

Можно предположить, что неблагополучие в эмоциональной сфере может быть причиной сложностей поведения при решении конфликтной ситуации. Ярче всего это проявляется при самом высоком уровне эмоциональных помех в общении. Это говорит о том, что эмоционально-волевая регуляция в юношеском возрасте выражена слабо; кроме этого, не хватает нацеленности на использование адекватной помощи со стороны для последующей наработки дополнительных конструктивных моделей поведения выхода из конфликта.

Представленные результаты могут быть применены в коррекционно-развивающих программах работы с юношеским возрастом. На данном возрастном этапе требуются новые конструктивные формы реагирования на жизненные ситуации, тогда как негативная эмоция может заблокировать их возникновение. Анализ своего окружения, сложившихся обстоятельств и формирование установки на адекватный выбор помощи в значимых (напряженных) для молодого человека ситуациях позволит ему быть более адаптивным в своем поведении.

### Литература

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1987. – 261 с.
2. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 752 с.
3. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность: учеб. пособие для студентов вузов / А.Н. Леонтьев. – М.: Academia, 2004. – 345 с.
4. Лурия, А.Р. Природа человеческих конфликтов. Объективное изучение дезорганизации поведения человека / А.Р. Лурия; под ред. В.И. Белопольского. – М.: Когито-Центр, 2002. – 527 с.
5. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студентов, обучающихся по педагогическим специальностям / В.С. Мухина. – М.: Academia, 2000. – 452 с.
6. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2005. – 490 с.
7. Резник, А.Д. Книга для тех, кто не любит статистику, но вынужден ею пользоваться. Непараметрическая статистика в примерах, упражнениях и рисунках / А.Д. Резник. – СПб.: Речь, 2008. – 265 с.
8. Молчанова, Н.В. Особенности проявления поведенческой активности в межличностном конфликте / Н.В. Молчанова // Изв. Саратов. ун-та. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2015. – Вып. 1(13), т. 4. – С. 51–55.

Поступила в редакцию 19.11.2018 г.

УДК 159.952.13

## Феномен перфекционизма в психологической науке

Соколович Е.А.

Белорусский государственный университет

В настоящее время феномен перфекционизма приобретает широкое распространение в обществе, где эталонным являются нереалистично высокие стандарты. Перфекционизм представляет собой искажение когнитивной структуры, которое проявляется в отсутствии способности реалистично оценивать собственные возможности и возможности окружающих людей. Данный феномен привлекает внимание исследователей, но при разностороннем изучении перфекционизма однозначного определения этого феномена нет: какие аспекты он в себя включает.

Цель статьи – операционализация понятия перфекционизма в рамках психологической науки.

**Материал и методы.** Материалом послужили работы зарубежных и отечественных авторов, посвященные изучению перфекционизма. Методологической основой исследования являются различные подходы к рассмотрению многомерных моделей перфекционизма (Р. Hewitt и G. Flett, R. Frost, R. Slaney и J. Ashby; научные труды, посвященные изучению понятия перфекционизма и его составляющих (D. Burns, И.И. Грачева, Г.В. Иванченко, В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов); работы, направленные на изучение факторов возникновения перфекционизма (А.А. Диргица, С.В. Воликова, Н.Г. Гаранян, Л.В. Карпушина, А.Б. Холмогорова); исследования перфекционистской самопрезентации А.А. Золотаревой.

**Результаты и их обсуждение.** В статье представлен обзор теоретических подходов к рассмотрению перфекционизма и многомерно-сти данного феномена. Установлены факторы, оказывающие влияние на его возникновение. Операционазировано понятие перфекционизма.

**Заключение.** Определение перфекционизма отличается с точки зрения философской и психологической наук. На данный момент можно выделить четыре многомерные модели перфекционизма, которые отличаются критериями для классификации составляющих данного феномена. Следует разводить такие понятия, как перфекционизм и перфекционистская самопрезентация, которые отличаются между

собой тем, что перфекционизм проявляется в стремлении к достижению идеального результата, а перфекционистская самопрезентация – в демонстрации окружающим совершенства, но не его достижение. Можно выделить следующие факторы, оказывающие влияние на возникновение перфекционизма: критика и ожидания со стороны родителей, школьная среда и ее требования, социокультурные условия.

**Ключевые слова:** перфекционизм, субъектно-ориентированный перфекционизм, объектно-ориентированный перфекционизм, социально предписываемый перфекционизм, перфекционистская самопрезентация, многомерные модели перфекционизма, факторы возникновения перфекционизма.

