

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.83.89.028

## Влияние перфекционизма на эмоциональное состояние студентов, занимающихся художественно-проектной деятельностью

**Николаенко Мария Игоревна**

Магистрант,  
Донской государственный технический университет,  
344002, Российская Федерация, Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1;  
e-mail: marianickolaenko@mail.ru

### Аннотация

В статье проводится теоретический анализ актуальной проблемы образования в современном мире — формирования личности студентов с выраженным перфекционизмом в процессе освоения различных видов художественно-проектной деятельности. Проблема формирования личностных качеств человека путем изучения видов искусства во все времена вызывала интерес у мыслителей и исследователей. В настоящее время важно сделать акцент на приобщении молодого поколения к искусству, поскольку все еще существует недостаточное понимание необходимости гуманитарно-художественной составляющей в системе среднего и высшего образования, что таким образом приводит обучающихся к проблемам с оценкой своей профессиональной деятельности и узости мышления. Также в статье рассмотрены и проанализированы основные теоретические подходы исследователей к определению перфекционизма и актуальности его проявления в студенческом возрасте. Проведя теоретический анализ, можно обобщить, что перфекционизм наиболее часто активно проявляется в студенческом возрасте (с 18 до 25 лет) из-за особенностей и качеств характера молодых людей, непосредственное влияние также оказывают социальные и культурные факторы. Теоретический обзор, а также предложенные рекомендации будут полезны всем, кому интересна тема перфекционизма в психологии: студентам, практикующим психологам, преподавателям.

### Для цитирования в научных исследованиях

Николаенко М.И. Влияние перфекционизма на эмоциональное состояние студентов, занимающихся художественно-проектной деятельностью // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 10А. С. 269-274. DOI: 10.34670/AR.2023.83.89.028

### Ключевые слова

Перфекционизм, личность, студенты, эмоции, стресс, выгорание, искусство, творчество, деятельность, проект.

## Введение

Формирование личности и характера человека путем погружения в художественно-проектную деятельность всегда вызывало интерес для работы мыслителей и исследователей. В современном мире недопонимание важности творческих дисциплин в образовании детей и молодежи приводит к дальнейшим трудностям в профессиональной деятельности и узости мышления.

## Основная часть

Обратимся к определению качественных характеристик перфекционизма. Слово перфекционизм, которое активно используется во всем мире, появилось в латинском языке: *perfectus* — абсолютное совершенство.

Высокая самооэффективность, связанная с ожиданием успеха, обычно приводит к хорошему результату и повышает таким образом самоуважение. И, напротив, низкая самооэффективность приводит к неудаче и снижению самоуважения [Бандура, 2000, С. 7].

Гаранян Н. Г., Низовцева А. А. полагают, что имеются основания для вывода о том, что для лиц с высоким уровнем перфекционизма характерен выраженный конфликт достижения (интенсивная надежда на успех в сочетании с мощным страхом перед неудачей) [Гаранян, Низовцева, 2012, С. 10].

В трудах Гаранян Н. Г., Холмогоровой А. Б., Юдеевой Т. Ю. говорится, что для таких людей характерными чертами являются: озабоченность оценками со стороны других людей при неблагоприятных сравнениях себя с ними, высокие стандарты и требования к себе, негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве [Гаранян, Холмогорова, Юдеева, 2018].

В учебнике для гуманитарных вузов под общей редакцией доктора психологических наук, профессора Дружинина В. Н. говорится, что предмет психологического исследования — структура субъекта и процессы его взаимоотношения с миром [Дружинин, 2001, С. 13].

Ильин Е. П. считает, что в современной психологии перфекционизм — это потребность в совершенстве продуктов своей деятельности [Ильин, 2011, С. 75].

Трудно не согласиться с данными утверждениями, далее рассмотрим, как влияет перфекционизм на эмоциональное состояние студентов, занимающихся художественно-проектной деятельностью.

Перфекционист сильно концентрируется на всех деталях. Его девиз: «Сделать работу нужно идеально, а если заранее знаешь, что не получится, то лучше ее не делать вовсе». Например, студенты художественных вузов часто откладывают написанную картину или рисунок «в стол», поскольку недовольны результатом, думая, что работа недостаточно хороша. Как следствие, они не могут закончить работу и показать зрителю, начинают сомневаться в себе и своих творческих способностях.

