

# Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации\*

**Гаранян Н. Г.,**

*кандидат психологических наук, профессор кафедры клинической психологии факультета психологического консультирования Московского городского психолого-педагогического университета*

**Андрусенко Д. А.,**

*аспирант кафедры клинической психологии факультета психологического консультирования Московского городского психолого-педагогического университета*

**Хломов И. Д.,**

*выпускник кафедры клинической психологии факультета психологического консультирования Московского городского психолого-педагогического университета*

Представлены результаты исследования первокурсников московского вуза (309 студентов) накануне первой экзаменационной сессии. Оценивались показатели перфекционизма, эмоциональной дезадаптации и избегающего поведения. У студентов с высокими показателями перфекционизма зафиксированы достоверно более высокие показатели депрессии, суицидальных намерений, общей тревоги, повседневного стресса, экзаменационной и социальной тревожности, прокрастинации и социального избегания.

**Ключевые слова:** эмоциональная дезадаптация у студентов, перфекционизм, прокрастинация, социальное избегание.

Вступление в юношеский возраст, сопряженный с высоким риском психической и соматической патологии, совпадает с началом обучения в вузе [4]; [5]. Неизбежный

для этого момента стресс может стать причиной эмоциональных расстройств и суицидальных попыток [1]; [7]. По эпидемиологическим данным, аффективные расстрой-

---

\* Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ в рамках научно-исследовательского проекта РГНФ («Психогические факторы и методы диагностики эмоциональной дезадаптации у студентов и школьников», проект Т70; 08–06–00767а»).

\*\* [garanian@mail.ru](mailto:garanian@mail.ru)

\*\*\* [Dmitry.Andrusenko@cchellenic.com](mailto:Dmitry.Andrusenko@cchellenic.com)

\*\*\*\* [kidw@bk.ru](mailto:kidw@bk.ru)

ства в студенческой популяции отмечают у 20–30 % опрошенных [8]. Клинико-психологические исследования показывают, что дисфункциональные личностные черты (нейротизм, межличностная зависимость, экстернальность и т. д.) могут predispose к депрессивному и тревожному реагированию перед лицом стрессогенных жизненных событий [12]. Анализ отечественных исследований по данной проблематике показал, что они сфокусированы на оценке распространенности эмоциональных нарушений в студенческой популяции, личностный же аспект проблемы изучен недостаточно [9].

В последние годы в этом контексте интенсивно исследуется перфекционизм – склонность следовать завышенным стандартам деятельности и выдвигать к собственной личности чрезмерно высокие требования [2]. По зарубежным данным, такое качество личности порождает конкурентные отношения среди студентов, приводя к социальной изоляции и дефициту поддержки [13]. Оно может стать причиной постоянного напряжения, негативного аффекта и суицидальных намерений у студентов [14].

Отечественные авторы разработали модель параметров дисфункционального перфекционизма, включающую высокие стандарты и притязания, а также ряд когнитивных искажений (поляризованную оценку результата деятельности, негативное селектирование ошибок и неудач, восприятие других людей как чрезмерно требовательных). На ее основе проведены исследования в группах больных депрессивными и тревожными расстройствами [3]; [10]. Кроме этого, в техническом вузе Москвы проводилось изучение начинающих студентов, в котором были установлены высокие показатели депрессии, тревоги и стресса у первокурсников с выраженным перфекционизмом [6]. Данная работа включала относительно небольшое число испытуемых и не оценивала связь перфекционизма со специфичными для студенческой популяции формами тревожности (экзамениционной и социальной).

Наименее изученной остается связь перфекционизма и стресса. На сегодняшний день мы имеем факты, свидетельствующие, что перфекционистские установки могут увеличивать частоту стрессогенных ситуаций в повседневной жизни студентов, усиливать их предвосхищение, затруднять совладание с ними [15]. В современной профессиональной литературе избегающее поведение рассматривается как один из наиболее дезадаптивных видов копинга, связанный с хронификацией психических расстройств [7]. Его связь с перфекционизмом пока не получила однозначного подтверждения. Психотерапевты фиксируют две противоположные стратегии перфекционистов – сверхмобилизацию и прокрастинацию (склонность откладывать начало деятельности). В американском исследовании студентов связь с прокрастинацией установлена лишь для так называемого «социально предписываемого перфекционизма» [17]. М. В. Москова зарегистрировала у студентов с выраженным перфекционизмом высокие показатели разных форм копинга (феномен «сверхмобилизации копинг-ресурсов»). Исследования же социального избегания практически отсутствуют вопреки данным об интерперсональных последствиях перфекционизма и высокой распространенности социальных страхов у студентов [16].