## The Phenomenon of Perfectionism in Psychological Science

Sokolovich E.A.

Belarusian State University

Currently, the phenomenon of perfectionism is becoming widespread in a society where unrealistically high standards are becoming a new norm. Perfectionism is the distortion of the cognitive structure that manifests itself in the lack of the ability to realistically assess their own capabilities and capabilities of other people. This phenomenon attracts the attention of researchers, but with all many-sided studies of perfectionism, there is no unambiguous definition of this phenomenon: what aspects it includes.

The purpose of this article is the operationalization of the concept of perfectionism within the framework of psychological science.

**Material and methods.** The materials used for the purposes of this article include works of foreign and domestic authors devoted to the study of perfectionism. The methodological basis of the research is various approaches to the consideration of multidimensional models of perfectionism (P. Hewitt and G. Flett, R. Frost, R. Slaney, and J. Ashby), studies devoted to understanding of the concept of perfectionism and its components (D. Burns, I.I. Gracheva, G.V. Ivanchenko, V.A. Yasnaya, S.N. Enikolopov), works aimed at studying the factors of perfectionism (A.J. Diprima, S. Volikova, N.G. Garanyan, L.V. Karpushina, A.B. Kholmogorova), perfectionist self-presentation research by A. Zolotareva.

**Findings and their discussion.** The article presents a review of theoretical approaches to the understanding of perfectionism and the multidimensionality of this phenomenon. The factors contributing to its development are established. The concept of perfectionism is treated as operational.

**Conclusion.** The concept of perfectionism is different in philosophical and psychological sciences. At present, four multidimensional models of perfectionism can be distinguished, which differ on the criteria for classifying the components of this phenomenon. Such concepts as perfectionism and perfectionist self-presentation should be differentiated. Perfectionism is manifested in the desire to achieve the ideal result, while perfectionist self-presentation – in demonstration of perfection around others, without the intention of actually achieving it. We can point out the following factors that influence the occurrence of perfectionism: criticism and parents' expectations, the school environment and its requirements, and social and cultural conditions.

**Key words:** perfectionism, self-oriented perfectionism, other-oriented perfectionism, socially prescribed perfectionism, perfectionist self-presentation, multidimensional models of perfectionism, factors of perfectionism.

**В** настоящее время феномен перфекционизма приобретает широкое распространение в обществе, где эталонными являются нереалистично высокие стандарты. Стремление к достижению данных стандартов закладывается еще в детстве, когда успешность во всем навязывается ребенку в семье и школах, а также с помощью средств массовой информации. Нереалистичные требования могут быть направлены как на самого себя и свою деятельность, так и на окружающих. В западной психологии изучением перфекционизма и его составляющих, развитием многомерности данного феномена занимаются Р. Hewitt и G. Flett, Р. Frost, Р. Slaney и J. Ashby, в отечественной психологии – В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов, Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева, И.Г. Иванченко, Е.П. Ильин, А.А. Золотарева. Тем не менее при всем разностороннем исследовании перфекционизма, однозначного определения данного феномена нет, возникают вопросы: какие аспекты он в себя включает, является ли он негативным феноменом или представляет собой способ адаптации, включая позитивные

формы адаптивного поведения, позволяющего делать все более качественно. Поэтому изучение и анализ современных трудов являются наиболее актуальными. Данная работа направлена на теоретический анализ работ, посвященных исследованию структуры и составляющих перфекционизма, а также факторов, которые могут быть причиной перфекционизма.

Цель данной работы – операционализация понятия перфекционизма в рамках психологической науки.

**Материал и методы.** Материалом послужили работы зарубежных и отечественных авторов, посвященные изучению перфекционизма. Методологической основой исследования являются различные подходы к рассмотрению многомерных моделей перфекционизма (Р. Hewitt и G. Flett, Р. Frost, Р. Slaney и J. Ashby); научные труды, посвященные изучению понятия перфекционизма и его составляющих (D. Burns, И.И. Грачева, Г.В. Иванченко, В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов); работы, направленные на изучение факторов возникновения перфекционизма (А.А. Диприма, С.В. Воликова, Н.Г. Гаранян, Л.В. Карпушина,

А.Б. Холмогорова); исследования перфекционистской самопрезентации А.А. Золотаревой.