Перфекционисты не замечают собственных успехов и в то же время концентрируются на неудачах, сильно из-за них расстраиваются, иногда даже впадая в депрессию. Если работу хвалят и высоко оценивают профессионалы, перфекционистам кажется, что можно было сделать намного лучше.

Интересный факт, что разница между профессиональным художником и дилетантом заключается ни в степени того, сколько лет он/она потратил/а на обучение в колледже или университете. Дилетант всегда любит свои достижения и никогда не сомневается в том,

что делает. Все, что он рисует — прекрасно, в то время как профессиональный человек всегда в себе сомневается. Чем больше умеет — тем больше сомневается, и это совершенно нормально.

Перфекционистов раздражают кривые линии в академическом рисунке, неровности мазка краски на холсте, кажется, что цвета можно было подобрать другие для гармоничности картины.

Они постоянно сравнивают себя с другими, успешными, чаще всего более опытными мастерами.

Рассмотрим, какие существуют плюсы и минусы студентов перфекционистов, занимающихся художественно-проектной деятельностью.

К положительным качествам можно отнести:

- Перфекционизм помогает студентам выдать наилучший результат исходя из своих возможностей;
- Перфекционизм не дает остановиться на уже достигнутых результатах и позволяет самосовершенствоваться, достигая новых высот;
- Перфекционисты подмечают малейшие детали в художественных работах, а значит могут выполнить их лучше конкурентов.

К отрицательному влиянию можно отнести:

- Нездоровый перфекционизм приводит к тревожным мыслям и сомнениям в своих навыках. Творец может установить для себя такие высокие стандарты, что порой им трудно соответствовать, тем самым загоняя себя в рамки, в которых невозможно творить;
- Перфекционизм может привести к прокрастинации;
- С перфекционистами тяжело работать в соавторстве, ведь они могут быть слишком требовательны к коллегам, также как и к себе.
- Перфекционизм может привести к эмоциональному выгоранию, которое нельзя игнорировать. Творец перфекционист слишком напрягается, забывая об отдыхе и заботе о себе, ради достижения идеального результата.

Таким образом, исходя из вышесперечисленных плюсов и минусов, можно обобщить, что перфекционизм помогает отлично делать работу и достигать высоких целей, однако он также может сдерживать студентов и вызывать стресс и тревогу, из-за которых может возникнуть эмоциональное выгорание и нежелание ничем заниматься из-за нехватки как физических, так и моральных сил.

Эмоциональное выгорание возникает из-за сильного и/или длительного стресса: нагрузка на учебу без расслабления и отдыха, строгие и не всегда реалистичные дедлайны, постоянная необходимость осваивать что-то новое, снижение или потеря мотивации, избыток вынужденных социальных контактов, отсутствие поддержки. Выгорание в дальнейшем перерастает в хроническую усталость, тревожность, трудности с концентрацией внимания, игнорирование своих обычных дел, неприятие и нежелание действовать.

Рассмотрим приемы, которые помогут справиться с эмоциональным выгоранием и вернуть радость к повседневной жизни.

- 1) Смена привычных ритуалов и уход от рутины: сделать перестановку в доме, изменить расписание занятий, найти хобби. Это помогает отвлечься и дает новые силы и эмоции.
- 2) Снижение нагрузки: необходимо составить список всех дел и подумать, какие можно исключить или поручить выполнить кому-то другому. Необходимо забыть о фразе: «Если хочешь сделать что-то хорошо, сделай это сам» в контексте неважных дел. Неважные дела стоит отменить, перенести на удобное время или делегировать.
- 3) Контроль над эмоциями: дыхательные упражнения, медитация, занятия рукоделием,

рисование.

- 4) Новые впечатления: получая позитивные эмоции, находят новые силы для выполнения необходимых действий.
- 5) Забота о себе: правильное питание, прогулки на свежем воздухе, спорт, здоровый сон, прием витаминов.
- 6) Налаживание отношений: проводите свободное время с семьей и друзьями, общайтесь и делитесь своими переживаниями или впечатлениями.

