

УДК 37.015.32
ББК Ю969-72

ГСНТИ 15.81.21

Код ВАК 19.00.07

Иргашева Карина Андреевна,

магистрант 2 года обучения, направление «Психология», департамент психологии Института социальных и политических наук, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, 620002, Екатеринбург, ул. Мира, 19; e-mail: psy-URFU@yandex.ru.

Сыманюк Эльвира Эвальдовна,

доктор психологических наук, профессор, зав. кафедрой общей и социальной психологии, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, 620002, Екатеринбург, ул. Мира, 19; e-mail: aru.fmpk@rambler.ru.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: перфекционизм; самоактуализация; мотивация достижения; мотивация избегания; самоотношение; преподаватели вузов.

АННОТАЦИЯ. Данная статья посвящена исследованию психологических коррелятов перфекционизма у преподавателей вузов. Перфекционизм рассматривается как сложный многокомпонентный феномен, проявляющийся в стремлении субъекта к совершенству во всех аспектах своей жизни, который может выступать в качестве психологического ресурса, способствующего профессиональному развитию и самореализации. На основе работ отечественных и зарубежных авторов выделены характеристики перфекционизма, способствующие благоприятному протеканию процесса самосовершенствования, к которым относится самоактуализация, мотивация достижения и самоотношение. В эмпирическом исследовании с помощью корреляционного анализа изучена связь перфекционизма с данными психологическими характеристиками на выборке преподавателей вузов. Показано, что перфекционизм и отдельные его составляющие (ориентированный на себя, ориентированный на других и социально предписанный перфекционизм) положительно связаны с мотивацией достижения успеха при отсутствии связи с мотивацией избегания неудач и имеют отрицательную связь с самоактуализацией и самоотношением. На основе полученных данных делается вывод, что перфекционизм у преподавателей вузов не способствует полной реализации в сфере их профессиональной деятельности, а также не выступает в качестве психологического ресурса для развития личности и самосовершенствования.

Irgasheva Karina Andreevna,

Master's Degree Student, Department of Psychology, Institute of Social and Political Sciences, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg.

Symanyuk El'vira Eval'dovna,

Doctor of Psychology, Professor, Head of Department of General and Social Psychology, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg.

PSYCHOLOGICAL CORRELATES OF CONSTRUCTIVE PERFECTIONISM OF UNIVERSITY TEACHERS

KEY WORDS: perfectionism, self-actualization, motivation for achievement, motivation to avoid failure, self-attitude, university teachers.

ABSTRACT. The article is devoted to the study of psychological correlates of perfectionism of university teachers. Perfectionism is viewed upon as a complex multi-component phenomenon manifested in the subject's aspiration to excellence in all aspects of their life that can act as a psychological resource promoting professional development and self-realization. The major characteristics of perfectionism, ensuring a favorable course of the process of self-improvement, including self-actualization, achievement motivation and self-attitude, have been worked out on the basis of researches of home and foreign authors. The empirical study, undertaken by the authors using a correlation analysis, examines the relationship between perfectionism and the given psychological characteristics on a sample of university teachers. The study shows that perfectionism and its components (self-oriented, socially-oriented and socially-prescribed perfectionism) are positively correlated with motivation for achievement and absence of motivation to avoid failure, and have a negative relation with self-actualization and self-attitude. As a result, it is concluded that perfectionism of university teachers is not conducive to complete realization in the sphere of their professional activity and does not act as a psychological resource for personal development and self-improvement.

Психологический анализ социокультурных тенденций показывает, что в современной системе высшего образования предъявляются высокие требования как к профессиональной деятельности, так и к личности преподавателей. Повышающиеся требования к квалификации, в целях оптимизации кадров, возрастающий объем учебной нагрузки побуждают преподавателей вузов совершенствовать и

развивать свою личность, чтобы иметь возможность подстраиваться под постоянно изменяющиеся стандарты деятельности. Именно поэтому особое значение приобретает изучение факторов, которые могут обуславливать предрасположенность к саморазвитию и самосовершенствованию у преподавателей вузов. Одним из таких факторов является феномен перфекционизма, предполагающий стремление субъекта к со-

