

УДК 159.9.072

DOI: 10.35750/2713-0622-2023-4-403-412



Преимущества и риски перфекционизма курсантов образовательных организаций высшего образования МВД России

**Антон Сергеевич Душкин**

Санкт-Петербургский университет МВД России
(Санкт-Петербург, Россия)
dushkin-ac@mail.ru

ORCID: 0000-0001-9139-1585**Наталья Андреевна Гончарова**

Санкт-Петербургский университет МВД России
(Санкт-Петербург, Россия)
goncharova_n@bk.ru

ORCID: 0000-0003-0795-4969

Аннотация

Введение. В статье обсуждается направленность перфекционизма, в содержании которого отражаются как позитивные его последствия, так и негативные. Преимущества перфекционизма заключаются в наличии у субъекта учебной деятельности стремлений к совершенству, организованности, способности к адаптивному поведению. Риски перфекционизма кроются в глубинных переживаниях личности, ориентированной на социальное одобрение, соответствие завышенным стандартам, избегание неудач, завышенный уровень требований к себе, что детерминирует негативные эмоциональные переживания, тревожность и стрессовые состояния. Цель исследования – определение особенностей перфекционизма курсантов с высоким и низким его уровнем и анализ рисков его высоких показателей.

Исследование проведено на выборке в количестве 73-х человек, которая была разделена на две группы по признаку значений перфекционизма: с высоким ($n=34$) и низким ($n=39$) уровнем.

Методы исследования. В исследовании применялись общенаучные методы исследования, направленные на сбор, анализ, систематизацию и обобщение данных, а также эмпирические методы (тестирование, интервью). Исследование осуществлялось с помощью психодиагностических методик: опросник перфекционизма (Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б.), методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В. В. Бойко).

Результаты. Описаны и проанализированы результаты эмпирического исследования по используемым методикам. Результаты исследования показали достоверно значимые различия между группами с высоким и низким уровнем перфекционизма, отражающие наличие значимых эмоциональных проблем. В группе с высоким уровнем перфекционизма выявлены факторы социально ориентированного типа перфекционистских ожиданий, ориентация на завышенные стандарты деятельности по принципу «быть самым успешным», застревание на неудачах и ошибках, категоричность и поляризованность мышления. Такой тип перфекционизма носит деструктивный характер и его последствия, установленные в исследовании, отражаются в виде негативных эмоциональных переживаний, редукции профессиональных обязанностей субъектов, развития состояний эмоционального выгорания и психического истощения.

Ключевые слова

перфекционизм, конструктивный перфекционизм, деструктивный перфекционизм, эмоциональное выгорание, дезадаптация, возраст, психическое истощение

Для цитирования: Душкин, А. С., Гончарова, Н. А. (2023). Преимущества и риски перфекционизма курсантов образовательных организаций высшего образования МВД России. *Российский девиантологический журнал*, 3 (4), 403–412. doi: 10.35750/2713-0622-2023-4-403-412.

Original paper

Anton S. Dushkin

Saint Petersburg University
of the MIA of Russia
(Saint Petersburg, Russia)
dushkin-ac@mail.ru

ORCID: 0000-0001-9139-1585**Natalia A. Goncharova**

Saint Petersburg University
of the MIA of Russia
(Saint Petersburg, Russia)
goncharova_n@bk.ru

ORCID: 0000-0003-0795-4969

Advantages and risks of perfectionism of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Abstract

Introduction. The article deals with the nature of perfectionism, the content of which reflects both its positive and negative consequences. The advantages of perfectionism involve the students' efforts to perfection, self-organisation, and adaptive behaviour. The risks of perfectionism include deep-seated feelings of a person oriented to social approval, conformity to exaggerated standards, avoidance of failures, and overrated level of demands to oneself. This determines negative emotional feelings, anxiety, and stressful states. The aim of the research is to determine the features of perfectionism of cadets with high and low levels of perfectionism and to analyse the risks of its high indicators.

The research is based on a sample of 73 people. They were divided into two groups according to the values of perfectionism: with high (n=34) and low (n=39) level.

Research methods. The research involved general scientific research methods aimed at data collection, analysis, systematisation and generalisation, as well as empirical methods (testing, interviews). The research was carried out with the help of psychodiagnostic methods: perfectionism questionnaire (N. G. Garanyan, A. B. Kholmogorova), method of diagnosing the level of emotional burnout (V. V. Boyko).

