузка возрастает, а механизмы для её совладания сознательно отключаются, что является классическим сценарием дезадаптации.

Отдельного внимания заслуживает связь с так называемыми стратегиями самоконтроля. Здесь данные выявляют любопытный дуализм. С одной стороны, перфекционизм действительно связан с повышенным самоконтролем, который внешне выглядит как волевая и организованная деятельность. Но качественный анализ показывает, что это часто не адаптивный, гибкий самоконтроль, а жёсткий, компульсивный. Его цель — не эффективно управлять процессом, а тотально контролировать каждую мельчайшую деталь, чтобы исключить саму возможность ошибки. В эмпирических работах это проявляется в положительных корреляциях между перфекционизмом и высокими баллами по субшкалам, измеряющим ригидный контроль, и отсутствием связей или даже отрицательными корреляциями с показателями гибкого планирования. На практике студент с таким профилем может создать идеальный, поминутный график подготовки к экзамену, но любое малейшее отклонение от этого графика (непредвиденный звонок, усталость) будет восприниматься как катастрофа, ведущая к полному срыву всей системы. Такой контроль не освобождает, а закабалает, требуя постоянного напряжения для поддержания хрупкого порядка.

Интересные результаты приносит дифференциация между Я-ориентированным и социально предписанным перфекционизмом. Данные указывают, что эти два типа могут вести к разным копинг-профилям. Высокий Я-ориентированный перфекционизм иногда показывает положительную связь с активными проблемно-ориентированными стратегиями, такими как планирование и принятие ответственности. Человек как бы говорит себе: «Да, мои стандарты высоки, поэтому я буду тщательно готовиться и делать всё от меня зависящее». Однако эта связь очень хрупка и легко обрушивается при повышении общего уровня стресса или при столкновении с реальной неудачей, быстро сменяясь самообвинением и избеганием. Социально

предписанный перфекционизм демонстрирует куда более однозначную и негативную картину. Он прочно ассоциирован с эмоционально-ориентированными стратегиями дезадаптивного толка: не только с избеганием, но и с конфронтацией. Постоянное ощущение, что окружающие требуют невозможного, порождает гнев и раздражение, которые могут выливаться в агрессивные споры с преподавателями или одногруппниками, в обвинение других в своих неудачах. Это позволяет на время сбросить эмоциональное напряжение, но разрушает социальные связи, которые так важны для адаптации в вузе.

Эмпирическая картина также помогает понять гендерные и культурные особенности этой взаимосвязи. Некоторые работы отмечают, что у девушек-студенток связь между перфекционизмом и депрессивными симптомами, опосредованная избегающим копингом, может быть выражена сильнее, чем у юношей. Объяснение часто ищут в большей социализированной ориентации женщин на отношения и соответствие ожиданиям, что усиливает переживания социально предписанного давления. Культурный контекст тоже вносит свои коррективы. В образовательных системах с высокой степенью конкуренции и жёсткой иерархией, что отчасти характерно и для российской высшей школы, связь перфекционизма с неадаптивным копингом может обостряться, так как сама среда постоянно актуализирует страх оценки и сравнения.

Подводя итог анализу эмпирических данных, становится очевидным, что связь перфекционизма и копинг-стратегий — это не случайное совпадение, а системный, воспроизводимый процесс. Дезадаптивные формы перфекционизма, особенно социально предписанного, выступают как мощный фильтр, который искажает весь процесс совладания со стрессом. Они направляют человека в сторону пассивного избегания, блокируют использование такого ключевого ресурса, как социальная поддержка, подменяют гибкий самоконтроль компульсивным, а при высоком уровне фрустрации — провоцируют конфронтацию. Этот эмпирически подтверждённый профиль неэффективного совладания даёт чёткое

объяснение, почему студенты-перфекционисты, несмотря на часто высокую мотивацию и интеллектуальный потенциал, оказываются в группе риска по эмоциональному выгоранию, хронической тревожности и академической дезадаптации. Их энергия уходит не на решение учебных задач, а на борьбу с внутренними демонами страха и несоответствия, а выбранные способы этой борьбы лишь глубже затягивают в ловушку. Это знание служит прямой основой для формулирования гипотез и организации собственного эмпирического этапа работы, направленного на проверку данных закономерностей в конкретной студенческой выборке.

### **Выводы по главе 1**

Проведённый теоретический анализ научной литературы позволяет систематизировать полученные данные и сформулировать ряд обоснованных заключений относительно природы изучаемых феноменов и характера их взаимосвязи. Перфекционизм, рассматриваемый в качестве многомерного личностного конструкта, демонстрирует неоднозначное влияние на психологическое функционирование индивида в условиях образовательной среды. С одной стороны, его адаптивные формы, сопряжённые с реалистичными стандартами и мотивацией достижения, могут выступать фактором академической успешности. С другой стороны, дезадаптивные проявления, к которым относятся социально предписанный и Я-ориентированный перфекционизм, идентифицируются в качестве устойчивых предикторов эмоционального неблагополучия.

Ключевым выводом является констатация того, что дезадаптивный перфекционизм оказывает системное деструктивное воздействие на процесс совладания со стрессом. Это влияние реализуется через ряд взаимосвязанных механизмов. На когнитивном уровне отмечается искажение процессов оценки стрессогенной ситуации, для которого характерна катастрофизация потенциальных неудач и гиперболизация требований социального окружения.

На аффективном уровне наблюдается генерация стойкого негативного эмоционального фона, преимущественно представленного хронической тревогой, склонностью к самообвинению и переживанием стыда, что само по себе требует мобилизации дополнительных ресурсов для регуляции. На поведенческом уровне происходит сужение репертуара доступных копинг-стратегий с одновременным закреплением неэффективных паттернов реагирования.

Следствием указанных процессов становится формирование специфического профиля совладающего поведения. Эмпирические данные, полученные в различных исследованиях, последовательно свидетельствуют о положительной связи между показателями дезадаптивного перфекционизма и предпочтением таких стратегий, как избегание и конфронтация. Параллельно регистрируется устойчивая отрицательная связь с использованием стратегий поиска инструментальной и эмоциональной социальной поддержки. Применяемые стратегии самоконтроля зачастую носят ригидный, компульсивный характер, будучи направленными не на оптимизацию деятельности, а на тотальный контроль для минимизации вероятности ошибки. Подобный копинг-профиль обладает низким адаптивным потенциалом, поскольку не способствует разрешению проблемной ситуации, а способствует сохранению и усилению исходного стресса, формируя тем самым замкнутый цикл дезадаптации.

