

ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
EMPIRICAL STUDIES

Деструктивный перфекционизм и факторы-протекторы эмоционального благополучия студентов вузов

Т.О. Цацулин

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
e-mail: ttsatsulin@yandex.ru

А.Б. Холмогорова

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ);
Научно-исследовательский институт скорой помощи имени Н.В. Склифосовского
Департамента здравоохранения города Москвы (ГБУЗ «НИИ СП им. Н.В. Склифосовского ДЗМ»),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>, e-mail: kholmogorova-2007@yandex.ru

Данные исследований сообщают о возрастании показателей перфекционизма среди студентов. В статье описан социокультурный и образовательный контекст, обуславливающий выявленную тенденцию. Рассмотрены разные аспекты перфекционизма и их связи с симптомами депрессии и тревоги, а также выдвинуто предположение о защитной функции самоофективности и субъектности, которые могут снижать негативное воздействие перфекционизма на эмоциональное благополучие. Выборка включила 194 студента в возрасте от 17 до 25 лет ($M = 20$), из них — 140 женщин и 54 мужчины. Были использованы следующие методики: Трехфакторный опросник перфекционизма (Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова), шкала депрессии А. Бека, шкала тревоги А. Бека, методика определения общей и социальной самоофективности (М. Шееер, Дж. Маддукс), опросник «Субъектная позиция». Выявлено, что субъектная позиция и тесно связанная с ней самоофективность обратно коррелируют с показателями депрессивных и тревожных симптомов, тогда как деструктивные параметры перфекционизма (такие как социально предписанный перфекционизм и перфекционистский когнитивный стиль) показывают прямую связь с симптомами эмоциональной дезадаптации, выраженностью объектной позиции в учебной деятельности и сниженной самоофективностью. При этом Я-адресованный перфекционизм демонстрирует положительные связи с факторами-протекторами, что компенсирует его деструктивное влияние. Использование критерия Соубела для проверки модели опосредования подтвердило гипотезу о значимом опосредующем влиянии самоофективности на связь между перфекционизмом и депрессией. Делается вывод о необходимости проведения профилактических мероприятий в высших учебных заведениях с реализацией методов рефлексивно-деятельностного подхода, предполагающего актуализацию и поддержку субъектной позиции студентов.

Ключевые слова: студенты, перфекционизм, эмоциональная дезадаптация, самоофективность, субъектная позиция, факторы-протекторы.

Для цитаты: Цацулин Т.О., Холмогорова А.Б. Деструктивный перфекционизм и факторы-протекторы эмоционального благополучия студентов вузов // Культурно-историческая психология. 2024. Том 20. № 2. С. 50–59. DOI: <https://doi.org/10.17759/chp.2024200206>

Destructive Perfectionism and Protective Factors of Emotional Well-being of University Students

Tikhon O. Tsatsulin

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
e-mail: ttsatsulin@yandex.ru

Alla B. Kholmogorova

Moscow State University of Psychology & Education,
N.V. Sklifosovsky Research Institute for Emergency Medicine, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>, e-mail: kholmogorova-2007@yandex.ru

According to research data, perfectionism scores in the student population are on the rise. The article describes the sociocultural and educational context that causes the revealed trend. Different aspects of perfectionism and their correlation with symptoms of depression and anxiety were examined, and a protective function of self-efficacy and subjectness, which may reduce the negative impact of perfectionism on emotional well-being, was hypothesized. 194 students aged 17 to 25 years ($M=20$), were recruited for this study, 140 of them were female and 54 were male. The following methods were used: Three-factor questionnaire of perfectionism (N.G. Garanyan, A.B. Kholmogorova), Beck Depression Inventory, Beck Anxiety Inventory (BAI, 1993), Self-Efficacy Scale (M. Scherer, J. Maddux), "Subjectness Position" questionnaire. It was revealed that subjectness position and closely related self-efficacy are inversely correlated with the indicators of depressive and anxiety symptoms, while destructive perfectionism components (such as socially prescribed perfectionism and perfectionist cognitive style) show a direct correlation with the symptoms of emotional maladaptation, the expression of the object position in learning activities and reduced self-efficacy. At the same time, self-oriented perfectionism shows positive links with protective factors, which compensates for its destructive influence. The use of the Sobel criterion to test the mediation model confirmed the hypothesis of a significant mediating effect of self-efficacy on the correlation between perfectionism and depression. It is concluded that it is necessary to carry out preventive measures in higher educational institutions with the implementation of methods of the reflexive-activity approach, which implies the actualization and support of students' subjectness position.

Keywords: students, perfectionism, emotional distress, self-efficacy, subjectness position, protective factors.

For citation: Tsatsulin T.O., Kholmogorova A.B. Destructive Perfectionism and Protective Factors of Emotional Well-being of University Students. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology*, 2024. Vol. 20, no. 2, pp. 50–59. DOI: <https://doi.org/10.17759/chp.2024200206>

Введение

Наблюдается тенденция возрастания показателей перфекционизма в студенческой популяции в XXI веке, что связывается многими авторами с определенными тенденциями в современной культуре [14; 23]. Перфекционизм — это многомерный личностный конструкт, который отражает стремление к достижению высоких стандартов и идеалов, сопровождающееся чрезмерным самокритицизмом, требовательностью к себе и страхом неудачи и негативной оценки другими. Молодые люди с высоким уровнем перфекционизма ожидают от себя и своей деятельности идеальных результатов и переживают выраженный дискомфорт, если не оправдывают свои высокие притязания.