**Результаты и их обсуждение.** Перфекционизм можно определять с точки зрения философских и психологических наук, где взгляды на проблему перфекционизма разительно отличаются. Что касается философской позиции, то перфекционизм представляет собой стремление к совершенству, рассматриваемое в рамках смысла жизни, самосовершенствования, моральных и нравственных идеалов. Стремление к совершенству представляет собой ту цель, к которой должен стремиться каждый человек [1; 2].

В рамках психологической науки данный феномен трактуется как предъявление самому себе и окружающим чрезмерно высоких требований, которые могут не соответствовать ситуации [3]. D. Burns определил перфекционизм как сеть когний [4].

Обобщив вышеизложенное, можно сделать вывод, что перфекционизм представляет собой психологический феномен, в основе которого лежит механизм искажения когнитивной структуры личности. Характеризуется высоким уровнем притязаний, гипертрофированной значимостью собственных достижений, сверхтребовательностью по отношению к самому себе и/или окружающим, нетерпимостью к собственным ошибкам и просчетам других людей.

Стоит разводить такие понятия, как перфекционизм и перфекционистская самопрезентация. Перфекционистская самопрезентация представляет собой стремление индивида демонстрировать собственное совершенство в глазах окружающих и нивелировать недостатки. Она включает в себя три составляющие: внешняя демонстрация совершенства, избегание демонстрации несовершенства и неразглашение дефекта (отказ от вербальной демонстрации несовершенства). Отличие перфекционизма от перфекционистской самопрезентации заключается в том, что для перфекциониста наиболее значимым является достижение высокого результата, что представляет собой смысл его жизни, даже если оценить данный результат кроме него самого никто не сможет. При перфекционистской самопрезентации самой значимой выступает демонстрация (поведенческая или вербальная) совершенного результата собственной жизнедеятельности окружающим людям, а непосредственно достижение идеального результата не является основной целью [5; 6].

Перфекционизм – это социальный феномен. Данное утверждение можно вывести из того, что перфекционизм может развиваться только в социальных условиях под влиянием взглядов, убеждений и ожиданий других людей – родите-

лей и ближайшего окружения ребенка, учителей и школьной администрации, средств массовой информации. Перфекционистские установки чаще всего касаются зримых атрибутов, которые проще оценить окружающим – например, внешность (физический перфекционизм) и успех в учебной и профессиональной деятельности. В этом заключается схожесть перфекционизма и перфекционистской самопрезентации [5].

**Многомерные модели перфекционизма.** На данный момент не существует единой и всеми признанной модели перфекционизма. Можно выделить четыре наиболее распространенные модели перфекционизма: трехфакторную модель канадских исследователей P. Hewitt и G. Flett, шестифакторную модель британских исследователей под руководством R. Frost, многофакторную модель R. Slaney и J. Ashby и модель отечественных авторов, разработанную на основе идей P. Hewitt и R. Frost.

**P. Hewitt и G. Flett** разработали **трехфакторную модель перфекционизма**, в которую входят такие составляющие, как субъектно-ориентированный перфекционизм, объектно-ориентированный перфекционизм, социально предписываемый перфекционизм [6; 8; 9]. Субъектно-ориентированный перфекционизм включает в себя завышенные требования по отношению к самому себе. Объектно-ориентированный перфекционизм представляет собой завышенные ожидания касательно окружающих людей. Социально предписываемый перфекционизм включает в себя убеждение в том, что окружающие предъявляют завышенные требования по отношению к перфекционисту [7]. В данной модели составляющие перфекционизма отличаются направленностью высоких ожиданий – на себя, на других, ожидание высоких требований со стороны окружающих.

Субъектно-ориентированный перфекционизм определяется значимостью собственных достижений, невозможностью прощать погрешности и ошибки самого себя, важностью своих высоких достижений, требовательностью, наличием нереалистично высоких требований к результатам своей собственной деятельности.

Объектно-ориентированный перфекционизм характеризуется наличием нетерпимости по отношению к поведению и ошибкам других людей, неумением прощать погрешности других людей, чрезмерной критичностью, важностью собственного мнения при принятии решений и оценке поведения окружающих.

Высокий уровень социально предписываемого перфекционизма проявляется в ожиданиях человека высоких требований со стороны других



людей, направленных на него и его деятельность. Индивиды с высоким уровнем социально предписываемого перфекционизма при межличностном взаимодействии достаточно чувствительны к критике, зависимы от оценок и мнения окружающих, постоянно испытывают потребность в поддержке и внимании со стороны других [6; 8; 9].