Отдельного внимания заслуживает роль перфекционизма в нарушении процесса психической адаптации. Адаптация в студенческой среде понимается как динамическое состояние соответствия между требованиями образовательной системы и психологическими ресурсами личности. Дезадаптивные формы перфекционизма системно подрывают это соответствие: внутренние требования в виде нереалистичных стандартов существенно превышают объективные требования среды, а постоянные затраты на эмоциональную регуляцию и неэффективные копинг-усилия стремительно истощают личностные ресурсы. Результатом становится

состояние хронической психической дезадаптации, проявляющееся в снижении академической продуктивности, росте эмоционального дискомфорта и ухудшении психосоматического состояния.

Несмотря на наличие значительного массива исследований, подтверждающих общую негативную связь между перфекционизмом и адаптацией, опосредованную неконструктивными копинг-стратегиями, ряд вопросов остаётся недостаточно изученным. В частности, требует уточнения специфика взаимосвязей различных аспектов перфекционизма (Я-ориентированного и социально предписанного) с конкретными адаптационными показателями (самопринятием, эмоциональным комфортом, интерперсональными отношениями) в контексте отечественной студенческой выборки. Большинство работ выполнено на зарубежном материале, в то время как социокультурные особенности образовательной среды могут оказывать существенное модифицирующее влияние на характер данных взаимосвязей. Кроме того, существует потребность в более детальном анализе того, как именно дезадаптивный копинг-профиль опосредует влияние перфекционизма на общий уровень психологической адаптации студентов.

Вследствие этого возникает необходимость проведения собственного эмпирического исследования, направленного на проверку следующих теоретически обоснованных положений:

Студенты с высоким уровнем перфекционизма (в первую очередь, социально предписанного и дисфункционального Я-ориентированного) будут демонстрировать статистически значимо более низкие показатели социально-психологической адаптации по сравнению со студентами с низким уровнем перфекционизма.

В структуре совладающего поведения студентов-перфекционистов будет наблюдаться преобладание дезадаптивных стратегий (избегания, конфронтации) при дефиците использования адаптивных стратегий (планирования решения проблем, поиска социальной поддержки, позитивной переоценки).

Между показателями перфекционизма, уровнем адаптации и предпочтением определённых копинг-стратегий будут выявлены устойчивые корреляционные взаимосвязи, позволяющие говорить о системном характере их взаимодействия.

Последующее исследование призвано верифицировать выдвинутые предположения на конкретной выборке студентов очной формы обучения, что составит содержание следующей главы данной работы.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование влияния перфекционизма и копинг-стратегий у студентов**

### **2.1 Организация эмпирического исследования**

Характеристика выборки и процедура исследования:

В исследовании приняли участие 52 студента очной формы обучения в возрасте от 18 до 23 лет (средний возраст — 20.4 года). Гендерный состав выборки: 41 женщина и 11 мужчин. Все испытуемые относятся к одной возрастной группе, что позволяет минимизировать влияние возрастного фактора на результаты.

Процедура исследования включала групповое психодиагностическое тестирование, проводившееся в аудиторных условиях. Испытуемым была предоставлена стандартизированная инструкция и гарантирована конфиденциальность полученных данных. На выполнение всего комплекса методик отводилось 50–60 минут. На основе первичных диагностических данных была сформирована основная (группа перфекционистов,  $n=26$ ) и контрольная (группа неперфекционистов,  $n=26$ ) выборки для последующего сравнительного анализа. Критерием разделения выступил уровень выраженности Я-ориентированного перфекционизма.

Методы и методики исследования:

Для проверки гипотез и обработки результатов использовался статистический пакет IBM SPSS Statistics 26. Применялись следующие методы:

- Методы описательной статистики для расчёта средних значений ( $M$ ), стандартных отклонений ( $\sigma$ ), минимума и максимума.
- Сравнительный анализ с использованием непараметрического  $U$ -критерия Манна-Уитни для независимых выборок.
- Корреляционный анализ на основе коэффициента ранговой корреляции Спирмена ( $r_s$ ).

Был использован следующий психодиагностический комплекс:

- Опросник «Многомерная шкала перфекционизма» (МШП) П. Хьюитта и Г. Флетта в адаптации И.И. Грачевой. Методика направлена на диагностику трёх аспектов: Я-ориентированного перфекционизма (ЯОП), социально предписанного перфекционизма (СПП) и перфекционизма, ориентированного на других (ПОД).
- Методика диагностики социально-психологической адаптации (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда. Позволяет оценить общий уровень адаптации (шкалы «Адаптивность» и «Дезадаптивность»), а также ключевые компоненты: «Самопринятие», «Принятие других», «Эмоциональный комфорт», «Эмоциональный дискомфорт».
- Опросник способов совладания (Копинг-тест) Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой. Диагностирует 8 стратегий преодоления стресса: «Конфронтация», «Дистанцирование», «Самоконтроль», «Поиск социальной поддержки», «Принятие ответственности», «Бегство-избегание», «Планирование решения проблем», «Положительная переоценка».

Уровень статистической значимости во всех анализах был принят равным  $p \leq 0.05$ .

## 2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

Первичный анализ данных включал расчёт основных описательных статистик по всем диагностическим шкалам в общей выборке (N=52). Результаты представлены в Таблице 1.

Таблица 1. Описательная статистика по шкалам методик исследования в общей выборке (N=52).

№	Шкала (Методика)	M	$\sigma$	min	max
<b>Многомерная шкала перфекционизма (МШП)</b>					
1	Я-ориентированный перфекционизм (ЯОП)	64.8	11.3	38	89
2	Социально предписанный перфекционизм (СПП)	59.1	10.7	32	82
3	Перфекционизм, ориентированный на других (ПОД)	55.4	9.8	30	76
<b>Методика: Социально-психологическая адаптация (СПА)</b>					
1	Адаптивность	121.5	17.2	82	158
2	Дезадаптивность	97.2	15.8	65	134
3	Самопринятие	44.3	8.9	24	62
4	Принятие других	40.1	7.5	22	55
5	Эмоциональный комфорт	38.7	8.1	20	54
6	Эмоциональный дискомфорт	33.5	7.8	16	49
<b>Методика: Копинг-стратегии (Копинг-тест)</b>					
1	Конфронтация	10.2	2.9	4	16
2	Дистанцирование	9.8	2.7	3	15
3	Самоконтроль	13.1	3.1	6	19

4	Поиск социальной поддержки	12.5	3.3	5	18
5	Принятие ответственности	8.9	2.5	3	14
6	Бегство-избегание	11.6	3.4	4	18
7	Планирование решения проблем	12.9	3.0	6	18
8	Положительная переоценка	11.3	2.8	5	17

Для проведения сравнительного анализа выборка была разделена на две группы. В качестве критерия деления было выбрано медианное значение ( $M_e = 65$ ) по шкале «Я-ориентированный перфекционизм», так как именно данный аспект наиболее полно отражает внутреннюю мотивацию к совершенству и является ядром личностной диспозиции. В результате были сформированы:

1. Группа П (перфекционисты,  $n=26$ ): балл по шкале ЯОП  $\geq 65$ .
2. Группа НП (неперфекционисты,  $n=26$ ): балл по шкале ЯОП  $< 65$ .

