

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «САРАТОВСКИЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ В
СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 441 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Психология образования»
факультета психолого-педагогического и специального образования

БЕСКОВОЙ ВЕРОНИКИ ДАВИДОВНЫ

Научный руководитель
д.психол.наук, профессор _____

Р.М. Шамионов

Зав. кафедрой
доктор психол.наук, профессор _____

Р.М. Шамионов

Саратов
2017

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Изучение перфекционизма является достаточно новой проблемой для отечественной психологии. Однако интерес психологической науки к данному феномену неуклонно возрастает с каждым годом, что, в первую очередь, обусловлено неоднозначностью роли перфекционизма в жизни и субъективном благополучии человека. Так, здоровый перфекционизм можно рассматривать как психологический ресурс, который отражает стимул человека к непрерывному развитию и самосовершенству, признание своих возможностей, а также ограничений. Патологический же перфекционизм является нарушением саморегуляции, которое проявляется в чувстве разочарования и недовольства собой, ощущения неконтролируемости собственной жизни.

Изначально проблема перфекционизма в отечественной науке была поднята в проблемном поле психиатрии и клинической психологии (Н.Г. Гаранян, М.В. Ларских, Т.Ю. Юдеева), где главным образом изучалось непропорциональное соотношение перфекционистских тенденций, приводящих к риску развития невротического перфекционизма. Позже эта проблема стала выходить за пределы психиатрии и клинической психологии, становясь предметом рассмотрения психологии личности (И.И. Грачева, И.Г. Малкина-Пых, Е.Т. Соколова, П.В. Цыганкова) и социальной психологии (Ю.В. Брисева, Ю.Д. Бабаева, М.Б. Маркина; Т.В. Бескова; Е.Ф. Новгородова).

В настоящее время в науке существует солидная эмпирическая база представлений о перфекционизме и его видах: исследовались связи перфекционизма с различными расстройствами, мотивационной сферой, отдельными личностными свойствами; анализировалась возможность разнонаправленного влияния перфекционизма на личность. В то же время анализ литературы показывает, что взаимосвязь перфекционизма с другими личностными особенностями изучена недостаточно. В частности, не в полной мере проработана проблема возможной взаимосвязи перфекционизма со структурой ценностных ориентаций, а также субъективным благополучием

личности, которые представляют собой центральные социально-психологические характеристики человека.

Что касается связи ценностных ориентаций с перфекционизмом, то в научной литературе можно встретить ряд исследований на эту тему (И.И. Грачева; Ю.В. Брисева, Ю.Д. Бабаева, М.Б. Маркина; Е.Т. Соколова, П.В.Цыганкова), однако, их результаты неоднозначны и часто противоречат друг другу (содержание ценностных ориентаций перфекционистов в них сильно отличается друг от друга).

Среди отечественных психологов исследование взаимосвязей перфекционизма и субъективного благополучия личности было осуществлено Е.Ф. Новгородовой. Однако в данной работе автор делает акцент на изучение взаимосвязи перфекционизма с когнитивным компонентом субъективного благополучия. В то же время, многие авторы показывают, что субъективное благополучие – это интегративное образование, имеющее сложную структуру (например, Л.В. Куликов, Р.М. Шамионов).

Таким образом, **целью** выпускной квалификационной работы является выявление характера взаимосвязей различных составляющих перфекционизма с ценностями и субъективным благополучием личности.

Объект исследования – перфекционизм как психологический феномен.

Предмет исследования – соотношение перфекционизма и социально-психологических характеристик личности.

Гипотеза: различные компоненты перфекционизма могут по-разному соотноситься с ценностями и составляющими субъективного благополучия личности.