Посещение врача или психолога

В системе различных форм психотерапии искусством арт-терапия рассматривается как совокупность психологических методов воздействия, применяемых в контексте изобразительной деятельности клиента и психотерапевтических отношений и используемых с целью лечения, психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и тренинга лиц с различными физическими недостатками, эмоциональными и психическими расстройствами, а также представителей групп риска [Коимтин, Свистовская, 2014, С. 5].

«То, что мы помним, знаем или думаем, — зависит не от реального положения дел, а от того, в какую именно игру с нами играет наш мозг» [Курпатов, 2018, С. 20].

Понятие "профессиональный стресс" (ПС) наиболее часто употребляется как "родовое" для характеристики комплекса явлений, связанных с повышенными требованиями к адаптационным ресурсам человека и их деструктивными последствиями под воздействием факторов, присущих как конкретной трудовой ситуации, так и профессиональной жизни человека в целом [Леонова, 2004].

Профилактика лени заключается в любви к людям и жизни, в чувстве жизни и отсутствии равнодушия к происходящему, в творческой активности и умении желать, в доверии к людям и себе, а главное в том, чтобы не откладывать на завтра то, что нужно было сделать еще позавчера [Посохова, 2011].

Здоровый же человек может и должен становиться активным строителем собственного здоровья, используя для этого навыки стратегий и ресурсы поведения, совладающего с проблемами, стрессами [Ялтонский, Сирота, 2008, С. 49].

В жизни современных студентов присутствует много стрессовых факторов: подготовка к зачетам и экзаменам, домашние задания, личная жизнь, а ещё — внешние факторы вроде новостей и окружающей обстановки.

В веке информационных технологий гиперответственному человеку важно учиться переключаться между работой и отдыхом, позволять себе расслабиться.

Однако в системе непрерывного художественно-проектного образования у студентов возникают трудности с освоением программ, выполнением домашних заданий из-за неправильно распределенной нагрузки. То, что раньше молодежь могла делать с удовольствием и для души, теперь превратилось в рутину и единственное желание — поскорее закончить, а не научиться чему-то новому.

Когда абитуриенты поступают в университеты на творческие направления, такие как «Живопись», «Скульптура», «Архитектура», «Реконструкция и реставрация архитектурного наследия», «Дизайн архитектурной среды», «Дизайн» они уже прошли художественную школу и чаще всего подготовительные курсы при университете, где их научили преподаватели определенным творческим манерам. А в университете новые преподаватели начинают «ломать» студентам подход в рисунке и живописи, навязывая свои идеи. Верно утверждение, что легче научить, чем переучить. Не все студенты могут переучиться. Особенно тяжело приходится

перестраиваться студентам с перфекционизмом. Так, имея хорошие данные в рисунке, свою авторскую манеру, студенты начинают сомневаться в своих способностях из-за амбиций настойчивых преподавателей. Важно в такой ситуации найти правильный подход к студентам, возможно предложить альтернативу. Тогда процесс всем будет доставлять удовольствие, и студенты будут стараться не ради оценок, а ради результата.

### Заключение

В перфекционизме студентов, занимающихся художественно-проектной деятельностью есть как свои плюсы, так и минусы. Если перфекционизм вредит эмоциональному состоянию, необходимо ставить реалистичные цели в заданные сроки. Также важно практиковать сострадание и понимание к себе, поговорить с близкими по душам. Всегда можно найти здоровый баланс между стремлением к совершенству и добротой к себе. Идеальных людей не существует: все совершают ошибки и имеют недостатки.

### Библиография

1. Бандура А. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 2000. – С. 7.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – С. 336.
3. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. 2-е изд. – С. 258.
4. Гаранян Н. Г., Низовцева А. А. Структура мотива достижения у студентов с разным уровнем перфекционизма // Психологическая наука и образование. 2012. № 1. – С. 10.
5. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б., Юдеева Т. Ю. Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма: разработка трехфакторной версии // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26, № 3. – С. 8–32.
6. Дружинин В. Н. Учебник для гуманитарных вузов / Под общ. ред. В. Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2001. – С. 13–15.
7. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер, 2011. – С. 75.
8. Коимтин Л. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапия детей и подростков. 2-е стереотип, изд. – М.: «Когито-Центр», 2014 – С. 5.
9. Курпатов А. В. Красная таблетка. Посмотри правде в глаза! / Андрей Курпатов – СПб., 2018. – С. 20.
10. Леонова А. Б. Комплексная стратегия изучения профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. Т. 25, № 2. – С. 75–85.
11. Посохова С. Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2011. № 2. – С. 159–166.
12. Ялтонский В. М., Сирота Н. А. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлев, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С. 49.