вершенству во всех аспектах своей жизни. Перфекционизм может сочетать в себе как конструктивную функцию, проявляясь в качестве психологического ресурса, отражающего стимул личности к совершенству и непрерывному саморазвитию, признанию собственных возможностей и ограничений, так и деструктивную функцию, представляя собой нарушение саморегуляции, выражающееся в чувстве недовольства и разочарования в себе, чрезмерной критике своего поведения и ощущении неконтролируемости жизни [3; 8; 15]. Таким образом, конструктивное проявление перфекционизма может способствовать развитию стремления совершенствовать свою деятельность и личность у преподавателей вузов, что обуславливает актуальность изучения психологических характеристик данного феномена. К таким характеристикам относится самоактуализация, определяемая как высшая стадия самореализации человека, с одной стороны, и как процесс выявления и реализации личностью своих возможностей – с другой [11]. Самоактуализация предполагает ориентацию субъекта на высшие достижения в сфере, к которой он потенциально предрасположен, тем самым демонстрируя сходство с перфекционизмом. Так же стремлению к совершенствованию своей деятельности и развитию собственной личности способствует мотивация достижения, характеризующаяся преобладающим мотивом к достижению успеха и невыраженным мотивом к избеганию неудач, и позитивное самоотношение, обеспечивающее благоприятное протекание процесса самосовершенствования. Однако, в психологических исследованиях наблюдается недостаточное раскрытие взаимосвязи перфекционизма с самоактуализацией личности [9; 10]. Также остается открытым вопрос о мотивационной основе перфекционизма [2; 13], а данные исследований, посвященных изучению связи различных видов перфекционизма с самоотношением, являются противоречивыми [7; 10; 12; 14].

С целью изучения психологических коррелятов перфекционизма было проведено опытно-поисковое исследование, в ко-

тором приняли участие 62 преподавателя различных вузов г. Екатеринбурга и г. Каменска-Уральского, среди которых 17 мужчин и 45 женщин в возрасте от 24 до 66 лет (средний возраст 39,8 лет)

В исследовании использовались такие методы, как тестирование и статистическая обработка данных. Исследование включало в себя проведение следующих методик: «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта (МПШ, в адаптации И. И. Грачевой [4]), позволяющая измерить уровень перфекционизма и определить характер соотношения его составляющих: перфекционизма, ориентированного на себя (ПОС), перфекционизм, ориентированного на других (ПОД) и социально предписанного перфекционизма (СПП); опросники «Мотивация к успеху» и «Мотивация к избеганию неудач» (Т. Элерс) [5], диагностирующие преимущественную направленность человека на стремление к успеху или избегание неудач; самоактуализационный тест – САТ (Э. Шостром, адаптация Ю. Е. Алешиной, Л. Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз) [1], измеряющий самоактуализацию как многомерную величину; тест-опросник самоотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев) [6], позволяющий выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности. Для количественной обработки результатов исследования применялись программы Microsoft Excel и IBM SPSS Statistics 22.

Для выявления психологических коррелятов мы поставили перед собой задачу изучить связь перфекционизма у преподавателей вузов с такими личностными характеристиками как мотивация достижения, мотивация избегания, самоактуализация и самоотношение. В качестве меры связи использовался непараметрический коэффициент корреляции Спирмена.

На первом этапе проводился корреляционный анализ между показателями методик «Многомерная шкала перфекционизма», с одной стороны, и «Мотивация к успеху» и «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерса, – с другой (табл 1).

Таблица 1

Корреляционные взаимосвязи между показателями методики «Многомерная шкала перфекционизма» и показателями методик «Мотивация к успеху» и «Мотивация к избеганию неудач»
Т. Элерса

	Перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС)	Перфекционизм, ориентированный на других (ПОД)	Социально предписанный перфекционизм (СПП)	Интегральный показатель перфекционизма
Мотивация к успеху	0,29 *	0,23	0,29 *	0,34 **
Мотивация к избеганию неудач	-0,03	-0,01	0,02	0,03