В соответствии с целью и гипотезой исследования нами определены следующие **задачи**:

1) провести анализ зарубежной и отечественной литературы по проблеме перфекционизма, посредством которого выявить научные представления о его психологической структуре, видах, детерминантах и эффектах;

2) проанализировать теоретические подходы к определению сущности социально-психологических характеристик личности и эмпирические исследования, направленные на выявление социально-психологических коррелятов перфекционизма;

3) сравнить выраженность компонентов перфекционизма, входящих в структуру у студентов;

4) выявить характер соотношения компонентов перфекционизма с:

– содержанием ценностей личности;

– различными составляющими субъективного благополучия личности.

Эмпирическое исследование проходило на базе Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского и Саратовской государственной юридической академии. В исследовании принимали участие 133 студента очной и заочной формы: 42,9% юношей и 57,1% девушек. Возрастной интервал от 17 до 22 лет ($M_x=19,3$).

В работе использовался комплекс теоретических и практических методов психологического исследования, адекватных его предмету и задачам: теоретический анализ научной литературы, позволивший раскрыть структуру, виды и детерминанты перфекционизма; тестирования и статической обработки результатов исследования. Диагностический инструментарий исследования представлен следующими **методиками**:

1) многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта (адаптированная И.И. Грачевой);

2) ценностный опросник С. Шварца, в соответствии с теорией которого ценности делятся на мотивационные типы;

3) скрининговая методика оценки общей удовлетворенности жизнью (SWLS, Diener et al., 1985, Осин, Леонтьев, 2008);

4) шкала субъективного счастья С. Любомирски и Х. Леппер (вариант шкалы из 4-х вопросов-утверждений).

5) методика «Шкалы позитивного аффекта и негативного аффекта» (ШПАНА), разработанная Е.Н. Осиним на основе англоязычной методики PANAS;

б) шкала психологического благополучия К. Рифф.

Обработка результатов осуществлялась с помощью методов корреляционного анализа (r-Пирсона) и сравнения средних показателей по t-критерию Стьюдента.

Теоретическая значимость исследования состоит в расширении знаний о перфекционизме как личностном феномене, недостаточно изученном в отечественной психологии и научных представлениях о его социально-психологических детерминантах.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты исследования могут быть эффективно использованы в психокоррекционной работе, а также быть введены в содержание психологических дисциплин («Психология личности», «Социальная психология личности»).

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Во введении обосновывается актуальность темы исследования, определяются цель, объект, предмет, гипотезы, задачи и методы исследования. Первая глава посвящена анализу теоретических аспектов перфекционизма и его взаимосвязей с социально-психологическими характеристиками личности. Во второй главе представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязей перфекционизма и социально-психологических характеристик студентов. В заключении сформулированы выводы. Список литературы включает 54 наименований. Приложение содержит отдельные результаты математической обработки данных эмпирического исследования.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Первая глава посвящена раскрытию теоретических аспектов изучения перфекционизма и его взаимосвязей с социально-психологическими характеристиками личности.

В *параграфе 1.1.* проведен обзор психологической литературы, в которой освещается психологическая сущность перфекционизма, его структура и виды. Показано, что понятие «перфекционизм» в первоначальной трактовке означало «абсолютное совершенство». В настоящее время перфекционизм трактуется как «стремление человека к совершенству, высокие стандарты для своей личности, стремление субъекта приводить результаты какой-либо собственной деятельности до соответствия высочайшим эталонам (интеллектуальным, эстетическим, нравственным); это своеобразная потребность человека в совершенствовании продуктов собственной деятельности».

Раскрыты представления о структурных особенностях перфекционизма. Показано, что структура данного феномена по-разному раскрывается разными авторами. Она включает:

1) по Р. Фросту – личные стандарты; сомнения в своих действиях; организованность; озабоченность ошибками; родительские ожидания и родительская критика;

2) по P.L. Hewitt, G.L. Flett – Я-адресованный перфекционизм; перфекционизм, адресованный к миру в целом; перфекционизм, адресованный к окружающим людям; социально предписываемый перфекционизм:

3) по А.Б. Холмогоровой, Н.Г. Гаранян и Т.Ю. Юдеевой – восприятие окружающих людей как делегирующих чрезмерные ожидания; завышенные стандарты деятельности и ориентация на самых успешных людей; поляризация мышления; нереалистичные притязания и завышенные требования к самому себе; селекция информации о своих ошибках и неудачах; нереалистичные требования к окружающим и чрезмерные ожидания от окружающих.

