

Куликова Татьяна Ивановна,

кандидат психологических наук, доцент кафедры специальной психологии, дефектологии и социальной работы ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого», г. Тула, Российская Федерация
tativkul@gmail.com



Возрастная динамика выраженности перфекционистских установок студентов-девушек

Аннотация. В современном мире, для которого характерен высокий уровень конкуренции, перфекционизм стал одной из проблем общества. Цель статьи – установление особенностей проявления перфекционизма у студентов-девушек разного возраста. Приводятся результаты эмпирического исследования общего перфекционизма и его структурных компонентов у студентов-девушек в возрасте 18–23 лет, обучающихся на факультете психологии ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Установлена значимая связь перфекционистских установок студентов-девушек с особенностями их возрастного развития. Результаты исследования имеют практическое значение для организации психологической помощи студентам в формировании нормального перфекционизма.

Ключевые слова: перфекционизм, перфекционистские установки, студенческий возраст, студентки-девушки.

Раздел: 5.3. Психология.

Введение

Современный этап развития общества характеризуется высоким уровнем конкуренции не только в профессиональной сфере, но и в учебной деятельности и в повседневной жизни. Особые требования предъявляются к уровню профессионализма, к образовательным результатам, к качеству жизни. Качество жизни определяется эффективностью всех сфер жизнедеятельности человека, включая уровень удовлетворения базовых и социальных потребностей, уровень развития личности и т. д. С раннего детства ребенок стремится соответствовать стандартам, заданным его родителями, учителями, сверстниками. Т. В. Бесковой замечено, что формирование перфекционизма – стремление к безупречности, убежденность в необходимости все делать идеально – происходит уже в детском возрасте под влиянием семейного воспитания [1]. По мнению Е. Ф. Новгородцевой, развитию перфекционизма среди молодежи во многом способствует система образования: престижные учебные заведения, высокие академические показатели, баллы по результатам ЕГЭ, достижения в олимпиадах и конкурсах [2]. Помимо усиления культа образовательного успеха А. Б. Холмогорова и другие отмечают и важную роль социальных сетей, которые «создают у молодых людей иллюзию возможности быть совершенными во всех отношениях – от образа жизни и внешнего вида до социальных достижений» [3]. В результате, считает Л. Е. Тарасова, молодые люди вынуждены ставить перед собой высокие цели, предъявлять к себе завышенные требования, порой просто недостижимые [4].

В последнее время проявляется повышенный интерес исследователей к феномену перфекционизма в студенческом возрасте. В период обучения в вузе жизнь студентов

часто наполнена различными событиями. Изменения, происходящие в студенческом возрасте, характеризуются тем, что молодые люди обретают самостоятельность, формируют собственное мировоззрение, ориентированы на будущее и осознание высших ценностей, стремятся к самореализации и развитию в учебно-профессиональной и межличностной сферах. При этом стремление к самоутверждению также может способствовать появлению перфекционизма. Как считает И. М. Рюмина, перфекционизм в студенчестве выражается в предъявлении повышенных требований студента по отношению к себе (своей личности) и окружающим в учебно-профессиональной деятельности, преувеличении требований по отношению к себе со стороны других людей [5].

Перфекционизм представляет собой устойчивый стиль личности, для которого, по мнению Е. А. Соколович, характерны чрезмерно высокие требования, направленные на себя и окружающих, и нетерпимость к ошибкам [6]. О том, что перфекционизм представляет собой личностную черту, характеризующую стремление к успеху, в свое время говорил Д. Хамачек [7]. Данную точку зрения разделяют и современные зарубежные исследователи Т. Фанг и Ф. Лю, подчеркивая, что перфекционизм характеризуется стремлением к высоким стандартам и производительности [8]. Некоторые авторы связывают проявления перфекционизма с высокой конкурентностью в студенческой среде. По убеждению Н. Г. Гаранян с соавторами, «последние поколения студентов ощущают более сильное “принуждение к совершенству” со стороны других людей и проявляют большую требовательность по отношению к ним и к себе» [9].