Results. The results of the empirical study on the methods used are described and analysed. The results of the study showed reliable differences between the groups with high and low levels of perfectionism, reflecting the presence of significant emotional problems. In the group with a high level of perfectionism the factors of socially oriented type of perfectionist expectations, orientation to exaggerated standards of activity according to the principle "to be the most successful", fixation on failures and mistakes, categorical and polarised thinking were revealed. This type of perfectionism is destructive and its consequences, identified in the research, are reflected in the form of negative emotional experiences, reduction of subjects' professional responsibilities, development of emotional burnout and mental exhaustion.

Keywords

perfectionism, constructive perfectionism, destructive perfectionism, emotional burnout, maladaptation, age, mental exhaustion

For citation: Dushkin, A. S., Goncharova, N. A. (2023). Advantages and risks of perfectionism of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. *Russian Journal of Deviant Behavior*, 3(4), 403–412. doi: 10.35750/2713-0622-2023-4-403-412.

Введение

Период обучения в образовательной организации высшего образования лиц в возрасте от 18-ти до 22-х лет характеризуется активным развитием личностных свойств, завершением процесса социализации, оформлением ценностно-нравственной системы, стабилизацией профессиональной направленности. Этот период в исследованиях рассматривается в качестве наиболее активного в реализации личностью познавательных потребностей. Готовность когнитивной сферы к освоению сложных научных дисциплин Б. Г. Ананьев считал главным для профессионализации на данном возрастном этапе (Ананьев, 2001). В исследованиях И. С. Кона, Л. Г. Бикчинтаевой, И. Ф. Шилаевой отмечается возрастающая динамика активных изменений в эмоциональной, познавательной и поведенческой сферах личности студентов и курсантов, существенные сдвиги в правовом сознании личности, стремления к совершенству и достижению идеала (Кон, 1989; Бикчинтаева, 2018; Шилаева, 2021).

Трансформация психической активности личности в период обучения в образовательной организации высшего образования происходит под влиянием совокупности факторов, детерминирующих как адаптивные процессы, так и дезадаптивные психические состояния. Одной из причин дезадаптации являются завышенные ожидания субъекта учебной деятельности, связанные с ориентацией на безусловную успешность, исключительно высшие результаты своей деятельности, успех и благополучие. Комплекс таких завышенных ожиданий и требований к себе и к другим определяется в качестве явлений «перфекционизма» как устойчивого психического образования личности, содержательно отражающего черты самооценки и самоотношения с позиции безупречности, совершенства, превосходства, завышенных субъективных стандартов (Burns, 1980; Pacht, 1984; Ясная, Ениколопов, 2007; Ясная и др., 2011).

В существующих определениях перфекционизма рассматриваются как его преимущества, отражающие конструктивность таких ориентаций, так и недостатки, детерминирующие риски благополучия личности и возникновение деструктивных психических явлений стрессового характера, эмоциональное выгорание, нервно-психические нарушения. В содержании конструктивного перфекционизма следует отметить несомненные его достоинства и положительные последствия, способствующие повышению мотивации в деятельности, организованности личности и высокой социальной активности. Один из первых исследова-

телей такого аспекта перфекционизма, М. Холлендер, в качестве позитивных проявлений рассматривает его детерминирующую роль в здоровой адаптации. Негативные аспекты перфекционизма проявляются в невротических состояниях, тревожности, социальной дезадаптивности личности (Hollender, 1965; Hollender, 1978).

Таких же позиций в оценке двух полюсов перфекционизма придерживаются М. Р. Фрост с соавторами, Д. Хамачек, Р. Слейни и Д. Джонсон, отмечая, что для негативного типа перфекционизма характерным является совокупность установленных личностью для себя стандартов, несоответствующих в реальности (Frost et. al., 1990; Hamachek, 1978; Slaney & Johnson, 1992). Это, как правило, является следствием навязанных социальной средой сверхзадач, требований безусловной успешности и достижений, невыполнение которых воспринимается перфекционистом в качестве проблемы, трагедии и порождает тревожность и хронический страх.

