

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки _2_ курса _244_ группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Диагностика и коррекция психического развития»
факультета психолого-педагогического и специального образования

СОКОЛИК МАРИНЫ АЛЕКСАНДРОВНЫ

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент

Н.М. Голубева

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор

Р.М. Шамионов

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В условиях высокой конкуренции и стремления к успеху проблема перфекционизма особенно актуальна среди студентов. Этот период связан с формированием профессиональных навыков, социальных связей и психологического благополучия. Перфекционизм может как стимулировать достижения, так и вызывать тревожность, депрессию и эмоциональное выгорание.

Изучение взаимосвязи перфекционизма и психологического благополучия студентов важно для разработки профилактических мер и поддержки психического здоровья. Результаты исследования помогут психологическим службам вузов и образовательным программам, способствуя гармоничному развитию личности.

Ключевые авторы, изучавшие перфекционизм: П. Хьюитт, Г. Флетт, Р. Фрост, Д. Бернс и ряд других.

Психологическое благополучие изучали такие авторы, как К. Рифф, М. Селигман, Э. Динер, Райан и Деси и многие другие.

Объект исследования: психологическое благополучие студентов.

Предмет исследования: взаимосвязь перфекционизма и психологического благополучия в студенческом возрасте.

Цель исследования: изучить взаимосвязь перфекционизма и психологического благополучия в студенческом возрасте.

Гипотеза исследования: перфекционизм связан с психологическим благополучием студентов. Самоориентированный перфекционизм повышает самооценку, но ухудшает отношения. Ориентированный на других - снижает удовлетворенность поддержкой и усиливает тревогу. Высокие стандарты улучшают восприятие здоровья, а страх оценок - снижает поддержку. Концентрация на неудачах ухудшает благополучие. Перфекционизм связан с успеваемостью, но в избытке вызывает истощение и проблемы в отношениях.

Задачи исследования:

1. Провести теоретическое исследование по определению сущности феномена перфекционизма в психологии;
2. Проанализировать современные исследования по психологическому благополучию личности;
3. Проанализировать исследования по особенностям проявления перфекционизма и психологического благополучия и их влиянию на личность в студенческом возрасте;
4. Эмпирически исследовать перфекционизм и психологическое благополучие у студентов;
5. Составить практические психолого-педагогические рекомендации для студентов по развитию «позитивного перфекционизма» и повышению психологического благополучия.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: теоретический анализ литературы по теме ВКР, сравнение, обобщение;
2. Эмпирические методы: трехфакторный опросник перфекционизма Н. Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, модель перфекционизма Хьюитта и Флетта, методика «удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н. Н. Мельниковой, методика «Оценка удовлетворенности качеством жизни» Н. Е. Водопьяновой, шкала психологического благополучия К. Рифф (Адаптация: Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина);
3. Статистические: проверка выборки на нормальность по критерию Колмогорова – Смирнова, корреляционный анализ Пирсона.

Практическая значимость исследования: результаты могут быть использованы для разработки и внедрения программ профилактики и коррекции, направленных на снижение негативного влияния перфекционизма на психическое здоровье студентов. Понимание механизмов этой взаимосвязи позволит психологам, консультантам и преподавателям более эффективно выявлять студентов, находящихся в группе риска по развитию депрессии, тревожности, выгорания и других психологических

проблем, связанных с нездоровым перфекционизмом. Кроме того, результаты исследования могут быть использованы для информирования студентов о различных типах перфекционизма и стратегиях совладания с ним, способствуя развитию более адаптивных форм поведения и повышению общего уровня психологического благополучия в период обучения в ВУЗе.

База и выборка исследования: исследование проходило на базе ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского» (факультет ППиСО). Выборка составила 80 студентов 1- 4 курсов, в возрасте 20-25 лет (средний возраст – 23 года)

Структура и объем работы: введение, две главы, заключение, список использованных источников, приложения. Общий объем работы составляет 96 страниц.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Перфекционизм — это стремление к совершенству, корни которого уходят в философские и религиозные традиции. В психологии его изучали З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорни и К. Юнг, рассматривая как врождённое качество или невротическую черту, связанную с компенсацией чувства неполноценности. В XX веке исследователи, такие как М. Холлендер, А. Эллис и Д. Бернс, выделили его негативные аспекты, включая иррациональные убеждения и связь с депрессией. Позже Р. Фрост, П. Хьюитт и Г. Флетт разработали многомерные модели, разделяя перфекционизм на направленный на себя, на других и социально предписанный, что позволило увидеть как дезадаптивные, так и адаптивные его проявления. Таким образом, перфекционизм остается сложным феноменом, сочетающим стремление к идеалу с потенциальными психологическими рисками.