Мы разделяем точку зрения Д. Г. Одинец в том, что период студенчества – сензитивный период для проявления перфекционистских установок. Автор обосновывает свою позицию не только возрастными особенностями молодых людей, но и влиянием социокультурных факторов среды [10]. Е. А. Соколович также убеждена, что «перфекционизм может развиваться только в социальных условиях под влиянием взглядов, убеждений и ожиданий других людей» [11]. Согласно Н. Н. Биктиной и Ю. Н. Дикаревой, на сегодняшнее поколение студентов возлагается ответственность за будущее как страны, так и общества в целом, в связи с чем возрастают требования социума к личностным, интеллектуальным и профессиональным качествам студенческой молодежи [12]. Заданные высокие стандарты зачастую ассоциируются у студентов именно с качеством обучения. К сожалению, такая высокая степень ответственности студентов за достижение поставленных учебных целей зачастую создает немало негативных эффектов в области психического здоровья. Зарубежные исследователи М. Этерсон и М. Смит считают, что нагрузки на молодых людей в сочетании с университетскими требованиями могут провоцировать у студентов депрессивные симптомы, что обусловлено значительными стрессовыми нагрузками и негативными переживаниями по поводу тщетных усилий по воплощению своего идеального образа Я в реальный [13]. Чрезмерный перфекционизм заставляет людей чувствовать, что они должны быть идеальными во всех аспектах жизни, при этом, по мнению М. Чен и других ученых, на понимание и определение целей своего развития оказывают влияние психологические особенности студентов [14]. Все чаще приходится обращаться к проблеме перфекционизма, поскольку результаты исследований показывают, что за последние десятилетия наблюдается рост индивидуального перфекционизма. В настоящее время молодые люди сталкиваются с более жесткой конкуренцией, имеют нереалистичные ожидания, становятся более тревожными и находятся под большим контролем родителей, чем предыдущие поколения.

Наше исследование построено на изучении выраженности перфекционистских установок у студентов-девушек. С точки зрения индивидуально-психологических осо-

бенностей девушки и юноши имеют определенные различия, проявляющиеся в межличностных отношениях, общительности, ценностных ориентациях. О. П. Нечепоренко и М. В. Разина убеждены, что к девушкам социальное окружение предъявляет менее жесткие требования, но, учитывая андрогинизацию современного общества, девушки могут проявлять чисто мужские качества, например целеустремленность, амбициозность, желая добиться многого в этой жизни [15]. По нашему мнению, именно данный факт – причина проявления перфекционизма среди девушек.

Цель исследования заключается в установлении особенностей проявления перфекционизма у студентов-девушек разного возраста.

Гипотеза исследования заключается в предположении о наличии возрастных различий в проявлении и выраженности перфекционистских установок студентов-девушек.

Теоретическая значимость состоит в получении новых знаний о феномене перфекционизма в целом и особенностях выраженности перфекционистских установок у студентов-девушек разного возраста.

Практическая значимость заключается в возможности использования полученных результатов в практике психологической помощи студентам в формировании нормального перфекционизма.

Методология и результаты исследования

Для организации и проведения эмпирического исследования, направленного на определение выраженности перфекционистских установок студентов разного возраста, была сформирована экспериментальная группа ($n = 61$) из числа девушек в возрасте от 18 до 23 лет, обучающихся на I–V курсах факультета психологии. Средний возраст (Mean) испытуемых составил 20,26, а медианный (Me) – 20,0 года. Состав выборки обусловлен прежде всего гендерным перекосом при выборе учебного заведения и определенной специальности. По статистике, педагогическое и психолого-педагогическое образование является сегодня наиболее популярным среди девушек. Так, на факультете психологии юноши составляют не более 10% от общего числа студентов.

Цель, гипотеза и задачи исследования определили выбор диагностического инструментария. Мы использовали трехфакторный опросник перфекционизма (Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева) [16] и краткий дифференциальный тест перфекционизма (А. А. Золотарева) [17]. Трехфакторный опросник перфекционизма (Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева) направлен на выявление общего уровня выраженности перфекционизма и его структурных компонентов, которые можно рассматривать как перфекционистские установки личности. В результате мы можем определить, какие из установок выражены сильнее. Краткий дифференциальный тест перфекционизма (А. А. Золотарева) применяется для проведения экспресс-диагностики с целью выявления показателей нормального и патологического перфекционизма. Процедура тестирования осуществлялась в режиме онлайн на основе добровольного участия и условия анонимности.

Сбор данных проводился с использованием приложения Excel с дальнейшей статистической обработкой в программе StatSoft Аналист Версия 2,5. Данная программа является отечественным программным продуктом нового поколения для анализа данных, в т. ч. визуализации, прогнозирования и т. д. Для статистического анализа применялись метод описательной статистики для систематизации, обобщения и визуализации количественных данных, метод корреляционного анализа Пирсона (r -Pearson) для определения линейной связи между переменными и графический метод представления статистических данных для наглядного отображения результатов.