**Целью** проведенного нами исследования стало сравнение показателей эмоциональной дезадаптации и избегающего поведения у студентов с разным уровнем перфекционизма. Для эмпирической проверки были выдвинуты следующие **гипотезы**: 1) студенты с высоким уровнем перфекционизма демонстрируют более высокие показатели эмоциональной дезадаптации по сравнению со студентами с умеренным перфекционизмом; 2) студенты с высоким уровнем перфекционизма характеризуются более высокими показателями избегающего поведения в академической и интерперсональной сферах по сравнению со студентами, имеющими низкие и средние показатели перфекционизма по показателям избегающего поведения.

### Процедура и методики

Анонимное групповое тестирование 309 студентов первого курса технического московского вуза с высокой интенсивностью учебных нагрузок проводилось перед первой экзаменационной сессией. Во время установочной беседы экспериментатор информировал о том, что индивидуальные результаты не получат публичной огласки, а послужат оптимизации психологической службы в вузе. Каждый испытуемый получал возможность получить обратную связь по результатам. Методики были оформлены в виде пакета, удобного для заполнения. 19 протоколов оказались заполненными неправильно, в окончательный анализ были включены данные 290 студентов (средний возраст 17,5 лет, SD = 1,5; 214 юношей, 76 девушек).

Для оценки показателей эмоциональной дезадаптации испытуемых использовался следующий инструментарий.

«Опросник депрессивности А. Бека» (Beck Depression Inventory, BDI) в адаптации Н. В. Тарабриной. Данная методика тестирует эмоциональные и физиологические проявления депрессии на текущий период, состоит из 21 пункта с 4 вариантами ответа, оцениваемых от 0 до 3 баллов. В зависимости от суммарной оценки выносятся суждения об интенсивности депрессии: менее 9 баллов – депрессивные симптомы отсутствуют; 10–18 – «умеренно выраженная депрессия»; 19–29 – «критический уровень»; 30–63 – «явно выраженная депрессивная симптоматика». При обработке результатов учитывается сумма баллов по 21 пункту и отдельный показатель пункта «суицидальные намерения».

«Опросник тревоги А. Бека» (Beck Anxiety Inventory, BAI), который состоит из 21 пункта и тестирует физиологические симптомы тревоги. Испытуемому предлагается выбрать по каждому пункту один из четырех ответов: «совсем не беспокоил в течение последней недели» – 0 баллов, «слегка беспокоил» – 1 балл, «беспокоил умеренно – было неприятно, но я мог это переносить» – 2 балла, «беспокоил очень сильно – я с трудом мог это выносить» –

3 балла. Суждение о выраженности тревожной симптоматики выносится на основе следующих критериев: меньше 3 баллов – отсутствует; 4–8 – «легкая тревога»; 9–18 – «тревога средней интенсивности»; 19–63 – «высокий уровень тревоги». При обработке результатов подсчитывается суммарный балл опросника.

«Шкала экзаменационной тревожности С. Сарасона» (Test Anxiety Scale, C. Sarason, TAS). Эта методика включает 37 утверждений, отражающих поведение и эмоциональное состояние до, во время и после экзаменов. Испытуемые выражают согласие с утверждениями теста в форме ответов «Да» или «Нет». Каждый положительный ответ оценивается в один балл. Сумма баллов отражает общий показатель; если он превышает 15, говорят о высокой экзаменационной тревожности. Оригинальная версия опросника показывает высокую надежность (коэффициент альфа-Кронбаха – 0,87). В настоящее время русскоязычная версия шкалы проходит валидизацию.

«Шкала социального избегания и дистресса» (Social Avoidance and Distress Scale, Watson, SADS). Эта методика включает 28 пунктов, измеряющих склонность к социальному избеганию и тревоге в межличностных ситуациях. Каждый из пунктов оценивается испытуемым как «верный» или «неверный»; положительный ответ приравнивается к 1 баллу. При обработке результатов подсчитываются показатели общего социального дистресса, социальной тревожности и социального избегания. В группе пациентов с тревожными расстройствами установлены значения общего показателя, превышающие 14 баллов. Подтверждена высокая внутренняя консистентность (коэффициент Кудера-Ричардсона 0,94) и тест-ретест надежность шкалы (0,68–0,79). Русскоязычная версия шкалы проходит валидизацию.

