

DOI: 10.12731/2218-7405-2015-11-35

УДК 159.9.075

УРОВЕНЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ

Киселева Л.Б.

В данной статье рассматривается феномен перфекционизма и его влияние на успеваемость студентов в дисциплине «английский язык». В исследовании использовалась 5-шкальная методика Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогоровой «Опросник перфекционизма». В исследовании приняли участие 157 студентов 1-2 курсов технического вуза г. Санкт-Петербурга. Из общей выборки студентов были выделены 3 группы: успешные в английском языке студенты (успевающие только на «4» и «5»), относительно успешные в английском языке студенты (успевающие на «3» и «4») и неуспешные в английском языке студенты (успевающие на «3» и «2»). Самые высокие значения перфекционизма по 3 шкалам и общему показателю конструкта оказались у относительно успешных в английском языке студентов. По шкале «завышенные притязания и требования к себе» относительно успешные студенты отличаются как от неуспешных, так и успешных студентов ($p < 0,01$). По шкале «высокие стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных» уровень перфекционизма выше у относительно успешных, чем у успешных ($p < 0,01$). По шкале «селектирование информации о собственных неудачах и ошибках» отмечено статистическое различие между относительно успешными и неуспешными в английском языке студентами ($p < 0,01$). Общий показатель перфекционизма также наиболее высок в группе относительно успешных по сравнению с 2 другими группами студентов ($p < 0,01$). Результаты свидетельствуют о том, что успешные и неуспешные в английском языке студенты не являются перфекционистами, в то время, как относительно успешные в английском языке студенты демонстрируют высокий уровень перфекционизма.

Ключевые слова: перфекционизм; уровень перфекционизма; успеваемость студентов; английский язык; высокие стандарты деятельности; завышенные притязания; поляризованное мышление; восприятие других людей.

PERFECTIONISM LEVEL OF STUDENTS WITH VARIOUS PROGRESS IN THE ENGLISH LANGUAGE

Kiseleva L.B.

The phenomenon of perfectionism and its influence on students' progress in the English language is considered in this article. In the research 5-scale technique «Perfectionism questionnaire» developed by N.G. Garanyan and A.B. Kholmogorova was used. 157 first and second year students at one of St. Petersburg universities took part in the research. The group of students was divided into 3 subgroups: well advanced students in English (who only get marks «4» and «5»), rather advanced students in English (who get marks «3» and «4») and poor students in English (who get marks «3» and «2»). It appeared that rather advanced students in English had the highest values of perfectionism on 3 scales and the general indicator of the construct was the biggest among this subgroup of students. Rather advanced students in English on the scale «the overestimated claims and requirements to themselves» differed from both poor and well advanced students ($p < 0.01$). On the scale «high performance standards while focusing on the most successful people» the level of perfectionism was higher among rather advanced students than well advanced ones ($p < 0.01$). On the scale «selection of information about own failures and mistakes» statistical distinction between rather advanced and poor students in English was noted ($p < 0.01$). The general indicator of perfectionism is also the highest among rather advanced students in comparison with students from 2 other groups ($p < 0.01$). The results testify that well advanced and poor students in the English language aren't perfectionists while rather advanced students in English show the highest level of perfectionism.

Keywords: *perfectionism; level of perfectionism; students' progress; the English language; high performance standards; overestimated claims; polarized thinking; perception of other people.*

Актуальность данного исследования обусловлена, с одной стороны, потребностью в поиске новых методов и подходов к обучению английскому языку, значение которого в образовательном процессе вуза с каждым годом только увеличивается, и, с другой стороны, необходимостью снижения уровня стресса, академической прокрастинации, а также предупреждения негативных установок студентов в процессе овладения иностранным языком. Большинство ис-

следователей оценивают перфекционизм как фактор, влияющий на все сферы жизни перфекциониста (К. Хорни, Т.Ю. Юдеева, Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, К.G. Rice и многие другие) [9, 10, 1, 2, 3, 8, 23, 11]. Очевидно, перфекционистские установки студентов также оказывают влияние на их академическую успешность, в частности, на овладение иностранным языком, однако исследований, посвященных проблеме перфекционизма в отечественном высшем образовании, немного и можно привести лишь несколько подобных примеров [1, 2, 3, 4, 5, 6]. К сожалению, не удалось обнаружить ни одного исследования, связанного с изучением влияния перфекционистских установок студентов на успеваемость по английскому языку.

