

**ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**  
*EMPIRICAL RESEARCH*

**Динамика показателей перфекционизма  
и симптомов эмоционального неблагополучия  
в российской студенческой популяции за последние  
десять лет: когортное исследование**

**А.Б. Холмогорова\***,  
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,  
*kholmogorova-2007@yandex.ru*

**Н.Г. Гаранян\*\***,  
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,  
*garanian@mail.ru*

**Т.О. Цацулин\*\*\***,  
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,  
*t.tsatsulin@gmail.ru*

Согласно данным современных исследователей, за последние годы отмечается значительный рост показателей эмоционального неблагополучия среди подростков и студенческой молодежи, тесно связанный с ростом показателей перфекционизма. В статье приводятся данные сравнительного исследования показателей перфекционизма в российской студенческой популяции за последние десять лет на основе Трехфакторного опросника перфекционизма Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогоровой. Сравнение выборок российских студентов, заполнивших опросник в 2005–2008 гг. (N=449) и в 2017–2018 гг. (N=194), показало значительный рост наиболее деструктивных аспектов перфекционизма, тесно связанных с

**Для цитаты:**

*Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Цацулин Т.О.* Динамика показателей перфекционизма и симптомов эмоционального неблагополучия в российской студенческой популяции за последние десять лет: когортное исследование // Культурно-историческая психология. 2019. Т. 15. № 3. С. 41–50. doi: 10.17759/chp.2019150305

**For citation:**

*Kholmogorova A.B., Garanian N.G., Tsatsulin T.O.* Dynamics of Indicators of Perfectionism and Symptoms of Emotional Distress in the Russian Student Population over the Past Ten Years: Cohort Study. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-historical psychology*, 2019. Vol. 15, no. 3, pp. 41–50. (In Russ., abstr. in Engl.). doi: 10.17759/chp.2019150305

\* *Холмогорова Алла Борисовна*, доктор психологических наук, профессор, заведующая лабораторией клинической психологии и психотерапии, ФГБУ «ФМИЦПН имени В.П. Сербского» Минздрава России; декан факультета консультативной и клинической психологии, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия. E-mail: *kholmogorova-2007@yandex.ru*

\*\* *Гаранян Наталья Георгиевна*, доктор психологических наук, профессор кафедры клинической психологии и психотерапии факультета консультативной и клинической психологии, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия. E-mail: *garanian@mail.ru*

\*\*\* *Цацулин Тихон Олегович*, студент кафедры клинической психологии и психотерапии факультета консультативной и клинической психологии, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия. E-mail: *t.tsatsulin@gmail.ru*

*Kholmogorova Alla Borisovna*, Doctor of Psychology, Professor, Head of the Laboratory of Clinical Psychology and Psychotherapy, Serbsky Medical Research Center for Psychiatry and Narcology of the Ministry of Health of Russia; Dean of the Faculty of Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia. E-mail: *kholmogorova-2007@yandex.ru*

*Garanian Natalia Georgievna*, Doctor of Psychology, Professor, Chair of Clinical Psychology and Psychotherapy, Faculty of Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia. E-mail: *garanian@mail.ru*

*Tsatsulin Tikhon Olegovich*, Student, Chair of Clinical Psychology and Psychotherapy, Faculty of Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia. E-mail: *t.tsatsulin@gmail.ru*

симптомами депрессии и тревоги. Так, средние значения показателя, соответствующего социально предписанному перфекционизму, выросли на 34%, а показатели перфекционистского когнитивного стиля фактически удвоились. Согласно многофакторной психосоциальной модели расстройств аффективного спектра (А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, 1998), центральную роль в росте показателей перфекционизма играет культ успеха и достижений в современном обществе. Полученные результаты и их интерпретация хорошо согласуются с данными западных исследователей. Делается вывод о необходимости оздоровления образовательной среды и создания психологических служб в системе образования.

**Ключевые слова:** студенты, перфекционизм, социально предписанный перфекционизм, перфекционистский когнитивный стиль, депрессия, тревога, психо-социальные факторы.

---

## **Dynamics of Indicators of Perfectionism and Symptoms of Emotional Distress in the Russian Student Population over the Past Ten Years: Cohort Study**

**A.B. Kholmogorova\***,

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia,  
*kholmogorova-2007@yandex.ru*

**N.G. Garanyan\*\***,

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia,  
*garanian@mail.ru*

**T.O. Tsatsulin\*\*\***,

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia,  
*t.tsatsulin@gmail.ru*

According to the research data, the number of adolescents and university students with emotional maladjustment is growing up along with increasing levels of perfectionism. In this study, the authors compared indices of perfectionism in two samples of Russian university students that completed the Three-Factor Perfectionism Inventory (N.G. Garanyan, A.B. Kholmogorova) in 2005–2008 (N=449) and 2017–2018 (N=194). The comparison revealed that levels of the most destructive perfectionism aspects associated with depressive and anxiety symptoms have significantly increased. Overall, the means on subscale corresponding to socially prescribed perfectionism have increased by 34%, whereas the indices of perfectionistic thinking have grown twice. According to multifactorial psychosocial model of affective spectrum disorders (A.B. Kholmogorova, N.G. Garanyan, 1998), the cult of success and achievements in modern society is inextricably linked to this growth of perfectionism indices. The data obtained and their interpretations correspond closely to the studies of researchers from western countries. The necessity to create a healthy learning environment and establish psychological service in education's system is confirmed.

**Keywords:** students, perfectionism, socially prescribed perfectionism, perfectionistic cognitive style, depression, anxiety, psychosocial factors.

---

В последние годы западные исследователи все чаще обращаются к анализу социо-культурных факторов психического здоровья молодежи [28] (Cunha, Hill, 2017). Эпидемия расстройств аффективного спектра характеризует современное состояние здравоохранения во многих странах, включая Россию. Депрессивные и тревожные расстройства, расстройства пищевого поведения «молодеют» и все чаще становятся причиной кризисных состояний, суицидального поведения и социальной дезадаптации детей, подростков и юношества. Исследования более 13000 подростков в возрасте от 12 до 17 лет в США в 2009–2014 гг. зафиксировало угрожающие цифры по детской депрессии — 13,6% у мальчиков и 36,1% у девочек [23].