«Опросник недавних жизненных событий у студентов» (Inventory of College Student's Recent Life Experiences, Kohn, Lafreniere, Gurevich, ICSRLE). Данная методика представляет собой список из 49 ми-

кострессогенных событий, типичных для студенческой жизни. Испытуемому предлагается оценить, насколько сильно влияло каждое событие в течение последнего месяца («совсем не оказало влияния» – 0 баллов, «слегка повлияло» – 1 балл, «ощутимо повлияло» – 2 балла, «оказало очень большое влияние» – 3 балла). Оригинальный вариант опросника предполагает подсчет общего показателя повседневного стресса путем сложения оценок влияния событий; показатель выше 96 баллов говорит о высоком риске психических и соматических заболеваний. Англиязычная версия опросника имеет высокие показатели надежности (альфа-Кронбаха – 0,89) и конвергентной валидности, русскоязычная версия шкалы проходит валидизацию.

Для диагностики перфекционизма использовался «Опросник Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогоровой». Он состоит из 35 пунктов, тестирующих 6 параметров изучаемого качества. Испытуемому предлагается выразить согласие с каждым утверждением, используя 4 формы ответа: «безусловно, да» (4 балла), «пожалуй, да» (3 балла), «пожалуй, нет» (1 балл), «безусловно, нет» (0 баллов). Подсчитывается показатель по каждой из 6 шкал и общий показатель перфекционизма (сумма баллов по всем шкалам). 6 шкал опросника обладают умеренно высокими показателями надежности (альфа-Кронбаха от 0,6038 до 0,7855; коэффициент Guttman Split-half – 0,8835), высокой тест-ретестовой надежностью (коэффициент  $r$ -Spearmen от 0,523 до 0,795) [10].

Для диагностики избегающего поведения в академической деятельности использовались «Шкала прокрастинации для студентов С. Лэя» (Procrastination Scale for student population, S. Lay, PSS) и «Шкала общей прокрастинации Тукмана» (General Procrastination Scale, B. Tuckman, TGPS). 20 утверждений первого инструмента описывают избегающее поведение в типичных для учебной деятельности ситуациях. Испытуемых просят оценить, насколько характерно для них то или иное поведение, в баллах от 1 до 5, где 1 – в высшей степени не характерное поведение, а 5 – в высшей

степени характерное. 16 утверждений шкалы Тукмана оценивают характерологическую склонность к прокрастинации. Испытуемых просят оценить, насколько эти утверждения соответствуют их характеру, по 5-балльной шкале (1 балл – «совершенно не соответствует», 5 – «полностью соответствует»). Оригинальная версия шкалы имеет высокую надежность (альфа-Кронбаха – 0,86). В обеих шкалах подсчитывается общий показатель (сумма баллов), отражающий уровень прокрастинации. В настоящее время русскоязычные версии этих шкал проходят валидизацию.

Обработка данных производилась с помощью пакета статистических программ SPSS for Windows, Standard Version 12.

### Результаты

Было зафиксировано нормальное распределение общего показателя перфекционизма (коэффициент  $Z$ , критерий Колмогорова-Смирнова, = 0,564, asymp. Sig. = 0,908). Методом процентилей выделены диапазоны низких (менее 64 баллов, ниже 33 процентиля), средних (от 65 до 80 баллов, 33–66 процентиля) и высоких (более 81 балла, выше 66 процентиля) значений этого показателя. Сравнивались показатели эмоциональной дезадаптации в 3 группах студентов – с низким, средним и высоким уровнем перфекционизма (табл. 1).

Группа с высоким уровнем перфекционизма характеризовалась достоверно более высокими показателями депрессии по сравнению с 1-й ( $U = 2736,500$ ;  $p < 0,001$ ) и 2-й группами ( $U = 1796,500$ ;  $p < 0,001$ ). В группе с низким уровнем перфекционизма число первокурсников с выраженными симптомами депрессии составило 1 %, в группе со средним уровнем – 8 %, в группе с высоким уровнем – 27 %. Средний показатель по пункту «Суицидальные намерения» оказался достоверно более высоким у студентов 3-й группы в сопоставлении с первокурсниками 1-й группы ( $U = 3253,500$ ;  $p < 0,001$ ). Показатели общей тревоги также оказались достоверно более высокими в 3-й группе студентов в сравнении с 1-й ( $U = 2009,000$ ;  $p < 0,001$ ) и 2-й группами