Исследование феномена перфекционизма в психологии началось относительно недавно. В 70-80 годах прошлого века появились первые концепции, описывающие компульсивное стремление личности быть совершенной во всех сферах деятельности. Психоаналитики и когнитивные психологи на начальных этапах изучения перфекционизма характеризовали его как исключительно негативную личностную черту, представляющую собой одномерный конструкт, который обозначает чрезмерно высокие стандарты (А. Эллис, Д. Бернс, А. Бек, С. Блатт) [13, 14, 15]. В последствие Д.Хамачек предложил выделить «нормальный» и невротический перфекционизм [18]. Слэйд и Оуенс (Slade &Owens) определили два измерения конструкта – позитивный и негативный перфекционизм [10]. Одновременно для описания 2-х мерного конструкта использовались и такие термины, как «здоровый» и «патологический» перфекционизм.

В настоящее время большинство исследователей феномена сходятся во мнении, что данный конструкт имеет многомерную структуру, однако существуют различные точки зрения на то, какие составляющие ее образуют [19, 16, 23, 1, 2, 3, 17, 20, 21]. Высокие личные стандарты – единственный параметр в структуре перфекционизма, присутствующий во всех современных концепциях. Данные концепции разработаны представителями четырех психологических школ: американской (R. Slaney, J. Ashby, K. Rice) [23], канадской (P. Hewitt, G. Flett) [19], британской (R. Frost) [16] и российской (Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева [10]. Количество параметров варьируется от 4 до 6. Так, P. Hewitt, G. Flett, Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова предлагают включить в структуру перфекционизма чрезвычайно высокие стандарты, которые перфекционист предъявляет не только по отношению к себе, но и по отношению к другим людям. P. Hewitt, G. Flett, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян выделяют такой параметр, как «постоянное сравнение себя с другими». Важным компонентом перфекционизма в некоторых концепциях являются «искаженные социальные когниции» и «восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания» (R. Frost, P. Hewitt, G. Flett, Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмо-

рова). В структуру перфекционизма включают также такие параметры, как «постоянное сравнение себя с другими» (P. Hewitt, G. Flett, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян), «селектирование информации о собственных неудачах и ошибках» (R. Frost, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян), «поляризованное суждение о результатах своей деятельности» (Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова). В настоящее время нет общего мнения о структуре конструкта; кроме уже названных, существуют и другие концепции.

Основными методиками, которые используют современные исследователи для оценки уровня перфекционизма, являются «Многомерная шкала перфекционизма» P. Hewitt и G. Flett, одноименный опросник R. Frost, «Почти совершенная шкала перфекционизма» R. Slaney и «Опросник перфекционизма» Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой [19, 16, 22, 23, 12, 3].

Целью данного исследования было определение зависимости успеваемости в академической дисциплине «английский язык» от выраженности у студентов такой личностной черты как перфекционизм.

Исследование проводилось среди студентов 1-2 курсов Санкт-Петербургского морского технического университета.

Выборка составила 157 человек.

Основная гипотеза заключалась в том, что студенты первых курсов технического вуза с высоким уровнем перфекционизма редко достигают значительных успехов в овладении иностранным языком и успевают по этой академической дисциплине, преимущественно, на «3» и «4».

Для измерения параметров перфекционизма использовался «Опросник перфекционизма» Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой. Надежность и валидность опросника представлены в диссертационном исследовании Юдеевой [10]. Данный инструмент имеет 5 шкал:

- 1) восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания (при постоянном сравнении себя с другими),
- 2) завышенные притязания и требования к себе,
- 3) высокие стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных»,
- 4) селектирование информации о собственных неудачах и ошибках,
- 5) поляризованное мышление – «все или ничего».

