



СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК СОВМЕСТНО С БРЭ

**Перфекционизм как психологический феномен:
краткий обзор современных концепций и исследований****Золотарева А.А.¹**¹ Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия

Статья представляет собой краткий обзор современных концепций и исследований перфекционизма. Двойственная природа перфекционизма, отражающая адаптивные и дезадаптивные характеристики, отражается в эволюции его концептуализации: от ранних одномерных подходов, описывающих перфекционизм как симптом психопатологии, к многомерным моделям, расширяющим его понимание за пределы личных стандартов. Данный концептуальный сдвиг позволяет эмпирически изучать перфекционизм через его проявления в различных сферах жизнедеятельности и его роль в повседневном функционировании. Накопленные данные создают предпосылки для перехода от простой констатации адаптивных и дезадаптивных типов перфекционизма к анализу механизмов их динамического взаимопревращения.

Ключевые слова: перфекционизм, адаптивный перфекционизм, дезадаптивный перфекционизм

Ссылка для цитирования

Золотарева А.А. Перфекционизм как психологический феномен: краткий обзор современных концепций и исследований. Психологические исследования. 2026. Т. 19, № 109. С. 5.

URL: <https://psystudy.ru>

Адрес статьи:

<https://doi.org/10.54359/ps.v19i109.2241>

Поступила в редакцию: 22.05.2025

Поступила после рецензирования: 29.12.2025

Принята к публикации: 18.02.2026

Опубликована: 30.10.2026

Введение

Рост социокультурных ожиданий в сфере личных достижений, внешнего вида, профессионального успеха и межличностных отношений превращает стремление к совершенству в один из ключевых феноменов современности. Согласно современным исследованиям, «эпидемия перфекционизма» охватывает все большую долю населения, сопровождаясь ростом негативных последствий: тревогой, депрессией, расстройствами пищевого поведения, обсессивно-компульсивным расстройством [Rocha et al., 2021], нарушениями привязанности и чувства социальной связности [Chen et al., 2012], одиночеством, ощущением собственной незначимости и трудностями в семейных взаимоотношениях [Shafiq et al., 2024], мотивацией избегания и фрустрацией базовых психологических потребностей [Andrade et al., 2025]. Быстрое распространение перфекционизма и его очевидное влияние на психическое здоровье и психологическое благополучие определяют настоятельную потребность в систематизации накопленных данных. Теоретические обзоры литературы позволяют отслеживать эволюцию понимания перфекционизма и выявлять пробелы в его эмпирических исследованиях.

В настоящей статье, посвященной краткому обзору современных концепций и исследований перфекционизма, последовательно рассматриваются три ключевых вопроса:

1. Что такое перфекционизм и какова его структура? Данный аспект раскрывается через анализ основных теоретических моделей перфекционизма, предложенных в зарубежной и отечественной литературе.
2. В каких сферах жизнедеятельности проявляется перфекционизм? Данный вопрос основывается на исследованиях перфекционизма, проявляющегося в разных сферах жизнедеятельности (семье, спорте, обучении и т. д.).
3. Как перфекционизм связан с повседневным функционированием? Данный аспект раскрывается через анализ исследований взаимосвязи перфекционизма с социальным, соматическим и психологическим благополучием.

Теоретические модели перфекционизма

Первые феноменологические описания стремления к совершенству появились в 1920–1960-е годы