Обследование 10000 школьников в возрасте от 7 до 17 лет в Китае на основе Шкалы детской депрессии М. Ковак (CDI) также выявило значительную группу риска по депрессии — 23,9% [30]. Обследование на основе той же шкалы (CDI) более 1500 школьников из различных московских школ в возрасте от 7 до 17 лет также показало, что выраженные симптомы депрессии наблюдаются у 25% школьников, при этом 20% школьников высказывают суицидальные мысли и намерения [2; 3; 13], не менее угрожающие тенденции отмечаются и у студенческой молодежи [10; 14; 16].

М. Etherson и М. Smith из Университета Св. Иоанна в Йорке обращаются на британском сайте The Conversation к теме перфекционизма и депрессии у

студентов: «Нагрузки молодого взрослого возраста в сочетании с университетскими требованиями приводят к рискам появления у выпускников депрессивных симптомов... На сегодняшний день почти 30% выпускников страдают от симптомов депрессии, а это в три раза выше, чем в общей популяции. Ученых все больше занимает выявление факторов, способствующих появлению симптомов депрессии — чтобы помочь обуздать все нарастающую эпидемию депрессии», — пишут авторы [24].

J. Blader — детский психиатр из Техасского научного центра — вслед за другими учеными ставит перед исследователями вопрос прямо в названии своей статьи 2018 года: «Суицидальные мысли и поведение усиливаются среди молодежи. Почему?» [22]. Нам представляется, что понять все эти тенденции невозможно на основе биологического подхода к психическим расстройствам. Однако обращение к положению культурно-исторической психологии Л.С. Выготского об определяющей роли социальной ситуации в развитии детей, подростков и молодежи позволяет выявить важные социальные истоки неблагополучия молодого поколения [4]. Факторы, оказывающие влияние на социальную ситуацию развития молодого поколения, могут лежать на разных уровнях — от макросоциальных процессов до индивидуальных особенностей. В 1998 г. двумя авторами этого исследования в статье под названием «Культура и психическое здоровье» была предложена многофакторная психосоциальная модель расстройств аффективного спектра, в которой выделялось четыре блока факторов этих расстройств — культуральные, семейные, личностные и интерперсональные [15]. К макросоциальному блоку факторов в качестве основного был отнесен культ успеха и достижений. Спустя 20 лет после публикации статьи можно с уверенностью сказать, что этот фактор не только не потерял своей актуальности, но, прямо напротив, социальный успех и достижения стали определяющей, главной ценностью современного общества и его массовой культуры. Под влиянием этого кulta зачастую строится коммуникация в семье и со сверстниками, а интериоризация связанных с ним норм приводит к формированию дезадаптивных личностных черт, предрасполагающих к депрессивным и тревожным расстройствам.

В самом деле, по данным западных исследований, «миллениалы» (рожд. 1980—2000) в большей степени перфекционисты, чем предыдущие поколения. По мнению лектора по вопросам психического здоровья Высшей школы Лейдена Jaap van der Stel, перфекционизм проистекает из конкуренции со всем миром: «Новое поколение предъявляет крайне высокие требования к себе. Вопрос в том, в какой мере они способны им соответствовать. И если это не удастся, то могут возникнуть большие проблемы» [34]. Он также подчеркивает роль социальных медиа, в которых дни напролет люди сравнивают свою жизнь с жизнями других людей [9]. Каковы же последствия невыгодных социальных сравнений? Jaap van der Stel так отвечает на этот вопрос: «Что ты не “соответствуешь” и не можешь соответствовать, и у тебя возникает боязнь неудачи и мысль, что ты не прикладыва-

ешь достаточных усилий». В Фейсбуке и Инстаграме люди, которым «удалось», освещают лишь позитивные моменты и «красивые» стороны своей жизни. Но, подчеркивает van der Stel, они такие удачливые только в этой социальной сети: «В обычной жизни у них столько же трудностей, сколько и у других».

У перфекционистов повышен риск выпадения из деятельности, появления симптомов тревоги или развития «выгорания» и чувства, что ничего путного из них не получится [27]. К. Хорни видела корень тяжелых неврозов характера именно в разрыве между реальным и идеальным Я, сопровождаемым иллюзией, что идеальное Я достижимо, стоит только приложить побольше усилий для этого [19]. Когда достижение совершенства превращается в основную цель жизни, вытесняя все другие мотивы, любая неудача становится поводом для переживания поражения [17]. Перфекционизм и перфекционистский когнитивный стиль с фиксацией на вопросах совершенства вносят свой вклад в формирование проблемного использования Интернета — с «зависанием» в нем, охваченностью мыслями о событиях виртуальной реальности, со снижением способности к эмоциональной саморегуляции и т. д. [18].

Наиболее значимым и масштабным исследованием перфекционизма среди студентов, безусловно, является метаанализ данных 164 выборок, включающих 41641 студента из американских, канадских и английских образовательных учреждений (70% женщины, средний возраст 20,5 лет), обследованных с помощью Многомерной шкалы перфекционизма (Multidimensional Perfectionism Scale, Hewitt, Flett, 1991), начиная с 1989 г. Фактически с 1989 по 2016 гг. был проведен метаанализ когорт студентов, разных лет рождения на основе показателей перфекционизма. Когортные исследования позволяют оценить рост деструктивных личностных установок среди молодежи и проанализировать их в контексте социальной ситуации развития молодого поколения, выделив «болевы» точки отношений с социумом и неблагоприятные для психического здоровья культурно-исторические тенденции.

Авторы исследования, британские ученые Т. Карран и Э. Хилл, делают вывод: «Независимо от пола, возраста и страны молодые люди становятся все более требовательными к себе и другим, а также считают, что окружающие ждут от них достижений и совершенства» [28]. В соответствии с тремя типами перфекционизма, выделенными в мультидементальной шкале Хьюита и Флита, были получены данные о приросте соответствующих показателей:

- Я-адресованный перфекционизм — на 10%;
- перфекционизм, адресованный другим — на 16%;
- социально предписанный перфекционизм — на 32%.

