

НОВЫЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ И ТЕХНОЛОГИИ

УДК 159.9.072

Щипицына Алена Сергеевна

аспирант кафедры теоретической и прикладной психологии

ФГБОУ ВПО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», Пермь, Россия

614990, Пермь, Сибирская, 24, (342) 238-63-55, e-mail:

alenaschipitsyna@gmail.com

МЕТОДИКИ ИЗМЕРЕНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Alena S. Schipitsyna

postgraduate student of the Chair of Theoretical and Applied Psychology

*Federal State Budget Educational Institution of Higher Professional Education
«Perm State Humanitarian Pedagogical University»*

24, Sibirskaja, 614990, Perm, Russia, e-mail: alenaschipitsyna@gmail.com

THE METHODS OF MEASURING PERFECTIONISM

Аннотация: В рамках исследования проводится анализ существующих на данный момент методик измерения перфекционизма. Дается обзор зарубежных и российских методик измерения, приведены краткие характеристики методик, рассмотрены их достоинства и недостатки. Обсуждаются методики перфекционизма зарубежных авторов, апробированные психологами на российской выборке.

Ключевые слова: перфекционизм; методика; шкала перфекционизма; адаптация шкалы.

Abstract: The analysis of currently existing methods of measuring perfectionism is carried out in this study. Review of foreign and Russian methods of measuring perfectionism and the brief description of methods, advantages and disadvantages are presented and listed in this material. Foreign authors' methods of perfectionism which were tested on the Russian selection by the psychologists are discussed in this article.

Key words: perfectionism; methods; scale of perfectionism; adapted scale.



На протяжении многих эпох идея стремления к совершенству являлась одним из движущих мотивов и принципов в жизни человека и общества, представления об идеале формировали фундамент мировоззрения и самосознания человека, задавали его место и роль в социуме, историческом процессе, в природе и мироздании в целом, определяли направления его развития.

В настоящее время проводится большое количество исследований, целью которых является создание методик, направленных на выявление и изучение такого феномена, как «перфекционизм». Разрабатываются шкалы измерения перфекционизма, в каждой из которых учитываются разные факторы, особенности развития и проявления перфекционизма. Однако единой универсальной методики измерения данного феномена до сих пор нет.

Целью данной статьи является обзор, анализ и обобщение существующих методик измерения перфекционизма, разработанных зарубежными и российскими авторами, а также анализ адаптации шкал измерения перфекционизма, предложенных зарубежными психологами на российской выборке.

В работах психологов понятие «перфекционизм» рассматривается с различных позиций. Одним из первых это понятие начал использовать американский психолог М. Холендер [19]. По его мнению, перфекционизм – стремление к совершенству и тенденция устанавливать высокие личные стандарты. Повседневная практика предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства. Д. Бернс рассматривает перфекционизм как особую «сеть когниций», которая включает ожидания, интерпретации событий, оценки себя и других [11].

Некоторые зарубежные и отечественные исследователи включили ряд параметров в определение данного феномена.

В работах британского психолога Р. Фроста в структуру перфекционизма включены такие параметры, как: личные стандарты, озабоченность ошибками, сомнения в собственных действиях, родительские ожидания, родительская критика и организованность [13; 14]. Канадские исследователи П. Хьюитт и Г. Флетт включили в структуру перфекционизма четыре параметра: «Я»– адресованный перфекционизм; перфекционизм, адресованный другим людям; перфекционизм, адресованный миру в целом; социально предписываемый перфекционизм [18].

Американский ученый Р. Слэйни выделил несколько основных параметров перфекционизма: высокие стандарты, склонность к порядку, тревогу, прокрастинация – склонность откладывать начало деятельности, проблема в интерперсональных отношениях [20].

В отечественной психологии Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогорова, характеризуют перфекционизм следующими параметрами: завышенные, по сравнению с индивидуальными возможностями, стандарты деятельности и притязания; чрезмерные требования к другим и завышенные ожидания от

них; восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания; постоянное сравнение себя с другими людьми при ориентации на самых успешных индивидов; дихотомическая оценка результата деятельности и ее планирование по принципу «все или ничего»; селектирование информации о собственных неудачах и ошибках [3].