в работах психоаналитиков, которые, не используя термина «перфекционизм», рассматривали это явление в контексте психической динамики: как проявление конфликта между влечениями и культурными требованиями [Фрейд, 2018], как механизм компенсации чувства неполноценности [Адлер, 2002] и как невротическую потребность, возникающую из противоречия между реальностью и социально обусловленными идеалами «совершенной жизни» [Хорни, 2022]. Сам термин «перфекционизм» был введен в научный оборот в 1965 году М. Холлендером в статье «Perfectionism», опубликованной в журнале «Comprehensive Psychiatry» [Hollender, 1965]. Эта публикация положила начало систематическому изучению перфекционизма как устойчивой черты личности, характеризующейся завышенными стандартами и формирующейся в условиях воспитания с условным принятием и давлением родительских ожиданий. В 1980-е годы появились первые эмпирические исследования, подтвердившие связь перфекционизма с широким спектром психологических трудностей и психических расстройств, таких как депрессия и тревожные расстройства, нарушения пищевого поведения, дисморфофобия, суицидальные проявления, а также соматические симптомы, включая мигрень и сексуальные дисфункции [Pacht, 1984]. Одним из ключевых открытий этого периода стало выделение когнитивной особенности перфекционистов — склонности к оценке результатов деятельности по принципу «все или ничего», при которой любой исход воспринимается либо как безусловный успех, либо как полный провал, без допущения промежуточных вариантов.

В 1990-е годы представления о перфекционизме претерпели существенную трансформацию: от одномерной трактовки феномена исследователи перешли к разработке многомерных моделей. Уже в начале десятилетия были предложены концепции, расширяющие понимание перфекционизма за пределы личных стандартов. Так, П. Хьюитт и Г. Флетт выделили три измерения: самоориентированный (высокие личные стандарты, строгая оценка выполненной деятельности и осуждение себя за недостигнутое совершенство), перфекционизм, ориентированный на других (завышенные стандарты по отношению к окружающим), и социально предписанный перфекционизм (потребность соответствовать высоким стандартам и ожиданиям значимых других, страх негативной оценки и неодобрения со стороны окружающих) [Hewitt, Flett, 1991]. Параллельно Р. Фрост с коллегами предложили модель, включающую такие

аспекты перфекционизма, как личные стандарты, беспокойство по поводу ошибок, сомнения в качестве работы, родительские ожидания и чрезмерное внимание к порядку, точности и организации [Frost et al., 1990]. Ключевым шагом в понимании патологического потенциала перфекционизма стало выделение компонента расхождения (discrepancy) — субъективного ощущения разрыва между завышенными стандартами и реальными достижениями [Slaney et al., 2001]. Именно этот компонент оказался наиболее тесно связан с психологическим дистрессом и симптомами психических расстройств.

Акцент на дезадаптивных проявлениях перфекционизма, сформировавшийся в 1990-е годы, получил дальнейшее развитие в начале 2000-х. Так, Р. Шафран с коллегами предложили когнитивно-бихевиоральную модель клинического перфекционизма, в которой перфекционизм трактуется как результат чрезмерной зависимости самооценки от достижения завышенных стандартов [Shafran et al., 2002]. Согласно этой модели, перфекционизм проявляется в многообразных негативных последствиях: эмоциональных (тревога, депрессия), социальных (социальное избегание, трудности в межличностных взаимоотношениях), когнитивных (нарушения концентрации внимания, снижение умственной работоспособности), поведенческих (избыточное самонаблюдение, прокрастинация) и соматических (бессонница, синдром хронической усталости). Позднее, в 2010-е годы, М. Смит с соавторами дополнили это направление, выделив три негативные формы перфекционизма: ригидную (непреклонное требование безупречности от себя), самокритичную (тревога по поводу несовершенства при жесткой самокритике) и нарциссическую (гиперкритичные, высокомерные требования совершенства к другим) [Smith et al., 2016]. Наконец, в 2020 году П. Хьюитт развил представления о перфекционизме, предложив модель перфекционистского поведения, в которой он рассматривается как интрапсихический и интерперсональный процесс [Hewitt, 2020]. Интрапсихический аспект включает автоматические когнитивные процессы, связанные с потребностью быть совершенным, а также склонность к самообвинению в случае неудачи. Интерперсональный аспект отражает потребность казаться совершенным и реализуется через феномен перфекционистской самопрезентации.