Таблица 1

Показатели эмоциональной дезадаптации у студентов с низким, средним и высоким уровнем перфекционизма

N = 290		Низкий уровень перфекционизма	Средний уровень перфекционизма	Высокий уровень перфекционизма
		1-я группа (N = 99)	2 группа (N = 94)	3-я группа (N = 97)
Показатель депрессии (BDI)	M	5,72	10,07 <sup>a</sup>	15,16 <sup>b,c</sup>
	SD	4,98	6,60	9,91
Показатель тревоги (BAI)	M	5,51	10,27 <sup>a</sup>	14,76 <sup>b,c</sup>
	SD	7,05	10,37	10,96
Пункт «Суицидальные намерения» (BDI)	M	0,07	0,23 <sup>a</sup>	0,38 <sup>b</sup>
	SD	0,25	0,56	0,69
Показатель экзаменационной тревожности (TAS)	M	10,95	15,56 <sup>a</sup>	18,90 <sup>b,c</sup>
	SD	4,96	6,47	6,80
Показатель повседневного стресса (ICSRLE)	M	82,03	88,96 <sup>a</sup>	97,95 <sup>b,c</sup>
	SD	17,71	18,33	26,90
Показатель социальной тревожности (SADS)	M	2,32	2,71 <sup>a</sup>	4,53 <sup>b,c</sup>
	SD	3,14	2,42	3,65

M – среднее значение; SD – стандартное отклонение; a – различия между испытуемыми с низким и средним уровнем перфекционизма статистически достоверны (критерий Манна-Уитни); b – различия между испытуемыми с низким и высоким уровнем перфекционизма статистически достоверны (критерий Манна-Уитни); c – различия между испытуемыми со средним и высоким уровнем перфекционизма статистически достоверны (критерий Манна-Уитни).

( $U = 3331,500$ ;  $p = 0,001$ ). Число первокурсников с выраженными физиологическими симптомами тревоги составило в 1-й группе 24,2 %, во 2-й – 40 %, в группе с высоким перфекционизмом – 65 %.

Группа студентов с высоким уровнем перфекционизма продемонстрировала достоверно более высокие показатели повседневного стресса в сравнении с аналогичными показателями 1-й ( $U = 2996,000$ ;  $p < 0,001$ ) и 2-й групп ( $U = 3563,500$ ;  $p = 0,009$ ). Число первокурсников с критически высоким показателем повседневного стресса (свыше 96 баллов) при риске соматической и психической патологии в

1-й группе составило 20 %, во 2-й – 30,9 %, в 3-й – 48,2 %.

Средний показатель экзаменационной тревожности у студентов с высоким перфекционизмом существенно превысил 15 баллов, что, по мнению разработчика инструмента, свидетельствует об интенсивном страхе перед тестами. Этот показатель был значимо выше аналогичных характеристик 1-й и 2-й групп первокурсников ( $U = 1666,000$ ;  $p < 0,001$ ;  $U = 3254,000$ ;  $p = 0,001$  соответственно). 20,8 % первокурсников 1-й группы имели критически высокие значения показателя экзаменационной тревожности (выше 15 баллов), во 2-й

группе их число возросло до 47 %, в 3-й – до 65 %.

Сходная тенденция отмечается и для показателя социальной тревожности: в группе первокурсников с высоким перфекционизмом он оказался достоверно более высоким, чем у студентов 1-й ( $U = 3008,000$ ;  $p < 0,001$ ) и 2-й групп ( $U = 326,500$ ;  $p = 0,003$ ).

Установлены статистически достоверные положительные корреляционные связи между общим показателем перфекционизма и депрессией ( $r$ -Пирсона = 0,497;  $p < 0,01$ ; BDI), суицидальными намерениями (0,211;  $p < 0,01$ ; BDI), общей тревогой (0,342;  $p < 0,01$ ; BAI), общим показателем повседневного стресса (0,256;  $p < 0,01$ ; ICSRLE), экзаменационной (0,481;  $p < 0,01$ ; TAS) и социальной тревожностью (0,341;  $p < 0,01$ ; SADS).

Результаты оценки показателей избегающего поведения представлены в табл. 2.