Перфекционизм рассматривается уже на протяжении десятилетий как деструктивная личностная

черта, ведущая к эмоциональной дезадаптации [3; 14; 17; 20; 21; 23; 25]. Однако наряду с этим исследователями ведется дискуссия относительно наличия разных видов перфекционизма — адаптивного и дезадаптивного [14; 25]. К настоящему времени исследователи предлагают разные его классификации. Например, классики исследований перфекционизма П. Хьюит и Г. Флит выделяют «Я-адресованный перфекционизм», «Социально предписанный перфекционизм» и «Перфекционизм, адресованный другим» [22]. Другой классик этих исследований Р. Фрост выделяет следующие аспекты перфекционизма: «Озабоченность ошибками»; «Родительские ожидания»; «Родительская критика»; «Личные стандарты»; «Организованность» и «Сомнения в действиях» [19]. В отечественной психологии также разработан оригинальный Трехфакторный опросник перфекционизма, где выделены следующие состав-

ляющие: «Озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними» (аналог «Социально предписанного перфекционизма»); «Высокие стандарты и требования к себе» (аналог «Я-адресованного перфекционизма»); «Негативное селективное и фиксация на собственном несовершенстве» или «Перфекционистский когнитивный стиль» (близок «Озабоченности ошибками» и «Сомнению в своих действиях») [4].

Отметим, что деструктивность Я-адресованного перфекционизма ставится под сомнение во многих современных исследованиях [14; 25]. Анализ свидетельствует, что высокие стандарты и требования к себе разрушительны в сочетании с так называемым перфекционистским когнитивным стилем — с персистирующими мыслями о неудачах и ошибках, о собственном несовершенстве и с другими негативными когнитивными искажениями, свойственными пациентам с расстройствами аффективного спектра. «Социально-предписываемый» перфекционизм отражает убежденность в том, что другие люди ожидают от индивида совершенства, которая может соответствовать или не соответствовать реальности. В отличие от Я-адресованного перфекционизма, социально предписываемый перфекционизм предполагает подстройку под ожидания других людей одновременно со страхом сближения с ними и разоблачения своего несовершенства. Деструктивность этого вида перфекционизма не вызывает сомнений у современных исследователей [18; 24].

Л.С. Выготский ввел понятие социальной ситуации развития, под которой он понимал социальные связи и условия, в которых происходит становление личности в том или ином возрасте, или тот путь, по которому социальное становится индивидуальным [2]. Важной характеристикой социальной ситуации развития современной студенческой молодежи являются очень высокие ожидания со стороны общества, с постоянными рейтингами и оценками их успешности.

Рост требований к себе связан, в том числе, с цифровизацией общества, создающей условия для постоянных социальных сравнений себя с другими людьми в социальных сетях [5]. По данным Mediascope, более 40% населения России ежедневно проводят время в социальных сетях и мессенджерах, затрачивая на них в среднем около 36% всего времени, проведенного в сети Интернет [1]. Социальные сети играют роль рупора, транслирующего образ успешного человека, задавая соответствующие ценности превосходства над другими людьми.

Сегодня образование для молодежи является фактором достижения жизненного и профессионального успеха, выступает в качестве важного конкурентного преимущества на рынке труда, открывает возможности для карьерного, профессионального роста, получения престижной и высокооплачиваемой работы [13]. Это оказывает значительное давление на молодых людей, заставляя их стремиться, конкурировать и соответствовать все более высоким требованиям в школе и университете, чтобы не навредить своей будущей цене на рынке специалистов [23].

В рамках рефлексивно-деятельностного подхода при оказании помощи учащимся с трудностями в обучении было введено понятие «субъектная позиция», занимая которую учащийся является и субъектом осуществления деятельности, и субъектом ее рефлексии [7; 10]. При этом субъектная позиция по отношению к учебной деятельности рассматривается как ресурсная характеристика. В работах представителей этого подхода было показано, что субъектная позиция положительно связана с осознанностью, применением адаптивных копингов и способностью к рефлексии и социальному познанию, а также обратно связана с проявлением депрессивной симптоматики и проблемным использованием Интернета [10; 12; 15; 16]. Важно, что поддержка и укрепление субъектной позиции даже в младшем школьном возрасте способствует позитивным личностным и когнитивным «шагам» в развитии и повышению успешности в учебе [6].

Личность, обладающая свойствами субъектности, способна к рефлексии, саморазвитию, стремится к преобразовательной деятельности, а также способна к смене позиции и пониманию других людей [15]. Субъектная позиция подразумевает осознанное, целенаправленное и активное участие ученика в учебной деятельности, а не пассивное восприятие информации. Содействовать развитию субъектности возможно через поддержку самостоятельной конструктивной активности учащихся и принятия ими самостоятельных решений с последующей рефлексией процесса воплощения собственных замыслов [7; 10].

Субъектная позиция в учебной деятельности может быть связана с некоторыми аспектами перфекционизма, такими как высокие ожидания от себя и стремление к высоким стандартам. Ученик, занимающий субъектную позицию, может ставить перед собой сложные цели и стремиться к их достижению, прилагая дополнительные усилия и активность. Обучающийся, как субъект учебной деятельности, будет искать дополнительные источники информации, проявлять позицию исследователя, участвовать в факультативных активностях, чтобы справиться с поставленными перед собой целями, что позволяет сделать вывод о важности конструкта «субъектная позиция» для понимания связи образования, развития и эмоционального благополучия [9].