Как видно, наиболее высокий рост отмечается по шкале так называемого социально предписанного перфекционизма. Этот вид перфекционизма практически всеми исследователями относится к наиболее деструктивным из трех и тесно связанным с дезадаптацией, снижением психологического благополучия, риском возникновения депрессивных и тревожных расстройств [31]. Начиная с появления первых много-

мерных шкал перфекционизма [26; 29], исследователи ведут споры о том, все ли аспекты или параметры перфекционизма являются неадаптивными, т. е. связанными с повышенным уровнем стресса и негативными последствиями. Более того, выдвигались и позднее получили подтверждение предположения о том, что есть аспекты или виды перфекционизма, способствующие адаптации. В различных аналитических обзорах [32; 33] суммированы многие результаты этих исследований и показано, что наиболее деструктивным видом перфекционизма является социально предписываемый перфекционизм, когда на первый план выдвигаются представления о высоких требованиях и ожиданиях со стороны других людей, а также необходимости им соответствовать для сохранения отношений. Он тесно связан с повышенным самокритицизмом и страхом не оправдать ожиданий окружающих. В то же время так называемый Я-адресованный перфекционизм, связанный с собственными высокими стандартами человека, может, по мнению ряда исследователей, не носить деструктивного характера и даже, напротив, быть в определенных пределах полезным для адаптации [32; 33]. Рассмотрение дискуссионных аспектов перфекционизма является темой отдельной статьи, однако в целом несомненным представляется заметный рост различных показателей перфекционизма и его важное влияние на психическое здоровье молодого поколения.

Отечественные ученые начали исследования перфекционизма во второй половине 1990-х гг, а в начале 2000-х был разработан и валидизирован первый отечественный инструмент для его измерения и появились первые публикации и диссертации, посвященные его роли в возникновении депрессивных и тревожных расстройств [1; 5; 6; 7; 12; 17; 20; 21]. В 2005—2008 гг. было осуществлено масштабное исследование студенческой популяции на основе этого опросника [5]. В настоящее время число отечественных авторов и публикаций, посвященных теме перфекционизма, неуклонно растет, что отражает высокую значимость проблемы в масштабах общества. В 2017 г. авторы первого отечественного опросника перфекционизма осуществили разработку его краткой трехфакторной версии, в которую вошли 18 вопросов из первоначальной версии [8].

Это была третья версия опросника. Первоначальная версия включала шесть шкал, вторая версия — пять шкал и 29 вопросов [5; 7; 20]. В таком виде опросник использовался в течение ряда лет, однако после дополнительных процедур валидизации на большой выборке испытуемых (всего 625 человек), включающей группу пациентов с расстройствами аффективного спектра (395 человек) и нормативную популяционную группу испытуемых (230 человек), количество вопросов сократилось с 29 до 18, а количество шкал — с пяти до трех [8]. Это послужило основанием для разработки новой, третьей, версии опросника и для его нового названия — Трехфакторный опросник перфекционизма. Шкалы опросника продемонстрировали удовлетворительные показатели внутренней надежности (альфа Кронбаха): шкала «Озабоченность оценками со стороны других при

неблагоприятных сравнениях с ними» — 0,78; «Высокие стандарты и требования к себе» — 0,71; «Негативное селективное и фиксация на собственном несовершенстве» — 0,7; общий балл опросника — 0,8.

Шкала «Озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях себя с ними» полностью соответствует по смыслу социально предписанному перфекционизму, шкала «Высокие стандарты деятельности и требования к себе» — Я-ориентрованному перфекционизму, а шкала «Негативное селективное и фиксация на собственном несовершенстве» — перфекционистскому когнитивному стилю. Если первые две можно отнести к устойчивым аспектам перфекционизма как личностной черты (так называемый *trait-perfectionism*), то последняя отражает характер переработки текущей информации, который во многом определяет эмоциональное состояние (*state-perfectionism*).

Опросник продемонстрировал также высокую интеркорреляционную валидность при корреляционном анализе всех его показателей со шкалами опросника психопатологической симптоматики SCL-90-R. При этом показатели шкал «Озабоченность оценками со стороны других» и «Негативное селективное», а также общий балл опросника на высоком уровне значимости коррелируют практически со всеми шкалами психопатологической симптоматики, включая шкалы депрессии и тревоги опросника SCL-90-R. Однако шкала «Высокие стандарты деятельности и требования к себе» не дала практически ни одной значимой корреляции, что говорит о ее особом статусе и косвенно подтверждает исследование последних лет о неоднородной структуре перфекционизма [32; 33].

В 2017—2018 гг. с помощью Трехфакторного опросника перфекционизма были обследованы студенты младших курсов различных московских вузов, и возникла идея сопоставления полученных данных с данными обследования студенческих выборок прошлых лет на основе той же обработки. Актуальность такого когортного исследования обусловлена, как уже говорилось выше, важностью выявления неблагоприятных тенденций в состоянии психического здоровья молодежи и связанных с этим психо-социальных факторов.

**Целью данной статьи** является сравнение показателей перфекционизма в двух выборках студентов младших курсов московских вузов на основе Трехфакторного опросника перфекционизма с разрывом по времени обследования более десяти лет:

- первая когорта — 2005—2007 гг.;
- вторая когорта — 2017—2018 гг.

#### **Задачи исследования**

1. Сопоставление выборок по половозрастному составу и направленности обучения.
2. Сравнение динамики показателей опросника перфекционизма и депрессивной симптоматики в двух студенческих выборках.
3. Сравнение полученных данных с данными метаанализа Т. Каррана и Э. Хилла

4. Обсуждение культуральных и психологических механизмов негативной динамики в эмоциональном благополучии студенческой молодежи.

#### Методики исследования

1. Краткая трехфакторная версия опросника перфекционизма Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой. Включает 18 утверждений, которые распределены по трем шкалам: 1) «Озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними»; 2) «Высокие стандарты и требования к себе»; 3) «Негативное селективное и фиксация на собственном несовершенстве». Первая шкала тестирует социально предписанный перфекционизм, вторая — Я-адресованный перфекционизм, третья — перфекционистский когнитивный стиль.

2. Шкала депрессии А. Бека (Beck Depression Inventory, BDI).

3. Шкала тревоги А. Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI).

#### Характеристика исходных выборок

**Первоначально выборка 2005–2008 гг. включала** 449 первокурсников технического вуза. Проводилось анонимное групповое тестирование перед первой экзаменационной сессией (начало—середина декабря). Во время установочной беседы экспериментатор информировал студентов о том, что их данные не получают публичной огласки, а послужат оптимизации психологической службы вуза. Каждый испытуемый имел возможность получить обратную связь по результатам. Методики были оформлены в виде пакета, удобного для заполнения. В исследовании принимали участие испытуемые в возрасте от 15 до 24 лет. Более 96% испытуемых по возрасту входят в диапазон 16–18 лет. Средний возраст этой группы испытуемых — 17,3 лет. В обследованной выборке первокурсников меньшую часть составили девушки — 24,7% (161 испытуемая). Количество юношей составило 75,3% (492 испытуемых).