Примечание: * $r_{кр} = 0,25 (p \leq 0,05)$; ** $r_{кр} = 0,33 (p \leq 0,01)$

В результате корреляционного анализа нами была обнаружена положительная связь перфекционизма у преподавателей вузов только с мотивацией достижения успеха при отсутствии связи с мотивацией избегания неудач. Интегральный показатель перфекционизма положительно связан с мотивацией достижения успеха ($p \leq 0,01$), что выражается в стремлении субъекта с высоким уровнем перфекционизма прилагать усилия и добиваться возможно лучших результатов в области, которую он считает важной и значимой. Также наблюдается положительные корреляции мотивации достижения с такими составляющими перфекционизма как перфекционизм, ориентированный на себя ($p \leq 0,05$), и социально

предписанный перфекционизм ($p \leq 0,05$). Из этого следует, что у перфекционистов, предъявляющих высокие стандарты к себе, так же, как и у перфекционистов, ощущающих завышенные требования со стороны окружения, наблюдается сочетание убеждения в необходимости соответствовать идеалу с активным стремлением к успеху.

На втором этапе нами был проведен корреляционный анализ между показателями методик «Многомерная шкала перфекционизма» и самоактуализационный тест – САТ (табл. 2), посредством которого были выявлены отрицательные связи перфекционизма и его составляющих с некоторыми шкалами самоактуализационного теста.

Корреляционные взаимосвязи между показателями методик «Многомерная шкала перфекционизма» и «Самоактуализационный тест САТ»

Шкалы	Перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС)	Перфекционизм, ориентированный на других (ПОД)	Социально предписанный перфекционизм (СПП)	Интегральный показатель перфекционизма
Шкала Компетентности во времени (Тс)	-0,21	-0,07	-0,11	-0,23
Шкала Поддержки (I)	-0,32 *	-0,23	-0,37 **	-0,48 **
Шкала Ценностных ориентаций (SAV)	-0,06	-0,07	-0,27 *	-0,22
Шкала Гибкости поведения (Ех)	-0,48 **	-0,24	-0,41 **	-0,55 **
Шкала Сензитивности к себе (Fr)	0,10	0,03	-0,14	-0,03
Шкала Спонтанности (S)	-0,08	-0,22	-0,31 *	-0,31 *
Шкала Самоуважения (Sr)	-0,21	-0,11	-0,22	-0,33 **
Шкала Самопринятия (Sa)	-0,38 **	-0,22	-0,19	-0,41 **
Шкала Представлений о природе человека (Nc)	-0,25 *	-0,26 *	-0,46 **	-0,46 **
Шкала Синергии (Sy)	-0,21	0,02	-0,20	-0,17
Шкала Принятия агрессии (A)	-0,04	0,04	-0,09	-0,07
Шкала Контактности (C)	-0,17	-0,19	-0,24	-0,29 *
Шкала Познавательных потребностей (Cog)	0,15	0,17	-0,07	0,09
Шкала Креативности (Cr)	-0,01	-0,11	-0,03	-0,09

Примечание: * $r_{кр} = 0,25$ ($p \leq 0,05$); ** $r_{кр} = 0,33$ ($p \leq 0,01$)

Были обнаружены выраженные отрицательные корреляции между интегральным показателем перфекционизма и одной из базовых шкал САТ, направленной на измерение глобальных характеристик самоактуализации. Интегральный показатель перфекционизма имеет отрицательную взаимосвязь со шкалой «поддержки» ($p \leq 0,01$), которая свидетельствует о зависимости ценностей и поведения от воздействия извне у испытуемых с высоким уровнем перфекционизма. Также общий перфекционизм связан с некоторыми дополнительными шкалами САТ, регистрирующими

отдельные аспекты самоактуализации. Наблюдается значимая отрицательная корреляция между перфекционизмом и шкалой «гибкости поведения» ($p \leq 0,01$), что говорит о неспособности испытуемых, характеризующихся наличием высоких стандартов поведения, быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию. Вместе с этим была выявлена отрицательная связь между перфекционизмом и шкалой «спонтанности» ($p \leq 0,05$), определяющей, в какой степени индивид способен проявлять свои чувства в поведении. Таким образом, испытуемые с высоким уровнем перфекционизма не

склонны спонтанно и непосредственно выражать свои чувства, демонстрируя стандартный стереотип поведения.