Выделяется здоровый (личность имеет высокую работоспособность, лидерские качества, мотивацию достижения, активность) и невротический перфекционизм (побудительной силой является страх перед неудачей). В параграфе выделены различные критерии их дифференциации (по Н.Г. Гаранян, Т.Ю. Юдеевой, а также В.А. Ясной и С.Н. Ениколопову).

Выделены негативные последствия невротического перфекционизма (А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян; С.Н. Ениколопов, Л.А. Островская; Е.Т. Соколова, А.Б. Холмогорова, П.В. Цыганкова, В.А. Ясная).

Во **втором параграфе** анализируются внешние детерминанты перфекционизма. Отмечается, что в психологической литературе главным образом анализу подвергаются микросоциальные внешние источники перфекционизма, которые представлены особенностями стилей родительского воспитания. Выделены четыре основных типа раннего опыта, вносящие свой вклад в формирование перфекционизма: а) чрезмерная критичность и требовательность родителей; б) чрезмерно высокие родительские ожидания и стандарты; в) отсутствие, непоследовательность и условность родительского одобрения; г) перфекционизм родителей.

Исследователи предполагают, что перфекционизм возникает в младшем школьном возрасте, а вот формирование сознательного перфекционизма происходит уже в подростковом возрасте.

Ряд исследований показывает на наличие связи между перфекционизмом у матерей и перфекционизмом у дочерей и ее отсутствие между показателями отцов и дочерей.

В **третьем параграфе** рассматриваются социально-психологические характеристики личности и их взаимосвязь с перфекционизмом. Отмечается, что возникновению и формированию перфекционизма способствуют не только внешние условия и факторы, но и внутренние (как индивидуально-психологические, так и социально-психологические). Под *социально-психологическими свойствами* личности понимаются те свойства, которые личность приобретает в ходе социализации, которые формируются в реальных социальных группах при совместной деятельности и общении.

Анализ психологической литературы показал на то, что перфекционизм связан с:

– самоактуализацией личности: отрицательно коррелирует со шкалой «поддержки», гибкостью поведения и спонтанностью (К.А. Иргашева, Э.Э. Сыманюк);

– представлениями об идеале: у личностей с высоким уровнем перфекционизма представления об идеале наиболее продуманны, сложны и дифференцированы (И.И. Грачева);

– *одиночеством*: чем выше требования человек предъявляет к самому себе, тем сильнее одиночество воспринимается им как проблема; чем сильнее субъект ощущает, что окружающие предъявляют ему завышенные требования, тем выше у него самоощущение одиночества (Е.Ю. Вайнер);

– *отношением к успеху и неудачам Другого*: чем выше уровень перфекционизма, тем субъект негативнее реагирует на превосходство Другого в какой-либо сфере. Неудачи же Другого перфекционист воспринимает со злорадством (Т.В. Бескова);

– *самоотношением*: зафиксировано максимальное число положительных корреляций разных видов перфекционизма с самообвинением и отрицательных с самопринятием (Е.Ф. Новгородова);

– *ценностными ориентациями*: в этом случае результаты исследования авторов (И.И. Грачевой; Е.Т. Соколовой, П.В.Цыганковой; Ю.В. Брисевой, Ю.Д. Бабаевой, М.Б. Маркиной) неоднозначны и противоречивы;

– *субъективным благополучием личности*: потенциально разрушительную силу на удовлетворенность жизнью оказывает социально-предписанный перфекционизм, а доминирующим прогностическим фактором является половая принадлежность (Е.Ф. Новгородова).

Во **второй главе** приводятся результаты эмпирического исследования взаимосвязей перфекционизма и социально-психологических характеристик студентов.