К интерперсональным составляющим перфекционизма относятся объектно-ориентированный и социально предписываемый перфекционизм, которые могут проявляться в виде нарушений при межличностном взаимодействии. Субъектно-ориентированный перфекционизм не взаимосвязан с нарушениями в интерперсональных отношениях. Несмотря на то, что объектно-ориентированный перфекционизм не проявляется в предъявлении самому себе высоких требований, все три составляющие перфекционизма характеризуются низким уровнем принятия самого себя. Субъектно-ориентированный, объектно-ориентированный и социально предписываемый перфекционизм характеризуются наличием иррациональных убеждений, которые отличаются только направленностью данных убеждений [6; 9].

**Многомерная модель перфекционизма, разработанная под руководством R. Frost,** включает в себя следующие составляющие: высокие личные стандарты, родительские ожидания, родительскую критику, сомнения в собственных действиях, озабоченность собственными ошибками, организованность. Высокие личные стандарты представляют собой ориентацию собственной деятельности на чрезвычайно высокий результат; родительские ожидания – убежденность в том, что родители транслируют высокие требования; родительская критика – восприятие родителей как критикующих; сомнения в собственных действиях – сомнения касательно качества собственной работы; озабоченность собственными ошибками – нетерпимость касательно собственных ошибок и оплошностей; организованность – превалирующая ценность порядка. Недостаток данной модели заключается в том, что за основу берутся разные составляющие, которые сложно объединить в рамках одной концепции [10; 11]. Высокие личные стандарты, сомнения в собственных действиях, озабоченность ошибками – это критерии, которые являются неотъемлемой частью перфекционизма. Родительская критика и родительские ожидания, на наш взгляд, являются причинами возникновения перфекционизма, а не его составляющими. Также нераскрытыми остаются вопросы, касающиеся интерперсонального проявления перфекционизма, которое в данной модели вообще не рассматривается.

**Модель перфекционизма, разработанная R. Slaney и J. Ashby,** включает в себя следующие составляющие: высокие стандарты, прокрастинация, проблемы при интерперсональном взаимодействии, тревога и склонность к порядку [12]. Как и в предыдущей модели – не очень понятны критерии, которые были взяты для выделения составляющих перфекционизма. Высокие стандарты и тревога касательно собственной деятельности представляют собой неотъемлемую часть перфекционизма, а прокрастинация и проблемы при межличностном взаимодействии – последствия предъявления самому себе и окружающим чрезвычайно высоких требований. Также в данной модели не учитываются требования, которые могут быть направлены на окружающих, а не на самого себя.

**Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогорова** попробовали объединить идеи Р. Hewitt и G. Flett с моделью, разработанной по руководством R. Frost. Данная модель включает в себя следующие составляющие перфекционизма: высокие требования, направленные на самого себя; высокие стандарты, ориентированные на других людей; ожидание того, что другие предъявляют высокие ожидания касательно тебя; сравнение себя с другими более успешными людьми; оценка ситуаций в рамках категорий «все–ничего»; ориентация внимания на собственные неудачи и промахи, по сравнению с собственными достижениями [13]. Эта модель учитывает недостатки предыдущих моделей, соединив в себе проявления перфекционизма, и его межличностный аспект, но, на наш взгляд, не охватывает все составляющие перфекционизма.

Данное разнообразие моделей заключается в том, что авторами берутся различные основания классификации составляющих перфекционизма – направленность высоких требований, проявления перфекционизма, факторы, оказывающие влияние на возникновение перфекционизма и последствия. Каждая из вышепредставленных моделей имеет свои достоинства и недостатки. Достоинства моделей заключаются в том, что выделяется достаточно большое количество параметров, которые стараются охватить все возможные проявления и аспекты перфекционизма. Недостатки перечисленных моделей заключаются в том, что берутся разные основания для классификации внутри каждой модели (составляющие и последствия перфекционизма, составляющие и их причины возникновения), кроме многомерной модели Р. Hewitt и G. Flett, где в основу входит лишь один параметр – высокие требования, а отличие составляющих – в направленности данных требований. Можно предположить, что при составлении многомерной модели пер-

фекционизма следует учитывать различные параметры, а значит, составлять несколько многомерных моделей, которые будут учитывать только один параметр: в одной – направленность высоких требований, в другой – проявления. Причины возникновения и последствия можно не включать в модели перфекционизма, они не входят в структуру личности.

**Факторы, оказывающие влияние на возникновение перфекционизма.** К факторам, оказывающим влияние на возникновение перфекционизма, можно отнести: высокие требования, транслируемые в семье, школе и средствах массовой информации [14–17].