В результате проведения диагностики был получен большой массив чисел, которые методом описательного анализа результатов всей выборки ($n = 61$) были сведены к компактным и понятным данным, удобным для интерпретации, определения однородности, выявления возможных ошибок и т. д. (табл. 1).

Таблица 1

Описательная статистика результатов исследования

Название шкалы	Медиана	Нижняя/верхняя квартиль	Среднее значение	Стандартное отклонение	Минимум	Максимум	p-значение t-критерий
Возраст	20,0	19,0; 21,3	20,26	1,54	18,00	23,00	< 0,001
Перфекционизм	38,0	31,4; 49,3	39,18	13,72	12,00	66,00	< 0,001
Озабоченность оценками со стороны других	15,5	11,0; 19,6	15,90	5,97	4,00	26,00	< 0,001
Высокие стандарты	11,5	7,0; 17,0	11,72	4,65	3,00	19,00	< 0,001
Негативное селектирование	11,33	8,0; 17,0	12,49	6,03	2,00	23,00	< 0,001
Нормальный перфекционизм	33,67	30,0; 37,0	32,15	7,83	11,00	44,00	< 0,01
Патологический перфекционизм	27,17	22,0; 31,0	27,15	7,02	12,00	42,00	< 0,001

Обратившись к описательной статистике результатов исследования, мы можем сделать вывод о стабильности исследуемых показателей, что подтверждается анализом среднего и стандартного отклонения. Также мы наблюдаем симметричное распределение данных на основе среднего значения и медианы, а также на основе анализа нижних и верхних квартилей. Показатели минимума и максимума могут свидетельствовать о наличии в выборке выбросов, которые практически не оказывают влияния на фактические результаты нашего исследования. Показатели p-значения и t-критерия говорят о том, что результаты статистически значимы.

Рассмотрим более подробно описательные статистики шкалы перфекционизма (см. рис. 1).

Анализ значений медианы ($Me = 38,0$) и среднего ($Mean = 39,18$) позволяют говорить о среднем уровне общей выраженности перфекционизма в выборке. В целом это благоприятный показатель личностного развития девушек-студенток. Средний уровень характеризует нормальный перфекционизм и означает, что испытуемые предъявляют к себе относительно высокие требования, но при этом соотносят их адекватно своим возможностям и учитывают особенности условий и обстоятельств для их реализации.

Следуя поставленной в нашем исследовании цели, обратимся к анализу общей выраженности уровня перфекционизма в разных возрастных группах испытуемых (см. рис. 2). Мы наблюдаем постоянное поступательное и плавное возрастание общей выраженности перфекционизма, начиная с возраста 18 до 20 лет. Период возраста 18–20 лет соотносится с периодом обучения на I–III курсах. Этот период обучения и, соответственно, возраста характеризуется последовательными этапами адаптации к вузовской среде и учебным требованиям, ярко выраженными установками на овладение профессиональными знаниями и умениями. Студенты строят планы на будущее, стремятся к достижению образовательной цели, успешности в обучении как условиям финансового благополучия. Они стремятся учиться и особенно сдавать экзамены на «хо-

рошо» и «отлично», так как такие результаты являются гарантией получения стипендии. Для многих значимый мотив обучения – высокая оценка их родителей и однокурсников. Мы разделяем точку зрения Е. Ф. Новгородовой в том, что в этот период ярко проявляется притязание не только на признание в учебно-профессиональной сфере, но и на признание своей индивидуальности окружающими [18].