Еще одним фактором, который может выступать «протектором» эмоционального благополучия, является самоэффективность. В теории социального научения А. Бандуры самоэффективность рассматривается как ожидания или уверенность человека в том, что он способен осуществить те действия, которые необходимы ему для достижения результата [17]. Такая уверенность в своих способностях снижает уровень стресса и способствует эмоциональному благополучию и стабильности, отрицательно связана с прокрастинацией и избеганием деятельности. Люди, уверенные в том, что способны контролировать и решать поступающие угрозы, не прибегают к дисфункциональным стратегиям поведения, таким как разные формы избегания.

Понимание и изучение различных аспектов перфекционизма и факторов, которые могут обуславливать их деструктивность или адаптивность необходимы для разработки эффективных программ психологической поддержки и помощи студентам вузов. Такие программы призваны развивать здоровые стратегии саморегуляции и снижать негативные последствия перфекционизма, связанные с упомянутыми выше негативными аспектами социальной ситуации развития, у современной молодежи.

Целью данной статьи является выявление связи разных аспектов перфекционизма с уровнем самоэффективности и позицией в учебной деятельности и определение их влияния на выраженность симптомов депрессии и тревоги.

Задачи исследования:

1) Выявление связи различных видов перфекционизма с позицией в учебной деятельности и уровнем самоэффективности у студентов.

2) Исследование влияния позиции в учебной деятельности и уровня самоэффективности на связь различных компонентов перфекционизма с выраженностью эмоциональной дезадаптации у студентов.

Методики исследования

1. Трехфакторный опросник перфекционизма (Н.Г. Гараян, А.Б. Холмогорова, 2018). Включает 18 утверждений, которые распределены по трем шкалам: 1) «Озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними»; 2) «Высокие стандарты и требования к себе»; 3) «Негативное селективное и фиксация на собственном несовершенстве». Первая шкала тестирует социально предписанный перфекционизм, вторая — Я-адресованный перфекционизм, третья — перфекционистский когнитивный стиль.

2. Шкала депрессии А. Бека (Beck Depression Inventory, BDI, адаптация Н.В. Тарабриной, 2001).

3. Шкала тревоги А. Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI, 1993).

4. Методика определения общей и социальной самоэффективности (М. Шееер, Дж. Маддукс, адаптация А.В. Бояринцевой, 2003). Включает 23 утверждения, распределенных по трем шкалам: 1) «Общая самоэффективность»; 2) «Самоэффективность в предметной деятельности»; 3) «Интерперсональная самоэффективность». По результатам определяется уровень субъективной уверенности обследуемого в потенциале своих сил в сфере предметной деятельности и в сфере общения.

5. Опросник субъектной позиции, включающий вопросы, тестирующие выраженность субъектной, объектной и негативной позиции в учебной деятельности (Ю.В. Зарецкий, В.К. Зарецкий, И.Ю. Кулагина, 2014). Методика была разработана для обучающихся в школе и в настоящее время находится в процессе валидизации на студенческой выборке с незначительными изменениями в формулировках для соответствия контексту обучения в вузе. На основа-

нии полученных данных готовится статья по валидации методики.

Полученные данные обрабатывались при помощи пакета статистических программ SPSS Statistics 23.0 for Windows. Применялись методы множественного и частного корреляционного анализа (критерий Пирсона), сравнения групп (критерий Манна—Уитни), регрессионного анализа (критерий Соубела, Арояна). Расчет критериев Соубела и Арояна осуществлялся с помощью программы на сайте <http://quantpsy.org>.

Характеристика выборки

Всего было обследовано 194 студента московских вузов старших и младших курсов. Исследование проводилось анонимно в форме онлайн-тестирования путем сбора данных с помощью онлайн-анкеты, разосланной в студенческие группы в соцсетях. Студентам было предложено заполнить комплект, состоящий из ряда методик. Испытуемые были проинформированы перед началом исследования о замысле проводимого обследования и о том, что исследование проводится анонимно и результаты не будут разглашены третьим лицам.

По полу испытуемые распределялись следующим образом: 140 женщин и 54 мужчины. Возраст обследуемых — от 17 до 25 лет, средний возраст — 20 лет.

Выборка состояла из 86 учащихся 1-го курса (44,3%), 27 учащихся 2-го курса (13,9%), 53 (27,3%) учащихся 3-го курса, 16 учащихся 4-го курса (8,2%), 12 учащихся 5-го курса (6,2%). Из них 146 (75,3%) человек учатся на факультетах естественно-научного направления, 25 (12,9%) — на гуманитарных, 23 (11,9%) — студенты технических специальностей.

Результаты

Оценка влияния пола показала, что у обследуемых женского пола более выражены симптомы депрессии ($p = 0,05$ по критерию U Манна—Уитни). Сравнительный анализ студентов по курсу и направлению обучения не демонстрирует значимых различий между группами по показателям перфекционизма ($0,264 \geq p \leq 0,809$ по критерию U Манна—Уитни) и факторов эмоционального благополучия — субъектной позиции ($p = 0,354$) и самоэффективности ($p = 0,984$). Других значимых различий между мужской и женской выборкой обнаружено не было.