Для проверки гипотезы о наличии различий в уровне адаптации и предпочитаемых копинг-стратегиях между группами П и НП был проведён сравнительный анализ с использованием U-критерия Манна-Уитни. Выбор непараметрического критерия был обусловлен небольшим объёмом выборок и результатами проверки распределения данных, которое для ряда шкал не соответствовало нормальному. Результаты анализа представлены в Таблице 2.

Таблица 2. Результаты сравнительного анализа показателей адаптации и копинг-стратегий между группами П и НП (U-критерий Манна-Уитни).

Показатель (Шкала)	Группа П ( $n=26$ )	Группа НП ( $n=26$ )	U- значение	Уровень значимости ( $p$ )
Адаптивность (СПА)	112.8	130.2	218.5	0.034*

Дезадаптивность (СПА)	105.1	89.3	194.0	0.015*
Самопринятие (СПА)	39.5	49.1	205.5	0.022*
Эм. Дискомфорт (СПА)	37.2	29.8	201.0	0.019*
Бегство-избегание (Копинг)	13.1	10.1	183.5	0.009**
Планирование решений (Копинг)	11.9	13.9	240.0	0.098
Поиск соц. Поддержки (Копинг)	11.2	13.8	231.0	0.074

\* — различия значимы при  $p \leq 0.05$ , \*\* — при  $p \leq 0.01$ .

Полученные данные свидетельствуют о наличии статистически значимых различий между группами по ряду ключевых параметров. Студенты группы П (перфекционисты) демонстрируют достоверно более низкие показатели по шкалам «Адаптивность» и «Самопринятие», а также более высокие показатели по шкалам «Дезадаптивность» и «Эмоциональный дискомфорт». В сфере совладающего поведения в группе перфекционистов значимо чаще используется стратегия «Бегство-избегание». Различия по стратегиям «Планирование решения проблем» и «Поиск социальной поддержки» не достигли уровня статистической значимости.

Для углублённого изучения структуры взаимосвязей между переменными внутри группы перфекционистов был проведён корреляционный анализ с использованием коэффициента Спирмена ( $r_s$ ). В группе неперфекционистов значимых корреляций выявлено не было. В группе П была обнаружена система значимых связей, представленная в Таблице 3.

Таблица 3. Значимые корреляционные связи между шкалами перфекционизма, адаптации и копингов в группе студентов-перфекционистов ( $n=26$ ,  $r_s$  Спирмена).

Шкала 1 (Перфекционизм)	Шкала 2 (Адаптация/Копинг)	Коэффициент корреляции ( $r_s$ )	Уровень значимости ( $p$ )
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------

ЯОП	Самопринятие (СПА)	-0.527	0.007
ЯОП	Бегство-избегание (Копинг)	0.462	0.019
СПП	Эм. Дискомфорт (СПА)	0.491	0.012
СПП	Принятие других (СПА)	-0.418	0.037
СПП	Поиск соц. Поддержки (Копинг)	-0.445	0.026

Анализ выявленных корреляций позволяет конкретизировать характер влияния разных аспектов перфекционизма.

Я-ориентированный перфекционизм демонстрирует отрицательную связь средней силы с самопринятием и положительную связь с дезадаптивной стратегией «Бегство-избегание». Это указывает на то, что чем выше внутренние требования к себе, тем ниже способность личности к позитивному самоотношению и тем сильнее выражена тенденция к уходу от решения проблем, что может проявляться в прокрастинации.

Социально предписанный перфекционизм положительно коррелирует с эмоциональным дискомфортом и отрицательно — с принятием других и поиском социальной поддержки. Данный паттерн связей раскрывает механизм интерперсональной дезадаптации: убежденность в завышенных требованиях окружения сопряжена с ростом негативных эмоций, снижением толерантности к окружающим и блокировкой обращения за помощью, что лишает человека важного внешнего ресурса для совладания со стрессом.

Полученные результаты согласуются с теоретической моделью, согласно которой дезадаптивное влияние перфекционизма реализуется через два основных канала: интрапсихический (снижение самопринятия, рост

внутреннего дискомфорта) и интерперсональный (искажение социального восприятия, отказ от поддержки). Обнаруженная связь с избегающим копингом объясняет характерные для перфекционистов трудности с инициацией и завершением деятельности.

### **2.3 Выводы по итогам исследования**

Проведённое эмпирическое исследование позволило верифицировать выдвинутую гипотезу. Установлено, что студенты с высоким уровнем Я-ориентированного перфекционизма имеют статистически значимо более низкие показатели общей адаптивности и самопринятия, а также более высокие показатели дезадаптивности и эмоционального дискомфорта по сравнению со студентами с низким уровнем перфекционизма. В сфере совладающего поведения перфекционисты значимо чаще прибегают к неконструктивной стратегии «Бегство-избегание».

Корреляционный анализ конкретизировал эти связи, выявив дифференцированное влияние аспектов перфекционизма. Я-ориентированный перфекционизм негативно связан с самоотношением и способствует выбору пассивных стратегий ухода от проблем. Социально предписанный перфекционизм положительно ассоциирован с эмоциональным неблагополучием и создаёт трудности в межличностной сфере, блокируя использование социальной поддержки. Таким образом, гипотеза о негативном влиянии перфекционизма на адаптацию студентов, опосредованном выбором неэффективных копинг-стратегий, нашла своё подтверждение.

### **2.4 Обобщение результатов и практические рекомендации**

Проведённое эмпирическое исследование позволяет сделать ряд обобщающих выводов. Во-первых, гипотеза о наличии значимых различий в адаптации и копинг-поведении у студентов с разным уровнем

перфекционизма получила подтверждение. Установлено, что группа перфекционистов характеризуется статистически более низкими показателями общей адаптивности и самопринятия, повышенным эмоциональным дискомфортом и склонностью к использованию дезадаптивной стратегии избегания. Во-вторых, корреляционный анализ выявил дифференцированную структуру взаимосвязей внутри группы перфекционистов: Я-ориентированный перфекционизм оказался тесно связан с нарушением самоотношения и пассивным уходом от проблем, в то время как социально предписанный перфекционизм ассоциирован с межличностными трудностями, негативным эмоциональным фоном и блокировкой поиска социальной поддержки. Это свидетельствует о том, что перфекционизм выступает комплексным дезадаптивным фактором, влияние которого проявляется как на интрапсихическом, так и на интерперсональном уровне, опосредуясь выбором неэффективных стратегий совладания.