Обнаружены обратные взаимосвязи интегрального показателя перфекционизма со шкалами, составляющими блок самовосприятия. Так, значимая отрицательная связь со шкалой «самоуважения» ($p \leq 0,01$) свидетельствует о неспособности людей с выраженным перфекционизмом ценить свои достоинства и положительные свойства характера, в то время как отрицательная корреляция со шкалой «самопринятия» ($p \leq 0,01$) говорит о непринятии перфекционистами себя такими, как есть. Также перфекционисты не способны воспринимать природу человека в целом как положительную, о чем свидетельствует отрицательная взаимосвязь между интегральным показателем перфекционизма и шкалой «представлений о природе человека» ($p \leq 0,01$). Отмечается обратная корреляция между общим перфекционизмом и шкалой «контактности» ($p \leq 0,05$), говорящая об отсутствии умения у испытуемых, с высоким уровнем общего перфекционизма, быстро устанавливать глубокие и тесные эмоционально-насыщенные контакты.

Перфекционизм, ориентированный на себя, также обнаруживает отрицательную взаимосвязь с базовой шкалой «поддержки» ($p \leq 0,05$). Данная корреляция свидетельствует о внешнем локусе контроля у людей с выраженным перфекционизмом, ориентированным на себя. Отрицательная связь данного фактора перфекционизма со шкалой «гибкости поведения» ($p \leq 0,01$) говорит о ригидности перфекционистов, ориентированных на себя, в реализации своих ценностей в поведении. Чем выше у испытуемых выражен данный вид перфекционизма, тем меньше они будут способны проявлять гибкость в различных ситуациях, предполагающих быструю смену ориентиров и изменение стандартов поведения. Так же, как и интегральный показатель, перфекционизм, ориентированный на себя, обнаруживает отрицательную корреляцию со шкалой «самопринятия» ($p \leq 0,01$). Исходя из анализа данной связи можно сделать вывод, что испытуемые с высоким перфекционизмом, ориентированным на себя, не способны принимать себя такими, как есть, в полной мере ощущать удовлетворенность собой. Вместе с этим, перфекционизм, ориентированный на себя, обнаруживает отрицательную взаимосвязь со шкалой «представлений о природе человека» ($p \leq 0,05$), что проявляется в неспособности перфекционистов, ориентированных на себя, воспринимать природу человека в целом как положительную.

Перфекционизм, ориентированный на других, отражающий склонность индивида предъявлять высокие требования к окружающим, не обнаруживает значимых корреляционных связей с базовыми шкалами САТ. Среди дополнительных шкал выявляется отрицательная взаимосвязь данной составляющей перфекционизма только со шкалой «представлений о природе человека» ($p \leq 0,05$). Таким образом, перфекционисты, предъявляющие чрезмерно высокие требования к другим, с целью заставить их соответствовать собственным стандартам, не воспринимают природу человека в целом как положительную, обосновывая тем самым свое стремление изменить, исправить окружающих и право оценивать поведение других по критерию соответствия совершенному эталону.

Социально предписанный перфекционизм, выражающийся в субъективном ощущении того, что другие склонны оценивать поведение индивида и предъявлять к нему повышенные требования, имеет значимую отрицательную корреляцию с базовой шкалой «поддержки» ($p \leq 0,01$). Это означает, что испытуемые с высоким уровнем данного вида перфекционизма склонны к конформному поведению, проявляют недостаточную самостоятельность в деятельности, а также зависимы от мнения окружающих, руководствуются не собственными целями, принципами и убеждениями, а навязанными извне. Среди дополнительных шкал САТ отмечается обратная взаимосвязь социально предписанного перфекционизма со шкалой «ценностных ориентаций» ($p \leq 0,05$), означающая, что испытуемые с высоким уровнем данного вида перфекционизма не склонны разделять ценности самоактуализирующейся личности, одной из которых является совершенство. Таким образом, для людей, стремящихся к совершенству не по своей воле, а под давлением значимых других, само совершенство не является личной ценностью. Обратная взаимосвязь социально предписанного перфекционизма со шкалой «гибкости поведения» ($p \leq 0,01$), свидетельствует о том, что испытуемые, характеризующиеся высоким уровнем данной разновидности перфекционизма, будут ощущать растерянность в быстро меняющейся ситуации из-за собственной неспособности проявлять своевременные и адекватные реакции на изменения. Вместе с этим, их будет отличать высокий уровень ригидности во взаимодействии с окружающими. К тому же высокий уровень социально предписанного перфекционизма располагает к эмоциональной скованности и неспособности спонтанно и непосредственно выражать свои чувства, о чем говорит отри-

цательная связь данного фактора перфекционизма со шкалой «спонтанности» ($p \leq 0,05$). Обнаруженная обратная взаимосвязь социально предписанного перфекционизма со шкалой «представлений о природе человека» ($p \leq 0,01$) приводит к выводу, что у испытуемых, воспринимающих других как предъявляющих чрезмерно высокие требования к их поведению, будет наблюдаться

отрицательное отношение к природе человека в целом.