Авторы методики предлагают также определять общий показатель перфекционизма как сумму баллов по всем 5 шкалам [3]. При обработке результатов исследования использовался метод дисперсионного анализа (ANOVA) [7].

Из общей выборки студентов были выделены для сравнения 3 группы: студенты, успевающие по английскому языку только на «4» и «5» (N=52), студенты, знания которых можно оценить на «3» и «4» (N=53) и откровенно слабые студенты, текущая успеваемость которых по английскому языку соответствовала оценкам «3» и «2» (N=52). В дальнейшем мы будем классифицировать этих студентов как успешных (У), относительно успешных (ОУ) и неуспешных (НУ) в английском языке.

Значимой разницы в распределении студентов по данным группам в зависимости от пола не выявлено, обнаружена только статистическая тенденция ($p < 0,1$) к тому, что среди девушек выше процент относительно успешных в английском языке, а среди юношей несколько больше успешных и неуспешных. Однако данная разница не настолько велика, чтобы утверждать, что юноши с английским языком справляются или «очень хорошо» или «очень плохо», а девушки чаще учатся не очень ровно (на «3» и «4»).

В таблице 1 отражена разница в процентном распределении студентов в зависимости от успешности в английском языке и пола студентов.

Таблица 1

Таблица сопряженности, отражающая разницу в процентном распределении студентов с различным уровнем успешности в английском языке и в зависимости от пола

	Группы с различным уровнем успешности в английском языке		
	<i>Неуспешные</i>	<i>Относительно успешные</i>	<i>Успешные</i>
Юноши	35,7%	28,7%	35,7%
Девушки	25,6%	48,7%	25,6%
Общая выборка	33,1%	33,8%	33,1%
	$\chi^2=5,220$ Sig=0,074		

Согласно проведенному исследованию, девушки и юноши не продемонстрировали значимых различий в выраженности перфекционизма по большинству шкал инструмента, удалось обнаружить статистически значимые ($p < 0,04$) более высокие значения только по шкале «селектирование информации о собственных неудачах и ошибках». Оказалось, что девушки по сравнению с юношами более склонны фиксироваться на неудачах при избирательной слепоте к собственным достижениям и успехам.

На рисунке 1 представлен график, показывающий различия между юношами и девушками по шкале «селектирование информации о собственных неудачах и ошибках».

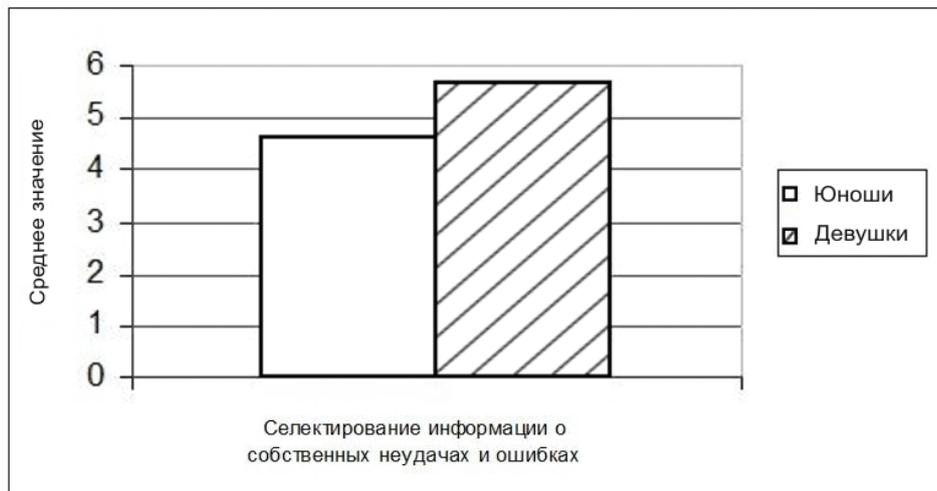


Рис. 1. Средние значения перфекционизма по шкале «селектирование информации о собственных неудачах и ошибках» у юношей и девушек