Показывается, что наиболее выраженным у студентов является перфекционизм, ориентированный на себя, который на статистически значимом

уровне превышает перфекционизм, ориентированный на Других ($t=8,431$, $p<0,001$) и социально-предписанный перфекционизм ($t=6,806$, $p<0,001$).

Перфекционизм взаимосвязан с **ценностными ориентациями** студентов.

Характеристики связей разных компонентов перфекционизма с **ценностями-принципами** имеют больше различий, нежели сходств. Наибольшее число взаимосвязей ценности-принципы обнаруживают с *перфекционизмом, ориентированным на себя*. Взаимосвязи данного вида перфекционизма выявлены со следующими ценностями: «духовная жизнь» ($r=0,217$, $p<0,05$), «стабильность общества» ($r=0,208$, $p<0,05$), «мир во всем мире» ($r=0,204$, $p<0,05$), «уважение традиций» ($r=0,281$, $p<0,01$), «единение с природой» ($r=0,211$, $p<0,05$). То есть, руководящие жизненные принципы субъекта с высоким уровнем перфекционизма, направленного на себя, связаны с отдаленными, глобальными и труднодостижимыми ценностями-целями, во многом имеющими социальный характер.

Перфекционизм ориентированный на Других связан с такими ценностями, как «власть» ($r=0,277$, $p<0,01$), «смысл жизни» ($r=0,274$, $p<0,01$), «богатство» ($r=0,280$, $p<0,01$), «авторитет» ($r=0,267$, $p<0,01$). Иначе говоря, для такого рода перфекциониста ключевыми жизненными ценностями являются обладание деньгами и материальными благами, возможность влиять на Других и управлять ими (ценности, которые порождаются индивидуальностью и часто вступают в противоречия с социальными и смешанными);

Социально предписанный перфекционизм имеет связи с ценностями «смысл жизни» ($r=0,218$, $p<0,05$), «взаимность отношений с людьми» ($r=0,188$, $p<0,05$), «зрелая любовь» ($r=0,254$, $p<0,01$), «общественное признание» ($r=0,216$, $p<0,05$). Данные ценности входят в смешанный мотивационный тип.

Высокий уровень социально-предписанного перфекционизма может оказывать влияние на выбор субъектом инструментальных ценностей. Связи данного вида перфекционизма обнаружены со следующими **ценностями-качествами**: «независимый» ($r=0,223$, $p<0,05$), «умеренный» ($r=0,278$, $p<0,01$), «заботящийся о своей репутации» ($r=0,189$, $p<0,05$), «ответственный» ($r=0,203$,

$p < 0,05$), «избегающий крайностей» ($r = 0,216$, $p < 0,05$), «трудолюбивый» ($r = 0,202$, $p < 0,05$), «подчиняющийся обстоятельствам» ($r = 0,279$, $p < 0,01$), «обязательный» ($r = 0,400$, $p < 0,001$), «думающий» ($r = 0,221$, $p < 0,05$), «работающий на благо других» ($r = 0,222$, $p < 0,05$).

Анализ взаимосвязей перфекционизма с **субъективным благополучием личности** показал, что наибольшее число связей с различными компонентами субъективного благополучия личности обнаруживается у *социально-предписанного перфекционизма*. Он связан как с когнитивным, так и с эмоциональным компонентом субъективного благополучия личности: общий уровень удовлетворенностью жизнью ($r = -0,285$, $p < 0,001$), общий уровень счастья ($r = -0,264$, $p < 0,01$). Кроме того, имеются статистически значимые связи с негативным аффектом ($r = 0,329$, $p < 0,001$) и его составляющими: «подавленный» ($r = 0,243$, $p < 0,01$), «расстроенный» ($r = 0,243$, $p < 0,01$), нервными ($r = 0,273$, $p < 0,01$), злыми ($r = 0,260$, $p < 0,01$), виноватыми ($r = 0,203$, $p < 0,05$) и беспокоящими ($r = 0,228$, $p < 0,01$), «виноватый» ($r = 0,203$, $p < 0,05$), «злой» ($r = 0,260$, $p < 0,01$), «нервный» ($r = 0,273$, $p < 0,01$), «беспокойный» ($r = 0,211$, $p < 0,05$), «тревожный» ($r = 0,376$, $p < 0,001$). Однако социально-предписанный перфекционизм может оказывать и положительное воздействие на один из компонентов психологического благополучия, а именно на жизненные цели ($r = 0,219$, $p < 0,05$).