В табл. 1 приведены данные корреляционного анализа показателей выраженности разных видов перфекционизма и показателей эмоциональной дезадаптации в виде симптомов депрессии и тревоги. Из табл. 1 следует, что существует значимая положительная связь между выраженностью общего балла перфекционизма, его шкал «Озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними» и «Негативное селективное и фиксация на собственном несовершенстве» со все-

ми проявлениями эмоциональной дезадаптации — депрессивными и тревожными симптомами. Шкала «Высокие стандарты и требования к себе» не выявляет значимых связей с выраженностью симптомов эмоциональной дезадаптации, хотя и регистрирует статистически незначимую обратную связь с депрессивной и тревожной симптоматикой, т. е. противоположную по направленности двум другим подшкалам опросника перфекционизма.

Как видно из табл. 2, общий балл самооффективности и самооффективностью в предметной деятельности обратно коррелируют со всеми изучаемыми симптомами эмоциональной дезадаптации. Интерперсональная самооффективность обратна связана с проявлениями депрессии, с тревогой же корреляции не доходят до уровня значимых. Субъектная позиция показывает обратную связь с выраженностью депрессивной и тревожной симптоматики. Объектная позиция связана прямо с проявлением депрессии. При этом стоит учитывать, что все описанные коэффициенты корреляции регистрируют значимые, но слабые связи. Негативная позиция к учебной деятельности значимых корреляций с симптомами эмоциональной дезадаптации не выявила.

В табл. 3 приведены связи показателей разных видов перфекционизма и факторов-протекторов. Общий балл перфекционизма коррелирует обратно практически со всеми параметрами, кроме шкал интерперсональной самооффективности, а также субъектной и негативной позиции (где связь не достигает значимой), также наблюдается прямая значимая связь с объектной позицией. Однако в данном исследовании более интересны связи с разными параметрами перфекционизма. Показатели по шкале высоких стандартов деятельности или

Я-адресованному перфекционизму прямо и значимо связаны с общим баллом самооффективности, самооффективностью в предметной деятельности и с субъектной позицией. Это говорит о том, что высокие требования к себе могут основываться на вере в свои силы справляться со сложными задачами и на активной осознанной позиции в учебной деятельности. Обратная связь Я-адресованного перфекционизма с негативной позицией в учебной деятельности свидетельствует о том, что стремление к овладению материалом и преодолению трудностей на этом пути не совместимы с отрицанием значимости учебы. Перфекционистский когнитивный стиль — негативное селективное и фиксация на собственном несовершенстве — также имеют обратную связь с общим баллом самооффективности и самооффективностью в предметной деятельности, а также прямую связь с выраженностью объектной позиции. Последнее свидетельствует о том, что пассивная подчиняемая позиция связана с неуверенностью и сомнениями в себе и в своих силах. Также связи, полученные по шкале «Озабоченность оценками со стороны других» или Социально предписываемый перфекционизм, свидетельствуют о его деструктивности, ведущей к низкой самооэффективности и дефициту субъектности и преобладанию объектной позиции в учебной деятельности.

Для оценки роли самооффективности и субъектной позиции в учебной деятельности в деструктивных видах перфекционизма и адаптивном Я-адресованном перфекционизме был проведен частный корреляционный анализ, исключаящий влияние показателей общей самооффективности и субъектной позиции на связь структурных ком-

Таблица 1
Связь показателей перфекционизма и выраженности эмоциональной дезадаптации (N = 194)

Параметры	Общий балл перфекционизма	Озабоченность оценками со стороны других	Высокие стандарты и требования к себе	Негативное селективное и фиксация на собственном несовершенстве
Выраженность депрессивных симптомов	0,502**	0,525**	-0,060	0,496**
Выраженность симптомов тревоги	0,406**	0,481**	-0,024	0,326**

Примечание: «*» — корреляции статистически значимы, $p < 0,05$ (коэффициент корреляции Пирсона); «**» — корреляции статистически значимы, $p < 0,01$ (коэффициент корреляции Пирсона).

Таблица 2
Связь показателей самооффективности и позиции в учебной деятельности со степенью выраженности эмоциональной дезадаптации (N = 194)

Параметры	Самооффективность	Самооффективность в предметной деятельности	Интерперсональная самооффективность	Субъектная позиция	Объектная позиция	Негативная позиция
Выраженность депрессивных симптомов	-0,382**	-0,317**	-0,336**	-0,225*	0,291**	0,130
Выраженность симптомов тревоги	-0,169*	-0,174*	-0,069	-0,224*	0,155	0,111

Примечание: «*» — корреляции статистически значимы, $p < 0,05$ (коэффициент корреляции Пирсона); «**» — корреляции статистически значимы, $p < 0,01$ (коэффициент корреляции Пирсона).

Таблица 3

Связь показателей перфекционизма, самоофективности и позиции в учебной деятельности (N = 194)

Параметры	Перфекционизм	Высокие стандарты деятельности к себе	Негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве	Озабоченность оценками со стороны других
Самоофективность	-0,200**	0,237**	-0,266**	-0,277**
Самоофектив-ность в предметной деятельности	-0,200**	0,283**	-0,270**	-0,303**
Интерперсональная самоофективность	-0,095	0,001	-0,117	-0,071
Субъектная позиция	-0,070	0,428**	-0,189	-0,212*
Объектная позиция	0,397**	0,099	0,383**	0,336**
Негативная позиция	0,041	-0,350**	0,123	0,178

Примечание: «*» – корреляции статистически значимы, $p < 0,05$ (коэффициент корреляции Пирсона); «**» – корреляции статистически значимы, $p < 0,01$ (коэффициент корреляции Пирсона).