**Семья.** Родители оказывают наибольшее влияние на формирование ценностей и мировоззрения ребенка, так как семья представляет собой миниатюрную модель общества, с которой сталкивается ребенок, начиная от рождения. Она оказывает влияние на формирование его убеждений, ценностей, установок, моделей поведения ребенка [16]. Родители, ориентированные на успех, требуют от него только высоких результатов, проявляя в качестве поощрения свою любовь и принятие. В роли наказания за неуспехи выступает лишение родительской любви. В результате дети стараются все делать без ошибок, чтобы заслужить заботу и принятие со стороны родителей [18; 19]. Одним из главных факторов развития перфекционизма является авторитарный стиль воспитания, для которого характерны высокие требования, отсутствие эмоциональной поддержки, жесткий дисциплинарный режим [14]. Можно выделить четыре фактора в детско-родительских отношениях, которые могут оказывать влияние на формирование перфекционизма у детей. К данным факторам относятся: 1) родительская критика, которая проявляется в том, что в отношении к ребенку не проявляются любовь и принятие, пока он не достигнет высоких результатов в чем-либо (учеба, например); 2) родительские ожидания, направленные на детей; 3) отсутствие каких-либо конкретных моделей поведения со стороны родителей; 4) родители с высоким уровнем перфекционизма, которые являются образцами поведения для собственных детей [19].

**Школа.** Школа как один из первых социальных институтов, с которым сталкивается ребенок, после семьи. Как и в ситуации детско-родительских отношений, в школе ребенок перенимает систему ценностей, которая представлена в ней, и модели поведения, которые транслируются учителями и сверстниками [18]. В качестве примера можно привести школы с повышенной нагрузкой, где конкуренция в учебе между учениками приветствуется и где является необходимым

достижение высокого результата в учебе, иначе ребенок может быть отчислен. На наш взгляд, условия, которые могут оказывать влияние на возникновение перфекционизма, дублируют данные условия в семье: критика и ожидания со стороны учителей, сверстников и администрации школы, отсутствие определенных правил и моделей поведения в школе, учителя-перфекционисты как образцы для подражания (преимущественно в начальной школе).

**Социокультурные условия.** Социокультурная среда и ее ценности, идеалы, стереотипные представления об успешности оказывают влияние на формирование перфекционизма. Огромную роль на возникновение иррациональных установок касательно собственной жизнедеятельности оказывают средства массовой информации, которые демонстрируют образы идеальных людей как пример для подражания. Чаще всего данные образы распространяются на зримые атрибуты успешности – внешность, достижения в трудовой и учебной деятельности, так как их проще всего оценить [20]. При просмотре данных образов индивид становится ориентированным на достижение целей, что лишает его возможности получать удовольствие от процесса деятельности и реализации собственного потенциала, если это отличается от общепризнанных ценностей [17].

**Заключение.** Понятие перфекционизма имеет разные значения в философии и психологии. В философии перфекционизм представляет собой убеждение в том, что совершенствование, как собственное, так и других людей, является той целью, к которой должен стремиться человек. С психологической точки зрения перфекционизм – это психологический феномен, в основе которого лежит механизм искажения когнитивной структуры личности. Данный феномен характеризуется высоким уровнем притязаний, гипертрофированной значимостью собственных достижений, сверхтребовательностью по отношению к самому себе и/или окружающим, нетерпимостью к собственным ошибкам и просчетам других людей. Высокие притязания и стремление устанавливать высокую планку собственных достижений прививаются индивиду еще в детстве, преимущественно в тех семьях, где на детей возлагаются большие надежды и в которых детей принимают только за оправдание этих надежд. Также немаловажную роль в возникновении перфекционизма оказывают влияние школы, преимущественно с повышенной нагрузкой, а также идеалы, которые демонстрируются с помощью средств массовой информации. Стремление к чрезмерно высоким стандартам может приводить к тому, что человек не получает удовольствия от деятельности, недоволен собой

и своей жизнью, в которой все измеряется успешным результатом. Перфекционизм также проявляется в том, что высокие требования предъявляются не только по отношению к самому себе, но и окружающим людям, что препятствует установлению межличностных контактов, обесцениванию отношений.

На данный момент можно выделить четыре многомерные модели перфекционизма. Данные модели отличаются тем, что берут различные основания классификации составляющих перфекционизма – направленность высоких требований, проявления перфекционизма, факторы, оказывающие влияние на возникновение перфекционизма и последствия. Преимуществом данных моделей является то, что берется большое количество составляющих феномена, недостатком – смешение различных критериев для классификации – например, причины возникновения перфекционизма и его проявления. Данный вопрос остается открытым и подлежит дальнейшей разработке – составление многомерной модели, которая будет ориентирована на различные показатели перфекционизма.