С «Я»-адресованным перфекционизмом выявлено две связи: с компонентом позитивного аффекта «полный сил» ($r = 0,249$, $p < 0,01$) и с компонентом психологического благополучия «личностный рост» ($r = 0,229$, $p < 0,01$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам выполненного нами исследования на тему «Взаимосвязь перфекционизма и социально-психологических характеристик личности в студенческом возрасте» представляется возможным сформулировать ряд теоретических и эмпирических выводов.

Теоретические выводы

1. Изучение перфекционизма является достаточно новой проблемой для отечественной психологии. Перфекционизм, понимаемый как стремление

субъекта доводить результаты любой деятельности до соответствия самым высоким стандартам, стремление к самосовершенствованию и потребность в быть безупречным во всем, является относительно устойчивой личностной чертой и имеет сложную психологическую структуру:

– *«Я»-адресованный перфекционизм* – личностный стиль, в котором совмещены эмоциональные, поведенческие и мотивационные составляющие. В него включены высокие изнурительные стандарты, постоянное цензурирование и самооценивание своего поведения, а также стремление к совершенству, имеющее различный уровень интенсивности у разных людей.

– *перфекционизм, адресованный к другим людям* – ожидания и убеждения относительно способностей других людей. Данный вид перфекционизма характеризуется нереалистичными стандартами для значимых людей из близкого окружения, ожиданием людского совершенства и постоянным оцениванием других.

– *социально предписываемый перфекционизм* – потребность во всем соответствовать ожиданиям и стандартам значимых других. Данный параметр характеризует субъективное убеждение, суть которого в том, что другие люди нереалистичны в своих ожиданиях, строго оценивают и оказывают давление на человека с целью заставить его быть совершенным.

Выделяются два вида перфекционизма: здоровый (нормальный, адаптивный) и патологический (невротический, дисфункциональный, дезадаптивный). Различными авторами выделяются различные критерии для подобной дифференциации, но, как правило, все они включают в себя совокупность мотивационных, когнитивных, аффективных и поведенческих критериев.

3. Факторы семейного воспитания обуславливают возникновение перфекционистских ориентаций в младшем школьном возрасте, а в качестве главного провоцирующего фактора выступает авторитарный стиль воспитания, характеризующийся сочетанием жесткого дисциплинарного режима, высоких требований и недостаточной эмоциональной поддержкой. Формирование же сознательного перфекционизма происходит в подростковом возрасте.

Отмечается, влияние именно материнского перфекционизма на возникновение его у дочерей.

4. Перфекционизм связан с рядом социально-психологических свойств личности: самоактуализацией, представлениями об идеале, межличностными отношениями (одинокостью и отношением к успеху и неудачам Другого), самоотношением, ценностными ориентациями и субъективным благополучием. Однако связи перфекционизма с ценностными ориентациями, полученные в разных исследованиях неоднозначны, а порой и противоречивы. А при изучении взаимосвязей перфекционизма с субъективным благополучием личности исследуется только когнитивный компонент последнего.

Эмпирические выводы

1. Наиболее выраженным в студенческой выборке является *перфекционизм, ориентированный на себя*, который на статистически значимом уровне превышает перфекционизм, ориентированный на Других и социально предписанный перфекционизм. То есть, прослеживаются следующие тенденции: а) студентам свойственно устанавливать более высокие стандарты для себя, нежели для других, и легче прощать ошибки и несовершенства Другим, чем себе; б) стандарты, которые студенты устанавливают перед собой выше, чем те, которые, по мнению их, устанавливают для них другие люди.