Эмпирические исследования, основанные на многомерных моделях перфекционизма, способствовали формированию дуальной концептуализации

феномена, различающей его адаптивные и дезадаптивные аспекты [Stoeber, Otto, 2006]¹. Адаптивный перфекционизм проявляется в высоких, но достижимых личных стандартах, стремлении к порядку и организованности; он связан с большей осмысленностью и удовлетворенностью жизнью, позитивными эмоциями и психологическим благополучием. Дезадаптивный перфекционизм выражается в озабоченности ошибками, восприятии расхождения между завышенными стандартами и реальными достижениями, а также в страхе критики и неодобрения со стороны других; он коррелирует с психологическим дистрессом, симптомами тревоги и депрессии, суицидальными идеями и самоповреждающим поведением. Эта дихотомия получила теоретическое обоснование и эмпирическую поддержку в ряде моделей. Так, еще в конце 1990-х годов П. Слейд и Р. Оуэнс предложили модель двойного процесса, различающую позитивный перфекционизм (ориентированный на достижение успеха и одобрения) и негативный перфекционизм (ориентированный на избегание неудачи и неодобрения) [Slade, Owens, 1998]. В отечественной психологии Н.Г. Гаранян выделила адаптивный и дезадаптивный типы перфекционизма [Гаранян, 2009]. Адаптивный тип характеризуется реалистичными стандартами, гибкими когнитивными схемами, адекватным восприятием ожиданий окружающих и отказом от патологического сравнения себя с другими. Дезадаптивный тип, напротив, включает завышенные требования к себе, селективное внимание к собственным ошибкам и неудачам, а также искаженные представления о критериях оценки со стороны значимых других.

Перфекционизм в разных сферах жизнедеятельности

Современные исследователи полагают, что перфекционизм может проявляться в разных сферах жизнедеятельности. Они выделяют физический перфекционизм, романтический перфекционизм, родительский перфекционизм, а также перфекционизм, проявляющийся в спорте, работе и обучении.

¹ Здесь речь идет об исследованиях, проведенных с помощью двух многомерных шкал перфекционизма, разработанных П. Хьюиттом и Г. Флеттом (Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale, HMPS), а также Р. Фростом с коллегами (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS). В русскоязычной литературе представлены адаптированные версии обеих шкал [Грачева, 2006; Ениколопов, Ясная, 2009].

Физический перфекционизм определяется как «система личностных представлений и установок, связанных с внешним видом: повышенная озабоченность своей внешностью, стремление к соответствию высоким стандартам тела и к достижению наилучших результатов в борьбе за идеальную фигуру» [Холмогорова, Рахманина, 2020, С. 102]. Такой тип перфекционизма часто встречается у пациентов с расстройствами пищевого поведения и пациентов, стремящихся к изменению внешности с помощью пластической хирургии. Эмпирические исследования показывают, что физический перфекционизм тесно связан с негативным образом тела, социальной тревожностью, беспокойством по поводу собственной привлекательности [Yang, Stoeber, 2012; Yang et al., 2017]. В зарубежной психологии физический перфекционизм изучается с помощью шкалы физического перфекционизма (Physical Appearance Perfectionism Scale, PAPS) Х. Янга и Дж. Стобера, оценивающей стремление к совершенству (позитивный аспект, связанный с желанием хорошо выглядеть и позитивным самовосприятием) и тревогу о несовершенстве (негативный аспект, связанный со страхом несоответствия стандартам в отношении физической привлекательности) [Yang, Stoeber, 2012]. В отечественной психологии используется оригинальная шкала физического перфекционизма, разработанная А.Б. Холмогоровой с коллегами и оценивающая такие компоненты физического перфекционизма, как использование пластической хирургии в качестве способа коррекции несовершенств, высокие стандарты внешнего вида и фиксация внимания на нем, а также склонность к неблагоприятным социальным сравнениям и руминированию на тему внешности [Холмогорова, Рахманина, 2020].