Что касается успеваемости по английскому языку, в процессе исследования самые высокие показатели перфекционизма оказались у относительно успешных в английском языке студентов. Статистически значимых различий не обнаружено только по шкалам 1 – «восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания» и 5 – «поляризованное мышление – «все или ничего»». По шкале 2 – «завышенные притязания и требования к себе» – относительно успешные статистически отличаются как от неуспешных, так и успешных студентов ($p < 0,01$). По шкале 3 – «высокие стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных» – уровень перфекционизма статистически выше у относительно успешных в английском языке студентов, чем у успешных ($p < 0,01$). По шкале 4 – «селектирование информации о собственных неудачах и ошибках» – отмечено статистическое различие между относительно успешными и неуспешными в английском языке студентами ($p < 0,01$). Общий показатель перфекционизма также наиболее высок в группе относительно успешных по сравнению с 2 другими группами студентов ($p < 0,05$).

В таблице 2 представлены показатели перфекционизма у студентов с различной успеваемостью по английскому языку.

Таблица 2

Однофакторный дисперсионный анализ, отражающий разницу в уровне перфекционизма у студентов с различной успеваемостью по английскому языку

№	Шкалы	Группы с различным уровнем успешности в английском языке						F	Sig.
		Неуспешные		Относительно успешные		Успешные			
		M	SD	M	SD	M	SD		
1	Восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания	11,6	5,2	13,3	5,8	11,9	5,5	1,368	0,258
2	Завышенные притязания и требования к себе	11,8	3,1	13,7	3,8	11,5	3,7	6,090	0,003
3	Высокие стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных»	10,8	3,1	11,1	3,4	9,4	3,1	4,500	0,013
4	Селектирование информации о собственных неудачах и ошибках	3,8	2,6	5,7	2,8	5,0	3,1	5,291	0,006
5	Поляризованное мышление («все или ничего»)	8,0	3,3	8,9	2,9	8,2	3,3	1,150	0,319
	Общий показатель перфекционизма	46,2	11,9	52,9	13,5	46,1	12,9	4,787	0,010

На рисунке 2 можно увидеть, что диаграмма средних значений параметров перфекционизма у относительно успешных в английском языке студентов расположена выше диаграмм двух других групп (перфекционизм более выражен), в то время, как диаграммы параметров перфекционизма у успешных и неуспешных групп не демонстрируют какой-либо определенной тенденции по отношению к друг другу.

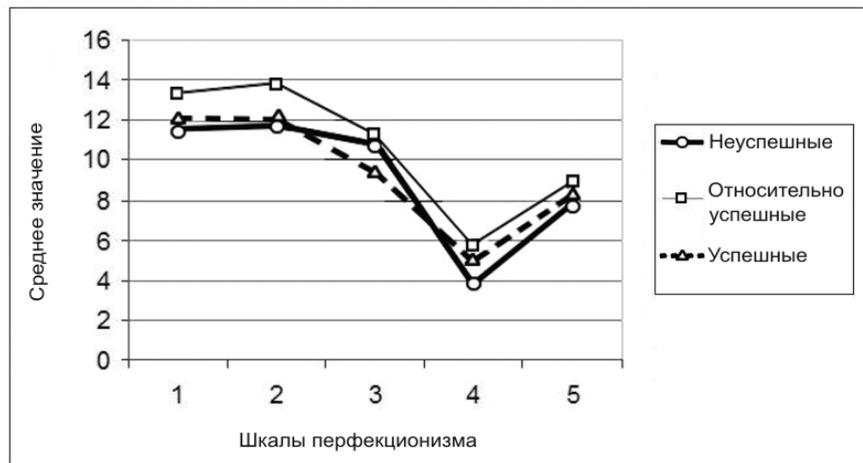


Рис. 2. Средние значения по шкалам перфекционизма у студентов с различным уровнем успешности в английском языке