На основании полученных данных могут быть сформулированы практические рекомендации для психологической службы и кураторов учебных групп в вузах. Целесообразно выделить три основных направления работы.

Первое направление связано с психопрофилактикой и диагностикой. В связи с тем, что перфекционизм, особенно его социально предписанная форма, служит фактором риска для психической адаптации, представляется важным внедрение в практику кураторской работы и психологического сопровождения регулярного скрининга для выявления студентов с высокими показателями по шкалам МШП. Акцент следует делать не только на Я-ориентированном, но и на социально предписанном перфекционизме, так как последний прямо коррелирует с эмоциональным дискомфортом и социальной изоляцией. Диагностику оптимально проводить на первом-втором курсе для своевременного оказания поддержки.

Второе направление — развивающая и коррекционная работа. Её содержание должно быть дифференцированным в зависимости от

выявленного типа перфекционизма. Для студентов с высоким Я-ориентированным перфекционизмом эффективными могут быть тренинги, направленные на развитие навыков самопринятия, реалистичной постановки целей и борьбы с прокрастинацией. Ключевой задачей является помощь в переходе от дихотомического мышления («идеально или провал») к более гибким оценочным схемам. Для студентов с выраженным социально предписанным перфекционизмом необходима работа над коррекцией искажённых социальных когниций (убеждений о завышенных ожиданиях окружающих), развитие навыков ассертивного поведения и запроса помощи. Групповые формы работы в данном случае особенно ценны, так как создают возможность получить реалистичную обратную связь от сверстников и снизить ощущение уникальности своих проблем.

Третье направление предполагает оптимизацию образовательной среды. Поскольку академический контекст может неосознанно подпитывать перфекционистские установки через чрезмерный акцент на конкурентности, жёстких нормативах оценки и публичном сравнении результатов, представляется важным пересмотреть некоторые аспекты педагогического взаимодействия. Преподавателям можно рекомендовать делать акцент на ценности учебного процесса, допустимости ошибок как части научного поиска, поощрять коллегиальность вместо конкуренции. Введение системы формирующего оценивания, при котором студент получает содержательную обратную связь на этапе работы, а не только итоговую оценку, может снизить тревогу и страх неудачи. Кроме того, информирование студентов о психологических ресурсах университета (консультациях, тренингах) и снижение стигматизации обращения за психологической помощью являются необходимыми условиями для создания поддерживающей среды.

Необходимо отметить и ограничения проведённой работы, которые следует учитывать при интерпретации результатов и планировании дальнейших шагов. Объём выборки ( $N=52$ ) является достаточным для выявления статистически значимых различий, но недостаточным для широких

генерализаций. Преобладание в выборке женщин (41 из 52) также накладывает отпечаток на результаты, не позволяя в полной мере экстраполировать выводы на всю студенческую популяцию. В дальнейших исследованиях целесообразно увеличить выборку, обеспечить её гендерный баланс, а также использовать лонгитюдный дизайн для изучения динамики взаимосвязей перфекционизма и адаптации на протяжении всего периода обучения. Тем не менее, полученные данные обладают несомненной практической ценностью, поскольку они конкретизируют мишени и направления психологической работы со студентами, демонстрирующими признаки дезадаптивного перфекционизма, и могут служить основой для разработки соответствующих профилактических и коррекционных программ в условиях высшей школы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое в рамках выпускной квалификационной работы изыскание было направлено на комплексный анализ взаимосвязи уровня и типа перфекционизма с особенностями совладающего поведения и показателями психической адаптации у студентов очной формы обучения. Актуальность поставленной проблемы обусловлена возрастающими требованиями образовательной среды, которые, в сочетании с широко распространёнными в социуме установками на непрерывное достижение и успех, создают почву для формирования дезадаптивных личностных паттернов, негативно сказывающихся на психологическом благополучии обучающихся.

Результаты теоретического анализа литературы позволили концептуализировать перфекционизм как сложный многомерный конструкт, имеющий принципиально различный адаптационный потенциал в зависимости от своей качественной специфики. Было установлено, что ключевое различие проходит между конструктивными формами, связанными со стремлением к качественному результату, и деструктивными, основанными на страхе неудачи, зависимости самооценки от внешней оценки и ригидных нереалистичных стандартах. Особое значение для понимания генеза дезадаптации имеет дифференциация на перфекционизм Я-ориентированный и социально предписанный, поскольку каждый из этих типов формирует специфическую картину взаимоотношений личности с собой и окружением.

Эмпирическая проверка выдвинутых предположений осуществлялась с применением комплекса валидных и надежных психодиагностических методик (МШП, СПА, копинг-тест Р. Лазаруса) и соответствующих методов математико-статистической обработки данных (U-критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ Спирмена). Полученные результаты предоставили объективное подтверждение основной гипотезы.

Во-первых, сравнительный анализ между группой студентов с высоким уровнем Я-ориентированного перфекционизма (n=26) и контрольной группой (n=26) выявил наличие статистически значимых различий. Студенты-

перфекционисты продемонстрировали достоверно более низкие показатели по шкалам общей адаптивности ( $p=0.034$ ) и самопринятия ( $p=0.022$ ), а также более высокие показатели дезадаптивности ( $p=0.015$ ) и эмоционального дискомфорта ( $p=0.019$ ). В сфере копинг-поведения в данной группе было зафиксировано значимо более частое использование стратегии «Бегство-избегание» ( $p=0.009$ ).

Во-вторых, корреляционный анализ, проведенный в группе перфекционистов, позволил выявить внутреннюю структуру изучаемых взаимосвязей и дифференцировать влияние различных аспектов перфекционизма. Я-ориентированный перфекционизм обнаружил значимую отрицательную связь с самопринятием ( $r_s = -0.527$ ) и положительную — с избегающим копингом ( $r_s = 0.462$ ). Это свидетельствует о том, что внутреннее давление высоких стандартов подрывает основы позитивного самоотношения и провоцирует пассивные формы реагирования на трудности. Социально предписанный перфекционизм показал положительную корреляцию с эмоциональным дискомфортом ( $r_s = 0.491$ ) и отрицательные связи с принятием других ( $r_s = -0.418$ ) и поиском социальной поддержки ( $r_s = -0.445$ ). Подобный паттерн отражает механизм интерперсональной дезадаптации, при котором искаженное восприятие требований окружения ведет к росту негативного аффекта, ухудшению качества отношений и сознательному отказу от использования внешней поддержки как ресурса.