Романтический перфекционизм отражает высокие стандарты и ожидания в романтических взаимоотношениях. Эмпирические исследования этого типа перфекционизма основываются на шкале перфекционизма в романтических взаимоотношениях (Romantic Relationship Perfectionism Scale, RRPS), включающей два измерения: романтический перфекционизм, ориентированный на себя (высокие стандарты и требования к себе как к романтическому партнеру), и романтический перфекционизм, ориентированный на других (высокие стандарты и ожидания в отношении романтического партнера) [Matte et al., 2012]. Романтический перфекционизм, ориентированный на себя, хотя и считается адаптивной психологической характеристикой, связан с тревожным типом привязанности. В то же время романтический

перфекционизм, ориентированный на других, связан как с большей склонностью к избеганию привязанности в романтических взаимоотношениях, так и с меньшей эффективностью стратегий совладания в конфликтных ситуациях [Lafontaine et al., 2019; Lafontaine et al., 2021]. Более того, негативные проявления перфекционизма связаны с низким качеством отношений в браке и супружеской неудовлетворенностью [[Hadian Hamedani et al., 2024].

Родительский перфекционизм проявляется в стремлении родителей к совершенству в выполнении своих родительских обязанностей и в ожидании безупречного поведения или достижений от детей. Эмпирические исследования показывают, что родительский перфекционизм связан со сниженной родительской самоэффективностью, повышенным уровнем родительского стресса и большей неудовлетворенностью родительской ролью, а также с более выраженным родительским выгоранием — особенно при низком уровне эмоционального интеллекта [Lee et al., 2012; Lin et al., 2025]. Вместе с тем важно учитывать, что интернализация детьми родительского перфекционизма и его трансформация в собственные высокие стандарты обусловлены как внутренними, так и внешними факторами. К таким факторам относятся восприимчивость ребенка к социализации и стремление получить одобрение окружающих; знакомство с человеком, обладающим высокими личными стандартами, и желание ему подражать; воспитание в семье, где достижениям придается особое значение; наличие у ребенка способностей хотя бы в одной области, где совершенство воспринимается как достижимое; а также темперамент, характеризующийся высокой настойчивостью и определенной степенью тревожности [Flett, Hewitt, 2022]. Так, например, педиатрическая модель перфекционизма при тревожных и депрессивных расстройствах предполагает, что передача перфекционизма из поколения в поколение обусловлена множеством факторов, причем родительские особенности, стиль воспитания, темперамент ребенка и его собственный перфекционизм могут вступать в сложные, разнонаправленные взаимодействия [Affrunti et al., 2014].

Перфекционизм, проявляющийся в спорте, работе и обучении, характеризуется высокими личными стандартами в отношении качества выполняемой деятельности, при этом степень удовлетворенности ее результатами зависит от типа перфекционизма.

Исследования с участием профессиональных

спортсменов и спортсменов-любителей показывают, что существует прочная взаимосвязь между перфекционизмом и спортивными достижениями. Эта взаимосвязь, как отмечают исследователи, во многом обусловлена перфекционистским климатом, то есть социальным окружением спортсменов, формирующим у них убеждения, связанные со спортивными достижениями [Hill, 2026]. Перфекционистский климат, во многом зависящий от особенностей личности тренера, может определять развитие у спортсмена адаптивного или дезадаптивного перфекционизма. Адаптивный перфекционизм связан с более высокими спортивными достижениями и большей удовлетворенностью результатами, тогда как дезадаптивный перфекционизм — с более низкими спортивными результатами и выраженными симптомами перетренированности и эмоционального выгорания [Kim et al., 2025; Květon et al., 2021]. Описанные закономерности были выявлены с использованием шкалы многомерного перфекционизма в спорте (Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2, SMPS-2; Gotwals, Dunn, 2009), недавно адаптированной российскими исследователями [Якушина и др., 2021].