Отечественный психолог Д. Хамчек впервые выделил два типа перфекционизма: здоровый и патологический (деструктивный) [16]. Здоровый перфекционизм, по его мнению, не выходит за рамки нормы – человек устанавливает себе высокие личные стандарты, ставит непростые цели и, что немаловажно, получает удовольствие от процесса их достижения. При невротическом перфекционизме испытываемое человеком желание стать лучше, совершеннее, безупречнее становится навязчивой идеей, а устанавливаемые им цели не соответствуют его же потенциалу.

С аналогичной позиции перфекционизм рассматривается российскими авторами В.А. Ясной и С.Н. Ениколоповым, которые полагают, что «нормальный перфекционист – это тот, кто устанавливает для себя жесткие стандарты, но при этом не педантичен и отличается гибкостью, может приспособлять свои стандарты к существующей ситуации, т.е. более адаптивен по сравнению с невротическим перфекционистом, устанавливающим для себя завышенные стандарты и не оставляющим себе возможность допускать ошибки» [9].

Наиболее распространенными методами исследования перфекционизма являются опросники.

За последние годы было разработано несколько методик для оценки и количественного подсчета перфекционизма, но концепции перфекционизма, лежащие в основе разных методик, значительно различаются. Большинство методик, применяемых российскими авторами, являются адаптациями методик зарубежных авторов.

Одной из первых была разработана Шкала перфекционизма Д. Бернса (Burns Perfectionism Scale, BPS) [11].

Шкала состоит из 10 пунктов, оценивающих уровень перфекционизма. Методика не получила широкого распространения ввиду того, что перфекционизм рассматривался только с точки зрения концептуальности.

Позднее появилась Многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS) [18].

Шкала позволяет изучать структуру перфекционизма: перфекционизм, ориентированный на себя (высокие личные стандарты, постоянное самооценивание и цензурирование поведения), перфекционизм, адресованный другим людям (нереалистичные стандарты для значимых людей) и социально предписываемый перфекционизм (убеждение в том, что люди нереалистичны в своих ожиданиях). Русскоязычная адаптация опросника была представлена российским психологом И.И. Грачевой [4].



Опросник состоит из трех субшкал, каждая из которых измеряет степень выраженности одной из составляющих перфекционизма у испытуемого. Сумма баллов, набранных испытуемым по всем трем субшкалам MPS, отражает общий уровень перфекционизма.

Поскольку методика создавалась для того, чтобы выявлять уровень и характер соотношения составляющих перфекционизма у испытуемого, ее надежность, по мнению разработчиков, доказана тем, что при повторном тестировании с применением MPS у испытуемых выявлялись те же уровень и структура перфекционизма, что и первоначально. Адекватность методики подтверждена результатами исследований как ее разработчиков, так и других авторов. В частности, MPS активно используется в настоящее время при изучении проблемы одаренности.

На основе MPS в рамках продолжения исследований перфекционистской тенденции личности П. Хьюиттом была разработана единственная на сегодняшний день шкала перфекционистской самопрезентации (Perfectionistic Self-Presentation) [14]. Модель отражает три грани данного феномена: *демонстрацию совершенства* (стремление казаться безупречным в глазах окружающих, вызывать своим совершенством восхищение и уважение других), *поведенческое не проявление несовершенства* (стремление вести себя таким образом, чтобы скрыть собственное несовершенство от других), *вербальное не проявление несовершенства* (стремление избежать признания собственного несовершенства перед другими). При создании методики был произведен анализ теоретических представлений о феномене перфекционистской самопрезентации, факторный анализ, анализ конструктивной, содержательной и дискриминантной валидности, тест-ретестовой надежности, внутренней согласованности опросника.

Англоязычный вариант шкалы содержит 27 утверждений (субшкалы «Демонстрация совершенства» и «Поведенческое не проявление несовершенства» включают по 10 пунктов, субшкала «Вербальное не проявление несовершенства» содержит 7 утверждений).