Первокурсники с выраженным перфекционизмом продемонстрировали высокие показатели избегающего поведения. Данные по академической прокрастинации (откладывания выполнения учебных заданий) в 3-й группе первокурсников были

чуть более высокими, чем у студентов двух других групп; однако эти различия не были статистически достоверными ( $U = 4181,000$ ;  $p = 0,118$ ;  $U = 4442,500$ ;  $p = 0,760$ , соответственно). Показатель характерологической склонности к прокрастинации у студентов 3-й группы достоверно превышает аналогичный показатель студентов с низким уровнем перфекционизма ( $U = 2988,000$ ;  $p < 0,001$ ).

Студенты с высоким уровнем перфекционизма характеризовались достоверно более высокими показателями социального избегания в сравнении со студентами 1-й группы ( $U = 3303,500$ ;  $p < 0,001$ ). Различия с показателями студентов 2-й группы достоверны на уровне асимптотической значимости ( $U = 3917,000$ ;  $p = 0,090$ ). В целом по общему показателю шкалы SADS студенты с высоким перфекционизмом отличались достоверно более высокими показателями социального дистресса в сравнении со студентами 1-й ( $U = 2968,000$ ;  $p < 0,001$ ) и 2-й групп ( $U = 5330,000$ ;  $p = 0,007$ ). Число первокурсников с выраженными симптомами социального дистресса (показателями выше 14 баллов), сопоставимыми с характеристиками больных

Таблица 2  
Показатели избегающего поведения у студентов с разным уровнем перфекционизма

N = 290		Низкий уровень перфекционизма	Средний уровень перфекционизма	Высокий уровень перфекционизма
		1-я группа (N = 99)	2-я группа (N = 94)	3-я группа (N = 97)
Показатель академической прокрастинации (PSS)	M	57,91	59,69	61,06
	SD	11,13	10,97	10,70
Показатель общей прокрастинации (TGPS)	M	42,29	46,57 <sup>a</sup>	50,31 <sup>b</sup>
	SD	12,48	10,38	12,30
Общий показатель социального дистресса (SADS)	M	4,78	5,78 <sup>a</sup>	8,40 <sup>b,c</sup>
	SD	5,22	4,21	5,88
Показатель социального избегания (SADS)	M	2,46	3,1 <sup>a</sup>	3,38 <sup>b</sup>
	SD	2,48	2,24	2,81

тревожными расстройствами, составило в 1-й группе 7,4 %, во 2-й – 9 %, в группе с высоким перфекционизмом – 19,5%.

Установлены слабые, но статистически достоверные положительные корреляционные связи между общим показателем перфекционизма и показателями избегающего поведения – академической прокрастинацией ( $r$ -Пирсона = 0,144;  $p < 0,05$ ; шкала Лэя), общей склонностью к прокрастинации (0,288;  $p < 0,01$ ; TGPS), социальным избеганием (0,274;  $p < 0,01$ ; SADS).

### **Обсуждение результатов**

В исследовании оценивались показатели перфекционизма, эмоциональной дезадаптации и избегающего поведения у первокурсников вуза с интенсивными учебными нагрузками.

В группе студентов с высоким перфекционизмом зафиксированы показатели эмоциональной дезадаптации (в виде физиологических симптомов тревоги, депрессии, суицидальных намерений, повседневного стресса, экзаменационной и социальной тревожности), сопоставимые с результатами больных расстройствами аффективного спектра, что согласуется с данными других исследователей [14]; [10]. Студенты с высоким перфекционизмом при конфронтации с новой жизненной задачей, представленной в виде начала вузовского обучения, переживают мощный стресс. Возможный механизм этого явления заключается в том, что любое отклонение от «идеала» (даже незначительная ошибка) может интерпретироваться ими как полный крах. В континууме разнообразных событий они могут вычленять ситуации неудачи или ошибки, игнорируя успехи и достижения. У них может присутствовать глубокая убежденность в том, что окружающие люди (преподаватели, соученики, родители) ожидают от них блестящего выполнения заданий, не предоставляя при этом им право на не столь безупречный результат. Как следствие, такое когнитивное функционирование неизбежно приводит к повышению уровней переживаемого и предвосхищаемого стресса, интенсивным

страхам экзаменов и межличностных контактов. Невозможность справиться с этим напряжением вызывает эмоциональную дезадаптацию в виде клинических симптомов тревоги и депрессии.