Отечественные и зарубежные специалисты, систематизировавшие данные о перфекционизме в профессиональной сфере, пришли к противоречивым выводам. Так, А.В. Шарапова выявила разнонаправленные взаимосвязи между различными типами перфекционизма и объективными характеристиками трудовой деятельности: адаптивный перфекционизм оказался связан с продуктивностью исследований у университетских профессоров, инновационным поведением у специалистов в области информационных технологий и производительностью труда у корпоративных сотрудников, тогда как дезадаптивный перфекционизм ассоциировался со сложностями в приоритизации задач, склонностью к микроменеджменту и, как следствие, снижением продуктивности [Шарапова, 2025]. В то же время зарубежный обзор показал, что различия между адаптивным и дезадаптивным перфекционизмом в их связи с производительностью труда минимальны: оба типа демонстрировали слабые, но положительные корреляции с увеличением числа отработанных часов и ростом производительности [[Bellam, Curran, 2025]. Как правило, для диагностики перфекционизма в профессиональной сфере зарубежные исследователи используют стандартные многомерные шкалы перфекционизма. В российской психологии, однако, была разработана оригинальная методика — шкала профессионального пер-

фекционизма, позволяющая дифференцировать позитивный профессиональный перфекционизм (высокие, но реалистичные профессиональные стандарты) и негативный профессиональный перфекционизм (нереалистичные или труднодостижимые стандарты в профессиональной деятельности) [Золотарева, 2020].

Академический перфекционизм представляет собой одно из наиболее хорошо изученных проявлений перфекционизма. Психометрические исследования показывают, что в учебной деятельности перфекционизм проявляется как многомерный феномен, компоненты которого имеют как адаптивные, так и дезадаптивные аспекты. Например, шкала академического перфекционизма в колледже (College Academic Perfectionism Scale, CAPS) включает два фактора второго порядка: ригидный и самокритичный академический перфекционизм, причем последний содержит факторы академической самокритики, сомнений в собственных действиях и социально предписанного академического перфекционизма [Liu, Berzenski, 2022]. Эмпирические исследования выявляют противоречивые закономерности: в одних работах позитивный академический перфекционизм положительно связан с академической успеваемостью, а негативный — отрицательно; в других же оба типа академического перфекционизма демонстрируют положительную корреляцию с академической успеваемостью [Çapan, 2010; Fernández-García et al., 2022; Sepiadou, 2024]. Вместе с тем показано, что лишь негативный академический перфекционизм ассоциирован со сниженным психологическим благополучием, более низкой академической жизнестойкостью и повышенной академической прокрастинацией. Примечательно, что учащиеся, отличающиеся высокими интеллектуальными способностями, как правило, не склонны к выраженному позитивному или негативному академическому перфекционизму, а их академические достижения обусловлены скорее эффективным самоконтролем и регуляцией учебной деятельности [Yi, Gentry, 2021].

Роль перфекционизма в повседневном функционировании

Перфекционизм оказывает существенное влияние на повседневное функционирование, затрагивая ключевые аспекты благополучия: счастье и удовлетворенность жизнью, физическое и психическое здоровье, а также способность к эффективно-му социальному взаимодействию.

Адаптивный и дезадаптивный типы перфекционизма демонстрируют противоположные связи с субъективным благополучием: положительную и отрицательную соответственно [Suh et al., 2017]. В то же время оба типа перфекционизма положительно коррелируют со страхом счастья. Исследователи объясняют эту закономерность тем, что как адаптивный, так и дезадаптивный перфекционизм являются результатом критического и контролирующего родительского воспитания, формирующего у выросших в такой среде взрослых трудности в выражении позитивных эмоций без сопутствующих чувств страха или вины [Dobos et al., 2024]. Люди со склонностью к адаптивному перфекционизму, как правило, более удовлетворены жизнью, тогда как у лиц с выраженным дезадаптивным перфекционизмом удовлетворенность жизнью снижена. Вместе с тем оба типа перфекционизма ослабляют связь между ощущаемым контролем, удовлетворением базовых психологических потребностей и субъективным благополучием [Liu et al., 2022]. Этот парадокс подчеркивает важность для людей с перфекционистскими чертами осознанно соотносить свои стремления к совершенству с личными целями, ценностями и индивидуальными особенностями.