2. Качественные характеристики связей разных компонентов перфекционизма с **ценностями-принципами** имеют больше различий, нежели сходств. Единственное сходство заключается в том, что для субъектов с высокими показателями всех составляющих перфекционизма значимым является такой жизненный принцип как **«смысл жизни»**.

Руководящие жизненные принципы субъекта с высоким уровнем *перфекционизма, направленного на себя*, связаны с отдаленными, глобальными и труднодостижимыми ценностями-целями, во многом имеющими социальный характер. Для них наиболее значимыми являются стабильность российского общества, отсутствие в нем вооруженных конфликтов и войн, уважение традиций и сохранение традиционных ценностей, единение с природой,

духовные, а не материальные ценности, то есть, совокупности ценностей, агрегирующие структуры отношений в социуме.

Высокий уровень *перфекционизма, ориентированного на Других*, приводит к тому, что для его субъекта наиболее значимым становится обладание деньгами и материальными благами, а также возможность влиять на Других и управлять ими. Эти индивидуальные ценности часто вступают в противоречия с социальными. Вероятно, такой субъект полагает, что Другие многое должны ему, что он незаслуженно обделен и обижен Другими.

Для субъектов с *высоким уровнем социально-предписанного перфекционизма* наиболее значимыми являются ценности, характеризующие личность через отношения ее индивидуальности с обществом: зрелая любовь (глубокая эмоциональная связь с близкими людьми), одобрение и уважение со стороны Других, а также взаимные отношения с Другими. Подобный набор жизненных принципов свидетельствует о том, что главным для перфекционистов такого рода становится желание во всем угодить Другим и заслужить их одобрение.

3. Только высокий уровень *социально-предписанного перфекционизма* оказывает влияние на выбор субъектом **инструментальных ценностей (ценностей-качеств)**. Чем выше уровень такого перфекционизма, тем для субъекта все более значимым становится стремление к уверенности, самостоятельности, защите своего «социального лица», обдуманности своих поступков, избеганию каких-либо крайностей (как в чувствах, так и в поведении), обязательности, трудолюбию, ответственности перед другими людьми и приспособлению к изменяющимся жизненным условиям (обстоятельствам).

4. Наибольшее число связей с компонентами субъективного благополучия личности имеет *социально-предписанный перфекционизм*, который часто в литературе трактуется как «навязываемое» совершенство. Он отрицательно связан с когнитивным и эмоциональным компонентами субъективного благополучия и соотносится со снижением удовлетворенности

жизнью, а также с меньшим ощущением счастья и явным нарастанием негативного аффекта. Однако социально-предписанный перфекционизм может оказывать положительное воздействие на один из компонентов психологического благополучия, а именно на такой показатель как жизненные цели. То есть, ощущение «навязываемого» совершенства в целом разрушает субъективное благополучие студентов, но, в тоже время, способствует формированию целей в жизни.

5. *Ориентированный на себя перфекционизм* имеет всего две положительные связи с субъективным благополучием личности: взаимосвязь с составляющей позитивного аффекта «полный сил» и с составляющей психологического благополучия «личностный рост». Иначе говоря, студенты, ставящие перед собой высокие стандарты, ощущают прилив сил и позитивные эмоции, которые, вероятно, и помогают справляться им с решением сложных задач, а также видят свое развитие и эффективность.

Таким образом, гипотеза нашего исследования подтверждена: различные компоненты перфекционизма по-разному соотносятся с ценностями и составляющими субъективного благополучия личности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Учеб. Для студентов вуза. М.: Аспект-Пресс. 2000. 373 с.
2. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования, М., 1984.
3. Бескова Т.В. Взаимосвязь перфекционизма со способами реагирования на успех и неудачу другого // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 2 [электронный ресурс]. URL: <http://www.science-education.ru/102-6046> (дата обращения 18.01.2017).
4. Брисева Ю.В., Бабаева Ю.Д., Маркина М.Б. Соотношение перфекционизма и ценностных ориентаций у представителей сферы информационных технологий [электронный ресурс]. URL:

https://www.hse.ru/data/2012/10/15/1247620732/237_.pdf (дата обращения 12.04.2017).