Психологическое благополучие личности — это сложная конструкция, включающая эмоциональное равновесие, удовлетворенность жизнью, позитивные социальные связи, автономию, личностный рост и осмысленность. Оно рассматривается через гедонистический (акцент на

позитивных эмоциях) и экзистенциальный (самореализация и развитие) подходы. К. Рифф выделила шесть ключевых аспектов: самопринятие, позитивные отношения, автономия, контроль над окружением, целенаправленность и личностный рост. Благополучие проявляется на осознаваемом (вербальные методы исследования) и неосознаваемом (проективные техники) уровнях, что требует комплексного подхода для его изучения и улучшения. Понимание этих компонентов помогает разрабатывать стратегии для укрепления психического здоровья и адаптивности в современном мире.

В студенческом возрасте перфекционизм и психологическое благополучие тесно взаимосвязаны. Социально-экономические факторы и высокие образовательные стандарты способствуют развитию перфекционистских тенденций, которые могут проявляться как адаптивно (стремление к успеху), так и дезадаптивно (тревожность, депрессия). Психологическое благополучие студентов зависит от личностных ресурсов, таких как самоорганизация, жизнестойкость, самооценка и социальная адаптация. Исследования показывают, что студенты с высоким уровнем благополучия демонстрируют лучшую академическую успеваемость, эффективное социальное взаимодействие и профессиональную продуктивность. Гендерные и региональные различия также влияют на восприятие благополучия, но ключевыми остаются внутренние факторы, такие как самопринятие и открытость новому опыту. Таким образом, развитие адаптивных форм перфекционизма и укрепление психологического благополучия являются важными задачами для поддержки студентов в их личностном и профессиональном становлении.

Краткие результаты исследования:

1. Уровень перфекционизма у студентов:

- Средний уровень перфекционизма, характеризующийся стремлением к высоким, но реалистичным стандартам, умеренной самокритикой и сбалансированным отношением к ошибкам.

- Высокие стандарты связаны с академической мотивацией, но могут вызывать стресс.

- Озабоченность оценками и негативное селектирование проявляются в сравнении с другими и умеренной тревожности.

2. Типы перфекционизма:

- Ориентированный на себя: повышает удовлетворенность компетентностью, но ухудшает межличностные отношения.

- Ориентированный на других: снижает удовлетворенность поддержкой и усиливает беспокойство о будущем.

3. Психологическое благополучие:

- Средний уровень благополучия, отражающий баланс между стрессом (академическая нагрузка, неопределенность) и положительными аспектами (социальные связи, личностный рост).

- Высокое беспокойство о будущем связано с тревогой, но также мотивирует к планированию.

- Удовлетворенность здоровьем выше у студентов с высокими стандартами.

4. Корреляционный анализ показал, что:

- Озабоченность оценками негативно влияет на удовлетворенность поддержкой.

- Негативное селектирование снижает психологическое благополучие, но кратковременно повышает удовлетворенность работой.

- Перфекционизм усиливает компетентность, но может ухудшать социальные отношения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В психологии перфекционизм представляет собой стремление человека достичь идеала, устанавливая для себя высокие критерии и подгоняя результаты своей работы под самые строгие стандарты, будь то в интеллектуальной, эстетической или моральной сферах.

Психологическое благополучие личности – это сложная и многогранная конструкция, включающая в себя различные уровни, каждый из которых отражает определенный аспект позитивного функционирования. Понимание и учет этих уровней позволяет более эффективно разрабатывать стратегии и программы, направленные на укрепление психического здоровья, повышение адаптивности и достижение оптимального благополучия личности. Дальнейшие исследования в этой области позволят углубить наше понимание факторов, влияющих на психологическое благополучие, и разработать более эффективные методы его поддержания и развития.

Проблема перфекционизма и его связи с психологическим благополучием является важной и актуальной для студенческого возраста. Деадаптивный перфекционизм может негативно сказываться на психологическом благополучии студентов, приводя к повышенному уровню тревожности, депрессии и стресса. Однако, адаптивный перфекционизм может способствовать достижению успеха и повышению удовлетворенности жизнью.