Попарные сравнения средних значений перфекционизма по шкале «завышенные притязания и требования к себе» показали, что успешные и неуспешные студенты значимо не отличаются друг от друга, но у них статистически значимо ($p < 0,01$) ниже значения этого параметра, чем у относительно успешных в английском языке (табл. 3). Студенты, которые относительно успешны в английском языке, склонны принижать свои способности, сравнивают их со способностями других студентов не в свою пользу, часто полагают, что другие более умны, удачливы, в своих же способностях они нередко сомневаются. При изучении английского языка относительно успешные студенты, сравнивая себя с более успешными однокурсниками, возможно, не проявляют себя на занятиях в полной мере, боясь выглядеть недостаточно сообразительными в их глазах и, как результат, быть источником насмешек.

Средние значения по шкале «высокие стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных»» значимо ниже у успешных студентов по сравнению с неуспешными ($p < 0,05$) и относительно успешными ($p < 0,01$) в английском языке. Студенты, которые показывают высокие результаты по английскому языку, в своих жизненных целях и задачах если и ориентируются на людей способных и многого достигших, то не ставят это во главу угла. Эти студенты более уверены в своих силах, способностях, результатах и сами могут стать теми людьми, на которых другие будут равняться.

Неуспешные в английском языке студенты менее склонны к «селектированию информации о собственных ошибках и неудачах» ($p < 0,01$), чем относительно успешные студенты. Различия по данной шкале между успешными и относительно успешными на грани статистической тен-

денции ($p < 0,1$). Неуспевающие по английскому языку студенты в меньшей степени склонны долго переживать о своих ошибках и неудачах. Скорее всего, неуспешные студенты в меньшей степени переживают и за неудачи в английском языке, более спокойно переживают неудовлетворительные оценки, нежели их более успешные однокурсники. Общий уровень перфекционизма у относительно успешных значимо выше, чем у неуспешных ($p < 0,01$), в то время как этот показатель практически одинаков для групп успешных и неуспешных в английском языке студентов.

В ходе исследования были проведены парные сравнения параметров перфекционизма в 3 группах студентов с различной успеваемостью по английскому языку. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Попарные сравнения, отражающие разницу средних значений по шкалам перфекционизма у студентов с различной успеваемостью по английскому языку

Шкалы	Группа 1	Группа 2	Mean Difference	Std. Error	Sig.
Завышенные притязания и требования к себе	НУ	ОУ	-1,947*	0,705	0,006
	У	ОУ	-2,274*	0,705	0,002
Высокие стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных»	НУ	У	1,462*	0,631	0,022
	У	ОУ	-1,766*	0,628	0,006
Селектирование информации о собственных неудачах и ошибках	НУ	ОУ	-1,813*	0,562	0,002
	У	НУ	1,115	0,565	0,050
Общий показатель перфекционизма	НУ	ОУ	-6,636*	2,506	0,009
	ОУ	У	6,771*	2,506	0,008

«НУ» – неуспешные в английском языке студенты, «ОУ» – относительно успешные в английском языке студенты, «У» – успешные в английском языке студенты.

Перфекционизм у студентов с различным уровнем успешности в английском языке значимо различается по 3 шкалам: «завышенные притязания и требования к себе», «высокие стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных» и «селектирование информации о собственных неудачах и ошибках». Данные различия представлены на рисунке 3.