На третьем этапе нами был проведен корреляционный анализ между показателями методик «Многомерная шкала перфекционизма» и тест-опросник самоотношения В. В. Столина и С. Р. Пантелеева (табл. 3).

Таблица 3

Корреляционные взаимосвязи между показателями методик «Многомерная шкала перфекционизма» и «Опросник самоотношения»

Шкалы	Перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС)	Перфекционизм, ориентированный на других (ПОД)	Социально предписанный перфекционизм (СПП)	Интегральный показатель перфекционизма
Интегральная шкала (S)	-0,06	-0,16	-0,22	-0,29 *
Самоуважение (I)	-0,05	-0,19	-0,19	-0,27 *
Аутосимпатия (II)	-0,12	-0,11	-0,25 *	-0,29 *
Ожидаемое отношение от других (III)	0,11	-0,19	-0,11	-0,09
Самоинтерес (IV)	-0,04	-0,03	-0,33 **	-0,20
Самоуверенность (1)	-0,03	-0,21	-0,22	-0,30 *
Отношение других (2)	-0,04	-0,19	-0,18	-0,13
Самопринятие (3)	-0,23	-0,03	-0,36 **	-0,31 *
Саморуководство (4)	0,12	-0,22	-0,21	-0,09
Саообвинение (5)	0,07	0,15	0,11	0,21
Самоинтерес (6)	0,10	-0,10	-0,24	-0,15
Самопонимание (7)	-0,10	-0,02	-0,11	-0,14

Примечание: * $r_{кр} = 0,25$ ($p \leq 0,05$); ** $r_{кр} = 0,33$ ($p \leq 0,01$)

В нашем исследовании было обнаружено, что интегральный перфекционизм и такой его параметр, как социально-предписанный перфекционизм имеют отрицательные корреляции с некоторыми компонентами иерархической модели самоотношения В. В. Столина. Обратная взаимосвязь общего перфекционизма со шкалой глобального самоотношения ($p \leq 0,05$), измеряющей интегральное чувство «за» или «против» собст-

венного «Я», показывает, что, чем сильнее у испытуемых выражен перфекционизм, тем они ближе к отрицательному полюсу по этой шкале, что демонстрирует общую тенденцию негативного отношения к себе данных испытуемых. Вместе с этим, нами была обнаружена отрицательная взаимосвязь интегрального показателя перфекционизма со шкалой «самоуважения» ($p \leq 0,05$), которая свидетельствует о том, что у перфекциони-

стов данный аспект самоотношения выражен в негативном ключе. Это проявляется в тенденции перфекционистов негативно оценивать свои способности и умения, не верить в свои силы и возможности, которая может быть связана с ощущением своего несоответствия собственным представлениям о совершенстве и чувством неудовлетворенности теми результатами, которые получается достичь, имея данные способности. Обратная взаимосвязь интегрального показателя перфекционизма со шкалой «аутосимпатии» ($p \leq 0,05$) указывает на преимущественный фокус внимания перфекционистов на собственных недостатках, наличие низкой самооценки и негативных эмоциональных реакций в отношении себя в виде самообвинения. Также интегральный перфекционизм отрицательно ассоциирован с субшкалами «самоуверенности» ($p \leq 0,05$) и «самопринятия» ($p \leq 0,05$), отражающими уровень конкретных действий в отношении к своему «Я». Из этого следует, что у испытуемых, имеющих установку на стремление к совершенству, не будет наблюдаться согласия со своими внутренними побуждениями, одобрения своих планов и желаний и уверенности в возможности их осуществления, а также принятия некоторых особенностей личности. Таким образом, гиперболизированное стремление к совершенству сопровождается снижением степени доверия и симпатии к себе.