Два разнонаправленных фактора перфекционизма рассматриваются в исследованиях П. Хьюитта и Дж. Флетта (Hewitt & Flett, 1989). Первый фактор отражает позитивные стремления личности, связанные с организованностью и адекватными стремлениями к достижениям, второй фактор характеризует иной тип перфекционизма, для которого характерны высокий уровень озабоченности оценкой, беспокойство по поводу ошибок, критики, сомнения в правильности действий.

Размышления о преимуществах и недостатках перфекционизма являются одними из центральных в современных эмпирических исследованиях личности студентов. Так Г. К. Чанг установил положительные корреляции между дезадаптивными формами перфекционизма и состояниями прокрастинации и тревожности. Вместе с тем между данными показателями, при позитивной ориентации перфекционизма, установлены отрицательные корреляции. Посредниками в выявленных взаимосвязях выступают показатели мотивации (Chang, 2014). На недостатки перфекционизма и связанные с этим риски адаптации указывает Ш. Вишвалингам с соавторами, установившими корреляции перфекционизма с нарушениями межличностного поведения, враждебностью и одиночеством (Visvalingam et. al., 2023). Перфекционизм детерминирует эмоциональный стресс и повышает чувствительность индивида в ситуации социального отвержения.

В отечественных исследованиях данные о студенческом перфекционизме, имеющиеся в зарубежной литературе, подтверждаются результатами, полу-

ченными В. А. Ясной. Совместно с соавторами ею были установлены разные типы перфекционизма – адаптивного и дезадаптивного. Так было выявлено, что перфекционист адаптивного типа характеризуется требовательностью к себе, «организованностью и аккуратностью в разных сферах жизни», он «настойчив в достижении цели и имеет устойчивую мотивацию, активен, способен устанавливать эффективные межличностные отношения» (Ясная и др., 2011). Положительный перфекционизм определяется также и высокими показателями экстраверсии. По сравнению с интровертами, такие личности при помощи собственной активности быстрее достигают успешности в процессе развития и более адаптивны. Дезадаптивный перфекционизм в этом же исследовании отличается высоким уровнем самокритичности, тревожности, недоверчивости, неэффективностью социальных отношений, страхами неудачи и осуждения. Такой тип перфекционизма связан с неблагоприятным эмоциональной сферы личности и последующими тревожными и депрессивными расстройствами (Ясная и др., 2011; Юдеева, 2007; Чехлатый, 2006). Поэтому особого внимания к таким проявлениям перфекционизма требуют представители молодежи студенческого возраста, для которых предельно важен результат достижений, приоритет совершенства и выигрыш в конкуренции с другими.

В студенческом возрасте трудности в достижении установленных личных стандартов и целей порождают эмоциональные проблемы, переживания тревожности, стресса, неудовлетворенности деятельностью, внутриличностный конфликт, затруднения в становлении Я-концепции и развитии личности. Такие факторы отмечаются в многочисленных работах отечественных и зарубежных исследователей, при этом подчеркивается, что напряжение, испытываемое студентами с перфекционистскими тенденциями, отличается стабильным постоянством, возрастанием недовольства собственными достижениями и стресса (Гаранян, Андрусенко, Хломов, 2009; Гаранян, Холмогорова, Юдеева, 2001; Голенков и др., 2020; Ужовский, 2021; Hamilton & Schweitzer, 2000; Saddler & Sacks, 1993). Преодоление стрессовых состояний сопряжено с высоким уровнем психической напряженности. При этом наблюдается эффект повышенной психической «эксплуатации» механизмов приспособления к ним, которые М. В. Москова назвала «сверхмобилизацией копинг ресурсов» (Москова, 2007). Предел такой избыточной активности ведет к истощению всей адаптационной системы организма. В конечном итоге это «может приводить к психологическим и физическим нарушениям, в частности, физическому и психологическому сгоранию, переутомлению, психосоматическим срывам» (Москова, 2007).

Проблемы деструктивного перфекционизма личности в студенческом возрасте обостряются в период доминирования в обществе ценностей «успеха, престижа, индивидуализма», по поводу чего Н. Г. Гаранян отмечает его роль в динамике конкурентных отношений студентов и стремления к соответствию социальным предписаниям (Гаранян, Клыкова, Сорокова, 2018). Исследования, проведенные Т. Карраном и П. Хилл в Йоркском университете, убедительно доказывают совпадение культурных социальных изменений, ориентированных на конкурентный индивидуализм, с возрастающим уровнем многомерного перфекционизма студентов (Curran & Hill, 2019). При этом социально предписанный перфекционизм они называют «принуждением к совершенству», которое негативным образом отражается на восприятии молодыми поколениями социальных требований и порождает невротические симптомы.