В результате проведенного эмпирического исследования выявлено следующее:

У студентов выявлен средний уровень перфекционизма, характеризующийся реалистичными стандартами, стремлением к совершенствованию без чрезмерной самокритики, сбалансированным отношением к ошибкам, гибкостью и конструктивной самооценкой, что способствует академической успешности и благополучию. Выраженные высокие стандарты проявляются в стремлении к выдающимся результатам, однако могут вызывать повышенную самооценку и стресс. Средний уровень

озабоченности оценками и негативного селектирования проявляется в сравнении с однокурсниками, что может вызывать неуверенность, но студенты способны осознавать, что оценки не единственный критерий успеха, сохраняя мотивацию. Высокий уровень перфекционизма, ориентированного на себя, проявляется в стремлении к идеальным результатам, самоанализе, завышенных стандартах, давлении соответствия, внимании к деталям, прокрастинации, тревоге и страхе перед неудачей, но и в глубоком изучении и развитии. Средний уровень перфекционизма, ориентированного на других, и социально предписанного перфекционизма выражается в стремлении соответствовать ожиданиям окружающих, сравнительном анализе, неуверенности и тревоге, но и в сотрудничестве. Признание усилий приносит удовлетворение, но может вести к истощению.

Студенты часто испытывают высокий уровень беспокойства о будущем, проявляющийся в страхе перед неопределенностью, стрессе и тревоге, что может приводить к трудностям с принятием решений и физическому дискомфорту. Хотя они стремятся планировать и адаптироваться, чрезмерное беспокойство мешает наслаждаться настоящим. Удовлетворенность жизнью, жизненная включенность, разочарование и усталость у студентов находятся на среднем уровне из-за адаптации к новым условиям, совмещения учебы и работы, и академического давления. Положительные аспекты студенческой жизни, такие как новые знакомства и развитие интересов, уравниваются тревогой и разочарованием из-за неопределенности в будущем. Средний индекс качества жизни студентов формируется из физического и психоэмоционального состояния, социальных связей, финансовой стабильности и успеваемости, подверженных как позитивным, так и негативным факторам. Высокий оптимизм позволяет студентам видеть возможности в вызовах, быть настойчивыми, создавать позитивные связи и легче адаптироваться к стрессу, улучшая психоэмоциональное состояние и удовлетворенность жизнью. Удовлетворенность общением, поддержкой и самоконтролем у студентов

часто на среднем уровне из-за изменений, стресса и трудностей в поддержании близких отношений и получении достаточной поддержки. У студентов самоконтроль находится на среднем уровне из-за сочетания задач и обязательств. Удовлетворенность работой, достижениями, здоровьем, а также высокая напряженность и негативные эмоции, как правило, на низком уровне из-за давления учебы, работы, высоких ожиданий и связанных с этим стресса, недостатка сна и питания, тревоги и неопределенности. Психологическое благополучие студентов характеризуется сочетанием положительных эмоций (удовлетворение, радость от дружбы, успехов) и отрицательных (тревога, усталость из-за нагрузки, неопределенности будущего и совмещения учебы с работой), влияющих на их общее состояние. Психологическое благополучие студентов - это сложная динамика с балансом положительных и отрицательных эмоций, где важна поддержка для преодоления трудностей. Средний уровень автономности, компетентности, личностного роста, позитивных отношений, жизненных целей и самопринятия проявляется в способности принимать решения, развиваться, уверенности в знаниях, новых опытах, поддержке, целеустремленности и здоровой самооценке. Эти аспекты взаимосвязаны, создают устойчивое состояние и помогают студентам успешно справляться с учебной жизнью и строить позитивное будущее.

В заключение проведен корреляционный анализ между характеристиками перфекционизма и составляющими психологического благополучия студентов.

Корреляционный анализ выявил:

Возрастание озабоченности оценками снижает удовлетворенность внутренней и внешней поддержкой из-за неуверенности, изоляции и восприятия внешнего давления.

Наличие высоких стандартов повышает удовлетворенность здоровьем, поскольку стимулирует ответственное поведение в отношении здоровья, снижает стресс и способствует самодисциплине.

Повышение негативного селектирования среди студентов ведет к кратковременному росту удовлетворенности работой из-за улучшения академической среды, но ухудшает психологическое благополучие и увеличивает усталость от жизни из-за повышенного стресса и конкуренции. Более высокий перфекционизм способствует росту удовлетворенности компетентностью, поскольку побуждает студентов к высоким достижениям и постоянному улучшению навыков.