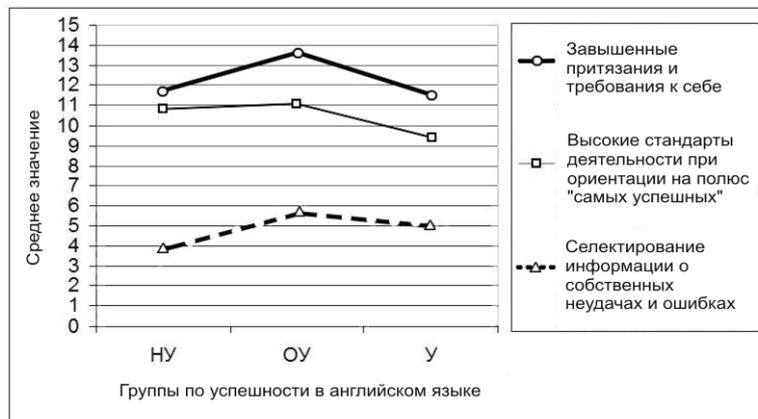


Рис. 3. Средние значения по трем шкалам перфекционизма, статистически значимо различающимся у студентов с различным уровнем успешности в английском языке

Используемая в данном исследовании методика апробировалась на респондентах с депрессивными и тревожными расстройствами, контрольной группой при этом являлись здоровые испытуемые. По всем параметрам перфекционизма пациенты показали более высокий уровень выраженности конструкта по сравнению с группой здоровых людей [3]. В нашем исследовании был проведен сравнительный анализ показателей перфекционизма у студентов вуза и здоровыми испытуемыми авторов методики. Показатели по всем пяти шкалам инструмента у общей выборки студентов статистически значимо не отличаются от показателей, полученных авторами методики при исследовании здоровых испытуемых. Средние значения параметров представлены в таблице 4.

Таблица 4

Средние значения (M) и стандартные отклонения (SD) значений по шкалам перфекционизма в общей выборке студентов и сравнение их с данными автора методики (здоровые испытуемые)

№	Шкалы	Общая выборка (студенты вуза) (N=157)		Контрольная группа Н.Г. Гараян и Т.Ю. Юдеевой (здоровые испытуемые) (N= 73)	
		M	SD	M	SD
1	Восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания	12,2	5,5	11,0	5,2
2	Завышенные притязания и требования к себе	12,3	3,7	10,7	4,0

3	Высокие стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных»	10,4	3,2	9,1	3,7
4	Селектирование информации о собственных неудачах и ошибках	4,8	2,9	4,3	2,7
5	Поляризованное мышление («все или ничего»)	8,4	3,2	7,5	2,9
	Общий показатель перфекционизма	48,4	13,1	47,7	13,7

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Юноши и девушки проявляют одинаковый уровень перфекционизма, кроме параметра «селектировании информации о собственных неудачах и ошибках», что может говорить о том, что девушки более, чем юноши склонны фиксироваться на неудачах и недооценивают собственные успехи.

2. Успешные и неуспешные в английском языке студенты, скорее всего, не являются перфекционистами, и их успеваемость по английскому языку не зависит от выраженности такой личностной черты как перфекционизм.

3. Относительно успешные в английском языке студенты (успевающие на «3» и «4») проявляют высокий уровень перфекционизма почти по всем параметрам. Вероятно, этот фактор в определенной степени влияет на их успеваемость по английскому языку. Студенты с высоким уровнем перфекционизма редко достигают значительных успехов в овладении иностранным языком [4].

Данное исследование не дает ответа на вопрос: положительное или отрицательное влияние оказывает перфекционизм студентов на их успеваемость по английскому языку. Возможно, высокий уровень перфекционизма мешает потенциально сильным студентам перейти в группу успешных учащихся. Однако, можно также предположить, что перфекционизм слабых студентов помогает им находиться в группе относительно успешных в английском языке студентов. Существует необходимость в проведении дополнительных исследований.

Список литературы

1. Гаранян Н.Г., Низовцева А.А. Структура мотива достижения у студентов с разным уровнем перфекционизма // Психологическая наука и образование: электронный журнал, 2012. №1. URL: <http://psyedu.ru/journal/2012/1/2645.phtml> (дата обращения: 20.08.2015).