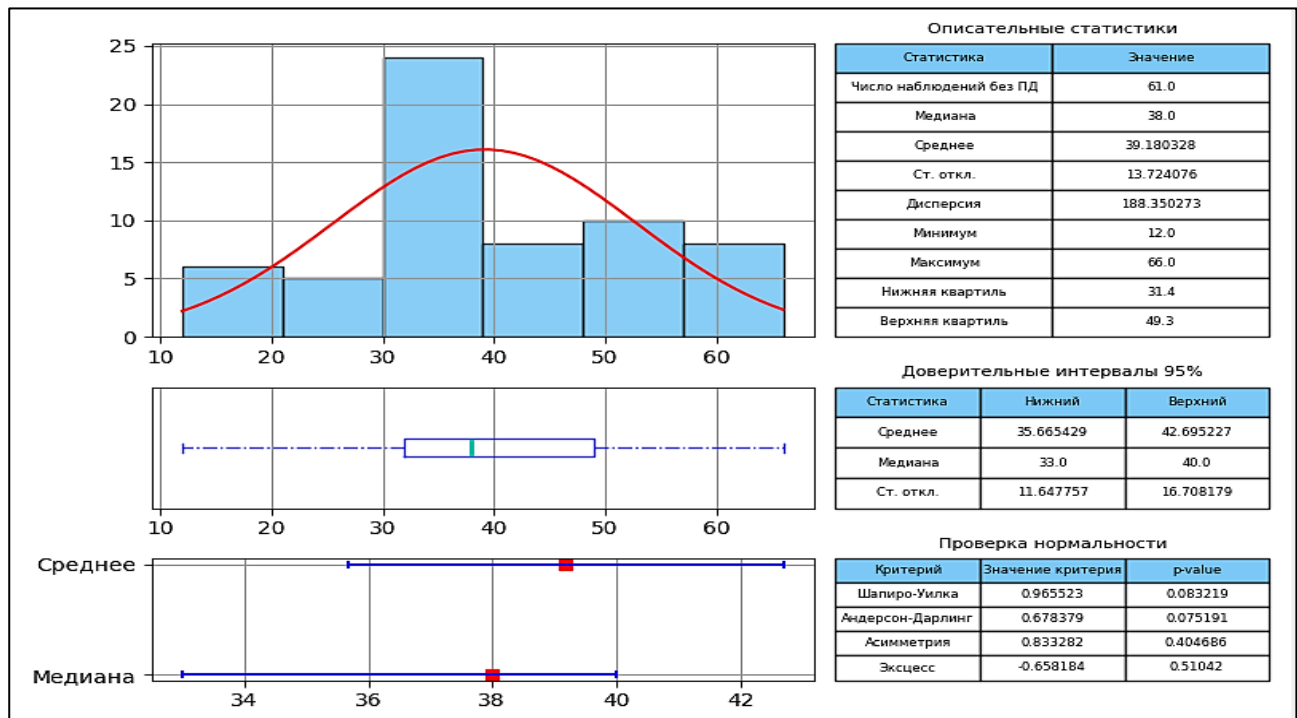


Рис. 1. Описательный график шкалы перфекционизма

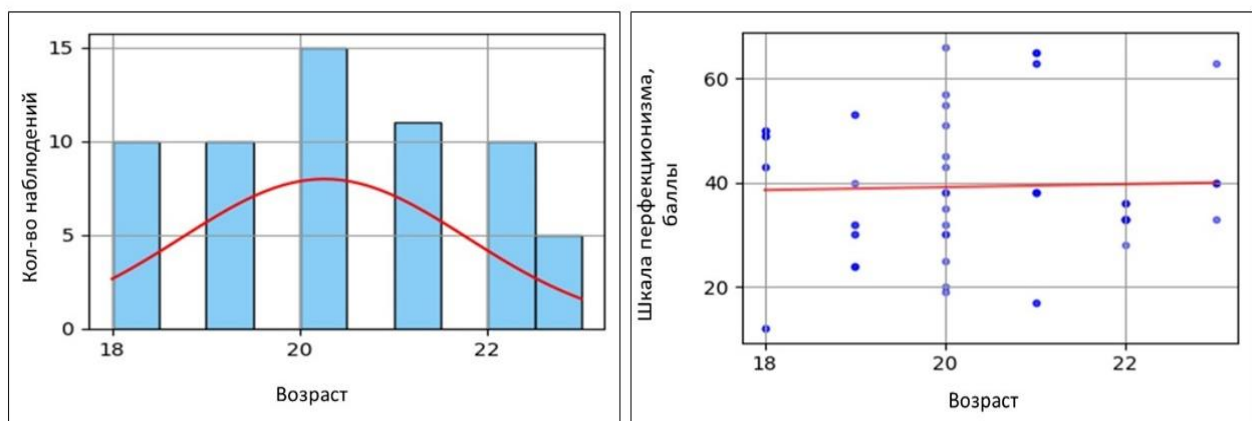


Рис. 2. Выраженность общего уровня перфекционизма и диаграмма рассеяния по шкале перфекционизма в соответствии с возрастом

Продолжая анализировать рис. 2, наблюдаем снижение выраженности общего уровня перфекционизма после 20 лет. Данный факт можно рассматривать как показатель более рационального выстраивания процесса профессионального совершенствования. Мы также согласны с М. В. Ларских в том, что студенты в большей степени способны «гармонизировать систему высоких требований к себе, к процессу и результатам учебно-профессиональной деятельности, к другим субъектам образования и к

различным сторонам окружающей действительности» [19]. В этом случае мы можем вслед за А. А. Золотаревой говорить о проявлении нормального типа перфекционизма, основу которого составляют такие психологические ресурсы личности, как «способность к поиску новых путей решения проблемы, готовность идти на риск в отсутствие гарантий на успех, переживание осмысленности жизни, стремление к реализации целей в будущем, признание и принятие собственных ресурсов и ограничений, независимость, чувство непрерывного саморазвития и реализация своего личностного потенциала» [20].