Перфекционизм, ориентированный на себя, повышает удовлетворенность компетентностью у студентов, но снижает позитивные отношения с окружающими из-за самокритики, страха неудачи и социальной изоляции. Перфекционизм, ориентированный на других, снижает удовлетворенность поддержкой и вызывает беспокойство о будущем из-за нереалистичных ожиданий от окружающих и страха не оправдать их.

Таким образом, подтверждена гипотеза исследования о том, что перфекционизм связан с психологическим благополучием студентов. Самоориентированный перфекционизм повышает самооценку, но ухудшает отношения. Ориентированный на других - снижает удовлетворенность поддержкой и усиливает тревогу. Высокие стандарты улучшают восприятие здоровья, а страх оценок - снижает поддержку. Концентрация на неудачах ухудшает благополучие. Перфекционизм связан с успеваемостью, но в избытке вызывает истощение и проблемы в отношениях.

Исходя из результатов исследования, составлен комплекс рекомендаций для студентов по развитию «позитивного перфекционизма» и повышению психологического благополучия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аглиуллина, А. И. Проблема психологического благополучия личности / А. И. Аглиуллина // Актуальные проблемы науки в студенческих исследованиях : сборник материалов X Всероссийской студенческой научно-практической конференции, Альметьевск, 25–29 ноября 2020 года / Альметьевский филиал Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н.Туполева–КАИ. – Альметьевск: ООО «Конверт», 2020. – С. 329-331.
2. Аппакова, Ф. Э. Перфекционизм в современном обществе / Ф. Э. Аппакова // Карачаево-Черкесия: создавая будущее : Материалы научной сессии фестиваля науки, технологий и искусств, посвященного 100-летию образования КЧР, Карачаевск, 28 октября – 03 2022 года. – Карачаевск: Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева, 2022. – С. 74-76.
3. Белянская, Т.Э. Социально-психологические характеристики студенческого возраста / Т.Э. Белянская // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2020. №3 (55). - С. 220-227.
4. Гришакова, А. А. Перфекционизм как социально-психологический аспект личности / А. А. Гришакова // Актуальные проблемы региональной социологии : сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Курск, 16 декабря 2022 года / Юго-Западный государственный университет. Том Выпуск 5. – Курск: Закрытое акционерное общество "Университетская книга", 2022. – С. 51-54.
5. Дерюженко, Е. С. Перфекционизм как психологическая проблема / Е. С. Дерюженко, В. А. Давыденко // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации : Материалы IX Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием в 2-х частях, Новосибирск, 02–04 декабря 2020 года. Том Часть 1. – Новосибирск:

Новосибирский государственный педагогический университет, 2020. – С. 14-15.

6. Домырева, Е. А. Проблема перфекционизма в развитии личности студентов / Е. А. Домырева // Проблемы развития личности в условиях глобализации: психолого-педагогические аспекты : II Международная научно-практическая конференция, Ереван, 25–26 октября 2019 года. – Ереван: Российско-Армянский университет, 2020. – С. 228-233.

7. Евсина, А. Е. Особенности проявления перфекционизма в студенческом возрасте / А. Е. Евсина // Современные стратегии в образовании: анализ международных практик, национальных традиций и направлений изменений : Сборник научных материалов международного форума, Ярославль, 02–03 марта 2023 года. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2023. – С. 88-93.

8. Евтеева, А. Ю. Влияние перфекционизма на психологическое благополучие студентов / А. Ю. Евтеева // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и лингводидактических исследований : Сборник материалов Международной научно-практической конференции. В 2-х томах, Москва, 17–18 апреля 2019 года / Ответственный редактор О.И. Кабалина. Том 1. – Москва: Московский государственный областной университет, 2019. – С. 316-318.

9. Егорова, И. А. Психологическое благополучие личности: структура и факторы / И. А. Егорова // Модернизация российского общества и образования: новые экономические ориентиры, стратегии управления, вопросы правоприменения и подготовки кадров : Материалы XXIV Национальной научной конференции (с международным участием), Таганрог, 21–22 апреля 2023 года. Том I. – Таганрог: Таганрогский институт управления и экономики, 2023. – С. 142-144.

10. Елисеева, В. В. Психологические особенности личности студентов с различными показателями склонности к перфекционизму / В. В.

Елисеева // Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы. Перспективы. Пути развития : Материалы VIII Международной научно-практической конференции, Брянск, 20 апреля 2023 года. – Брянск: Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского, 2023. – С. 33-35.