2. Гаранян Н.Г., Андрусенко Д.А., Хломов И.Д. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации // Психологическая наука и образование. 2009. №1. С. 72-81.
3. Гаранян Н.Г., Юдеева Т.Ю. Структура перфекционизма у пациентов с депрессивными и тревожными расстройствами // Психологический журнал. 2009. Т. 30. №6. С. 93-102.
4. Киселева Л.Б. Перфекционистские установки российских студентов как фактор влияния на них успешность в английском языке // Applied Science and technologies in the United States and Europe: common challenges and scientific findings. Papers of the 3 International Scientific Conference (November 11-12, 2013). Cibunet Publishing . New York. USA. С. 93-94.
5. Ларских М.В. Формирование конструктивного перфекционизма педагога. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2011. 25 с.
6. Москова М.В. Личностные факторы эмоциональной дезадаптации студентов. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2008. 25 с.
7. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. СПб.: Речь, 2004. 392 с.
8. Павлова Т.С., Холмогорова А.Б. Психологические факторы социальной тревожности в студенческом возрасте // Консультативная психология и психотерапия, 2011. № 1. С. 29-43.
9. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. [Пер. с англ.]. М.: Айрис-Пресс, 2004. 463 с.
10. Юдеева Т.Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2007. 23 с.
11. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Современные модели перфекционизма // Психологические исследования: электронный журнал, 2013. Т.6. № 29, С.1. URL: <http://psystudy.ru/index.php/nim/2013v6n29/826-yasnaya29.html> (дата обращения 15.09.2015).
12. Ясная В.А., Митина О.В., Ениколопов С.Н., Зурабова А.М. Апробация методики измерения перфекционизма Р. Слейни «Почти совершенная шкала» // Теоретическая и экспериментальная психология, 2011. Т. 4. № 4. С. 30-45.
13. Beck A. T. Cognitive models of depression // Journal of Cognitive Psychotherapy, 1987. Vol. 1. N. 1. P. 2-27.
14. Blatt S.J. The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression // American Psychologist, 1995. Vol. 49. N. 12. P. 1003-1020.
15. Burns D.D. The perfectionist's script for self-defeat // Psychology Today, 1980. November. P. 34-51.

16. Frost R.O. The dimensions of perfectionism // *Cognitive Therapy and Research*, 1990. Vol. 14. N 5. P. 449-468.
17. Gnilka P.B., Ashby J.S., Noble C.M. Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression, hopelessness, and life satisfaction // *Journal of Counseling and Development*, 2013. Vol. 91. P. 78-86.
18. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // *Psychology*, 1978. Vol. 15. P. 27-33.
19. Hewitt P.L., Flett G.L. The multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation // *Canadian Psychology*, 1989. Vol. 30. P. 103-109.
20. Khani S., Abdi H., Norhbezare D. A comparison of adaptive and maladaptive perfectionists and non-perfectionists // *European Journal of Experimental Biology*, 2013. Vol. 3 (2). P. 608-612.
21. Pahlavani H.A., Alam S., Monazami M., Bahmaei S. The relationship of positive and negative perfectionism with competitive state anxiety in adolescent players // *Annals of Biological Research*, 2013. Vol. 4 (5). P. 216-221.
22. Slade P.D., Owens R.G. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory // *Behavioral Modification*, 1998. Vol. 22 (3). P. 372-390.
23. Slaney R.B., Rice K.G., Ashby J.S. A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales // Flett G.L., Hewitt P.L. *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* / Washington, DC: American Psychological Association, 2002. P. 63-88.

References

1. Garanjan N.G., Nizovceva A.A. *Psihologicheskaja nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education]. <http://psyedu.ru/journal/2012/1/2645.phtml> (accessed August 20, 2015).
2. Garanjan N.G., Andrusenko D.A., Hlomov I.D. *Psihologicheskaja nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education]. No. 1 (2009): 72-81.
3. Garanjan N.G., Judeeva T.Ju. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological journal]. Vol. 30. No. 6 (2009): 93-102.
4. Kiseleva L.B. *Papers of the 3 International Scientific Conference «Applied Science and Technologies in the United States and Europe: common challenges and scientific findings»*. New York, 2013, p. 93-94.
5. Larskih M.V. *Formirovanie konstruktivnogo perfekcionizma pedagoga* [The formation of a teacher's constructive perfectionism]. Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. Tambov, 2011. 25 p.