Для установления тесноты связей между структурными компонентами и типами перфекционизма был применен коэффициент корреляции Пирсона. Уровни значимых корреляций приведены в табл. 2.

Таблица 2

**Корреляционные связи структурных компонентов
и типов перфекционизма**

Название шкалы	1	2	3	4	5
Перфекционизм	,891***	,584***	,853***	–,422***	,590***
Озабоченность оценками со стороны других		,305*	,820***	–,524***	,528***
Высокие стандарты			,339**		,444***
Негативное селектирование				–,546***	,550***
Нормальный перфекционизм					–,275*

Примечание. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

В таблице приняты следующие обозначения: 1 – озабоченность оценками со стороны других; 2 – высокие стандарты; 3 – негативное селектирование; 4 – нормальный перфекционизм; 5 – патологический перфекционизм

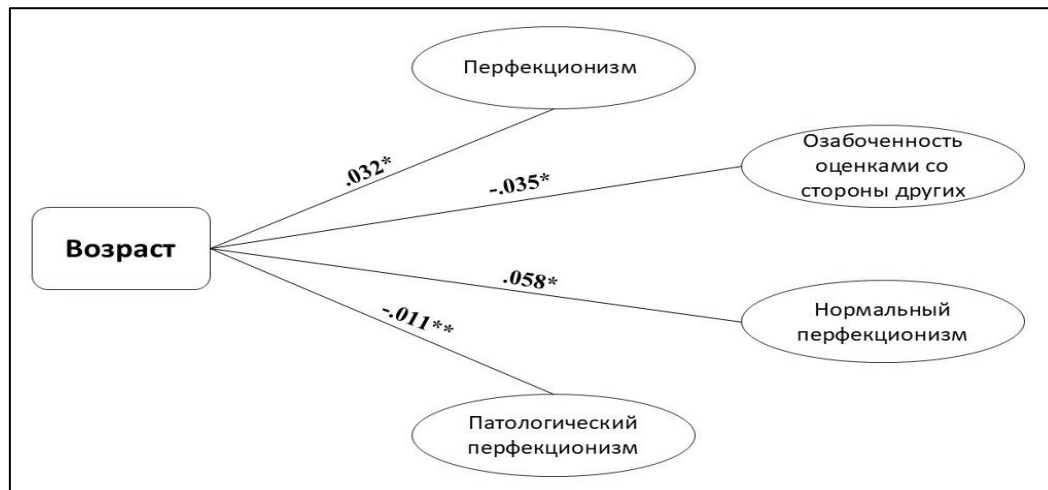
Анализ корреляционных связей структурных компонентов и типов перфекционизма (см. табл. 2) позволяет определить степень влияния показателей общего уровня перфекционизма на формирование нормального или патологического типа. По результатам корреляционного анализа можно сделать следующие выводы:

1) выявлены обратные значимые связи между нормальным типом перфекционизма и его интегрированным показателем ($r = -0,422$). Также наблюдаются обратные значимые связи со структурными компонентами «озабоченность оценками со стороны других» ($r = -0,524$) и «негативное селектирование» ($r = -0,546$). Наличие обратных значимых корреляций свидетельствует о том, что для гармоничного личностного развития необходимо ориентироваться на реалистичные и разумные цели, уметь дифференцировать важные и незначимые дела, адекватно оценивать себя, свои способности и возможности. Человек с нормальным типом перфекционизма способен принимать свои неудачи и ошибки как определенный опыт без преувеличения неуспеха и, более того, без ожидания будущих проблем;

2) выявлены прямые значимые связи между патологическим типом перфекционизма и его интегрированным показателем ($r = 0,590$), а также со всеми структурными компонентами перфекционизма: «озабоченность оценками со стороны других» ($r = 0,528$), «высокие стандарты» ($r = 0,444$), «негативное селектирование» ($r = 0,550$). Для человека с патологическим типом перфекционизма характерны установки на стремление к совершенству как самого себя, так и окружающих и выраженная восприимчи-

вость к любой форме критики. Патологические перфекционисты склонны концентрироваться на ошибках, углубляясь в анализ даже мелких недочетов. Они слишком катастрофичны при оценке своих способностей и особенно последствий ошибок. Любые негативные события, происходящие в их жизни, вызывают у них тревогу, стыд и чувство вины.