Следовательно, можно констатировать, что дезадаптивное влияние перфекционизма на процесс обучения в вузе носит системный характер и реализуется через два взаимосвязанных канала: интрапсихический (снижение самопринятия, рост внутреннего напряжения, выбор пассивно-избегающих стратегий) и интерперсональный (трудности в социальном восприятии и взаимодействии, эмоциональная нестабильность, блокировка обращения за помощью). Обнаруженные закономерности дают содержательное объяснение высоким рискам эмоционального выгорания, хронической тревожности и

академической неуспешности среди студентов с выраженными перфекционистскими установками.

Научная новизна и теоретическая значимость проведённой работы заключаются в конкретизации и эмпирическом подтверждении модели взаимовлияния перфекционизма и копинг-поведения в контексте отечественной студенческой выборки, с выделением дифференцированных паттернов для Я-ориентированной и социально предписанной форм.

Практическая значимость полученных результатов определяется возможностью их применения в деятельности психологических служб высших учебных заведений. На их основе могут быть разработаны:

- Диагностические протоколы для своевременного выявления студентов с дезадаптивными формами перфекционизма, особенно на начальных этапах обучения.
- Дифференцированные коррекционно-развивающие программы. Для работы с Я-ориентированным перфекционизмом приоритетными являются задачи развития навыков самосострадания, когнитивной гибкости и реалистичного целеполагания. Для случаев социально предписанного перфекционизма ключевыми становятся техники коррекции иррациональных убеждений, тренинг асертивности и формирование навыков запроса и принятия поддержки.

Рекомендации для профессорско-преподавательского состава, направленные на создание менее токсичной образовательной среды (например, через внедрение формирующего оценивания, акцент на ценности учебного процесса, а не только результата, минимизацию публичных сравнений).

Ограничением представленной работы является объём и гендерный состав выборки, что не позволяет в полной мере генерализовать выводы. Перспективными направлениями для дальнейшего изучения проблемы видятся лонгитюдные схемы исследования, позволяющие отследить динамику

выявленных взаимосвязей, а также разработка и апробация конкретных психологических интервенций, направленных на трансформацию дезадаптивных перфекционистских установок у студенческой молодёжи.

Резюмируя, выполненная выпускная квалификационная работа достигла своей цели: взаимосвязь между уровнем перфекционизма, выбором копинг-стратегий и успешностью психической адаптации у студентов не только была подтверждена, но и получила содержательную интерпретацию через выделение конкретных психологических механизмов. Полученные данные вносят вклад в понимание факторов академической и личностной дезадаптации и задают научно обоснованные ориентиры для организации эффективной психологической поддержки студентов в системе высшего образования.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альден Л., Райдер А., Меллингс Т. М. Перфекционизм в контексте социальных страхов: к двухкомпонентной модели // Современные исследования перфекционизма : коллективная монография / под ред. Г. Л. Флетта, П. Л. Хьюитта ; пер. с англ. – Вашингтон, 2002. – С. 373–391.
2. Апарина Я. Ю. Психологический профиль перфекционизма и многофакторная психосоциальная модель психотерапии / Я. Ю. Апарина // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета. – 2010. – № 7. – С. 274–275.
3. Асмолов А. Г. Психология личности : учебник. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
4. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г. А. Балл // Вопросы психологии. – 2009. – № 5. – С. 92–100.
5. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л. : Медицина, 1988. – 270 с.
6. Бернс Д. Терапия настроения / Д. Бернс ; пер. с англ. – М. : Альпина Паблишер, 2019. – 368 с.
7. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова. – М. : Генезис, 2001. – 340 с.
8. Васюра С. А. Перфекционистская самопрезентация и коммуникативная активность у дизайнеров / С. А. Васюра // Ярославский психологический вестник. – 2020. – № 1 (46). – С. 70–76.
9. Воликова С. В. Родительский перфекционизм – фактор развития эмоциональных нарушений у детей, обучающихся по усложненным программам / С. В. Воликова, А. Б. Холмогорова, А. М. Галкина // Вопросы психологии. – 2006. – № 5. – С. 23–32.
10. Гаранян Н. Г. Типологический подход к изучению перфекционизма / Н. Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 2009. – № 6. – С. 52–60.
11. Гаранян Н. Г. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2004. – № 1. – С. 18–35.
12. Гаранян Н. Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4. – С. 18–48.

13. 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.
14. Золотарева А. А. Дифференциальная диагностика перфекционизма / А. А. Золотарева // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34, № 2. – С. 117–128.
15. Золотарева А. А. Диагностика индивидуальных различий перфекционизма личности : дис. ... канд. психол. наук / А. А. Золотарева ; Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова. – М., 2012. – 212 с.
16. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 224 с.
17. Кашина О. П. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе / О. П. Кашина // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2010. – № 2. – С. 123–128.
18. Каяшева О. И. Перфекционизм как фактор развития синдрома эмоционального выгорания преподавателей высшей школы / О. И. Каяшева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2018. – № 4 (35). – С. 64–70.
19. Козлов А. П. Феномен психической адаптации обучающегося в процессе обучения / А. П. Козлов, В. А. Попов // Сборник статей Итоговой научной конференции Военно-научного общества Военного института физической культуры за 2019 год : сб. ст. конф. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 181–184.
20. Кон И. С. Социология личности / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1973. – 352 с.
21. Ларионова С. А. Социально-психологическая адаптация личности: теоретическая модель и диагностика / С. А. Ларионова. – Белгород, 2002. – 200 с.
22. Ларских М. В. Формирование конструктивного перфекционизма педагога : автореф. дис. ... канд. психол. наук / М. В. Ларских. – Тамбов, 2011. – 27 с.
23. Малкина-Пых И. Г. Исследования взаимосвязи самоактуализации и перфекционизма в структуре личности / И. Г. Малкина-Пых // Мир психологии. – 2010. – № 1. – С. 208–218.