Стремление к быстрым результатам в учебной деятельности, характерное для отличников, пришедших в высшую школу после средней школы, и невозможность за короткий период добиться высоких достижений, порождает состояния неудовлетворенности и неблагоприятия. Справиться с большим количеством отрицательных эмоциональных переживаний в первые годы обучения в образовательных организациях высшего образования весьма непросто, учитывая незрелость способности к адекватной самооценке, ограниченность знаний о собственных возможностях и ориентацию личности на мнение других лиц и завышенные родительские установки. Все это является совокупностью факторов, деструктивно влияющих на личность, и определяющих риски нарушения процессов стабильной деятельности.

Методы

Проведенный анализ особенностей становления личности в студенческом возрасте и существенной роли в данном процессе явлений перфекционизма позволил сформулировать эмпирическую цель исследования, заключающуюся в анализе особенностей перфекционизма лиц, обучающихся в образовательной организации МВД России. В качестве объекта исследования выступили курсанты в количестве 73-х человек. Выборка была разделена на две группы по признаку значений перфекционизма: с высоким ($n=34$) и низким ($n=39$) уровнем. Исследование осуществлялось с помощью психодиагностических методик: опросник перфекционизма Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогоровой, методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко (Бойко, 2008). Полученные результаты диагностики были подвержены статистическому анализу при помощи параметрического парного критерия Стьюдента (t) для независимых выборок.

Результаты

Сравнение показателей групп с высоким и низким уровнем перфекционизма позволило установить наличие между ними статистически достоверных значимых различий при $p \leq 0,001$ по всем факторам (табл. 1).

Совокупность представленных в таблице 1 значимых факторов свидетельствует о завышенных требованиях группы с высоким уровнем перфекционизма, наличии высоких стандартов в деятельности. В группе с высоким уровнем перфекционизма установлены достоверно высокие значения общего показателя перфекционизма, согласно которому данный уровень рассматривается в качестве завышенного. Фактор «Восприятие других людей, как делегирующих высокие ожидания» соответствует аналогичному фактору, предложенному П. Хьюиттом и Дж. Флеттом (Hewitt et al., 1991). Респонденты оцениваются в качестве лиц, субъективно ориентирующихся на социальные предписания, исходящие от ожиданий других людей. Для них характерным является наличие высокого уровня страха несоответствия стандартам. Исследования показывают, что такое поведение характерно для талантливых и усердных сотрудников. Также установлено нереалистичное понимание собственных ошибок и глубокое их переживание, распространяющееся на другие жизненные сферы, поляризованность когнитивной оценки. Совокупность эмоциональных отрицательных реакций сводится к субъективным ощущениям полного краха при малейшей погрешности в работе.

Исследование эмоциональной сферы личности и состояний эмоционального выгорания группы с высоким

уровнем перфекционизма показало наличие многочисленных складывающихся симптомов (табл. 2).

Такие симптомы выявлены в каждой фазе выгорания и свидетельствуют о частоте переживания психотравмирующих событий представителями группы с высоким уровнем перфекционизма. Складывающиеся симптомы выражены в проявлениях тревожности, депрессивных состояниях, дезориентации эмоционально-нравственного характера, редукции профессиональных обязанностей, эмоциональном дефиците, эмоциональной отстраненности, деперсонализации.

Наблюдаются уже сформированные симптомы эмоционального выгорания в группе с высоким уровнем перфекционизма, отличающиеся своей стабильностью. Это выражено в неадекватном избирательном эмоциональном реагировании и редукции профессиональных обязанностей.