## The influence of perfectionism on the emotional state of students engaged in artistic and project activities

**Mariya I. Nikolaenko**

Master student  
Don State Technical University,  
344002, 1, Gagarina square, Rostov-on-Don, Russian Federation;  
e-mail: marianickolaenko@mail.ru

**Abstract**

The article provides a theoretical analysis of the actual problem of education in the modern world – the formation of the personality of students with pronounced perfectionism in the process of mastering various types of artistic and project activities. The problem of the formation of personal qualities of a person through the study of art forms has always aroused the interest of thinkers and researchers. Currently, it is important to focus on introducing the younger generation to art, since there is still insufficient understanding of the need for a humanitarian and artistic component in the system of secondary and higher education, which thus leads students to problems with assessing their professional activities and narrow thinking. The article also discusses and analyzes the main theoretical approaches of researchers to the definition of perfectionism and the relevance of its manifestation in the student age. Having carried out a theoretical analysis, it can be generalized that perfectionism is most often actively manifested in the student age (from 18 to 25 years) due to the characteristics and qualities of the character of young people, social and cultural factors also have a direct impact. The theoretical review, as well as the proposed recommendations, will be useful to everyone who is interested in the topic of perfectionism in psychology: students, practicing psychologists, teachers.

**For citation**

Nikolaenko M.I. (2023) Vliyaniye perfektsionizma na ehmo-tsional'noe sostoyaniye studentov, zanimayushchikhsya khudozhestvenno-proektnoi deyatel'nost'yu [The influence of perfectionism on the emotional state of students engaged in artistic and project activities]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennyye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (10A), pp. 269-274. DOI: 10.34670/AR.2023.83.89.028

**Keywords**

Perfectionism, personality, students, emotions, stress, burnout, art, creativity, activity, project.

**References**

1. Bandura A. Theory of social learning. – St. Petersburg: Eurasia, 2000. – p. 7.
2. Vodopyanova N. E. Psychodiagnostics of stress. – St. Petersburg: St. Petersburg, 2009. – p. 336.
3. Vodopyanova N. E., Starchenkova E. S. Burnout syndrome: diagnosis and prevention. – St. Petersburg: Peter, 2008. 2nd ed. – p. 258.
4. Garanyan N. G., Nizovtseva A. A. The structure of the achievement motive among students with different levels of perfectionism // Psychological science and education. 2012. No. 1. – p. 10.
5. Garanyan N. G., Kholmogorova A. B., Yudeeva T. Y. Factor structure and psychometric indicators of the perfectionism questionnaire: development of a three-factor version // Consultative psychology and psychotherapy. 2018. Vol. 26, No. 3. – pp. 8-32.
6. Druzhinin V. N. Textbook for humanitarian universities / Under the general editorship of V. N. Druzhinin. – St. Petersburg: Peter, 2001. – pp. 13-15.
7. Ilyin E. P. Work and personality. Workaholism, perfectionism, laziness. – St. Petersburg: Peter, 2011. – p. 75.
8. Koimtin L. I., Svistovskaya E. E. Art therapy of children and adolescents. 2nd stereotype, ed. – M.: "Kogito-Center", 2014 – p. 5.
9. Kurpatov A.V. The Red pill. Face the truth! / Andrey Kurpatov – St. Petersburg, 2018. – p. 20.
10. Leonova A. B. A comprehensive strategy for studying occupational stress: from diagnosis to prevention and correction // Psychological Journal. 2004. Vol. 25, No. 2. – pp. 75-85.
11. Posokhova S. T. Laziness: psychological content and manifestations // Bulletin of St. Petersburg University. Sociology. 2011. No. 2. – pp. 159-166.
12. Yaltonskiy V. M., Sirota N. A. Psychology of coping behavior: development, achievements, problems, prospects. Coping behavior: Current state and prospects / Edited by A. L. Zhuravlev, T. L. Kryukova, E. A. Sergienko. – M.: Publishing house "Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences", 2008. – p. 49.