На основе корреляционного анализа были выявлены значимые связи между возрастом девушек-студентов, принимающих участие в нашем исследовании, структурными компонентами и типами перфекционизма (рис. 3).



Примечание: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Рис. 3. Корреляционные связи возраста со структурными компонентами и типами перфекционизма

Обратившись к рис. 3, мы констатируем, что взросление студентов (возраст «сдвигается» вправо) тесно связано с уровнем общего перфекционизма ($r = ,032$) по типу нормального перфекционизма ($r = ,058$). Одновременно обнаружена обратная значимая связь между возрастом и «озабоченностью оценками со стороны других» ($r = -,035$) и, соответственно, с типом «патологический перфекционизм» ($r = ,011$). Выявленные корреляционные связи согласуются с результатами выраженности общего уровня перфекционизма на диаграмме рассеяния (см. рис. 2).

Полученные в результате корреляционного анализа данные подтверждают нашу гипотезу о том, что проявление перфекционистских установок студентов-девушек связано с особенностями их возрастного развития. Поступательное взросление в период студенчества способствует развитию самостоятельности, формированию собственного взгляда на жизнь.

Заключение

Современное молодое поколение характеризуется способностью определять свой собственный стиль жизни и поведения, действовать на основе собственных убеждений и своей системы ценностей. Отличительными чертами молодых людей становятся самодетерминация, самосовершенствование и самореализация. К сожалению, стремление к совершенству иногда приобретает гиперболизированный характер и может стать причиной психического неблагополучия.

Проведенное исследование возрастной динамики выраженности перфекционистских установок студентов-девушек позволило сформулировать основные выводы:

1) актуальность проблемы перфекционизма в студенчестве обусловлена особенностями возрастного развития студентов в данный период, особой чувствительностью к влиянию социокультурных факторов среды, требованиями социума к высоко-развитым личностным, интеллектуальным и профессиональным качествам студенческой молодежи и возложением на молодое поколение ответственности не только за свою страну, но и общество в целом;

2) студенты-девушки более эмоциональны и склонны к переживанию «несовершенства» или несоответствия ожиданиям социального окружения, которые декларируют повышенные требования по отношению к себе (своей личности) и проявлению таких качеств, как целеустремленность, амбициозность, конкурентность;

3) выраженность общего уровня перфекционизма претерпевает возрастные изменения – студенты-девушки в возрасте от 18 до 20 лет в большей степени склонны к проявлению патологических перфекционистских установок; после 20 лет наблюдается постепенное нивелирование высоких стандартов как по отношению к собственной личности, так и к различным сторонам собственной жизни, что способствует формированию перфекционистских установок и проявлению нормального перфекционизма;

4) способность человека успешно справляться со стрессом, снижать степень его негативных последствий является важным личным навыком в условиях современной нестабильности. Необходимо научиться принимать решения на основе ценностей, убеждений, смыслов и жизненных установок;

5) результаты исследования могут быть использованы для проведения профилактической работы, направленной на формирование реалистичного образа своей личности, своих способностей и возможностей, а также для оказания психологической помощи студентам с характерными проявлениями патологического перфекционизма.

Ограничения исследования: для отбора выборки применялся целенаправленный метод, который осуществляется по субъективным критериям и не позволяет делать достаточно надежные выводы о количественных распределениях в генеральной совокупности.

Перспективы дальнейшего исследования состоят в изучении возрастной динамики выраженности перфекционизма с учетом гендерного аспекта, а также выявлении связи между компонентами перфекционизма и уровнями экзистенциальной исполненности.