понентов перфекционизма с симптомами эмоциональной дезадаптации (табл. 4). По сравнению с проведенным парным корреляционным анализом (табл. 2) коэффициенты корреляции общего перфекционизма, негативного селектирования и социально предписанного перфекционизма при исключении влияния общей самоофективности и показателей субъектной позиции уменьшились, но при этом все еще остаются значимыми. Но особенно важно подчеркнуть, что при исключении влияния протекторов эмоционального благополучия (самоофективности и субъектной позиции в учебе) Я-адресованный перфекционизм начал показывать прямую корреляцию с симптомами депрессии, хоть эта связь и не доходит до уровня значимой. То есть высокие стандарты без веры в свои силы и активной позиции в учебной деятельности являются деструктивными для психического здоровья.

Дополнительно для проверки опосредованного влияния факторов-протекторов на связи отдельных видов перфекционизма и симптомов эмоционального неблагополучия применялся критерий Соубела (Sobel), используемый в психологических исследованиях для тестирования моделей опосредования. Алгоритм подсчета этого критерия предполагает построение двух моделей регрессионного анализа. Проверались гипотезы, выдвинутые на основе полученных связей, ранее подтвержденных регрессионным анализом, чтобы проверить и уточнить

воздействие факторов-протекторов в раскрытых закономерностях.

Проверялось опосредующее влияние показателей самоофективности (общий балл) на связь между перфекционизмом (общий балл) и депрессией (общий балл). Результат представлен схематично на рисунке.

Эмпирическое значение критерия Соубела – 2,463 при $p = 0,013$, $p < 0,05$. Эмпирическое значение статистики Арояна – 2,426 при $p = 0,015$, $p < 0,05$. Гипотеза о значимом опосредующем влиянии самоофективности на связь между перфекционизмом и депрессией получила подтверждение.

В модели множественного регрессионного анализа отражено совместное влияние перфекционизма и самоофективности на депрессию, в совокупности объясняющих 32,8% ее дисперсии ($R^2 = 0,328$).

Для выяснения степени опосредования самоофективностью связи между перфекционизмом и депрессией подсчитывался частный коэффициент корреляции между этими показателями при контроле вклада самоофективности. Его значение $r = 0,471$ ($p < 0,001$) меньше, чем значение коэффициента корреляции Пирсона ($R = 0,502$, $p < 0,001$), отражающего связь между перфекционизмом и депрессией; при этом связь остается статистически значимой. Этот результат свидетельствует о том, что самоофективность частично опосредует связь между перфекционизмом и депрессией.

Таблица 4

Связь видов перфекционизма и симптомов эмоциональной дезадаптации при исключении влияния параметров самоофективности и позиции в учебной деятельности (N = 194)

Исключенные переменные	Параметры	Выраженность депрессивных симптомов	Выраженность симптомов тревоги
Субъектная позиция и Самоофективность	Перфекционизм	0,435**	0,406**
	Негативное селектирование	0,339*	0,258*
	Высокие стандарты деятельности к себе	0,308*	0,199
	Озабоченность оценками других	0,386**	0,478**

Примечание: «*» – корреляции статистически значимы, $p < 0,05$ (коэффициент корреляции Пирсона); «**» – корреляции статистически значимы, $p < 0,01$ (коэффициент корреляции Пирсона).

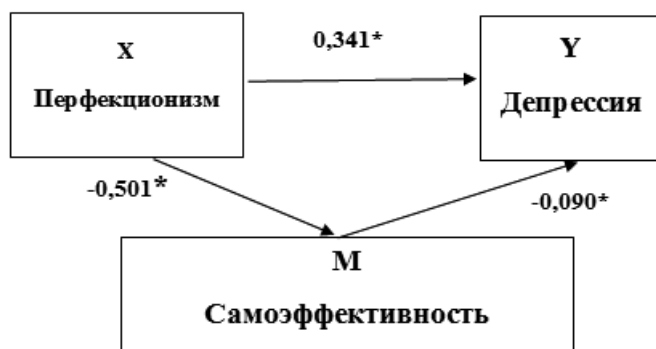


Рис. Опосредующее влияние самоэффективности на связь перфекционизма и депрессии: X — предиктор, Y — зависимая переменная, M — медиатор, «*» — коэффициенты регрессии являются значимыми ($p < 0,001$)

Обсуждение результатов

Обратные корреляции между параметрами субъективной позиции и самоэффективности с симптомами эмоциональной дезадаптации подчеркивают важность данных конструктов как факторов-протекторов эмоционального благополучия. Дополнительно их защитное влияние показал частный корреляционный анализ, исключая влияние факторов протекторов на связь структурных компонентов перфекционизма с симптомами эмоциональной дезадаптации. Высокие требования к себе без наличия уверенности в своих силах и выраженной субъективной позиции становятся деструктивными для психического здоровья.

С помощью модели опосредования было подтверждено влияние самоэффективности на связь между перфекционизмом и депрессией, что указывает на значимую роль самоэффективности в снижении негативного влияния перфекционизма на эмоциональное благополучие студентов.