24. Мардахаев Л. В. Социальная педагогика / Л. В. Мардахаев. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2017. – 817 с.
25. Марсон П. 25 ключевых книг по психоанализу / П. Марсон. – Екатеринбург, 1999. – С. 151.
26. Милославова И. А. Роль социальной адаптации / И. А. Милославова. – Л. : Ленингр. гос. пед. ин-т им. А. И. Герцена, 1984. – 284 с.
27. Михайличенко Д. А. Перфекционизм / Д. А. Михайличенко // Философия : энцикл. слов. / под ред. А. А. Ивина. – Москва, 2004. – С. 764.
28. Петровский В. А. Психология неадаптивной активности / В. А. Петровский. – М. : МГУ, 1992. – 224 с.
29. Соколова Е. Т. Нарциссизм как клинический и социокультурный феномен / Е. Т. Соколова // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – С. 67–80.
30. Тарханова П. М. Социальные и психологические факторы физического перфекционизма и неудовлетворенности своим телом / П. М. Тарханова, А. Б. Холмогорова // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 5. – С. 52–60.
31. Ткач Е. Н. Позитивный перфекционизм в профессиональной деятельности преподавателя университета / Е. Н. Ткач // Проблемы высшего образования. – 2019. – № 1. – С. 443–446.
32. Ульянов А. В. Феномен перфекционизма в современном мире / А. В. Ульянов // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения. – 2014. – № 31. – С. 195–203.
33. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия / З. Фрейд. – Харьков : Фолио, 2010. – 188 с.
34. Хамачек Д. Психодинамика нормального и невротического перфекционизма / Д. Хамачек // Психология. – 1978. – № 15. – С. 27–33.
35. Хицкая В. Ю. Учет когнитивных стилей как средство адаптации студентов первого курса к обучению в вузе : монография / В. Ю. Хицкая. – Иркутск : Иркут. ун-т, 2008. – 128 с.
36. Хлоповских Ю. Г. Конструктивный перфекционизм в деятельности преподавателя ВУЗА / Ю. Г. Хлоповских // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2018. – Т. 1, № 9. – С. 943–945.

37. Холмогорова А. Б. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян // Консультативная психология и психотерапия. – 2004. – № 1. – С. 18–35.
38. Холмогорова А. Б. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре / А. Б. Холмогорова, А. А. Дадеко // Медицинская психология в России : электрон. науч. журн. – 2010. – № 3. – URL: <http://www.medpsy.ru> (дата обращения: 25.03.2025).
39. Хорни К. Самоанализ / К. Хорни. – М. : Академический проект, 2002. – 256 с.
40. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – М. : Прогресс-Универс, 1993. – 346 с.
41. Чиксентмихайи М. Бегущий в потоке / М. Чиксентмихайи, Ф. Латтер, К. Вейнкауфф Дурансо ; пер. с англ. М. Попова. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 288 с.
42. Швецова М. Н. Изучение вербальной самооценки и экзаменационной тревожности старшеклассников на этапе подготовки к ЕГЭ / М. Н. Швецова, Е. О. Барышева // Проблемы современного образования. – 2018. – № 3. – С. 59–67.
43. Шиляева И. Ф. Проблемы социально-психологической адаптации студентов, склонных к перфекционизму / И. Ф. Шиляева // Вестник Прикамского социального института. – 2021. – № 3 (90). – С. 96–104.
44. Яницкий М. С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики / М. С. Яницкий. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 1999. – 184 с.
45. Ясная В. А. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В. А. Ясная, С. Н. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 157–168.
46. Barrow J., Moore C. Group interventions with perfectionistic thinking / J. Barrow, C. Moore // Personnel and Guidance Journal. – 1983. – Vol. 61. – P. 612–615.
47. Burns D. The perfectionist's script for self-defeat / D. Burns // Psychology Today. – 1980. – Vol. 14, № 11. – P. 34–51.

48. Debrovski K., Piechovsky T. Perfectionism: yearning to become what one ought to be / K. Debrovski, T. Piechovsky // *Perfectionism and its discontents.* – London : Little, Brown & Co., 1997. – P. 28–34.
49. Enns M., Cox B. The nature and assessment of perfectionism: a critical analysis / M. Enns, B. Cox // *Perfectionism: Theory, research and treatment* / ed. by G. Flett, P. Hewitt. – Washington DC : American Psychological Association, 2000. – P. 33–62.
50. Flett G. L., Hewitt P. L. *Perfectionism: Theory, research and treatment* / G. L. Flett, P. L. Hewitt. – Washington, DC : American Psychological Association, 2002. – 460 p.
51. Flett G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology / G. L. Flett, P. L. Hewitt // *Journal of Personality and Social Psychology.* – 1991. – Vol. 60, № 3. – P. 456–470.
52. Frega R. Le perfectionnisme a l'épreuve du pragmatisme / R. Frega // *Dialogue.* – 2011. – Vol. 50, № 2. – P. 4–20.
53. Frost R. A comparison of two measures of perfectionism / R. Frost, R. Heimberg, C. Holt, J. Mattia, A. Neubauer // *Personality and Individual Differences.* – 1993. – Vol. 14, № 1. – P. 119–126.
54. Hollender M. Perfectionism / M. Hollender // *Comprehensive Psychiatry.* – 1965. – Vol. 6. – P. 94–103.
55. Parker W. Perfectionism and adjustment in gifted children / W. Parker // *Perfectionism: Theory, research and treatment* / ed. by G. Flett, P. Hewitt. – Washington : American Psychological Association, 2002. – P. 133–149.
56. Shafran R., Cooper Z., Fairburn C. G. Clinical perfectionism: a cognitive-behavioral analysis / R. Shafran, Z. Cooper, C. G. Fairburn // *Behaviour Research and Therapy.* – 2002. – Vol. 40, № 7. – P. 773–792.
57. Smith M. M., Saklofske D., Stoeber J., Sherry S. B. The big three perfectionism scale / M. M. Smith, D. Saklofske, J. Stoeber, S. B. Sherry // *Journal of Psychoeducational Assessment.* – 2016. – Vol. 34, № 7. – P. 670–687.
58. Terry-Short L. A., Owens R. G., Slade P. D., Dewey M. E. Positive and negative perfectionism / L. A. Terry-Short, R. G. Owens, P. D. Slade, M. E. Dewey // *Personality and Individual Differences.* – 1995. – Vol. 18, № 5. – P. 663–668.

59. Vieth A., Trull T. Family patterns of perfectionism: an examination of college students and their parents / A. Vieth, T. Trull // Journal of Personality Assessment. – 1999. – Vol. 72, № 1. – P. 49–67.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Опросник «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта (адаптация И.И. Грачевой)

Авторы методики рассматривают перфекционизм как трехмерный феномен, включающий следующие факторы: перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС), перфекционизм, ориентированный на других (ПОД), социально предписанный перфекционизм (СПП). Эти факторы выступают и как шкалы методики.

При высоком уровне ПОС человеку свойственно предъявлять чрезвычайно высокие требования к себе; при высоком уровне ПОД - чрезвычайно высокие требования к окружающим. При высоком уровне СПП человек расценивает требования, предъявляемые к нему окружающими как завышенные и нереалистичные.

**Опросник «Многомерная шкала перфекционизма» П.Хьюитта и Г.Флетта (адаптация И.И.Грачевой)**

Инструкция: Пожалуйста, ознакомьтесь с каждым из приведенных ниже утверждений. Оцените степень Вашего согласия или несогласия с ним, выделив одну из цифр, указанных справа:

1 означает полное согласие,

7 - полное несогласие,

4 означает, что Ваше отношение нейтрально или Вы затрудняетесь ответить.