Ссылки на источники

1. Бескова Т. В. Гендерные особенности влияния перфекционизма на субъективное благополучие личности // Психология и психотехника. – 2016. – № 6 (93). – С. 510–516.
2. Новгородова Е. Ф. Сравнительный анализ перфекционизма молодых людей, обучающихся в учреждениях разного профессионального уровня // Человек и образование. – 2015. – № 3 (44). – С. 211–216.
3. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г., Цацулин Т. О. Динамика показателей перфекционизма и симптомов эмоционального неблагополучия в российской студенческой популяции за последние десять лет: когортное исследование // Культурно историческая психология. – 2019. – Т. 15, № 3. – С. 41–50. DOI: 10.17759/chp. 2019150305
4. Тарасова Л. Е. Перфекционизм в контексте субъективного благополучия личности // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 520–525.
5. Рюмина И. М. Исследование характеристик перфекционизма студентов с разным уровнем социально-психологической адаптации // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 2. – URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=26255>
6. Соколов Е. А. Личностные детерминанты перфекционизма в период ранней взрослости: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – М., 2021. – 29 с.
7. Hamachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // Psychology. – 1978. – № 15. – P. 27–33.
8. Fang T. T., Liu F. A Review on Perfectionism // Open Journal of Social Sciences. – 2022. – No. 10. – P. 355–364.

9. Гаранян Н. Г., Клыкова А. Ю., Сорокова М. Г. Перфекционизм, зависть и конкурентные установки в студенческой среде // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26, № 2. С. 11. – URL: <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260202>
10. Одинец Д. Г. Проявление перфекционизма у студентов разных специальностей // Электронный сборник трудов молодых специалистов Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой. Образование. Педагогика. – 2023. – Вып. 48 (118). – С. 125–128.
11. Соколович Е. А. Феномен перфекционизма в психологической науке // Право. Экономика. Психология. – 2019. – № 2 (14). – С. 87.
12. Биктина Н. Н., Дикарева Ю. Н. К вопросу проявления перфекционизма в студенческом возрасте // АНИ: педагогика и психология. – 2017. – Т. 6, № 1(18). – С. 268–270.
13. Etherson M., Smith M. How perfectionism can lead to depression in students // theconversation.com. – 2011. – URL: <https://theconversation.com/how-perfectionism-can-lead-to-depression-in-students-97719>
14. Chen M., Jeronen E., Wang A. Toward Environmental Sustainability, Health, and Equity: How the Psychological Characteristics of College Students Are Reflected in Understanding Sustainable Development Goals // International journal of environmental research and public health. – 2021. – Vol. 18(15). – P. 8217. – URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18158217>
15. Нечепоренко О. П., Разина М. В. Гендерные особенности типологии ответственности и перфекционизма // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2012. – № 2. – С. 18–23.
16. 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. DOI: 10.17759/cpp.2018260302.
17. Золотарева А. А. Краткий дифференциальный тест перфекционизма: проверка кросс-культурной устойчивости факторной структуры и психометрических характеристик // Культурно-историческая психология. – 2018. – № 14 (1). – С. 107–115. – URL: <https://doi.org/10.17759/chp.2018140112>
18. Новгородова Е. Ф. Сравнительный анализ перфекционизма молодых людей...
19. Ларских М. В. Психолого-педагогическая концепция формирования конструктивного перфекционизма студента: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – Самара, 2017. – С. 24.
20. Золотарева А. А. Перфекционизм в структуре саморегуляции личности // Психология и психотехника. – 2012. – № 3 (42). – С. 66.

Tatyana I. Kulikova,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Special Psychology, Special Education and Social Work, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University, Tula, Russian Federation
tativkul@gmail.com

Age dynamics of perfectionistic attitudes manifestation in female students

Abstract. In the modern world, characterized by a high level of competition, perfectionism has become one of society's problems. The aim of the article is to identify the characteristics of the perfectionism manifestation in female students of different ages. The article presents the results of an empirical study of general perfectionism and its structural components in female students aged 18-23 years studying at the Faculty of Psychology of TSPU named after L.N. Tolstoy. A significant relationship has been found between the perfectionist attitudes of female students and the characteristics of their age-related development. The research results have practical significance for organizing psychological support for students in the development of normal perfectionism.

Key words: perfectionism, perfectionist attitudes, student age, female students.

References

1. Beskova, T. V. (2016). "Gendernye osobennosti vliyaniya perfekcionizma na sub"ektivnoe blagopoluchie lichnosti", *Psihologiya i psihotekhnika*, № 6 (93), pp. 510–516 (in Russian).
2. Novgorodova, E. F. (2015). "Sravnitel'nyj analiz perfekcionizma molodyh lyudej, obuchayushchihsya v uchrezhdeniyah raznogo professional'nogo urovnya", *Chelovek i obrazovanie*, № 3 (44), pp. 211–216 (in Russian).
3. Holmogorova, A. B., Garanyan, N. G., & Caculin, T. O. (2019). "Dinamika pokazatelej perfekcionizma i simptomov emocional'nogo neblagopoluchiya v rossijskoj studencheskoj populyacii za poslednie desyat' let: kogortnoe issledovanie", *Kul'turno istoricheskaya psihologiya*, t. 15, № 3, pp. 41–50. DOI: 10.17759/chp.2019150305 (in Russian).
4. Tarasova, L. E. (2021). "Perfekcionizm v kontekste sub"ektivnogo blagopoluchiya lichnosti", *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, № 4 (194), pp. 520–525 (in Russian).