Также установлены более высокие (по сравнению со студентами, имеющими низкие показатели перфекционизма) показатели избегающего поведения в группе студентов с высоким перфекционизмом. Между этими переменными зафиксированы положительные корреляционные связи. Можно предположить, что социальное избегание становится для этих студентов способом защиты от переживаний стыда и межличностных страхов, в частности, перед возможной критикой. Откладывание начала деятельности может стать привычной защитой от интенсивных переживаний тревоги, связанных с запретом на ошибку и результат, отличный от совершенного, а также ожиданием повышенных требований от ближайшего окружения. Его последствия для учебной деятельности очевидны: накопление невыполненных заданий, академические задолженности. Социальное избегание в такой ситуации затрудняет для студентов-перфекционистов обращение за помощью к соученикам или преподавателям, что резко снижает уровень социальной поддержки.

Анализ связей избегающего поведения с отдельными параметрами перфекционизма поможет определить «мобилизующие» и «блокирующие» аспекты этого конструкта, что будет содействовать разрешению спора о критериях здорового и патологического перфекционизма. Сравнительное исследование академической успеваемости у студентов с разным уровнем исследуемого качества также задает важную перспективу будущих разработок. Наконец, детальное изучение требует суицидальное поведение в группе студентов с высоким перфекционизмом.

### **Выводы**

1. Студенты с высоким уровнем перфекционизма (дисфункциональной личностной чертой, предполагающей чрезмерно

высокие требования к собственной личности и результатам деятельности) демонстрируют достоверно более высокие показатели эмоциональной дезадаптации в сравнении со студентами с умеренным и низким уровнем перфекционизма:

а) накануне первой сессии студенты с высоким уровнем перфекционизма демонстрируют более высокие показатели депрессии, суицидальной готовности, общей тревоги, экзаменационной и социальной тревожности;

б) студенты с высоким уровнем перфекционизма демонстрируют более высокие показатели повседневного стресса в интерперсональной и академической сферах;

в) выявлены положительные корреляционные связи между общим показателем перфекционизма и показателями депрессии, тревоги, повседневного стресса, экзаменационной и социальной тревожности у студентов-первокурсников накануне первой сессии.

2. Для студентов с высоким уровнем перфекционизма характерны достоверно

более высокие показатели разных форм избегающего поведения по сравнению со студентами с низким перфекционизмом:

а) студенты с высоким уровнем перфекционизма демонстрируют достоверно более высокие показатели избегающего поведения в форме прокрастинации – склонности откладывать начало деятельности и не завершать ее в нужные сроки.

б) студенты с высоким уровнем перфекционизма демонстрируют достоверно более высокие показатели социального избегания.

в) выявлены положительные корреляционные связи между общим показателем перфекционизма и показателями избегающего поведения у студентов младшего курса накануне первой сессии.

3. Можно выделить следующие мишени психотерапевтических интервенций и профилактики эмоциональных нарушений у студентов младших курсов: выраженный перфекционизм, избегающие стратегии совладания со стрессом.



**Литература**

1. Войцех В., Семикин Г. Симпозиум «Российская молодежь: в будущее – без риска» [www document] <http://www.fzr.ru/231.htm>
2. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор) // Терапия психических расстройств. 2006. № 1.
3. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б., Юдеева Т. Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 4.
4. Зорко Ю. А. Психические и поведенческие расстройства у студентов [www document] <http://www.bsmu.by/bmm/01.2002/29.html>
5. Кулагина И. Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет). М., 1996.
6. Москова М. В. Личностные факторы эмоциональной дезадаптации студентов. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2008.
7. Перре М., Бауман У. Клиническая психология. СПб., 2002.
8. Северный А. А., Ануфриев А. К. Профилактика учебной дезадаптации у студентов, связанной с депрессивными расстройствами пограничного уровня. Метод. рекомендации. М., 1987.
9. Чехлатый Е. И. Исследование копинг-механизмов у студентов вузов в связи с задачами первичной психогигиены и психопрофилактики // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. 2006. № 2.
10. Юдеева Т. Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2007.
11. Ясная В. А., Ениколопов С. Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. 2007. № 4.
12. Enns M., Cox B. Personality dimensions and depression: Review and commentary // Can. J. Psychiatry. 1997. V. 42. № 3.
13. Flett G. L., Hewitt P. L., DeRosa T. Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills // Personality and Individual Differences. 1996. V. 20. № 2.
14. Hamilton T. K., Schweitzer R. D. The cost of being perfect: perfectionism and suicide ideation in university students // Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. 2000. V. 34.
15. Hewitt P., Flett G. Perfectionism and stress process in psychopathology // Perfectionism: Theory, research and Treatment / Ed. by G. Flett, P. Hewitt. Washington, 2002.
16. Kaminer D., Stein D. Social anxiety disorder in children and adolescents // Social Anxiety Disorder / Ed. by H. Westenberg, J. den Boer. Amsterdam, 1999.
17. Saddler C. D., Sacks L. A. Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in University students // Psychological Reports. 1993. V. 73. № 6.