11. Ишкова, А. Е. Исследование прокрастинации и перфекционизма у студентов-психологов первых и четвёртых курсов / А. Е. Ишкова // Естественные и гуманитарные науки в современном мире : материалы VII Международной научно-практической конференции, Орёл, 16–18 мая 2024 года. – Орёл: Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, 2024. – С. 334-340.

12. Каменюкин, А. Г. Перфекционизм как трансдиагностическая мишень / А. Г. Каменюкин // Вестник Московской международной академии. – 2021. – № 1. – С. 92-103.

13. Ким, К. В. Особенности проявления перфекционизма как деструктивной формы поведения / К. В. Ким, В. В. Алексеева // Вестник Северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. – 2020. – № 4(20). – С. 100-106.

14. Ким, К. В. Особенности проявления перфекционизма как деструктивной формы поведения / К. В. Ким, В. В. Алексеева // Вестник Северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. – 2020. – № 4(20). – С. 100-106.

15. Кононов, А. Н. Исследование феномена перфекционизма в отечественной и зарубежной психологии / А. Н. Кононов, К. Э. Дунькина // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований : Сборник трудов Международной научно-практической конференции "XV Левитовские чтения". В 3-х томах, Москва, 15–16 апреля 2020 года / Министерство образования Московской области, Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области Московский

государственный областной университет, Факультет психологии. Том 2. – Москва: Московский государственный областной университет, 2020. – С. 231-235.

16. Кузнецова, Е. В. Психологические причины перфекционизма лиц юношеского возраста / Е. В. Кузнецова // Вестник экспериментального образования. – 2021. – № 1(26). – С. 1-11.

17. Куликова, Т. И. Особенности базисных убеждений студентов с разным уровнем перфекционизма / Т. И. Куликова // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2024. – № 9. – С. 264-272.

18. Лебедева, М. В. Особенности перфекционизма у студентов / М. В. Лебедева, О. Г. Митрофанова // Педагогика и психология: проблемы развития мышления. Развитие личности в изменяющихся условиях : Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Красноярск, 31 мая 2023 года. – Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, 2023. – С. 188-195.

19. Леонтьев, Д. А. Позитивная психология - повестка дня нового столетия / Д. А. Леонтьев // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9, № 4. – С. 36-58.

20. Лотова, Н. К. Психологические особенности личности студента вуза / Н. К. Лотова, М. И. Андросова, К. К. Сергеева // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 70-3. – С. 27-31.

21. Мартьянова, А. А. Феномен перфекционизма: понятие и виды / А. А. Мартьянова, И. Ф. Шиляева // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 87-3. – С. 44-46.

22. Нижегородцева, Н. В. Понятие психологического благополучия в отечественной и зарубежной психологии / Н. В. Нижегородцева // Психологическое благополучие субъектов образования : сборник научных материалов, Ярославль, 22 февраля 2023 года. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2023. –

С. 189-198.

23. Новак, Н. Г. Экзистенциальный подход к проблеме психологического благополучия личности / Н. Г. Новак, Я. Лю // Проблемы психологического благополучия : Материалы Международной заочной научной конференции, Екатеринбург-Фергана, 01 апреля 2022 года / Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург-Фергана: [б.и.], 2022. – С. 355-360.

24. Попель, Н. В. Психологические особенности личности лиц юношеского возраста, склонных к перфекционизму / Н. В. Попель // Научно-исследовательская деятельность в классическом университете - 2024: традиции и инновации : Материалы Международного научно-практического фестиваля, Иваново, 15–27 апреля 2024 года. – Иваново: Ивановский государственный университет, 2024. – С. 514-520.

25. Ринговский, И. А. Факторы психологического благополучия личности в современных условиях / И. А. Ринговский, Т. В. Шершнева // Психология в системе социально-производственных отношений : Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Красноярск, 17 апреля 2020 года. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2020. – С. 221-224.

26. Русина, С. А. Перфекционизм студентов с разным уровнем психологического благополучия / С. А. Русина // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2024. – № 2(59). – С. 72-78.

27. Садыкова, Э. Б. Психологические особенности личности студентов со склонностью к перфекционизму / Э. Б. Садыкова, Т. С. Чуйкова // Человек в условиях социальных изменений : Материалы международной научно-практической конференции, Уфа, 18 апреля 2023 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,

2023. – С. 601-609.