6. Moskova M.V. *Lichnostnye faktory jemocional'noj dezadaptacii studentov* [Personal factors of students' emotional disadaptation]. Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. Moscow, 2008. 25 p.
7. Nasledov A.D. *Matematicheskie metody psihologicheskogo issledovanija. Analiz i interpretacija dannyh. Uchebnoe posobie* [Mathematical methods of psychological research. Analysis and interpretation of data. Textbook]. St. Petersburg: Rech', 2004. 392 p.
8. Pavlova T.S., Holmogorova A.B. *Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija* [Counseling Psychology and Psychotherapy]. No. 1 (2011): 29-43.
9. Horni K. *Nevroticheskaja lichnost' nashego vremeni. Samoanaliz* [The neurotic personality of our time. Self-analysis]. Moscow: Ajris-Press, 2004. 463 p.
10. Judeeva T.Ju. *Perfekcionizm kak lichnostnyj faktor depressivnyh i trevozhnyh rasstrojstv* [Perfectionism as a personality factor of depressive and anxiety disorders]. Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. Moscow, 2007. 23 p.
11. Jasnaja V.A., Enikolopov S.N. *Psihologicheskie issledovanija* [Psychological Studies]. <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n29/826-yasnaya29.html> (accessed September 15, 2015).
12. Jasnaja V.A., Mitina O.V., Enikolopov S.N., Zurabova A.M. *Teoreticheskaja i jeksperimental'naja psihologija* [Theoretical and Experimental Psychology]. Vol. 4. No. 4 (2011): 30-45.
13. Beck A.T. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. Vol. 1. No. 1 (1987): 2-27.
14. Blatt S.J. *American Psychologist*. Vol. 49. No. 12 (1995): 1003-1020.
15. Burns D.D. *Psychology Today*. November (1980): 34-51.
16. Frost R.O. *Cognitive Therapy and Research*. Vol. 14. No. 5 (1990): 449-468.
17. Gnilka P.B., Ashby J.S., Noble C.M. *Journal of Counseling and Development*. Vol. 91 (2013): 78-86.
18. Hamachek D.E. *Psychology*. Vol. 15 (1978): 27-33.
19. Hewitt P.L., Flett G.L. *Canadian Psychology*. Vol. 30 (1989): 103-109.
20. Khani S., Abdi H., Norhbezare D. *European Journal of Experimental Biology*. Vol. 3. No. 2 (2013): 608-612.
21. Pahlavani H.A., Alam S., Monazami M., Bahmaei S. *Annals of Biological Research*. Vol. 4. No. 5 (2013): 216-221.
22. Slade P.D., Owens R.G. *Behavioral Modification*. Vol. 22. No. 3 (1998): 372-390.
23. Slaney R.B., Rice K.G., Ashby J.S. in *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (ed. Flett G.L., Hewitt P.L.). Washington, DC: American Psychological Association, 2002, p. 63-88.

ДАННЫЕ ОБ АВТОРЕ

Киселева Людмила Борисовна, старший преподаватель кафедры иностранных языков
Санкт-Петербургский государственный морской технический университет
ул. Лоцманская, д. 3. г. Санкт-Петербург, 190008, Россия
e-mail: office@smtu.ru
SPIN-код в SCIENCE INDEX: 1737-8237

DATA ABOUT THE AUTHOR

Kiseleva Liudmila Borisovna, senior teacher at the department of foreign languages
State Marine Technical University of Saint-Petersburg
3, Lotsmanskaya Str., St.Petersburg, 190008, Russia
e-mail: office@smtu.ru