## Perfectionism as a factor of student disadaptation

**N. G. Garanyan,**

*PhD in Psychology, Professor, Clinical Psychology Chair, Department of Psychological Counseling, Moscow State University of Psychology and Education*

**D. A. Andrusenko,**

*PhD student, Clinical Psychology Chair, Department of Psychological Counseling, Moscow State University of Psychology and Education*

**I. D. Hlomov,**

*Alumnus, Clinical Psychology Chair, Department of Psychological Counseling, Moscow State University of Psychology and Education*

In the group of 309 freshmen students of a Moscow university the day before the first exam session the indices of perfectionism, emotional disadaptation and avoiding behavior were assessed. Results show that students with high indices of perfectionism also have high indices of depression, suicidal intent, general anxiety, daily stress, examination and social anxiety, procrastination and social avoidance.

**Keywords:** emotional disadaptation in students, perfectionism, procrastination, social avoidance.

### References

1. Voichev V., Semikin G. Simpozium "Rossiiskaya molodezh': V budushee – bez riska" [www document] <http://www.fzr.ru/231.htm>.
2. Garanyan N. G. Perfekcionizm i psichieskie rasstroistva (obzor) // Terapiya psichieskih rasstroistv. 2006. № 1.
3. Garanyan N. G., Holmogorova A. B., Yudeeva T. Yu. Perfekcionizm, depressiya i trevoga // MPZh. 2001. № 4.
4. Zorko Yu. A. Psichieskie i povedencheskie rasstroistva u studentov [www document] <http://www.bsmu.by/bmm/01.2002/29.html>.
5. Kulagina I. Yu. Vozrastnaya psihologiya (razvitiye rebenka ot rozhdeniya do 17 let). M., 1996.
6. Moskova M. V. Lichnostnye faktory emocional'noi dezadaptatsii studentov // Avtoref. diss. ... kand. psih. nauk. M., 2008.
7. Perre M., Bauman U. Klinicheskaya psihologiya. SPb., 2002.
8. Severnyi A. A., Anufriev A. K. Profilaktika uchebnoi dezadaptatsii u studentov, svyazannoi s depressivnymi rasstroistvami pogranichnogo urovnya // Metod. rekomendatsii. M., 1987.
9. Chehlatyi E. I. Issledovanie koping-mehanizmov u studentov vuzov v svyazi s zadachami pervichnoi psihogigieny i psihoprofilaktiki // Obozrenie psihiatrii i meditsinskoj psihologii im. V. M. Behtereva. 2006. № 2.
10. Yudeeva T. Yu. Perfekcionizm kak lichnostnyi faktor depressivnykh i trevozhnykh rasstroistv // Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. M., 2007.
11. Yasnaya V. A., Enikolopov S. N. Perfekcionizm: istoriya izucheniya i sovremennoe sostoyaniye problemy // Voprosy psihologii. 2007. № 4.
12. Enns M., Cox B. Personality dimensions and depression: Review and commentary // Can. J. Psychiatry. 1997. V. 42. № 3.
13. Flett G. L., Hewitt P. L., DeRosa T. Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills // Personality and Individual Differences. 1996. V. 20. № 2.
14. Hamilton T. K., Schweitzer R. D. The cost of being perfect: perfectionism and suicide ideation in university students // Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. 2000. V. 34.
15. Hewitt P., Flett G. Perfectionism and stress process in psychopathology // Perfectionism: Theory, research and Treatment / Ed. by G. Flett, P. Hewitt. Washington, 2002.
16. Kaminer D., Stein D. Social anxiety disorder in children and adolescents // Social Anxiety Disorder / Ed. by H. Westenberg, J. den Boer. Amsterdam, 1999.
17. Saddler C. D., Sacks L. A. Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in University students // Psychological Reports. 1993. V. 73. № 6.