**Первоначально выборка 2017–2018 года включала** 194 студента московских вузов старших и младших курсов. Исследование проводилось анонимно, путем сбора данных с помощью онлайн-анкеты, разосланной в студенческие группы в соцсетях. Испытуемые были проинформированы перед началом исследования о замысле проводимого обследования и о том, что исследование проводится анонимно и результаты

не будут разглашены третьим лицам. Каждый испытуемый имел возможность представиться под анонимным именем и получить обратную связь по результатам. Возраст испытуемых — от 17 до 25 лет, средний возраст — 20 лет. Выборка состояла из 86 (44,3%) учащихся 1-го курса, 27 (13,9%) учащихся 2-го курса, 53 (27,3%) учащихся 3-го курса, 16 (8,2%) учащихся 4-го курса, 12 (6,2%) учащихся 5-го курса. Из них 146 (75,3%) человек учатся на факультетах естественнонаучного направления, 25 (12,9%) — на гуманитарных, 23 (11,9%) — студенты технических специальностей. По полу испытуемые распределялись следующим образом: 140 женщин и 54 мужчины.

Сравнение показателей перфекционизма у мужчин и женщин во второй выборке обнаружило, что один из показателей опросника — озабоченность оценками со стороны других, т. е. социально предписанный перфекционизм, значимо выше у женщин (табл. 1).

Так как выборки существенно различались по соотношению полов (в первой преобладали мужчины, а во второй женщины), была поставлена задача их уравнивания. С этой целью из первой выборки методом случайных чисел была удалена часть мужчин.

Анализ результатов второй выборки также показал, что у всех студентов младших курсов (с первого по третий), независимо от этапа обучения нет значимых различий в показателях всех аспектов перфекционизма (табл. 2).

Хотя курс обучения по данным анализа не оказывал существенного влияния на результаты исследования (см. табл. 2, 3), из второй выборки были удалены студенты старших курсов и оставлены только студенты младших курсов с целью сближения двух выборок по этапу обучения.

#### Характеристика выборок, сформированных для сравнительного анализа

**Выборка 2005–2008 гг.** составила 196 студентов первого курса московского технического вуза в возрасте от 17 до 23 лет, средний возраст — 17,8 лет. По полу испытуемые распределялись следующим образом: 146 девушек и 50 юношей.

**Выборка 2017–2018 гг.** составила 167 студентов московских вузов младших курсов в возрасте от 17 до 22 лет, средний возраст — 19,1 лет. По полу испытуемые распределялись следующим образом — 121 девушек и 46 юношей. Подавляющее большинство в

Таблица 1

Средние показатели разных аспектов перфекционизма  
(Трехфакторный опросник перфекционизма) у мужчин и женщин

Параметры перфекционизма / группы	Мужчины N = 54 M (SD)	Женщины N=140 M (SD)	Уровень значимости — Критерий U Манна—Уитни
Высокие стандарты и требования к себе	13 (4)	13,1 (4,1)	0,656
Негативное селективное и фиксация на собственном несовершенстве	16,8 (5,9)	16,4 (6,2)	0,703
Озабоченность оценками со стороны других	<b>14,6 (6,7)</b>	<b>17,1 (6,1)</b>	<b>0,016*</b>
Общий балл перфекционизма	44 (11,9)	46,7 (12,4)	0,220

Примечание: «\*» — при  $p < 0,05$  (критерий Манна—Уитни); M — среднее значение; SD — стандартное отклонение.

выборке составили студенты естественно-научного и технического направлений образования.

Сравнение выборок на основе Трехфакторного опросника перфекционизма показало существенный рост всех показателей перфекционизма у студентов из выборки 2017–2018 гг. по сравнению с выборкой 2005–2008 гг. (табл. 4).

Как видно из табл. 5, у студентов из выборки 2017–2018 гг. также значимо более выражены симптомы депрессии и тревоги, причем симптомы тревоги выросли фактически вдвое.

Усредненные показатели разных конструкторов перфекционизма (табл. 4) в двух репрезентативных студенческих выборках позволяют со време-

Таблица 2

**Выраженность показателей перфекционизма (Трехфакторный опросник перфекционизма Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой) у студентов разных курсов в выборке 2017–2018 гг.**

Параметры / Группы	Курсы			Уровень значимости – Критерий Краскала–Уоллиса
	1-й курс N = 86 M (SD)	2-й курс N=27 M (SD)	3-й курс N=54 M (SD)	
Высокие стандарты и требования к себе	13,2 (3,7)	12,4 (4,2)	13 (4,2)	0,673
Негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве	16,4 (6,4)	14,7 (6)	16,5 (6,1)	0,451
Озабоченность оценками со стороны других	16,7 (6,3)	16,5 (6,7)	16,1 (6,7)	0,817
Общий балл перфекционизма	46,3 (12,7)	43 (12,3)	45,7 (12,1)	0,633

*Примечание:* M – среднее значение; SD – стандартное отклонение.

Таблица 3

**Средние показатели разных аспектов перфекционизма (Трехфакторный опросник перфекционизма) у студентов младших и старших курсов**

Параметры перфекционизма / группы	Младшие курсы N = 166 M (SD)	Старшие курсы N=28 M (SD)	Уровень значимости – Критерий U Манна–Уитни
Высокие стандарты и требования к себе	13 (3,9)	13,6 (4,6)	0,264
Негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве	16,3 (6,1)	17,7 (5,8)	0,275
Озабоченность оценками со стороны других	16,5 (6,4)	16 (6,1)	0,809
Общий балл перфекционизма	45 (12,3)	47 (12,3)	0,519

*Примечание:* M – среднее значение; SD – стандартное отклонение.

Таблица 4

**Средние показатели перфекционизма (Трехфакторный опросник перфекционизма) в студенческих выборках 2005–2008 и 2017–2018 гг.**

Параметры перфекционизма / группы	2005–2008 N = 196 M (SD)	2017–2018 N=167 M (SD)	Уровень значимости – Критерий U Манна–Уитни
Высокие стандарты и требования к себе	11 (4,5)	13 (4)	,00005***
Негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве	8,2 (4)	16,3 (6,2)	,00005***
Озабоченность оценками со стороны других	12,3 (6,2)	16,5 (6,4)	,00005***
Общий балл перфекционизма	31,8 (11,6)	45,9 (12,3)	,00005***

*Примечание:* «\*\*\*» – при  $p < 0,001$  (критерий Манна–Уитни); M – среднее значение; SD – стандартное отклонение.

