

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.

**П**сихологический 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	<b>0,29</b> *	0,23	<b>0,29</b> *	<b>0,34</b> **
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)	<b>-0,32*</b>	-0,23	<b>-0,37**</b>	<b>-0,48**</b>
Шкала Ценностных ориентаций (SAV)	-0,06	-0,07	<b>-0,27*</b>	-0,22
Шкала Гибкости поведения (Ех)	<b>-0,48**</b>	-0,24	<b>-0,41**</b>	<b>-0,55**</b>
Шкала Сензитивности к себе (Fr)	0,10	0,03	-0,14	-0,03
Шкала Спонтанности (S)	-0,08	-0,22	<b>-0,31*</b>	<b>-0,31*</b>
Шкала Самоуважения (Sr)	-0,21	-0,11	-0,22	<b>-0,33**</b>
Шкала Самопринятия (Sa)	<b>-0,38**</b>	-0,22	-0,19	<b>-0,41**</b>
Шкала Представлений о природе человека (Nc)	<b>-0,25*</b>	<b>-0,26*</b>	<b>-0,46**</b>	<b>-0,46**</b>
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	<b>-0,29*</b>
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 самооотношения В. В. Столина и С. Р. Пантелеева (табл. 3).

**Таблица 3**

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

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	<b>-0,29</b> *
Самоуважение (I)	-0,05	-0,19	-0,19	<b>-0,27</b> *
Аутосимпатия (II)	-0,12	-0,11	<b>-0,25</b> *	<b>-0,29</b> *
Ожидаемое отношение от других (III)	0,11	-0,19	-0,11	-0,09
Самоинтерес (IV)	-0,04	-0,03	<b>-0,33</b> **	-0,20
Самоуверенность (1)	-0,03	-0,21	-0,22	<b>-0,30</b> *
Отношение других (2)	-0,04	-0,19	-0,18	-0,13
Самопринятие (3)	-0,23	-0,03	<b>-0,36</b> **	<b>-0,31</b> *
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 самооотношения В. В. Столина. Обратная взаимосвязь общего перфекционизма со шкалой глобального самооотношения ( $p \leq 0,05$ ), 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. S. 46–51.
8. Larskikh M. V. Konstruktivnye i destruktivnye kharakteristiki perfektsionizma uchitelya // Vestnik gosudarstvennogo universiteta upravleniya. M., 2011.b № 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.