28. Серова, О. А. К вопросу о психологическом благополучии личности в контексте проблемы психологического здоровья / О. А. Серова, Н. В. Ключева // Региональная научно-практическая конференция "Психология здоровья в образовательном процессе" (с использованием дистанционных технологий) : Материалы региональной научно-практической, Курск, 11 ноября 2021 года / Под редакцией В.А. Липатова. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2021. – С. 102-108.

29. Силина, Е.А. Взаимосвязь перфекционизма и учебной мотивации у студентов различных профилей / Е.А. Силина // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2021. №1. - С. 89-94.

30. Скорынин, А. А. К вопросу о структуре психологического благополучия личности / А. А. Скорынин // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. – 2020. – № 2. – С. 90-97.

31. Сманов, Д.А. Когнитивные особенности и предикторы прокрастинации / Д.А. Сманов // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2023. №2. - С. 97- 109.

32. Стародубцева, Е. Н. Обзор зарубежных теоретических подходов к проблеме психологического благополучия / Е. Н. Стародубцева // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований : Сборник трудов Международной научно-практической конференции "XV Левитовские чтения": в 3-х томах, Москва, 15–16 апреля 2020 года / Министерство образования Московской области; Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области Московский государственный областной университет, Факультет психологии. Том 3. – Москва: Издательство "Перо", 2020. – С. 1222-1225.

33. Тесля, В. В. Психологические подходы к рассмотрению феномена

перфекционизма / В. В. Тесля // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации : Материалы IX Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием в 2-х частях, Новосибирск, 02–04 декабря 2020 года. Том Часть 1. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2020. – С. 189-190.

34. Титова, А. А. Перфекционизм как социально-психологическое явление / А. А. Титова // Современная реальность в социально-психологическом контексте - 2021 : Сборник научных трудов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Новосибирск, 17–18 марта 2021 года. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2021. – С. 306-310.

35. Ушева, Т. Ф. Развитие нормального перфекционизма как фактор сохранения психологического здоровья студентов вуза / Т. Ф. Ушева, И. В. Федосова // Казанский педагогический журнал. – 2019. – № 4(135). – С. 94-101.

36. Филясова, Ю. А. Перфекционизм как тип социального поведения личности / Ю. А. Филясова // Социология. – 2021. – № 1. – С. 46-55.

37. Харисова, Л. М. Перфекционизм - находки и тупики личностного развития / Л. М. Харисова // Мавлютовские чтения : Материалы XV Всероссийской молодежной научной конференции. В 7-ми томах, Уфа, 26–28 октября 2021 года. Том 6. – Уфа: Уфимский государственный авиационный технический университет, 2021. – С. 84-88.

38. Цюхай, Е. И. Перфекционизм как защита базисных убеждений личности студентов / Е. И. Цюхай, Е. В. Живушко // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. – 2024. – № 4(11). – С. 80-85.

39. Шамионов, Р. М. Социальная психология личности: проблемы и перспективы / Р. М. Шамионов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2014.

– Т. 3, № 3. – С. 236-241.

40. Шенцова, В. В. Современные модели изучения перфекционизма / В. В. Шенцова // Психология личности: актуальные исследования : Сборник научных трудов / Под редакцией Е.М. Разумовой. – Магнитогорск : Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2020. – С. 146-151.

41. Шульга, М. Л. Психологические особенности перфекционизма у студентов с разными учебными стратегиями / М. Л. Шульга // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки. – 2024. – № 24-3. – С. 298-304.

42. Южакова, И. О. Особенности взаимосвязи перфекционизма и психологического благополучия у студентов / И. О. Южакова // Сопровождение личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации, в истории и современности : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 110-летию Иркутского Педагогического института, Иркутск, 08 ноября 2019 года. – Иркутск: Иркут, 2019. – С. 211-214.

43. Юшкевич, П. А. Современный взгляд на психологическое благополучие личности / П. А. Юшкевич // Психологическое здоровье и развитие личности в современном мире (в условиях трансграничного пространства России и Китая) : Материалы II Международной научно-практической конференции, Благовещенск, 20–22 марта 2024 года. – Благовещенск: Амурский государственный университет, 2024. – С. 301-304.

44. Ярушкин, Н. Н. Психологические аспекты перфекционизма студентов / Н. Н. Ярушкин, Н. Н. Сатонина // Педагогика и психология современного образования: теория и практика : материалы научно-практической конференции, Ярославль, 20–21 апреля 2023 года. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2023. – С. 340-345.