В значениях каждой из представленных в таблице 2 фаз эмоционального выгорания установлено наличие состояний их формирования. В группе с высоким уровнем на стадии формирования находится «Фаза резистенции» и «Фаза истощения». По сравнению с группой с низким уровнем перфекционизма, значения являются достоверно высокими, и более всего эмоциональное состояние личности отягощается высокой степенью эмоциональной напряженности, связанной с высоким уровнем перфекционизма. Переживаемое напряжение в деятельности, в соответствии с показателями фазы напряжения, носит дезадаптивный характер и сказывается на эмоциональном истощении, отстраненности, проявлении равнодушия. Общий энерготонус личности существенно отражается на со-

Таблица 1. Сравнение показателей групп с высоким и низким уровнем перфекционизма (Опросник перфекционизма, Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б.)

Table 1. Comparison of indicators of groups with high and low levels of perfectionism (Perfectionism Questionnaire, N. G. Garanyan, A. B. Kholmogorova).

№	Факторы перфекционизма	Группа с высоким уровнем перфекционизма M±y	Группа с низким уровнем перфекционизма M±y	p ≤
1	Восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания	13,6 ± 4,1	9,05 ± 3,1	0,001
2	Завышенные притязания и требования к себе	13,3 ± 2,7	10,6 ± 3,09	0,0001
3	Высокие стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных»	10,6 ± 2,5	7,9 ± 2,5	0,001
4	Селектирование информации о собственных неудачах и ошибках	5,7 ± 2,1	2,8 ± 1,9	0,001
5	Поляризованное мышление	9,9 ± 2,2	5,8 ± 2,4	0,0001
6	Общий показатель перфекционизма	52,9 ± 5,6	36,55 ± 6,9	0,0001

стоянии нервной системы, а нарастающее истощение порождает состояние неудовлетворенности и неблагополучия.

Между значениями групп установлены статистически достоверные различия при $p \leq 0,0001$. Вместе с тем, в соответствии с нормативными критериями, в группе с низким уровнем перфекционизма также отмечается ситуация складывающихся симптомов неадекватного избирательного эмоционального реагирования, редукции профессиональных обязанностей и эмоционального дефицита. На стадии формирования, как и у группы сравнения, находится и фаза резистенции, что свидетельствует об общей тенденции нарастания

неадекватных реакций, высоком напряжении психических ресурсов в выполнении деятельности, требующей высокой ответственности. Напряжение в данном случае, для группы с низким уровнем перфекционизма, является нормальной адаптивной реакцией, не выходящей за пределы истощения психических ресурсов, о чем свидетельствуют показатели благополучия фазы истощения.

Заключение

В проведенном исследовании было установлено, что курсанты, обучающиеся в одинаковых условиях образовательной организации высшего образования,

Таблица 2. Сравнение показателей эмоционального выгорания экспериментальных групп (Методика диагностики уровня эмоционального выгорания, В. В. Бойко)

Table 2. Comparison of emotional burnout indicators of experimental groups (Methodology of diagnostics of emotional burnout level, V. V. Boyko)

№	Показатели эмоционального выгорания	Группа с высоким уровнем перфекционизма M±y	Группа с низким уровнем перфекционизма M±y	p ≤
<i>Фаза напряжения</i>				
1	Переживание психотравмирующих обстоятельств	11,1 ± 4,1	5,8 ± 2,5	0,000
2	Неудовлетворенность собой	5,2 ± 2,2	4,96 ± 2,6	0,7
3	«Загнанность в клетку»	7,5 ± 2,5	4,3 ± 3,6	0,04
4	Тревога и депрессия	9,3 ± 2,4	4,4 ± 1,5	0,000
	<i>Значение по фазе</i>	33,35	22,9	
<i>Фаза резистенции</i>				
5	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	18,3 ± 6,3	13,6 ± 5,1	0,07
6	Эмоционально-нравственная дезориентация	9,2 ± 3,5	7,7 ± 2,9	0,000
7	Расширение сферы экономии эмоций	8,3 ± 2,4	4,8 ± 2,1	0,000
8	Редукция профессиональных обязанностей	16,02 ± 6,9	10,2 ± 4,9	0,000
	<i>Значение по фазе</i>	52,05	43,5	
<i>Фаза истощения</i>				
9	Эмоциональный дефицит	13,4 ± 4,5	9,2 ± 3,3	0,000
10	Эмоциональная отстраненность	12,4 ± 4,8	8,6 ± 2,9	0,000
11	Личностная отстраненность (деперсонализация)	12,4 ± 4,3	7,1 ± 5,7	0,000
12	Психосоматические и психовегетативные нарушения	5,8 ± 2,7	3,5 ± 1,5	0,000
	<i>Значение по фазе</i>	42,47	30,9	
	Общий уровень эмоционального выгорания	127, 5 ± 27,9	85,1 ± 19,9	0,000

обладают различным уровнем перфекционизма, который рассматривается в двух качествах – конструктивного, отражающего возможности адекватного совладания с трудностями и адаптацией к ним, и деструктивного, негативного, сказывающегося на эмоциональном состоянии личности, порождающего эмоциональное выгорание и дезадаптацию.