Оригинальная модель перфекционистской самопрезентации легла в основу создания методики для изучения данного феномена – Шкалы перфекционистской самопрезентации в адаптации А.А. Золотаревой [6].

Представления о структуре перфекционистской самопрезентации отражены в субшкалах методики:

Субшкала «Демонстрация совершенства» отражает стремление индивида создавать образ человека с выдающимися способностями, обладающего безупречной репутацией, социальной компетентностью и успехом в социуме.

Субшкала «Поведенческое не проявление несовершенства» раскрывает зависимость индивида от мнения других, сверхчувствительность к критике, стремление к избеганию социальных ситуаций, в которых его поведение может попасть в центр внимания.

Субшкала «Вербальное не проявление несовершенства» отражает склонность индивида к избеганию ситуаций, в которых его недостатки могут стать мишенью для общественного обсуждения.

Основные результаты апробации англоязычного варианта методики:

- шкала обладает приемлемыми показателями внутренней согласованности;
- методика обнаруживает высокие показатели тест-ретестовой надежности;
- все субшкалы опросника коррелируют с субшкалами Многомерной шкалы перфекционизма П. Хьюитта, Г. Флетта;
- все субшкалы методики обнаруживают корреляции с самооправданием, скрытностью, самосознанием, потребностью в одобрении, страхом негативной оценки, тревожностью, защитными самопрезентационными тактиками.

Субшкала «Демонстрация совершенства» коррелирует с эмоциональной нестабильностью, нарциссизмом и не обнаруживает взаимосвязи с психопатологическими расстройствами.

Субшкала «Поведенческое не проявление несовершенства» демонстрирует корреляции с низкой самооценкой, экстраверсией, эмоциональной стабильностью и интеллектом, социальной тревожностью, социальной фобией, страхом социальных отношений, страхом публичных выступлений.

Субшкала «Вербальное не проявление несовершенства» коррелирует с низкой самооценкой, экстраверсией, привязанностью и интеллектом, социальной фобией.

Гендерные и возрастные различия не обнаружены по всем субшкалам методики.

В клинической выборке, представленной пациентами с различными диагнозами (депрессивные, тревожные, личностные и аддиктивные расстройства), взаимосвязь перфекционистской самопрезентации с негативными эффектами выше, чем в контрольной группе.

Таким образом, оригинальный вариант шкалы обладает высокой надежностью, приемлемыми показателями внутренней согласованности, конструктивной, содержательной и дискриминантной валидности, оценивает различные компоненты феномена перфекционистской самопрезентации и открывает новые перспективы для изучения перфекционистских тенденций личности.

Рассмотрим Многомерную шкалу перфекционизма Р. Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS) [13; 14].

В концепции Р. Фроста перфекционизм имеет 6 составляющих [15]:

1) личные стандарты выполнения деятельности (предъявления к себе очень высоких требований и придание этим требованиям чрезмерного значения для самооценки);



- 2) беспокойство по поводу ошибок в совершаемых действиях (негативные реакции на ошибки в деятельности, тенденция интерпретировать их как аналог неуспеха и считать, что за неудачей последует потеря уважения других людей);
- 3) родительские ожидания;
- 4) родительская критика (тенденция индивида считать, что его родители предъявляют к нему завышенные требования и слишком критичны по отношению к нему);
- 5) сомнение в совершенных действиях (склонность чувствовать, что задуманное сделано недостаточно хорошо);
- 6) организованность, понимаемая как сосредоточенность на важности и необходимости порядка и организованности.

Многомерная шкала перфекционизма Фроста в оригинале состоит из 35 пунктов, распределенных по 6 подшкалам, которые соответствуют составляющим перфекционизма по концепции Фроста. Степень согласия испытуемого с утверждением оценивается по 5-балльной шкале. Впервые апробация на российской выборке была предпринята в дипломном исследовании В. Руманова в 2003 г., которое не дало ожидаемой факторной структуры. Альтернативный перевод текста опросника и повторная апробация была проведена позднее в работе В.А. Ясной, С.Н. Еникополова [9], по результатам исследований шкала претерпела некоторые модификации, в результате было получено 6 факторов, отличающихся от оригинальных: F1 – обеспокоенность ошибками 1, F2 – организованность, F3 – родительская критика и сомнение в действиях, F4 – родительские ожидания и стандарты, F5 – личные стандарты, F6 – обеспокоенность ошибками. Позднее F1 и F6, F4 и F5 были объединены в один фактор.