## Литература

1. Михайличенко, Д.А. Перфекционизм / Д.А. Михайличенко // *Философия: энцикл. словарь* / под ред. А.А. Ивина. – М., 2004. – С. 764.
2. Frega, R. Le perfectionnisme a l'épreuve du pragmatisme / R. Frega // *Dialogue*. – 2011. – Vol. 50, № 2. – P. 4–20.
3. Bhatia, M.S. Perfectionism / M.S. Bhatia // *Dictionary of Psychology and Allied Sciences*. – New Age International Publishers. – P. 305.
4. Burns, D. The perfectionist's script for self-defeat / D. Burns // *Psychology Today*. – 1980. – № 14(11). – P. 34–51.
5. Золотарева, А.А. Перфекционистская самопрезентация как патологический феномен: перспективы изучения и измерения нового феномена в клинической психологии / А.А. Золотарева // *Психология XXI века: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых, Санкт-Петербург, 19–20 нояб. 2009 г.: в 2 ч.* / Ленингр. гос. ун-т имени А.С. Пушкина; редкол.: А.Г. Маклаков [и др.]. – СПб., 2009. – Ч. 2. – С. 281–286.
6. Khawaja, N.G. Factor structure and psychometric properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale: Developing shorter versions using an Australian sample / N.G. Khawaja, K.A. Armstrong // *Australian Journal of Psychology*. – 2005. – Vol. 57, № 2. – P. 129–138.
7. Chen, C. Insecure attachment, perfectionistic self-presentation, and social disconnection in adolescents / C. Chen [et al.] // *Personality and Individual Differences*. – 2012. – № 52. – P. 936–941.
8. Flett, G.L. Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression / G.L. Flett, A. Besser, R.A. Davis, P.L. Hewitt // *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. – 2003. – Vol. 21, № 2. – P. 119–138.
9. Flett, G.L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology / G.L. Flett, P.L. Hewitt // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1991. – Vol. 60, № 3. – P. 456–470.
10. Frost, R.O. A comparison of two measures of perfectionism / R.O. Frost [et al.] // *Personality and Individual Differences*. – 1993. – № 14. – P. 119–126.
11. Hewitt, P.L. The interpersonal expression of perfectionism: perfectionistic self-presentation and psychological distress / P.L. Hewitt [et al.] // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2003. – Vol. 84, № 6. – P. 1303–1325.
12. Slaney, R.B. The revised Almost Perfect Scale / R.B. Slaney [et al.] // *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. – 2001. – Vol. 34, № 3. – P. 130–145.
13. Гараян, Н.Г. Психологические модели перфекционизма / Н.Г. Гараян // *Вопросы психологии*. – 2009. – № 5. – С. 74–83.
14. Воликова, С.В. Современные исследования детского перфекционизма / С.В. Воликова // *Социальная и клиническая психиатрия*. – 2012. – № 2. – С. 94–99.
15. Гараян, Н.Г. Типологический подход к изучению перфекционизма / Н.Г. Гараян // *Вопросы психологии*. – 2009. – № 6. – С. 52–60.
16. Жебрун, Я.О. Особенности социально-психологической адаптации студентов, склонных к перфекционизму / Я.О. Жебрун // *Вестн. Бурятск. ун-та*. – 2010. – № 5. – С. 36–38.
17. Холмогорова, А.Б. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гараян // *Консультативная психология и психотерапия*. – 2004. – № 1. – С. 18–35.
18. Воликова, С.В. Родительский перфекционизм – фактор развития эмоциональных нарушений у детей, обучающихся по усложненным программам / С.В. Воликова, А.Б. Холмогорова, А.М. Галкина // *Вопросы психологии*. – 2006. – № 5. – С. 23–32.
19. Diprima, A.J. Family relationships and perfectionism in middle-school students / A.J. Diprima, J.S. Ashby, P.B. Gnillka, C.L. Noble // *Psychology in the Schools*. – 2011. – № 48(8). – P. 815–827.
20. Тарханова, П.М. Социальные и психологические факторы физического перфекционизма и неудовлетворенности своим телом / П.М. Тарханова, А.Б. Холмогорова // *Психологическая наука и образование*. – 2011. – № 5. – С. 52–60.

Поступила в редакцию 28.02.2019 г.