Исследование показало, что лица с низким уровнем перфекционизма достоверно значимо отличаются по всем исследованным факторам и обладают адаптивными свойствами, что позволяет отметить преимущества перфекционизма. Как свойство личности, перфекционизм, ориентированный на эффективность в деятельности и собственное совершенство, может быть важным фактором саморазвития, профессионального становления. Преимущества такого его типа заключаются в адекватном реагировании в эмоционально сложных обстоятельствах, критичности в оценке требований других людей, наличии личных стандартов собственной деятельности в соответствии с согласованностью личностной концепции реальности и идеальности. Такой перфекционизм носит конструктивный характер, способствует здоровой адаптации личности, создает условия для эффективного совладания с возникающими в деятельности напряженными условиями, мотивирует к деятельности и позволяет сохранить психические ресурсы.

Риски перфекционизма определяются его высокими общими значениями и показателями факторов, содержательно отражающих негативное влияние на личность и детерминирующих отрицательные последствия. В группе курсантов с высоким уровнем перфекционизма были выявлены высокие уровни в значениях шкал «Восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания», «Завышенные притязания и требования к себе», «Высокие стандарты деятель-

ности при ориентации на полюс «самых успешных», «Селектирование информации о собственных неудачах и ошибках», «Поляризованное мышление».

Негативное влияние перфекционизма установлено в комплексе переживаемых группой с высоким уровнем перфекционизма состояний эмоционального выгорания. На уровне складывающихся симптомов выгорания установлено переживание психотравмирующих обстоятельств, тревога и депрессия, эмоциональная и нравственная дезориентация, эмоциональный дефицит и отстраненность, деперсонализация. Первичные стадии таких симптомов наиболее опасны, так как субъект их не осознает, но глубина переживаний уже присутствует.

Установлены сложившиеся симптомы эмоционального выгорания в фазе напряжения, в соответствии с которыми в деятельности субъектов с высокими значениями перфекционизма отмечается стабильность неадекватных эмоциональных реакций и редукция профессиональных обязанностей. Такие состояния характеризуются нарушениями поведения, опозданиями, длительными перерывами в процессе выполнения работы, хорошо скрываемой необязательностью и внешней демонстративной активностью, стремлением сократить объем работы, избегать эмоциональных отношений.

Особого внимания требуют результаты, полученные в исследовании показателей истощения. Значения данной фазы являются самыми высокими в группе перфекционистов и должны быть учтены в организации учебной деятельности и психологическом сопровождении курсантов и слушателей. Психологическая работа, направленная на снижение уровня перфекционизма, обеспечивает сохранение психического здоровья, стабилизацию эмоциональных переживаний деструктивного характера и повышение эффективности в деятельности.

Список литературы

- Ананьев, Б. Г. (2001). *Человек как предмет познания*. Санкт-Петербург: Питер.
- Бикчинтаева, Л. Г. (2018). Психологические особенности студенческого возраста в контексте проблемы формирования профессионального правосознания в вузе. *Вестник Московского университета МВД России*, 1, 240–244.
- Бойко, В. В. (2008). *Психоэнергетика*. Санкт-Петербург: Питер.
- Гаранян, Н. Г. Андрусенко, Д. А., Хломов, И. Д. (2009). Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации. *Психологическая наука и образование*, 14 (1), 72–81.
- Гаранян, Н. Г., Клыкова, А. Ю., Сорокова М. Г. (2018). Перфекционизм, зависть и конкурентные установки в студенческой среде. *Консультативная психология и психотерапия*, 26 (2), 7–32. <https://doi.org/10.17759/cpr.2018260202>
- Гаранян, Н. Г., Холмогорова А. Б., Юдеева Т. Ю. (2001). Перфекционизм, депрессия и тревога. *Московский психотерапевтический журнал*, 9 (4), 18–48.
- Голенков, А. В., Филоненко, В. А., Сергеева, А. И., Филоненко, А. В. (2020). Перфекционизм и депрессия как факторы риска суицида студентов-медиков. *Академический журнал Западной Сибири*, 3 (86) (16), 23–25.
- Кон, И. С. (1989). *Психология ранней юности*. Москва: Просвещение.
- Москова, М. В. (2007). Личностные факторы эмоциональной дезадаптации студентов. *Психологическая наука и образование*, 12 (5), 82–91.