Таблица 5

**Средние показатели эмоциональной дезадаптации в виде симптомов депрессии (шкала депрессии Бека) и тревоги (шкала тревоги Бека) в выборках 2005–2008 и 2017–2018 гг.**

Параметры / Группы	2005–2008 N = 196 M (SD)	2017–2018 N=167 M (SD)	Уровень значимости – Критерий U Манна–Уитни
Симптомы депрессии	10,1 (8,3)	13,2 (9,2)	,0001***
Симптомы тревоги	9,8 (10)	18,3 (13,5)	,00005***

*Примечание:* «\*\*\*» – при  $p < 0,001$  (критерий Манна–Уитни); M – среднее значение; SD – стандартное отклонение.

нем выразить прирост баллов перфекционизма в процентах.

По сравнению с 2005–2008 гг., все показатели в среднем значительно возросли:

- высокие стандарты и требования к себе (Я-адресованный перфекционизм) — на 18%;
- озабоченность оценками со стороны других при постоянных сравнениях себя с ними (социально предписанный перфекционизм) на 34%;
- негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве (перфекционистский когнитивный стиль) — на 99%;
- общий балл перфекционизма — на 34%.

Данные, полученные по первой шкале («Высокие стандарты и требования к себе»), несколько выше, чем результаты масштабного когортного исследования, проведенного Э. Хиллом и Т. Караном в 2016 г. Там прирост Я-адресованного перфекционизма составил 10%, а в нашем сравнительном исследовании — 18%. Эти различия могут быть связаны как с несоразмерным масштабом выборок в метаанализе динамики показателей перфекционизма англоговорящих студентов и в российской студенческой популяции, так и с различиями в инструментах измерения этого параметра. Тем не менее, показатели по второй шкале («Озабоченность оценками со стороны других»), т. е. по параметру социально предписанного перфекционизма, практически совпадают: в исследовании британских авторов он равен 32%, а в российских выборках — 34%. Однако наиболее впечатляющие показатели прироста получены по третьей шкале — «Негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве». Баллы по этой шкале выросли фактически вдвое — почти на 100%. Так как данный параметр, который можно обозначить еще как перфекционистский когнитивный стиль, не вошел в структуру мультидименсиональной шкалы перфекционизма П. Хьита и Г. Флинта, к сожалению, мы не можем провести сопоставление российских студенческих когорт с данными британских исследователей. Тем не менее, важно зафиксировать, что этот параметр очень важен для понимания механизмов роста эмоционального неблагополучия среди молодежи, так как эта шкала демонстрирует значимые корреляции умеренной силы с показателями тревоги и депрессии (см. табл. 5). Однако, как видно из табл. 6, наиболее сильные связи с эмоциональным неблагополучием у студентов отмечаются у шкалы «Озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях

себя с ними», т. е. наиболее деструктивным оказывается социально предписанный перфекционизм. Именно он во многом и определяет перфекционистский когнитивный стиль: страх не соответствовать субъективно воспринимаемым высоким требованиям со стороны других приводит к постоянной фиксации на ошибках и поиске признаков своей неуспешности и несовершенства.

Из табл. 5 видно также, что только один из аспектов перфекционизма не демонстрирует значимой связи с симптомами депрессии и тревоги — это Я-адресованный перфекционизм. Такие результаты хорошо согласуются с данными других исследователей о наименьшей деструктивности и при определенных условиях относительной адаптивности Я-адресованного перфекционизма [11; 32; 33].

### Обсуждение результатов

Вслед за британскими исследователями мы можем констатировать рост основных показателей перфекционизма у современных студентов вузов на примере российской выборки. Это очень тревожная тенденция, так как одновременно и в тесной связи с ростом показателей перфекционизма происходит рост показателей симптомов депрессии и тревоги у студенческой молодежи. В росте психологического неблагополучия представителей цифрового поколения, помимо усиления культа успеха в обществе и соответствующих изменений в системе образования (ориентация на рейтинги, рост конкурентных отношений), необходимо отметить важную роль коммуникаций в социальных сетях, провоцирующих высокую частоту неблагоприятных социальных сравнений [9; 34]. Нередко это общение превращается в ярмарку тщеславия, создавая у молодых людей иллюзию возможности быть совершенным во всех отношениях — от образа жизни и внешнего вида до социальных достижений.

Мы также получили данные о значительном приросте в студенческой популяции наиболее деструктивной формы перфекционизма — социально предписанного перфекционизма и меньшем приросте относительно более адаптивной его формы — Я-адресованного перфекционизма. Важно отметить, что эти данные также в целом совпадают с данными британских исследователей Т. Каррана и Э. Хилла. Это означает, что молодые люди испытывают на себе

Таблица 6

**Связь симптомов эмоциональной дезадаптации (шкалы депрессии и тревоги А. Бека) с разными аспектами перфекционизма (Трехфакторный опросник перфекционизма) в выборке 2017–2018 гг. (N=167)**

Параметры	Общий балл перфекционизма	Озабоченность оценками со стороны других	Высокие стандарты и требования к себе	Негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве
Выраженность депрессивных симптомов	,502**	,525**	-,060	,496**
Выраженность симптомов тревоги	,406**	,481**	-,024	,326**

*Примечание:* «\*» — корреляции статистически значимы,  $p < 0,05$  (коэффициент корреляции Пирсона); «\*\*» — корреляции статистически значимы,  $p < 0,01$  (коэффициент корреляции Пирсона).

значительное давление высоких ожиданий со стороны окружения и живут в постоянном страхе не оправдать эти ожидания. Все сказанное ставит перед специалистами службы психического здоровья задачу поиска факторов-протекторов против деструктивного влияния перфекционизма, а также просвещения широкой общественности относительно высокой угрозы психическому благополучию молодежи в виде культивирования ценности успеха и совершенства в современной культуре, что способствует формированию такой деструктивной личностной черты, как перфекционизм.