Социально предписанный перфекционизм у преподавателей вузов так же проявляет обратную взаимосвязь со шкалой «аутосимпатии» ($p \leq 0,05$) и субшкалой «самопринятия» ($p \leq 0,01$). Это сказывается на общем отношении к себе испытуемых, ожидающих от окружения предъявления высоких требований в адрес их личности, преимущественно негативно, приводя их к неспособности принимать себя такими, какие они есть, пусть даже с некоторыми недостатками. Возможно, подобное отношение к себе обуславливается именно ощущением собственного несоответствия ожиданиям других людей, создающее условия для неудовлетворенности собой и низкой самооценки. Для социально предписанных перфекционистов собственные оценки своей личности неразрывно связаны с представлением об ожиданиях других и их одобрением или неодобрением. Так как чаще всего они не могут соответствовать завышенным стандартам, транслируемым окружением,

они связывают отсутствие одобрения со стороны других со своими качествами, препятствующими достижению идеала, что выражается в непринятии себя и негативном отношении к своей личности. Вместе с этим, исходя из наличия обратной связи со шкалой «самоинтереса» ($p \leq 0,01$), можно предположить, что перфекционисты, зависящие от мнения окружающих и опирающиеся на их оценки собственной личности, не будут проявлять достаточный интерес к своим чувствам и мыслям, а также будут уверены в отсутствии интереса к их мнению и чувствам со стороны других.

Таким образом, проведенное нами исследование психологических коррелятов перфекционизма у преподавателей вузов позволяет сделать следующие выводы. Перфекционизм у данной профессиональной группы связан с высокой мотивацией достижения, что проявляется в выраженном стремлении добиваться лучших результатов в своей деятельности, не смотря на ограничения и препятствия. При этом, в нашем исследовании не обнаружилось связи перфекционизма у преподавателей вузов с высоким уровнем самоактуализации и позитивным самоотношением. Корреляционный анализ показал, что преподаватели, для которых перфекционизм является характерной чертой, склонны проявлять в своем поведении такие качества личности как конформность и ригидность, что препятствует их способности подстраиваться под новые требования и стандарты профессиональной деятельности, при выраженной потребности соответствовать этим стандартам. Также у них отмечается чувство неудовлетворенности собой и отсутствие принятия себя такими, какие они есть, что выражается в чрезмерной фиксации на собственных негативных проявлениях, при игнорировании позитивных качеств. Все это находит отражение в общем негативном отношении к своей личности, которое препятствует активному развитию новых профессиональных навыков и достижению лучших результатов, так как порождает неуверенность в осуществлении данных стремлений на достаточно высоком уровне. Из этого следует, что перфекционизм у преподавателей вузов не способствует полной реализации в сфере их профессиональной деятельности, а также не выступает в качестве психологического ресурса для развития личности и самосовершенствования.

Л И Т Е Р А Т У Р А

1. Алешина Ю. Е., Гозман Л. Я., Дубовская Е. М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. Спецпрактикум по социальной психологии. М.: Моск. ун-т, 1987.
2. Гаранян Н. Г., Низовцева А. А. Структура мотива достижения у студентов с разным уровнем перфекционизма // Психологическая наука и образование: электрон. журн. 2012. №1. URL: <http://psyedu.ru>.
3. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б., Юдеева Т. Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал- 2001- № 4. С. 18-48.
4. Грачева И. И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал, 2006а. № 6. Т. 27. С. 73–80.
5. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб., 2003.
6. Кольшко А. М. Психология самоотношения. Гродно: ГрГУ, 2004.
7. Комиссарова Л. Г. Особенности самоотношения студентов с Я-ориентированным перфекционизмом // Вестник Бурятского государственного университета. 2012. № 5. С. 46–51.
8. Ларских М. В. Конструктивные и деструктивные характеристики перфекционизма учителя // Вестник государственного университета управления. М., 2011.б № 4. С. 146–154.
9. Ларских М. В. Особенности структуры самоактуализации у лиц с конструктивными и деструктивными типами перфекционизма // Практическая медицина. 2014. № 2. С. 74–78.
10. Малкина-Пых И. Г. Исследование самоактуализации и перфекционизма в структуре личности // Мир психологии. 2010. № 1. С. 208–217.
11. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности: сборник. М., 1982.
12. Новгородова Е. Ф. Взаимосвязь отношения к себе и стремления к самосовершенствованию студентов высшей школы // Высшее образование сегодня. 2014. № 7. С. 55–59.
13. Соколова Е. Т., Цыганкова П. В. Структура перфекционной мотивации у лиц с нарушением адаптации и суицидальным поведением // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 5 (19). URL: <http://psystudy.ru>.
14. Талаш Е. Ф. Динамика перфекционизма и особенности самоотношения в студенческой популяции // Ананьевские чтения – 2012. Психология образования в современном мире: материалы научной конференции, 16–18 октября 2012 г. / отв. ред. Н. В. Бордовская. СПб.: С.-Петербург. ун-т, 2012. С. 238–240.
15. Ясная В. А., Ениколопов С. Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. 2007. № 4. С. 157–158.