5. Ryumina, I. M. (2017). "Issledovanie harakteristik perfekcionizma studentov s raznym urovnem social'no-psihologicheskoy adaptatsii", *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*, № 2. Available at: <http://science-education.ru/ru/article/view?id = 26255> (in Russian).
6. Sokolovich, E. A. (2021). *Lichnostnye determinanty perfekcionizma v period rannej vzroslosti: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk: 19.00.01*, Moscow, 29 p. (in Russian).
7. Hamachek, D. E. (1978). "Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism", *Psychology*, № 15, pp. 27–33 (in English).
8. Fang, T. T., & Liu, F. (2022). "A Review on Perfectionism", *Open Journal of Social Sciences*, no. 10, pp. 355–364 (in English).
9. Garanyan, N. G., Klykova, A. Yu., & Sorokova, M. G. (2018). "Perfekcionizm, zavist' i konkurentnye ustanovki v studencheskoj srede", *Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya*, t. 26, № 2. p. 11. Available at: <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260202> (in Russian).
10. Odinec, D. G. (2023). "Proyavlenie perfekcionizma u studentov raznyh special'nostej", *Elektronnyj sbornik trudov molodyh specialistov Polockogo gosudarstvennogo universiteta imeni Evfrosinii Polockoj. Obrazovanie. Pedagogika*, vyp. 48 (118), pp. 125–128 (in Russian).
11. Sokolovich, E. A. (2019). "Fenomen perfekcionizma v psihologicheskoy nauke", *Pravo. Ekonomika. Psihologiya*, № 2 (14), p. 87 (in Russian).
12. Biktina, N. N., & Dikareva, Yu. N. (2017). "K voprosu proyavleniya perfekcionizma v studencheskom vozraste", *ANI: pedagogika i psihologiya*, t. 6, № 1(18), pp. 268–270 (in Russian).
13. Etherson, M., & Smith, M. (2011). "How perfectionism can lead to depression in students", *theconversation.com*. Available at: <https://theconversation.com/how-perfectionism-can-lead-to-depression-in-students-97719> (in English).
14. Chen, M., Jeronen, E., & Wang, A. (2021). "Toward Environmental Sustainability, Health, and Equity: How the Psychological Characteristics of College Students Are Reflected in Understanding Sustainable Development Goals", *International journal of environmental research and public health*, vol. 18(15), p. 8217. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph18158217> (in English).
15. Necheporenko, O. P., & Razina, M. V. (2012). "Gendernye osobennosti tipologii otvetstvennosti i perfekcionizma", *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya "Psihologiya"*, № 2, pp. 18–23 (in Russian).
16. Garanyan, N. G., Holmogorova, A. B., & Yudeeva, T. Yu. (2018). "Faktornaya struktura i psihometricheskie pokazateli oprosnika perfekcionizma: razrabotka trekhfaktornoj versii", *Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya*, t. 26, № 3, pp. 8–32. DOI: 10.17759/cpp.2018260302 (in Russian).
17. Zolotareva, A. A. (2018). "Kratkij differencial'nyj test perfekcionizma: proverka kross-kul'turnoj ustojchivosti faktornoj struktury i psihometricheskikh harakteristik", *Kul'turno-istoricheskaya psihologiya*, № 14 (1), pp. 107–115. Available at: <https://doi.org/10.17759/chp.2018140112> (in Russian).
18. Novgorodova, E. F. (2015). Op. cit.
19. Larskih, M. V. (2017). *Psihologo-pedagogicheskaya koncepciya formirovaniya konstruktivnogo perfekcionizma studenta: avtoref. dis. ... d-ra psihol. nauk*, Samara, p. 24 (in Russian).
20. Zolotareva, A. A. (2012). "Perfekcionizm v strukture samoregulyacii lichnosti", *Psihologiya i psihotekhnika*, № 3 (42), p. 66 (in Russian).

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,
главным редактором журнала «Концепт»



Поступила в редакцию <i>Received</i>	07.05.26	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	30.06.26
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	30.06.26	Опубликована <i>Published</i>	31.08.26

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© Куликова Т. И., 2026