5. Вайнер Е.Ю. Связь перфекционизма и одиночества [электронный ресурс]. URL: <http://www.scienceforum.ru/2015/1348/12757> (дата обращения 15.04.2017).

6. Всемирная энциклопедия. Философия / гл. ред. и сост. А.А. Грицанов. М.: Мысль, 2001. С. 1999. 1550 с.

7. Гаранян Н., Холмогорова А., Юдеева Т. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 4. С. 18-48.

8. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: Автореф. дис. ... д.психол.наук. М., 2010. 54 с.

9. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) // Терапия психических расстройств. 2006. № 1. С. 23-31.

10. Гаранян Н.Г., Юдеева Т.Ю. Структура перфекционизма у пациентов с депрессивными и тревожными расстройствами // Психологический журнал. 2009. № 6. С. 93-102.

11. Грачева И.И. Адаптация методики «многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта и Г.Флетта // Психологический журнал. Том 27. № 6. 2006. С. 73-81.

12. Грачева И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: Автореф. дис. ... к.психол.н., М., 2006. 24 с.

13. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 82-93.

14. Золотарева А.А. Перфекционизм в структуре саморегуляции личности // Психология и психотехника. 2012. Т. 42. № 3. С. 59-68.

15. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.

16. Иргашева К.А. Психологические корреляты конструктивного перфекционизма у преподавателей вуза: магист. дис., Екатеринбург, 2015. 98 с.
17. Иргашева К.А., Сыманюк Э.Э. Психологические корреляты перфекционизма у преподавателей вузов // Педагогическое образование в России. 2015. № 7. С. 195-202.
18. Куликов Л.В. Психология настроения личности: дис. ... д.психол.наук. СПб., 1997. 429 с.
19. Ларских М.В. Индивидуально-типологические детерминанты перфекционизма студента // Известия ВГПУ. Гуманитарные науки. 2015. № 2 (267). С. 227-231.
20. Ларских М.В. Особенности структуры самоактуализации у лиц с конструктивными и деструктивными типами перфекционизма // Практическая медицина. 2014. № 2. С. 74-78.
21. Лихтарников А.Л. Ценностный опросник (ЦО) С. Шварца и духовное развитие личности: нормальное и патологическое [электронный ресурс]. URL: http://www.diaagnostika.spb.ru/co_1_2.html (дата обращения 10.09.2016).
22. Ломов Б.Ф. Системность в психологии: Избранные психологические труды / Под ред. В.А. Барабанщикова, Д.Н. Завалишиной, В.А. Пономаренко. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2003. 424 с.
23. Малкина-Пых И.Г. Исследование самоактуализации и перфекционизма в структуре личности // Мир психологии. 2010. № 1. С. 208-217.
24. Матьяш О.И. Я и его конструирование в межличностной коммуникации // Межличностная коммуникация: теория и жизнь / О.И. Матьяш, В.М. Погольша, Н.В. Казаринова, С. Биби, Ж.В. Зарицкая / Под науч. ред. О.И. Матьяш. СПб.: Речь, 2011. С. 147-208.
25. Минина А.И. Теоретический анализ проблемы перфекционизма в трудах отечественных и зарубежных психологов // Электронный научный журнал «Международный студенческий научный вестник». 2013. [электронный ресурс]. URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/12/3044> (дата обращения 22.02.2017).

26. Новгородова Е.Ф. Взаимосвязь проявлений перфекционизма и самоотношения личности // Письма в Эмиссия. Оффлайн. 2014. [электронный ресурс]. URL: <http://www.emissia.org/offline/2014/2263.htm> (дата обращения 20.01.2017).