#### Выводы:

1. Как показывают данные исследования, за последние десять лет отмечается негативная тенденция к росту показателей симптомов депрессии и тревоги в российской студенческой популяции, что хорошо согласуется с данными международных исследований.
2. Важным фактором эмоционального неблагополучия у современной студенческой молодежи является такая личностная черта, как перфекционизм, неуклонный рост которого, начиная с конца 1980-х гг., отмечается в масштабном метаанализе британских ученых Т. Каррана и Э. Хилла, объединившим данные более 40 тысяч англоязычных студентов.
3. Результаты проведенного исследования показателей перфекционизма в российской студенческой

выборке за последние 10 лет хорошо согласуются с данными метаанализа показателей перфекционизма англоязычных студентов и свидетельствуют о значительном росте показателей наиболее деструктивного его аспекта — социально предписанного перфекционизма. Согласно многочисленным данным, этот аспект перфекционизма наиболее тесно связан с показателями психического неблагополучия.

4. Показатели такого аспекта перфекционизма, как когнитивный перфекционистский стиль в форме фиксации на проявлениях собственного несовершенства, в российской студенческой выборке выросли фактически в два раза. То есть современные студенты значительно чаще предаются тягостным размышлениям о собственном несовершенстве, в случае совершения ошибок и промахов подолгу фиксируются на них, т. е. склонны к непродуктивному руминированию.

5. Данные международных исследований и данные исследований российских студенческих выборок ставят задачу переосмысления ценности успеха и достижений в масштабах современной культуры и, как важной ее части, системы образования. Необходимо также создавать и укреплять психологические службы в системе образования, призванные снизить негативное влияние деструктивных ценностей современного общества на молодежь.

#### Литература

1. Воликова С.В., Галкина А.М., Холмогорова А.Б. Родительский перфекционизм — фактор развития эмоциональных нарушений у детей, обучающихся по усложненным программам // Вопросы психологии. 2006. № 5. С. 23–32.
2. Воликова С.В., Калина О.Г., Холмогорова А.Б. Валидизация опросника детской депрессии М. Ковак // Вопросы психологии. 2011. № 5. С. 121–132.
3. Воликова С.В., Холмогорова А.Б. Проявления эмоциональной дезадаптации у школьников из различных социальных групп // Другое детство / Под ред. Л.Ф. Обуховой, Е.Ю. Юдиной, И.А. Корепановой. М.: МГППУ, 2009. С. 108–118.
4. Вygотский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 2. Проблемы общей психологии / Под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика, 1982. 504 с.
5. Гараян Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дисс. ... д-ра психол. наук: 19.00.04. М., 2010. 42 с.
6. Гараян Н.Г., Юдеева Т.Ю. Структура перфекционизма у пациентов с депрессивными и тревожными расстройствами // Психологический журнал. 2009. Т. 30. № 6. С. 93–102.
7. Гараян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 4. С. 18–48.
8. Гараян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма: разработка трехфакторной версии // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 3. С. 8–32. doi:10.17759/cpp.2018260302
9. Гараян Н.Г., Щукин Д.А. Частые социальные сравнения как фактор эмоциональной дезадаптации

#### References

1. Volikova S.V., Galkina A.M., Kholmogorova A.B. Roditel'skii perfektsionizm — faktor razvitiya emotsional'nykh narushenii u detei, obuchayushchikhsya po uslozhnennym programmam [Parental perfectionism — a factor in the development of emotional disorders in children enrolled in complex programs]. *Voprosy psikhologii [Questions of psychology]*, 2006, no. 5, pp. 23–32.
2. Volikova S.V., Kalina O.G., Kholmogorova A.B. Validizatsiya oprosnika detskoi depressii M. Kovak [Validation of the questionnaire children's depression M. Kovak]. *Voprosy psikhologii [Questions of psychology]*, 2011, no. 5, pp. 121–132.
3. Volikova S.V., Kholmogorova A.B. Proyavleniya emotsional'noi dezadaptatsii u shkol'nikov iz razlichnykh sotsial'nykh grupp [Manifestations of emotional maladjustment in students from different social groups]. In Obukhova L.F. (eds.), *Druogo detstvo [Other childhood]*. Moscow: MGPPU [MSUPE], 2009, pp.108–118.
4. Vygotskii L.S. Sbranie sochinenii: v 6 t. T. 2. Problemy obshchei psikhologii [Collected Works: in 6 vol. Vol. 2. Problems of General psychology]. Davydov V.V. (eds.). Moscow: Pedagogika, 1982. 504 p.
5. Garanyan N.G. Perfektsionizm i vrazhdebnost' kak lichnostnye faktory depressivnykh i trevoznykh rasstroistv. Avtopef. diss. dokt. psikhol. nauk. [Perfectionism and hostility as personal factors of depressive and anxiety disorders. Dr. Sci. (Psychology) Thesis]. Moscow, 2010. 42 p.
6. Garanyan N.G., Yudeeva T.Yu. Struktura perfektsionizma u patsientov s depressivnymi i trevoznyimi rasstroistvami [The Structure of perfectionism in patients with depressive and anxiety disorders]. *Psikhologicheskii zhurnal [Psychological journal]*, 2009. Vol. 30, no. 6, pp. 93–102.
7. Garanyan N.G., Kholmogorova A.B., Yudeeva T.Yu. Perfektsionizm, depressiya i trevoga [Perfectionism, depression



студентов // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Т. 22. № 4. С. 182–206.

10. Горчакова В.А., Ланда Л.А., Матыцына В.А., Краснова В.В., Клименкова Е.Н., Холмогорова А.Б. Психологическая дезадаптация у студентов системы среднего и высшего профессионального образования: сравнительный анализ // Психологическая наука и образование. 2013. № 4. С. 5–15.

11. Наследов А.Д., Киселева Л.Б. Адаптация «Опросника перфекционизма» для диагностики перфекционистских установок студентов первого курса технических вузов // Вестник СПбГУ. 2016. Сер. 16. Вып. 3. С. 44–64.

12. Холмогорова А.Б. Интегративная психотерапия расстройств аффективного спектра. М.: Медпрактика-М, 2011. 480 с.

13. Холмогорова А.Б., Воликова С.В. Основные итоги исследований факторов суицидального риска у подростков на основе психосоциальной многофакторной модели расстройств аффективного спектра [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. № 2. URL: [http://www.medpsy.ru/mpj/archiv\\_global/2012\\_2\\_13/nomer/nomer11.php](http://www.medpsy.ru/mpj/archiv_global/2012_2_13/nomer/nomer11.php) (дата обращения: 19.03.2019).

14. Холмогорова А.Б., Гараян Н.Г., Горшкова Д.А., Мельник А.М. Суицидальное поведение в студенческой популяции // Культурно-историческая психология. 2009. № 3. С. 101–110.