Почти совершенная шкала Р. Слэйни (Almost Perfect Scale, APS) [20] включает в себя важные аспекты перфекционизма, которых нет в других опросниках. Слэйни, как и Фрост, исходит из того, что перфекционизм может иметь не только отрицательные, но и положительные аспекты. К положительным относятся высокие стандарты деятельности и стремление к порядку и организованности, к отрицательным – ощущение несоответствия стандартов и деятельности, тревога, прокрастинация, неспособность начать действовать и сложности в отношениях с людьми.

Опросник состоит из 4 шкал: «Стандарты и порядок», «Тревога», «Отношения» и «Прокрастинация». Позднее была добавлена шкала «Несоответствия», «Стандарты и порядок» была разделена, а шкалы отношений, прокрастинации и тревоги – удалены из опросника из-за недостаточной надежности. Данная методика была апробирована российскими авторами В.А. Ясной, А.М. Зурабовой [10]. В исследовании использовался первоначальный набор из 6 факторов – несоответствие, стандарты, порядок, отношения, прокрастинация и тревога. По итогам наиболее отчетливо выделились шкалы порядка, отношений и стандартов.

Шкала несоответствия разделилась на «чистые» пункты и смешанные со шкалой стандартов (нагрузки на оба фактора). При этом никакой смысловой разницы между двумя группами пунктов мы не обнаружили. В шкале прокрастинации осталось только 3 пункта, которые переадресовывали нагрузки на другие факторы. Фактор тревоги оказался очень массивным, но большая часть пунктов также оказывали влияние на другие факторы.

В эксплораторном анализе на первой выборке наилучшие результаты дало 6-факторное решение. Полученные факторы: несоответствие, стандарты, порядок, отношения, прокрастинация и перфекционистская тревога. Последний фактор получил новое название, так как представлял собой расширенный вариант оригинальной шкалы тревоги, отражая специфическую тревогу по поводу неудач и несоответствия.

На второй выборке наилучшие результаты дала 5-факторная модель, структура которой значительно отличалась от оригинальной. Возможно, это связано с размером выборки или влиянием случайных переменных. Были получены следующие факторы: несоответствие, порядок и стандарты, отношения, стандарты (отдельный фактор) и прокрастинация/тревога.

Про обобщении полученных результатов, было отмечено, что самым устойчивым фактором оказалось несоответствие. Порядок, стандарты и отношения тоже сохраняли свой состав, хотя и в меньшей степени. Наименее устойчивыми оказались тревога и прокрастинация.

На сегодняшний день две методики MPS показали наибольшее подтверждение валидности на широком круге клинических и неклинических популяций. APS была разработана недавно и поэтому менее широко использовалась и валидизировалась.

В нашей стране первые систематические исследования перфекционизма были начаты в 1990-х гг. Наиболее признанной является модель перфекционизма, предложенная Н.Г. Гаранян [2].

Согласно этой модели перфекционизм включает в себя: восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания (при постоянном сравнении себя с другими), завышенные притязания и требования к себе, завышенные стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных», селектирование информации о собственных неудачах и ошибках, поляризованное мышление (все или ничего). На основе этой концепции создан и апробирован оригинальный опросник перфекционизма [3]. Представленные модели и опросники ориентированы на изучение перфекционизма у взрослых. В исследовании Н.Г. Гаранян разведены здоровый и патологический перфекционизм.

Российским психологом А.А. Золоторевой [7] разработана и апробирована оригинальная методика «Дифференциальный тест перфекционизма», позволяющая дифференцировать нормальный и патологический тип перфекционизма. Методика содержит 24 утверждения, поровну распределяющиеся по шкалам нормального патологического перфекционизма.



Методика успешно прошла проверку психометрических показателей надежности и валидности.