27. Новгородова Е.Ф. Роль перфекционизма в субъективном благополучии молодежи // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 44. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 14.04.2017).

28. Новиков В.В. Социальная психология: феномен и наука. М.: Институт психологии РАН, 1998. 393 с.

29. Огнев А.С. Персональный навигатор. М.: МГГУ им. М.А. Шолохова, 2013. 112 с.

30. Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 4. С. 91-110.

31. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. URL: http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf (дата обращения: 30.08.2016).

32. Парыгин Б.Д. Основы социально-психологической теории. М.: Мысль, 1971. 351 с.

33. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. Т. 2. М.: Педагогика, 1989. 328 с.

34. Соколова Е.Т., Цыганкова П.В. Перфекционизм и когнитивный стиль личности у лиц, имевших попытку суицида // Вопросы психологии. 2011. № 2. С. 90-100.

35. Соколова Е.Т., Цыганкова П.В. Структура перфекционной мотивации у лиц с нарушением адаптации и суицидальным поведением [электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 5 (19). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 6.02.2017).

36. Чудновский В.Э. К проблеме соотношения «внешнего» и «внутреннего» в психологии // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 5. С. 3-12.
37. Шамионов Р.М. Критерии субъективного благополучия личности: социокультурная детерминация // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т. 4. Вып. 3 (15). С. 213-218.
38. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Научная книга, 2008. 296 с.
39. Шмелев А.Г. Острые углы семейного круга (Психология обыденной жизни). М.: Знание, 1986. 96 с. [электронный ресурс]. URL: <http://ozevs.ru/shmelev-ostrie-ugli.html?page=2> (дата обращения 20.01.2017).
40. Юдеева Т.Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: Автореф. дис. ...к.психол.н. М., 2007. 25 с.
41. Яремчук С.В. Факторы субъективного благополучия личности: Объективные и субъективные переменные. Saarbrücken: Lambert Academic Publishing, 2012. 95 с.
42. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. 2007. № 4. С. 154-168.
43. Ясперс К. Общая психопатология / Пер. Л.О. Акопян. М.: Практика, 1997. 1056 с.
44. Blatt S. The destructiveness of perfectionism. Implications for the treatment of depression // American Psychologist. 1995. vol. 50. № 12. P. 1003-1020.
45. Burns D. The perfectionist's script for self-defeat // Psychology today. 1980. P. 34-51.
46. Frost R., Heinberg R., Holt C., Mattia J., Neubauer A. A comparison of two measures of perfectionism // Personality and Individual Differences. 1993. vol. 14. P. 119-126.
47. Greenspun T. "Healthy perfectionism" in an oxymoron // Journal of Second. Gifted Education. 2000. v. XI. N 4. P. 197-208.
48. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // Psychology. 1978. vol. 15. P. 27-33.

49. Hewitt P.L., Flett G.L. The Multidimensional Perfectionism Scale: development and validation // *Canad. Psychol.* 1989. V. 30. P. 103-109.
50. Hollender M. Perfectionism // *Comp Psychiatry.* 1965. vol. 6. P. 94-103.
51. O'Connor R., Dixon D., Rasmussen S. The structure and temporal stability of the Child and Adolescent Perfectionism Scale // *Psychological Assessment*, 2009, 21 (3). P. 437-443.
52. Parker W. Perfectionism and adjustment in gifted children // G. Flett, P. Hewitt (eds.). *Perfectionism: Theory, research and treatment.* Washington: Amerik. Psychol. Association, 2002. P. 133-149.
53. Schwartz S., Bilsky W. Toward a Universal Psychological Structure of Human Values // *J. of Personality and Social Psychology.* (Vol.53). 3, (1987). P. 550-562.
54. Shafran R., Mansell W. Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment // *Clinical Psych. Review.* 2001. v. 21. № 10. p. 879-903.