- Ужовский, В. С. (2021). Социологическое исследование взаимосвязи перфекционизма с тревожностью у вузовской молодежи Саратовской области. *Актуальные научные исследования в современном мире*, 6-7(74), 15–22.
- Чехлатый, Е. И. (2006). Исследование копингмеханизмов у студентов вузов в связи с задачами первичной психогигиены и психопрофилактики. *Обзорные психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева*, 2.
- Шиляева, И. Ф. (2021). Проблемы социально-психологической адаптации студентов, склонных к перфекционизму. *Вестник Прикамского социального института*, 3 (90), 96–104.
- Юдеева, Т. Ю. (2007). *Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств*: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва.
- Ясная, В. А., Ениколопов, С. Н. (2007). Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы. *Вопросы психологии*, 7, 25–47.
- Ясная, В. А., Митина, О. В., Ениколопов, С. Н., Зурабова, А. М. (2011). Апробация методики измерения перфекционизма Р. Слейни «Почти совершенная шкала». *Теоретическая и экспериментальная психология*, 4 (4), 30–45.
- Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-Defeat. *Psychology Today*, 34–52.
- Chang, Henry K. (2014). Perfectionism, anxiety, and academic procrastination: the role of intrinsic and extrinsic motivation in college students. *Electronic Theses, Projects, and Dissertations*, 28. <https://scholarworks.lib.csusb.edu/etd/28>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145 (4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14 (5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15 (1), 27–33.
- Hamilton, T. K., & Schweitzer, R. D. (2000). The Cost of Being Perfect: Perfectionism and Suicide Ideation in University Students. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 34 (5), 829–835. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2000.00801.x>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1989). The multidimensional perfectionism scale: Development and validation. *Canadian Psychology*, 30, 339.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3 (3), 464–468. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.3.464>
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6 (2), 94–103. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
- Hollender, M. H. (1978). Perfectionism, a Neglected Personality Trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, 39, 384–394.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39 (4), 386–390. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>
- Saddler, C. D., & Sacks L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 73 (3), 863–871.
- Slaney, R. B., & Johnson, D. G. (1992). *The Almost Perfect Scale*. Unpublished manuscript. Pennsylvania State University, State College.
- Visvalingam, S., Magson, N. R., Newins, A. R., & Norberg, M. M. (2023). Going it alone: Examining interpersonal sensitivity and hostility as mediators of the link between perfectionism and social disconnection. *Journal of Personality*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/jopy.12868>

References

- Anan'ev, B. G. (2001). *Chelovek kak predmet poznaniya*. Saint Petersburg: Piter.
- Bikchintaeva, L. G. (2018). Psihologicheskie osobennosti studencheskogo vozrasta v kontekste problemy formirovaniya professional'nogo pravosoznaniya v vuze. *Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii*, 1, 240–244.
- Bojko, V. V. (2008). *Psihoenergetika*. Saint Petersburg: Piter.
- Garanyan, N. G. Andrusenko, D. A., Hlomov, I. D. (2009). Perfekcionizm kak faktor studencheskoj dezadaptacii. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie*, 14 (1), 72–81.