Актуальным становится вопрос о возможных средствах укрепления рассматриваемых факторов-протекторов. Средства поддержки субъективной позиции учащегося и повышения его самоэффективности разрабатываются в рефлексивно-деятельностном подходе, как направлении культурно-исторической психологии, реализующем целый ряд положений о связи обучения, развития и здоровья, а также условиях, при которых обучение ведет за собой развитие [6; 8; 9].

Выводы

1. Перфекционизм и такие его параметры, как социально предписанный перфекционизм и пер-

фекционистский когнитивный стиль, тесно связаны с симптомами эмоциональной дезадаптации, как с депрессивными, так и с тревожными. Тогда как Я-адресованный перфекционизм демонстрирует положительные связи с факторами-протекторами, что компенсирует его деструктивное влияние на эмоциональное благополучие. Это свидетельствует о его относительной адаптивности. Данные соотносятся с уже полученными результатами современных исследований [18; 20; 24].

2. Субъектность и самоэффективность определены как факторы-протекторы эмоционального благополучия. Они обратно связаны с показателями депрессивных и тревожных симптомов и обуславливают адаптивность Я-адресованного перфекционизма. Деструктивный перфекционизм связан с выраженностью объективной позиции в учебной деятельности и сниженной самоэффективностью.

3. С целью укрепления факторов-протекторов предполагается использование в программах методов рефлексивно-деятельностного подхода, выстроенного на принципах культурно-исторической психологии Л.С. Выготского. Предложенный подход акцентирует поддержку субъективной позиции в учебной деятельности, предоставляя студенту важный ресурс для его эмоционального благополучия и преодоления учебных трудностей.

4. Полученные данные могут быть использованы психологическими службами и преподавателями учебных заведений для такой организации процесса учебной деятельности, которая будет способствовать как успешной учебе, так и психологическому благополучию студентов.

Литература

1. Аудитория Интернета в 2022 году [Электронный ресурс]. URL: <https://mediascope.net/library/presentations> (дата обращения: 19.12.23).
2. Выготский Л.С. Проблемы детской (возрастной) психологии. М.: Педагогика, 1984. С. 243–432.
3. Гараян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Консультативная психология и психотерапия. 2001. Том 9. № 4. С. 18–48.

References

1. Auditoriya Interneta v 2022 godu [Internet audience in 2022]. Available at: <https://mediascope.net/library/presentations> (Accessed 19.12.2023). (In Russ.).
2. Vygotskii L.S. Problemy detskoi (vozzrastnoi) psikhologii [Problems of child (developmental) psychology]. Moscow: Pedagogika, 1984, pp. 243–432. (In Russ.).
3. Garanyan N.G., Kholmogorova A.B., Yudeeva T.Yu. Perfektsionizm, depressiya i trevoga [Perfectionism depression

4. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма: разработка трехфакторной версии // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Том 26. № 3. С. 8–32. DOI:10.17759/cpp.2018260302

5. Гаранян Н.Г., Пушкина Е.С. Проверка валидности и надежности русскоязычной версии методики «Шкала ориентации на социальные сравнения Iowa-Netherlands» в выборке студентов // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Том 24. № 2. С. 64–92. DOI:10.17759/cpp.2016240205

6. Глухова О.В., Воликова С.В., Зарецкий Ю.В., Зарецкий В.К. Результаты лонгитюдного диагностического исследования по проекту «Шахматы для общего развития» // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Том 30. № 4. С. 49–75. DOI:10.17759/cpp.2022300404

7. Зарецкий В.К. Становление и сущность рефлексивно-деятельностного подхода в оказании консультативной психологической помощи // Консультативная психология и психотерапия. 2013. Том 21. № 2. С. 8–37.

8. Зарецкий В.К. Зона ближайшего развития: о чем не успел написать Выготский... // Культурно-историческая психология. 2007. Том 3. № 3. С. 96–104.

9. Зарецкий В.К., Холмогорова А.Б. Связь образования, развития и здоровья с позиций культурно-исторической психологии // Культурно-историческая психология. 2020. Том 16. № 2. С. 89–106. DOI:10.17759/chp.2020160211

10. Зарецкий Ю.В. Субъектная позиция по отношению к учебной деятельности как ресурс развития и предмет исследования // Консультативная психология и психотерапия. 2013. Том 21. № 2. С. 110–128.

11. Зарецкий Ю.В., Зарецкий В.К., Кулагина И.Ю. Методика исследования субъектной позиции учащихся разных возрастов // Психологическая наука и образование. 2014. Том 19. № 1. С. 99–110.

12. Земцова В.А., Николаевская И.А. Связь позиции по отношению к учебной деятельности с эмоциональной дезадаптацией у старшеклассников и студентов // Психология и психотерапия: методология, исследования, практика: [сборник статей]. М.: Форум: Неолит, 2018. С. 182–196.

13. Соколова М.В. Социологическое исследование мотивации получения высшего образования [Электронный ресурс] // Вестник ННГУ. 2008. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiologicheskoe-issledovanie-motivatsii-polucheniya-vysshego-obrazovaniya> (дата обращения: 18.12.2023).

14. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Цацулин Т.О. Динамика показателей перфекционизма и симптомов эмоционального неблагополучия в российской студенческой популяции за последние десять лет: когортное исследование // Культурно-историческая психология. 2019. Том 15. № 3. С. 41–50. DOI:10.17759/chp.2019150305

15. Холмогорова А.Б., Клименкова Е.Н. Способность к эмпатии в контексте проблемы субъектности // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Том 25. № 2. С. 75–93. DOI:10.17759/cpp.2017250205

16. Холмогорова А.Б., Казаринова Е.Ю., Рахманина А.А. Позиция обучающихся в учебной деятельности и предпочитаемый ими контент в интернете как факторы проблемного использования пространства Всемирной сети // Психологическая наука и образование. 2022. Том 27. № 3. С. 104–116. DOI:10.17759/pspe.2022270308

and anxiety]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2001. Vol 9, no. 4. pp. 18–48. (In Russ.)

4. Garanian N.G., Kholmogorova A.B., Yudeeva T.Yu. Faktornaja struktura i psihometricheskie pokazateli oprosnika perfekcionizma: razrabotka trehfaktornoj versii [Factor Structure and Psychometric Properties of Perfectionism Inventory: Developing 3-Factor Version]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2018. Vol. 26, no. 3, pp. 8–32. DOI:10.17759/cpp.2018260302. (In Russ., abstr. in Engl.)

5. Garanjan N.G., Pushkina E.S. Proverka validnosti i nadezhnosti russkojazychnoj versii metodiki "Shkala orientacii na social'nye sravnenija Iowa-Netherlands" v vyborke studentov [Establishing Validity and Reliability of the Russian Version of The Iowa-Netherlands comparison orientation measure in student's sample]. *Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2016. Vol 24. no. 2. pp. 64–92. DOI:10.17759/cpp.2016240205 (In Russ.)

6. Glukhova O.V., Volikova S.V., Zaretskii Yu.V., Zaretskii V.K. Rezul'taty longityudnogo diagnosticheskogo issledovaniya po proektu «Shakhmaty dlya obshchego razvitiya» [The Results of a Longitudinal Diagnostic Study on the Project «Chess For Overall Development»]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2022. Vol. 30, no. 4. pp. 49–75. DOI:10.17759/cpp.2022300404 (In Russ.)

7. Zaretskii V.K. Stanovlenie i sushchnost' reflektivno-deyatelnostnogo podkhoda v okazanii konsul'tativnoi psikhologicheskoi pomoshchi [Development and essence of reflective-activity approach in psychological and research subject]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling psychology and psychotherapy*, 2013. Vol. 21, no. 2, pp. 8–37. (In Russ.)

8. Zareckij V.K. Zona blizhajshego razvitija: o chem ne uspel napisat' Vygotskij [Zone of Proximal Development: What Vygotsky Had Not Time to Write About]. *Kul'turno-istoricheskaja psihologija = Cultural-Historical Psychology*, 2007. Vol. 3, no. 3, pp. 96–104. (In Russ.)

9. Zaretskii V.K., Kholmogorova A.B. Svyaz' obrazovaniya, razvitiya i zdorov'ya s pozitsii kul'turno-istoricheskoi psikhologii [Relationship between Education, Development & Health from Cultural-Historical Perspective]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology*, 2020. Vol 16, no. 2, pp. 89–106. DOI:10.17759/chp.2020160211 (In Russ.)

10. Zaretskii Yu.V. Sub'ektnaya pozitsiya po otnosheniyu k uchebnoi deyatel'nosti kak resurs razvitiya i predmet issledovaniya [Subject position on learning activity as a resource for the development and the subject of the study]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2013. Vol. 21, no. 2, pp. 110–128. (In Russ.)

11. Zareckij Ju.V., Zareckij V.K., Kulagina I.Ju. Metodika issledovaniya sub'ektnoj pozicii uchashhihsja raznyh vozrastov [Technique for subject position of students of different ages study]. *Psihologicheskaja nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*. 2014. Vol. 19, no. 1, pp. 99–110. (In Russ.)

12. Zemtsova V.A., Nikolaevskaya I.A. Svyaz' pozitsii po otnosheniyu k uchebnoi deyatel'nosti s emotsional'noi dezadaptatsiei u starsheklassnikov i studentov [Correlation between position on learning activity and emotional distress of high school and university students]. *Psikhologiya i psikhoterapiya: metodologija, issledovaniya, praktika [Psychology and psychotherapy: methodology, research,*

17. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change // *Psychological review*. 1977. Vol. 84. №. 2. P. 191. DOI:10.1037/0033-295X.84.2.191
18. Etherson M.E. et al. Perfectionism, mattering, depressive symptoms, and suicide ideation in students: A test of the Perfectionism Social Disconnection Model // *Personality and individual differences*. 2022. Vol. 191. P. 111559. DOI:10.1016/j.paid.2022.111559
19. Frost R. et al. The dimensions of perfectionism // *Cognitive therapy and research*. 1990. Vol. 14. P. 449–468. DOI:10.1007/BF01172967
20. Flett G. et al. The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension // *Clinical Psychology Review*. 2022. Vol. 93. P. 102130. DOI:10.1016/j.cpr.2022.102130
21. Hewitt P., Flett G. Perfectionism and depression: A multidimensional analysis // *Journal of social behavior and personality*. 1990. Vol. 5. №. 5. P. 423.
22. Hewitt P., Flett G. The multidimensional scale of perfectionism // *Journ. of Counseling and Development*. 1999. Vol. 9. P. 44. DOI:10.1037/1040-3590.3.3.464
23. Hill A.P., Curran T. Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis // *Personality and social psychology review*. 2016. Vol. 20. №. 3. P. 269–288. DOI:10.1177 / 1088868315596286
24. Smith M.M. et al. Why does socially prescribed perfectionism place people at risk for depression? A five-month, two-wave longitudinal study of the Perfectionism Social Disconnection Model // *Personality and Individual Differences*. 2018. Vol. 134. C. 49–54. DOI:10.1016/j.paid.2018.05.040
25. Stoeber J., Madigan D.J., Gonidis L. Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect? // *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 161. P. 109846. DOI:10.1016/j.paid.2020.109846
13. Sokolova M.V. Sotsiologicheskoe issledovanie motivatsii polucheniya vysshego obrazovaniya [Sociological study of motivation to obtain university education]. *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta Lobachevskogo* [Vestnik of Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod], 2008, no. 5. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiologicheskoe-issledovanie-motivatsii-polucheniya-vysshego-obrazovaniya> (Accessed 18.12.2023). (In Russ.).
14. Kholmogorova A.B., Garanyan N.G., Tsatsulin T.O. Dinamika pokazatelei perfekcionizma i simptomov emotsional'nogo neblagopoluchiya v rossiiskoi studencheskoi populyatsii za poslednie desyat' let: kogortnoe issledovanie [Dynamics of Indicators of Perfectionism and Symptoms of Emotional Distress in the Russian Student Population over the Past Ten Years: Cohort Study]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology*, 2019. Vol. 15, no. 3, pp. 41–50. DOI:10.17759/chp.2019150305 (In Russ.).
15. Kholmogorova A.B., Klimenkova E.N. Sposobnost' k jempatii v kontekste problemy sub'ektnosti [Empathic Ability In The Context Of The Subjectivity Problem]. *Konsul'tativnaya psihologija i psihoterapija = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2017. Vol. 25, no. 2, pp. 75–93. DOI:10.17759/cpp.2017250205 (In Russ.)
16. Kholmogorova A.B., Kazarinova E.Ju., Rahmanina A.A. Pozicija obuchajushhihsja v uchebnoj dejatel'nosti i predpochitaemyj imi kontent v internete kak faktory problemnogo ispol'zovanija prostranstva Vsemirnoj seti [Learning Position and Preferred Internet Content as Factors of Problematic Internet Use in Students] *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2022. Vol. 27, no. 3, pp. 104–116. DOI:10.17759/pse.2022270308 (In Russ.)
17. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 1977. Vol. 84, no. 2, 191 p. DOI:10.1037/0033-295X.84.2.191
18. Etherson M.E. et al. Perfectionism, mattering, depressive symptoms, and suicide ideation in students: A test of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and individual differences*, 2022. Vol. 191, 111559 p. DOI:10.1016/j.paid.2022.111559
19. Frost R. et al. The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 1990. Vol. 14, pp. 449–468. DOI:10.1007/BF01172967
20. Flett G. et al. The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension. *Clinical Psychology Review*, 2022. Vol. 93, 102130 p. DOI:10.1016/j.cpr.2022.102130
21. Hewitt P., Flett G. Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of social behavior and personality*, 1990. Vol. 5, no. 5, 423 p.
22. Hewitt P., Flett G. The multidimensional scale of perfectionism. *Journ. of Counseling and Development*, 1999. Vol. 9, 44 p. DOI:10.1037/1040-3590.3.3.464
23. Hill A.P., Curran T. Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and social psychology review*, 2016. Vol. 20, no. 3, pp. 269–288. DOI:10.1177 / 1088868315596286
24. Smith M.M. et al. Why does socially prescribed perfectionism place people at risk for depression? A five-month, two-wave longitudinal study of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and Individual Differences*, 2018. Vol. 134, pp. 49–54. DOI:10.1016/j.paid.2018.05.040

25. Stoeber J., Madigan D.J., Gonidis L. Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect? *Personality and Individual Differences*, 2020. Vol. 161, 109846 p. DOI:10.1016/j.paid.2020.109846

Информация об авторах

Цацулин Тихон Олегович, аспирант кафедры клинической психологии и психотерапии факультета клинической психологии и психотерапии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, e-mail: ttsatsulin@yandex.ru

Холмогорова Алла Борисовна, доктор психологических наук, профессор, декан факультета консультативной и клинической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ); ведущий научный сотрудник, Научно-исследовательский институт скорой помощи имени Н.В. Склифосовского Департамента здравоохранения города Москвы (ГБУЗ «НИИ СП имени Н.В. Склифосовского ДЗМ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>, e-mail: kholmogorova-2007@yandex.ru

Information about the authors

Tikhon O. Tsatsulin, PhD Student of the Faculty of Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, e-mail: ttsatsulin@yandex.ru

Alla B. Kholmogorova, Doctor of Psychology, Professor, Head of the Chair of Clinical Psychology and Psychotherapy, Dean of the Faculty of Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology & Education; Leading Researcher of N.V. Sklifosovsky Research Institute for Emergency Medicine, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>, e-mail: kholmogorova-2007@yandex.ru

Получена 25.03.2024

Принята в печать 19.06.2024

Received 25.03.2024

Accepted 19.06.2024