15. Холмогорова А.Б., Гараян Н.Г. Многофакторная модель депрессивных, тревожных и соматоформных расстройств как основа их интегративной психотерапии // Социальная и клиническая психиатрия. 1998. № 1. С. 94–102.

16. Холмогорова А.Б., Гараян Н.Г., Евдокимова Я.Г., Москова М.В. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов // Вопросы психологии. 2009. № 3. С. 16–26.

17. Холмогорова А.Б., Гараян Н.Г. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия // Консультативная психология и психотерапия. 2004. № 1. С. 18–35.

18. Холмогорова А.Б., Герасимова А.А. Психологические факторы проблемного пользования Интернетом // Консультативная психология и психотерапия. 2019. № 3 (в печати).

19. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: пер. с англ. М.: Академический проект, 2009. 208 с.

20. Юдеева Т.Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: дисс. канд. психол. наук: 19.00.04 — Медицинская психология. М., 2007. 275 с.

21. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. 2007. № 4. С. 157–168.

22. Blader J. Suicidal Thoughts and Behaviors Increased Among Young Adults. Why? // Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. 2018. Vol. 57. № 1. P. 18–19. doi:10.1016/j.jaac.2017.11.005

23. Breslau J. et al. Sex differences in recent first-onset depression in an epidemiological sample of adolescents // Translational Psychiatry. 2017. Vol. 7. № 5. P. 1139. doi:10.1038/tp.2017.105

24. Etherson M., Smith M. How perfectionism can lead to depression in students [Электронный ресурс] // theconversation.com. 2011. URL: <https://theconversation.com/how-perfectionism-can-lead-to-depression-in-students-97719> (дата обращения: 13.07.2019).

25. Hewitt P. L., Flett G. L. Dimensions of perfectionism in unipolar depression [Электронный ресурс] // Journal of

and anxiety]. *Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal [Moscow psychotherapeutic magazine]*, 2001, no. 4, pp. 18–48. (In Russ., abstr. in Engl.).

8. Garanyan N.G., Kholmogorova A.B., Yudeeva T.Yu. Faktornaya struktura i psikhometricheskie pokazateli oprosnika perfektsionizma: razrabotka trekhfaktornoj versii [Factor structure and psychometric performance of the questionnaire of perfectionism: development of a three-factor version]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2018. Vol. 26, no. 3, pp. 8–32. doi:10.17759/cpp.2018260302. (In Russ., abstr. in Engl.).

9. Garanyan N.G., Shchukin D.A. Chastye sotsial'nye sravneniya kak faktor emotsional'noi dezadaptatsii studentov [Frequent social comparisons as a factor of emotional maladjustment of students]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2014. Vol. 22, no. 4, pp. 182–206. (In Russ., abstr. in Engl.).

10. Gorchakova V.A., Landa L.A., Matytsyna V.A., Krasnova V.V., Klimentkova E.N., Kholmogorova A.B. Psikhologicheskaya dezadaptatsiya u studentov sistema srednego i vysshego professional'nogo obrazovaniya: sravnitel'nyi analiz [Psychological disadaptation of students of secondary and higher education: a comparative analysis]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, 2013, no. 4, pp. 5–15. (In Russ., abstr. in Engl.).

11. Nasledov A.D., Kiseleva L.B. Adaptatsiya «Oprosnika perfektsionizma» dlya diagnostiki perfektsionistskikh ustanovok studentov pervogo kursa tekhnicheskikh vuzov [Adaptation of the “Questionnaire of perfectionism” for the diagnosis of perfectionist attitudes of first-year students of technical universities]. *Vestnik St. Petersburg University [Bulletin of St. Petersburg University]*, 2016. Vol. 16, no. 3, pp. 44–64.

12. Kholmogorova A.B. Integrativnaya psikhoterapiya rasstroivst afektivnogo spektra [Integrative psychotherapy of affective spectrum disorders]. Moscow: Medpraktika-M, 2011. 480 p.

13. Kholmogorova A.B., Volikova S.V. Osnovnye itogi issledovaniia faktorov suitsidal'nogo riska u podrostkov na osnove psikhosotsial'noi mnogofaktornoj modeli rasstroivst afektivnogo spektra [Elektronnyi resurs] [Main results of studies of suicide risk factors in adolescents on the basis of psychosocial multifactor model of affective spectrum disorders]. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii: elektron. nauch. zhurn. [Medical psychology in Russia: electronic scientific journal]*, 2012, no. 2. Available at: [http://www.medpsy.ru/mpj/archiv\\_global/2012\\_2\\_13/nomer/nomer11.php](http://www.medpsy.ru/mpj/archiv_global/2012_2_13/nomer/nomer11.php) (Accessed: 19.03.2019).

14. Kholmogorova A.B., Garanyan N.G., Gorshkova D.A., Mel'nik A.M. Suitsidal'noe povedenie v studencheskoi populyatsii [Suicidal behaviour in a student population]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya [Cultural-Historical Psychology]*, 2009, no. 3, pp. 101–110. (In Russ., abstr. in Engl.).

15. Kholmogorova A.B., Garanyan N.G. Mnogofaktornaya model' depressivnykh, trevoznykh i somatoformnykh rasstroivst kak osnova ikh integrativnoi psikhoterapii [Multifactorial model of depressive, anxious and somatoform disorders as a basis of their integrative psychotherapy]. *Sotsial'naya i klinicheskaya psikiatriya [Social and clinical psychiatry]*, 1998, no. 1, pp. 94–102.

16. Kholmogorova A.B., Garanyan N.G., Evdokimova Ya.G., Moskova M.V. Psikhologicheskie faktory emotsional'noi dezadaptatsii u studentov [Psychological factors of emotional disadaptation of students]. *Voprosy psikhologii [Questions of psychology]*, 2009, no. 3, pp. 16–26.

17. Kholmogorova A.B., Garanyan N.G. Nartsissizm, perfektsionizm i depressiya [Narcissism, perfectionism and depression]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2004, no. 1, pp. 18–35. (In Russ., abstr. in Engl.).