- Garanyan, N. G., Klykova, A. Yu., Sorokova M. G. (2018). Perfekcionizm, zavist' i konkurentnye ustanovki v studencheskoj srede. *Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya*, 26 (2), 7–32. <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260202>
- Garanyan, N. G., Holmogorova A. B., Yudeeva T. Yu. (2001). Perfekcionizm, depressiya i trevoga. *Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal*, 9 (4), 18–48.
- Golenkov, A. V., Filonenko, V. A., Sergeeva, A. I., Filonenko, A. V. (2020). Perfekcionizm i depressiya kak faktory riska suicida studentov-medikov. *Akademicheskij zhurnal Zapadnoj Sibiri*, 3 (86) (16), 23–25.
- Kon, I. S. (1989). *Psihologiya rannej yunosti*. Moscow: Prosveshchenie.
- Moskova, M. V. (2007). Lichnostnye faktory emocional'noj dezadaptacii studentov. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie*, 12 (5), 82–91.
- Uzhovskij, V. S. (2021). Sociologicheskoe issledovanie vzaimosvyazi perfekcionizma s trevozhnost'yu u vuzovskoj molodezhi Saratovskoj oblasti. *Aktual'nye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire*, 6-7(74), 15–22.
- Chekhlatyj, E. I. (2006). Issledovanie kopingmekhanizmov u studentov vuzov v svyazi s zadachami pervichnoj psihogigieny i psihoprofilaktiki. *Obozrenie psichiatrii i medicinskoj psihologii im. V. M. Bekhtereva*, 2.
- Shilyaeva, I. F. (2021). Problemy social'no-psihologicheskoy adaptacii studentov, sklonnyh k perfekcionizmu. *Vestnik Prikamskogo social'nogo instituta*, 3 (90), 96–104.
- Yudeeva, T. Yu. (2007). *Perfekcionizm kak lichnostnyj faktor depressivnyh i trevozhnyh rasstrojstv*: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. Moscow.
- Yasnaya, V. A., Enikolopov, S. N. (2007). Perfekcionizm: istoriya izucheniya i sovremennoe sostoyanie problemy. *Voprosy psihologii*, 7, 25–47.
- Yasnaya, V. A., Mitina, O. V., Enikolopov, S. N., Zurabova, A. M. (2011). Aprobaciya metodiki izmereniya perfekcionizma R. Slejni «Pochti sovershennaya shkala». *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psihologiya*, 4 (4), 30–45.
- Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-Defeat. *Psychology Today*, 34–52.
- Chang, Henry K. (2014). Perfectionism, anxiety, and academic procrastination: the role of intrinsic and extrinsic motivation in college students. *Electronic Theses, Projects, and Dissertations*, 28. <https://scholarworks.lib.csusb.edu/etd/28>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145 (4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 14 (5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15 (1), 27–33.
- Hamilton, T. K., & Schweitzer, R. D. (2000). The Cost of Being Perfect: Perfectionism and Suicide Ideation in University Students. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 34 (5), 829–835. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2000.00801.x>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1989). The multidimensional perfectionism scale: Development and validation. *Canadian Psychology*, 30, 339.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3 (3), 464–468. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.3.464>
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6 (2), 94–103. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
- Hollender, M. H. (1978). Perfectionism, a Neglected Personality Trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, 39, 384–394.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39 (4), 386–390. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>
- Saddler, C. D., & Sacks L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 73 (3), 863–871.
- Slaney, R. B., & Johnson, D. G. (1992). *The Almost Perfect Scale*. Unpublished manuscript. Pennsylvania State University, State College.
- Visvalingam, S., Magson, N. R., Newins, A. R., & Norberg, M. M. (2023). Going it alone: Examining interpersonal sensitivity and hostility as mediators of the link between perfectionism and social disconnection. *Journal of Personality*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/jopy.12868>

Информация об авторах:

Антон Сергеевич Душкин – начальник кафедры педагогики и психологии Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат психологических наук, доцент.

Наталья Андреевна Гончарова – доцент кафедры педагогики и психологии Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат психологических наук, доцент.

Вклад авторов

Авторы внесли равный вклад в разработку исследования, обработку его результатов и написание текста статьи.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 15.10.2023

Одобрена после рецензирования 27.11.2023

Опубликована 15.12.2023

About the authors:

Anton S. Dushkin – Head of the Department of Pedagogy and Psychology Saint Petersburg University of the MIA of Russia, Cand. Sci. (Psychol.), Docent.

Natalia A. Goncharova – Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology Saint Petersburg University of the MIA of Russia, Cand. Sci. (Psychol.), Docent.

Authors' contribution

All authors made an equal contribution to the development of the research, the processing of its results and the writing an article.

The authors declare no conflicts of interests.

Submitted October 15, 2023

Approved after reviewing November 27, 2023

Accepted December 15, 2023