Таким образом, большинство методик анализа перфекционизма разработаны зарубежными авторами. Российскими исследователями при изучении феномена перфекционизма в основном используются адаптации зарубежных опросников. Самыми популярными переводными опросниками являются: усовершенствованная методика изучения перфекционизма – Многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта (Hewitt P. & Flett G. Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) – русскоязычный вариант – Многомерная шкала перфекционизма (MPS-H), адаптированная И.И. Грачевой; Шкала перфекционистской самопрезентации П. Хьюитта, адаптированная А.А. Золоторевой.

Необходимо отметить, что большая часть исследований перфекционизма проводится на взрослой выборке. Недостаточно исследований в области детского перфекционизма. Необходимо изучить источники перфекционизма, определить, какие факторы вносят основной вклад в формирование перфекционистских установок у детей, понять, каковы особенности перфекционизма у детей, как изменяются перфекционистские установки с взрослением ребенка и т.д.

Изучение детского перфекционизма активизировалось с появлением Детско-подростковой шкалы перфекционизма (The Child and Adolescent Perfectionism Scale, CAPS), разработанной канадскими учеными Хьюиттом и Флеттом [12]. Данная шкала состоит из 22 вопросов, которые распределяются по двум показателям: «Я»-адресованный и социально предписываемый перфекционизм.

Российский исследователь И.И. Грачева предложила использовать для выявления перфекционизма у подростков шкалу MPS-H (Multidimensional Perfectionism Scale) [18] и впервые адаптировала ее на подростковой выборке. Изначально данная шкала была разработана для исследования перфекционизма у взрослых. Однако вряд ли возможно использование этой шкалы при выявлении особенностей перфекционизма у детей.

Позднее С.В. Воликовой при участии профессора А.Б. Холмогоровой был составлен Опросник детского перфекционизма [1]. В данной методике предлагается следующая структура детского перфекционизма: высокие стандарты деятельности; родительский перфекционизм (восприятие ребенком завышенных требований родителей); негативное отношение к ошибке, неудаче; успех как основной мотив деятельности; физический перфекционизм; перегруженность (сверхделание). Это более точно раскрывает параметры, а также специфику детского перфекционизма. Данная структура охватывает мотивационный, поведенческий и когнитивный компоненты перфекционизма.

В публикациях встречаются ссылки на использование Детско-подростковой шкалы перфекционизма CAPS (The Child and Adolescent Perfectionism

Scale) [12]. Этот опросник не был апробирован на отечественной выборке. Также необходимо отметить, что исследователей, занимающихся проблемами детского перфекционизма крайне мало. На отечественной выборке апробирован только один опросник MPS-H (Multidimensional Perfectionism Scale) Р. Hewitt и G. Flett. Он использовался для исследования перфекционизма у подростков И.И. Грачевой [5].

Исследований перфекционизма с использованием выборки детей школьного возраста значительно меньше исследований, проводимых на взрослой выборке. Вопрос о структуре и критериях оценки детского перфекционизма в наши дни остается малоизученным. Существует небольшое количество действительно надежных опросников, которые смогли бы структурировать перфекционизм у детей и подростков.

Заключение

В статье представлен обзор существующих методик исследования перфекционизма, в которых данный феномен рассматривается с различных позиций. Так, Шкала перфекционизма Д. Бернса позволяет оценить уровень перфекционизма в рамках определения концептуального перфекционизма. Многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта позволяет оценить уровень перфекционизма согласно следующей структуре: перфекционизм, ориентированный на себя, перфекционизм, адресованный другим и социально предписываемый перфекционизм. Шкала перфекционистской самопрезентации П. Хьюитта отражает три грани данного феномена: *демонстрацию совершенства, поведенческое не проявление несовершенства, вербальное не проявление несовершенства*. В Многомерной шкале перфекционизма Р. Фроста перфекционизм имеет 6 составляющих: личные стандарты выполнения деятельности, беспокойство по поводу ошибок в совершаемых действиях, родительские ожидания, родительская критика, сомнение в совершенных действиях, организованность. Почти совершенная шкала Р. Слейни демонстрирует, что перфекционизм может иметь не только отрицательные, но и положительные аспекты. Российским психологом А.А. Золоторевой в оригинальной методике «Дифференциальный тест перфекционизма» также дифференцируется положительный и отрицательный тип перфекционизма. Детско-подростковая шкала перфекционизма Хьюитта и Флетта распределяет перфекционизм по двум показателям: «Я»-адресованный и социально предписываемый перфекционизм. В Опроснике детского перфекционизма С.В. Воликовой предлагается рассматривать следующую структуру перфекционизма: высокие стандарты деятельности; родительский перфекционизм; негативное отношение к ошибке, неуспеху; успех как основной мотив деятельности; физический перфекционизм; перегруженность.