- Abnormal Psychology. 1991. Vol. 100. № 1. P. 98–101. URL: <https://www.researchgate.net/publication/21151290> (дата обращения: 13.03.2019). doi:10.1037//0021-843X.100.1.98
26. Hewitt P.L., Flett G.L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology [Электронный ресурс] // Journal of Personality and Social Psychology. 1991. Vol. 60. № 3. P. 456–470. URL: <https://www.researchgate.net/publication/21129091> (дата обращения: 13.03.2019). doi:10.1037/0022-3514.60.3.456
27. Hill A., Curran T. Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis [Электронный ресурс] // Personality and Social Psychology Review. 2015. Vol. 20. № 3. P. 1–58 URL: <https://www.researchgate.net/publication/279191467> (дата обращения: 13.03.2019). doi:10.1177 / 1088868315596286
28. Curran T., Hill A.P. Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016 [Электронный ресурс] // Psychological Bulletin. Advance online publication. 2017. URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-bul0000138.pdf> (дата обращения: 13.03.2019). doi:10.1037/bul0000138
29. Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate. The Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS). 1990. P. 456 doi:10.1037/t05500-000
30. Lifei Wang, et al. Depressive symptoms among children and adolescents in western china: An epidemiological survey of prevalence and correlates [Электронный ресурс] // Psychiatric Research. 2016. Vol. 246. P. 267–274. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178115301736> (дата обращения: 19.03.2019). doi:10.1016/j.psychres.2016.09.050
31. Smith M., Sherry S, McLarnon M. Why does socially prescribed perfectionism place people at risk for depression? A five-month, two-wave longitudinal study of the Perfectionism Social Disconnection Model [Электронный ресурс] // Personality and Individual Differences. 2018. Vol. 134. P. 49–54. URL: <https://www.researchgate.net/publication/325398393> (дата обращения: 13.03.2019). doi:10.1016/j.paid.2018.05.040
32. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges // Personality and Social Psychology Review. 2006. Т. 10. №. 4. С. 295–319. URL: <https://www.researchgate.net/publication/6598664> (дата обращения: 13.03.2019). doi:10.1207/s15327957pspr1004\_2
33. Stoeber J. The 2×2 model of perfectionism: A critical comment and some suggestions // Personality and Individual Differences. 2012. Vol. 53. №. 5. P. 541–545. URL: <https://kar.kent.ac.uk/29289> (дата обращения: 13.03.2019). doi:10.1016/j.paid.2012.04.029
34. Van der Stel J. Perfectionisme leidt tot angst en burn-out [Электронный ресурс] // Ggznieuws.nl. — 05.02.18. URL: <https://www.ggznieuws.nl/home/perfectionisme-leidt-tot-angst-en-burnout> (дата обращения: 19.03.2019).
18. Kholmogorova A.B., Gerasimova A.A. Psikhologicheskie faktory problemnogo pol'zovaniya internetom [Psychological factors of problematic use of the Internet]. *Konsultativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2019, no. 3 (v pechati). (In Russ., abstr. in Engl.).
19. Khorni K. Nevroticheskaya lichnost' nashego vremeni [The Neurotic personality of our time]. Moscow: Akademicheskii Proekt, 2009. 208 p. (In Russ.).
20. Yudeeva T.Yu. Perfeksionizm kak lichnostnyi faktor depressivnykh i trevozhnykh rasstroistv. Diss. kand. psikhol. nauk. [Perfectionism as a personality factor of depressive and anxiety disorders. Ph. D. (Psychology) diss.]. Moskva, 2007. 275 p.
21. Yasnaya V.A., Enikolopov S.N. Perfeksionizm: istoriya izucheniya i sovremennoe sostoyanie problem [Perfectionism: the history of the study and the current state of the problem]. *Voprosy psikhologii [Questions of psychology]*, 2007, no. 4, pp. 157–168.
22. Blader J. Suicidal Thoughts and Behaviors Increased Among Young Adults. Why? *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 2018. Vol. 57, no. 1, pp. 18–19. doi:10.1016/j.jaac.2017.11.005
23. Breslau J. et al. Sex differences in recent first-onset depression in an epidemiological sample of adolescents. *Translational psychiatry*, 2017. Vol. 7, no. 5, p. 1139. doi:10.1038 / tp.2017.105
24. Etherson M., Smith M. How perfectionism can lead to depression in students [Elektronnyi resurs]. *Theconversation.com*, 2011. Available at: <https://theconversation.com/how-perfectionism-can-lead-to-depression-in-students-97719> (Accessed: 13.07.2019).
25. Hewitt P.L., Flett G.L. Dimensions of perfectionism in unipolar depression [Elektronnyi resurs]. *Journal of Abnormal Psychology*, 1991. Vol.100, no. 1, pp. 98–101. doi:10.1037 / 0021-843X.100.1.98
26. Hewitt P.L., Flett G.L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology [Elektronnyi resurs]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991. Vol. 60, no. 3, pp. 456–470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456
27. Hill A., Curran T. Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis [Elektronnyi resurs]. *Personality and Social Psychology Review*, 2015. Vol. 20, no. 3, pp. 1–58. doi: 10.1177 / 1088868315596286
28. Curran T., Hill A.P. Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016 [Elektronnyi resurs]. *Psychological Bulletin. Advance online publication*, 2017. doi:10.1037/bul0000138
29. Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate The Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS), 1990. 456 p. doi:10.1037/t05500-000
30. Lifei Wang, et al. Depressive symptoms among children and adolescents in western china: An epidemiological survey of prevalence and correlates [Elektronnyi resurs]. *Psychiatric Research*, 2016. Vol. 246, pp. 267–274. doi:10.1016/j.psychres.2016.09.050
31. Smith M., Sherry S, McLarnon M. Why does socially prescribed perfectionism place people at risk for depression? A five-month, two-wave longitudinal study of the Perfectionism Social Disconnection Model [Elektronnyi resurs]. *Personality and Individual Differences*, 2018. Vol. 134, pp. 49–54. doi:10.1016/j.paid.2018.05.040
32. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges [Elektronnyi resurs]. *Personality and social psychology review*, 2006. Vol. 10, no. 4, pp. 295–319. doi:10.1207/s15327957pspr1004\_2
33. Stoeber J. The 2×2 model of perfectionism: A critical comment and some suggestions [Elektronnyi resurs]. *Personality and Individual Differences*, 2012. Vol. 53, no. 5, pp. 541–545. doi:10.1016/j.paid.2012.04.029
34. Van der Stel J. Perfectionisme leidt tot angst en burn-out [Elektronnyi resurs]. *Ggznieuws.nl*. 05.02.18. Available at: <https://www.ggznieuws.nl/home/perfectionisme-leidt-tot-angst-en-burnout> (Accessed: 19.03.2019).