Таблица А.1

№	Утверждения	1	2	3	4	5	6	7
1.	Когда я над чем-нибудь работаю, я не могу расслабиться, пока не доведу это до совершенства							
2.	Я не склонен критиковать кого-то, за то, что он или она слишком легко сдается							
3.	В общении с близкими людьми для меня не принципиальна их успешность							

4.	Я не критикую своих друзей, если для них приемлемо то, что не безупречно							
5.	Мне трудно соответствовать требованиям окружающих							
6.	Одна из моих целей - быть совершенным во всем, что я делаю							
7.	Все, что делают окружающие, должно быть сделано качественно							

8.	Я никогда не задаюсь целью добиться совершенства в том, над чем работаю							
9.	Окружающие с пониманием относятся к тому, что я, как и все, могу ошибаться							
10.	Меня не раздражает, когда окружающие не делают всего, на что способны							
11.	Чем лучше я что- то делаю, тем большего от меня ждут							

12.	Мне не особенно нужно быть совершенным							
13.	Все, что я сделаю не совсем безупречно, будет рассматриваться окружающими как плохая работа							
14.	Я стремлюсь быть как можно совершеннее							
15.	Для меня очень важно, чтобы каждая моя попытка была удачной							
16.	Я многого жду от людей, которые значимы для меня							

17.	Я стремлюсь быть лучшим во всем, что я делаю							
18.	Окружающие считают, что я должен быть успешным во всем, чем я занимаюсь							
19.	Я не требую многого от окружающих							
20.	Я требую от себя не меньшего чем совершенство							
21.	Я буду нравиться окружающим, даже если не добьюсь выдающихся успехов во всем							

22.	Мне неинтересны люди, которые не стремятся стать лучше							
23.	Мне крайне неприятно обнаруживать ошибки в своей работе							
24.	Я не требую многого от своих друзей							
25.	Если у меня что-то получилось, это означает, что теперь я буду вынужден стараться еще больше, чтобы угодить окружающим							

26.	Если я прошу о чем-то, это должно быть сделано безупречно							
27.	Я терпеть не могу, когда окружающие допускают ошибки							
28.	Я ставлю перед собой большие, труднодостижимые цели							
29.	Люди, которые много значат для меня, никогда не должны меня подводить							

30.	Окружающие придерживаются хорошего мнения обо мне, даже если у меня что-то не получается							
31.	Я чувствую, что люди слишком требовательны ко мне							
32.	Я всегда должен работать в полную силу							
33.	Хотя люди могут этого не показывать, они разочаровываются во мне, когда я совершаю промахи							
34.	Мне не обязательно быть лучшим во всем, чем я занимаюсь							

35.	Моя семья полагает, что я должен быть совершенным, ожидает от меня этого							
36.	Я не ставлю перед собой больших, труднодостижимых целей							
37.	Мои родители не особенно рассчитывали на то, что я буду успешен во всех сферах моей жизни							
38.	Я уважаю обычных, ничем не выдающихся людей							
39.	Люди ожидают от меня не меньшего, чем совершенство							

40.	Я очень требователен к себе							
41.	Люди ждут от меня большего, чем то, на что я способен							
42.	Я всегда должен быть успешным в учебе или работе							
43.	Меня не раздражает, когда значимые для меня люди не стараются изо всех сил							

44.	Окружающие будут продолжать считать меня компетентным, даже если я допущу ошибку							
45.	Я не считаю, что другие люди должны добиваться выдающихся успехов во всем, что они делают							

### Ключи

1. Перфекционизм, ориентированный на себя
  - a. В прямых значениях: 1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42. (11)
  - b. В обратных значениях: 8, 12, 34, 36. (15)
2. Перфекционизм, ориентированный на других
  - a. В прямых значениях: 7, 16, 22, 26, 27, 29.
  - b. В обратных значениях: 2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45. (15)
3. Социально предписанный перфекционизм
  - a. В прямых значениях: 5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41.
  - b. В обратных значениях: 9, 21, 30, 37, 44. (15)

Выраженность перфекционизма:

- 0-10 баллов – отсутствие перфекционизма;
- 11- 30 баллов – средняя выраженность перфекционизма;
- 31+ - выраженный перфекционизм.

**Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.**

**Опросник СПА**

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.

18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него - не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.

38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.

39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.

40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.

41. Всем доволен.

42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.

43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.

44. Уравновешен, спокоен.

45. Разозлившись, нередко выходит из себя.

46. Часто чувствует себя обиженным.

47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.

48. Бывает, что сплетничает.

49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.

50. Довольно трудно быть самим собой.

51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.

52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего... Словом — не от мира сего.

53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.

54. Старается не думать о своих проблемах.

55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.

56. Человек стеснительный, легко тушуетя.

57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, что-бы довел дело до конца.

58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно — если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг — не справлюсь, а вдруг - не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.

79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.

101. Все свои привычки считает хорошими.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

Рис. А.1 Бланк для ответов

### **Инструкция**

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените: в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Для того, чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

ШКАЛА  
ОТВЕТОВ

- «0» - это ко мне совершенно не относится;
- «2» - сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» - не решаюсь отнести это к себе;
- «4» - это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» - это на меня похоже;
- «6» - это точно про меня.

Рис. А.2 Шкала ответов

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Показатели и ключи интерпретации

Интегральные показатели	
<p>«Адаптация»</p> $A = \frac{a}{a+b} * 100\%$	<p>«Самоприятие»</p> $S = \frac{a}{a+b} * 100\%$
<p>«Приятие других»</p> $L = \frac{1,2a}{1,2a+b} * 100\%$	<p>«Эмоциональная комфортность»</p> $E = \frac{a}{a+b} * 100\%$
<p>«Интернальность»</p> $I = \frac{a}{a+1,4b} * 100\%$	<p>«Стремление к доминированию»</p> $D = \frac{2a}{2a+b} * 100\%$

Рис. А.3 Показатели и ключи интерпретации

Таблица А.2 Ключ

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
	Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15,	(68-170) 68-136

1	Дезадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25,	(68-170) 68-136
2	Лживость	34, 45, 48, 81, 89, 8, 82, 92, 101	(18-45) 18-36
3	Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42 (14-35) 14-28
	Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	
4	Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	Непринятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 13,	(26-65) 26-52 (18-45) 18-36
	Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	
7	Доминирование	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8	Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Коэффициент адаптивности:

0-6 – низкая адаптивность, выраженность негативных и снижение позитивных психических качеств.