L I T E R A T U R E

1. Aleshina Yu. E., Gozman L. Ya., Dubovskaya E. M. Sotsial'no-psikhologicheskie metody issledovaniya supruzheskikh otnosheniy. Spetspraktikum po sotsial'noy psikhologii. M.: Mosk. un-t, 1987.
2. Garanyan N. G., Nizovtseva A. A. Struktura motiva dostizheniya u studentov s raznym urovnem perfektsionizma // Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie: elektron. zhurn. 2012. №1. URL: <http://psyedu.ru>.
3. Garanyan N. G., Kholmogorova A. B., Yudeeva T. Yu. Perfektsionizm, depressiya i trevoga // Moskovskiy psikhoterapevticheskiy zhurnal- 2001- № 4. S. 18-48.
4. Gracheva I. I. Adaptatsiya metodiki «Mnogomernaya shkala perfektsionizma» P. Kh'yuitta i G. Fletta // Psikhologicheskii zhurnal, 2006a. № 6. Т. 27. S. 73–80.
5. Il'in E. P. Motivatsiya i motivy. SPb., 2003.
6. Kolyshko A. M. Psikhologiya samootnosheniya. Grodno: GrGU, 2004.
7. Komissarova L. G. Osobennosti samootnosheniya studentov s Ya-orientirovannym perfektsionizmom // Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta. 2012. № 5. С. 46–51.
8. Larskikh M. V. Konstruktivnye i destruktivnye kharakteristiki perfektsionizma uchitelya // Vestnik gosudarstvennogo universiteta upravleniya. M., 2011.б № 4. S. 146–154.
9. Larskikh M. V. Osobennosti struktury samoaktualizatsii u lits s konstruktivnymi i destruktivnymi tipami perfektsionizma // Prakticheskaya meditsina. 2014. № 2. S. 74–78.
10. Malkina-Pykh I. G. Issledovanie samoaktualizatsii i perfektsionizma v strukture lichnosti // Mir psikhologii. 2010. № 1. S. 208–217.
11. Maslou A. Samoaktualizatsiya // Psikhologiya lichnosti: sbornik. M., 1982.
12. Novgorodova E. F. Vzaimosvyaz' otnosheniya k sebe i stremleniya k samovershenstvovaniyu studentov vysshey shkoly // Vysshee obrazovanie segodnya. 2014. № 7. S. 55–59.
13. Sokolova E. T., Tsygankova P. V. Struktura perfektsionnoy motivatsii u lits s narusheniem adaptatsii i suitsidal'nym povedeniem // Psikhologicheskie issledovaniya: elektron. nauch. zhurn. 2011. № 5 (19). URL: <http://psystudy.ru>.
14. Talash E. F. Dinamika perfektsionizma i osobennosti samootnosheniya v studencheskoy populyatsii // Anan'evskie chteniya – 2012. Psikhologiya obrazovaniya v sovremennom mire: materialy nauchnoy konferentsii, 16–18 oktyabrya 2012 g. / отв. red. N. V. Bordovskaya. SPb.: S.-Peterb. un-t, 2012. S. 238–240.
15. Yasnaya V. A., Enikolopov S. N. Perfektsionizm: istoriya izucheniya i sovremennoe sostoyanie problemy // Voprosy psikhologii. 2007. № 4. S. 157–158.

Статью рекомендует д-р пед. наук, профессор Б. Е. Стариченко.