Таким образом, показано, что единой универсальной методики измерения перфекционизма до сих пор не разработано. Особенно это касается изучения



детского перфекционизма, поскольку оригинальные шкалы измерения детского перфекционизма практически отсутствуют, а существующие методики не могут применяться ввиду их невалидности для детского возраста. Большинство российских методик являются аналогами зарубежных методик, апробированных на российской выборке.

Список литературы:

1. *Воликова С.В.* Современные исследования детского перфекционизма// социальная и клиническая психиатрия. – 2012. – Т. 22, № 2. – С. 97.
2. *Гаранян Н.Г.* Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. на соиск. ученой степ. д-ра психол. наук. – М., 2010. – 42 с.
3. *Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю.* Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4. С. 18–48.
4. *Грачева И.И.* Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 6. – С. 73–80.
5. *Грачева И.И.* Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М.: ИП РАН, 2006. – 24 с.
6. *Золоторева А.А.* Адаптация методики «Шкала перфекционистской самопрезентации» П. Хьюитта // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32, № 6. – С. 59–66.
7. *Золоторева А.А.* Дифференциальная диагностика перфекционизма// Психологический журнал. – 2013. – Т. 34, № 2. – С. 117–128.
8. *Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г.* Нарциссизм, перфекционизм и депрессия // Московский психотерапевтический журнал. – 2004. – № 1. – С.18–35.
9. *Ясная В.А., Еникополов С.Н.* Апробация шкал измерения перфекционизма на российской выборке // Психологическая диагностика. 2009. – № 1. – С. 101–120.
10. *Ясная В.А., Зурабова А.М.* Апробация методики измерения перфекционизма Р. Слейни «Почти совершенная шкала» // Тез. докл. конф. «Ломоносов-2011». Секция Психология.
11. *Burns D.D.* The perfectionist's script for self-defeat // Psychology Today. – 1980. – November. – P. 34–52.
12. *Flett G., Hewitt P.* The Child-Adolescent Perfectionism Scale: development and association with measures of adjustment // Frost R. Perfectionism: Meaning, measurement and relation to psychopathology. Symposium conducted at the meeting of the Association for the Advancement of Behaviour Therapy. – San Francisco, 1990.
13. *Frost R.O. et al.* A comparison of two measures of perfectionism // Personality and Individual Differences. – 1993. – V. 14. – P. 119–126.

14. *Frost R.O.* et al. The dimensions of perfectionism // *Cognitive Therapy and Research*. – 1990. – V. 14, № 5. – P. 449–468.
15. *Frost R.O.*, *Heimberg R.G.*, *Holt C.S.* et al. A Comparison of Two Measures of Perfectionism // *Personality and Individual Differences*. – 1993. – V. 14.
16. *Hamachek D.E.* Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // *Psychology*. – 1978. – V. 15. – P. 27–33.
17. *Hewitt P.* et al. The interpersonal expression of perfectionism: perfectionistic self-presentation and psychological distress // *Journ. of Personality and Social Psychology*. – 2003. – V. 84, № 6. – P. 1303–1325.
18. *Hewitt P.L.*, *Flett G.L.* The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation // *Canad. Psychol.* – 1989. – V. 30. – P. 103–109.
19. *Hollender M.* Perfectionism // *Compr Psychiatry*. – 1965. – V. 6. – P. 94–103.
20. *Slaney R.B.* et al. The Almost Perfect Scale – Revised // *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. – 2001. – V. 34, № 3. – P. 130–145.