7-15 – средняя адаптивность, оптимальное соотношение негативных и позитивных личностных качеств.

16-20 – высокая адаптивность, выраженность позитивных и снижение негативных психических качеств.

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых — без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности — как высокие.

### **Опросник способов совладания (Копинг-тест) Р. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк и др.)**

Назначение методики: Методика предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий (стратегий преодоления стресса), которые человек использует в трудных жизненных ситуациях. Она позволяет оценить, насколько адаптивны используемые способы совладания.

Описание: Опросник состоит из 50 утверждений, касающихся поведения в стрессовой ситуации. Испытуемый оценивает, как часто он прибегает к тому или иному типу поведения, по 4-балльной шкале. Методика диагностирует 8 видов копинг-стратегий, объединенных в 3 более общих стиля:

#### 1. Копинг, сфокусированный на проблеме:

- Планирование решения проблем – анализ ситуации и планирование действий.
- Положительная переоценка – поиск положительных сторон и личностного роста в трудностях.
- Принятие ответственности – признание своей роли в возникновении проблемы.

#### 2. Копинг, сфокусированный на эмоциях:

- Самоконтроль – сдерживание эмоций и ожидание более подходящего момента для действий.
- Поиск социальной поддержки – обращение за помощью, советом, сочувствием к окружающим.
- Бегство-избегание – мысленное или поведенческое стремление уйти от проблемы (например, через мечтания, употребление веществ).

### 3. Копинг, сфокусированный на оценке:

– Конфронтация – агрессивные, враждебные усилия изменить ситуацию, рискованные действия.

– Дистанцирование – когнитивные усилия отделиться от ситуации, снизить её значимость.

#### Инструкция для испытуемого:

«Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже утверждений, описывающих возможные реакции на трудные, стрессовые жизненные ситуации. Оцените, НАСКОЛЬКО ЧАСТО вы ведете себя подобным образом, когда сталкиваетесь со сложными обстоятельствами. Для каждого утверждения выберите и отметьте один из четырех вариантов ответа, используя предложенную шкалу:

0 – никогда, 1 – редко, 2 – иногда, 3 – часто.

Отвечайте быстро, не задумываясь подолгу над каждым утверждением.

Здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов».

#### Стимульный материал:

Таблица А.3 Стимульный материал

	<b>ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я</b>	<b>никогда</b>	<b>редко</b>	<b>иногда</b>	<b>часто</b>
	...				
<b>1</b>	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге	0	1	2	3
<b>2</b>	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
<b>3</b>	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
<b>4</b>	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
<b>5</b>	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
<b>6</b>	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все,	0	1	2	3

	как оно есть				
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом	0	1	2	3

	особенно не задумываться				
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Ключ сырых баллов:

Конфронтационный копинг - пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанцирование - пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль - пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Поиск социальной поддержки - пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Принятие ответственности - пункты: 5, 19, 22, 42.

Бегство-избегание - пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планирование решения проблемы - пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Положительная переоценка - пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Обработка результатов:

1. Подсчитайте сумму баллов по каждой из 8 шкал.
2. Полученные сырые баллы отражают предпочтение той или иной стратегии.
3. Для наглядности можно построить профиль копинг-стратегий.
4. Интерпретация: Преобладание стратегий «Планирование решения проблем», «Положительная переоценка» и «Поиск социальной поддержки» считается более адаптивным и конструктивным. Доминирование стратегий «Бегство-избегание», «Конфронтация» и «Дистанцирование» рассматривается как менее адаптивное и может указывать на дезадаптацию в стрессовой ситуации.

Краткая интерпретация шкал:

**Конфронтация:** Агрессивный, рискованный стиль. Может быть полезен в краткосрочной перспективе для быстрых изменений, но ведет к конфликтам.

**Дистанцирование:** Позволяет снизить эмоциональное напряжение, но может приводить к игнорированию проблемы.

**Самоконтроль:** Помогает сохранять самообладание, но при чрезмерном выражении — подавление эмоций.

**Поиск соц. поддержки:** Конструктивная стратегия, использующая социальные ресурсы.

Принятие ответственности: Зрелая стратегия, способствующая личностному росту, но может вести к излишней самокритике.

Бегство-избегание: Наименее конструктивная стратегия, связанная с уходом от решения проблемы (мечтания, вредные привычки).

Планирование решения проблем: Наиболее адаптивная и активная стратегия, направленная на анализ и изменение ситуации.

Положительная переоценка: Адаптивная стратегия переосмысления, поиска смысла и личностного роста в трудностях

## СПРАВКА

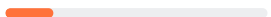

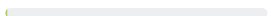
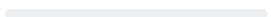

о результатах проверки текстового документа  
на наличие заимствований

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ"

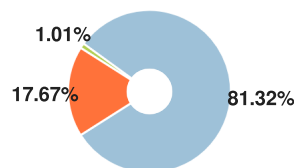
ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ АНТИПЛАГИАТ.ВУЗ

**Автор работы:** Храмова Василина Алексеевна  
**Самоцитирование  
рассчитано для:** Храмова Василина Алексеевна  
**Название работы:** ВКР Храмова на проверку  
**Тип работы:** Не указано  
**Подразделение:**

### РЕЗУЛЬТАТЫ

СОВПАДЕНИЯ		17.67%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ		81.32%
ЦИТИРОВАНИЯ		1.01%
САМОЦИТИРОВАНИЯ		0%
ИИ-КОНТЕНТ		0%

**ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ:** 16.01.2026



**Структура  
документа:**

Проверенные разделы: основная часть с.2-3, 52-57, содержание с.4-5, введение с.6-48, выводы с.48-51, 57-64

**Модули поиска:**

Цитирование; Патенты СССР, РФ, СНГ; Коллекция открытых публикаций международных издательств; Медицина; Интернет Плюс; Шаблонные фразы; Рувики; PubMed; СПС ГАРАНТ: аналитика; ИПС Адилет; IEEE; Коллекция НБУ; Переводные заимствования; Профессиональная лексика; СМИ России и СНГ; Перефразирования по коллекции IEEE; Перефразирования по базе публикаций открытого доступа PubMed; Сводная коллекция ЭБС; Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте; Переводные заимствования по базе публикаций открытого доступа PubMed; Публикации eLIBRARY; Кольцо вузов; Публикации РГБ; Сводная коллекция научных работ Беларуси; Публикации РГБ (переводы и перефразирования); Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Перевод...

**Работу проверил:** Тютюнников Пётр Романович

ФИО проверяющего

**Дата подписи:**

Подпись проверяющего



Чтобы убедиться  
в подлинности справки, используйте QR-код,  
который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование  
корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего.  
Предоставленная информация не подлежит использованию  
в коммерческих целях.