Ряд исследований показывает, что перфекционизм демонстрирует взаимосвязи с физическим здоровьем и психосоматическим благополучием. Люди с более выраженными перфекционистскими автоматическими мыслями подвержены более частым и интенсивным психосоматическим симптомам, причем эта взаимосвязь опосредована негативными эмоциями и повседневными неприятностями [Flett et al., 2012]. В пожилом возрасте люди со склонностью к дезадаптивному перфекционизму испытывают нарушения равновесия, которые усиливаются при наличии симптомов депрессии, а люди со склонностью как к адаптивному, так и к дезадаптивному перфекционизму демонстрируют снижение силы верхних конечностей, которое возрастает при высоком уровне тревожности [Monteagudo et al., 2025]. Особую роль в изучении взаимосвязи между перфекционизмом и физическим здоровьем играют исследования с участием людей с хроническими заболеваниями. Так, люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями получают меньшую пользу от кардиологической реабилитации, если демонстрируют дезадаптивный перфекционизм в сочетании с социальной ингибцией и негативной эмоциональностью [Shanmugasagaram et al., 2014]. Люди с язвенным колитом, имеющие высокие показатели дезадаптивного перфекционизма, испытывают более выраженное воздей-

ствие болезни на их психосоциальное функционирование [Flett et al., 2011]. Наконец, качественное исследование перфекционизма среди женщин с раком молочной железы показало, что образ идеального пациента с онкологическим заболеванием может объяснять позитивную роль адаптивного перфекционизма в лечении: такой пациент «строго следует медицинским рекомендациям, позитивно мыслит и придерживается здорового образа жизни, включающего диету и физические упражнения» [Banville et al., 2024, p. 7].

Роль перфекционизма в психическом здоровье изучена в большей степени, чем его роль в физическом здоровье. Ранние исследования перфекционизма, сосредоточенные на его негативных проявлениях, показывали, что дезадаптивное стремление к совершенству выступало фактором риска развития различных форм психопатологии, включая общий психологический дистресс, суицидальные мысли и намерения, самоповреждающее поведение, расстройства пищевого поведения, тревожные и депрессивные расстройства, а также обсессивно-компульсивное расстройство [Limburg et al., 2017; Shafran, Mansell, 2001]. Более поздние исследования не только расширили спектр психических расстройств, связанных с дезадаптивным перфекционизмом, но и выявили неоднозначные взаимосвязи между адаптивным перфекционизмом и психическим здоровьем. С одной стороны, адаптивный перфекционизм был взаимосвязан хоть с менее выраженными, чем при дезадаптивном перфекционизме, но все же стабильными симптомами психопатологии, с другой — с такими аспектами позитивного психического функционирования, как осмысленность жизни, склонность к переживанию состояния потока и психологическое благополучие [Callaghan et al., 2024; Kamushadze et al., 2021; Simon et al., 2025].

Наконец, перфекционизм затрагивает многие важные аспекты социального функционирования. Исследователи полагают, что люди, склонные к перфекционизму, способствуют возникновению социальной разобщенности вследствие чрезмерной потребности в одобрении со стороны других и склонности к враждебному, порой отвергающему поведению в межличностных отношениях, особенно в ситуациях неудачи или критики. Кроме того, стремясь к принятию и одобрению, они из-за череды отказов, конфликтов и разочарований могут оказаться социально изолированными [Sherry et al., 2016]. Эти закономерности находят подтверждение в исследованиях социально предписанного перфекционизма, показывающих его

тесную связь с рядом нарушений психосоциальной адаптации, включая чувство одиночества, застенчивость, страх негативной оценки, низкую социальную самооценку, недостаточность социальных навыков и повышенную уязвимость в социальных взаимодействиях [Flett et al., 1996; Stoeber et al., 2021]. Особенно отчетливо данные взаимосвязи проявляются в спортивной среде, где социально предписанный перфекционизм ассоциируется с ростом конфликтов и другими трудностями в отношениях с тренерами и сверстниками вследствие восприятия среды как высококонкурентной [Rodríguez-Franco et al., 2023]. В то же время существуют данные, свидетельствующие о том, что адаптивный перфекционизм способствует более высокому уровню социального функционирования. В частности, он выступает защитным фактором в отношении развития социофобии, чувства одиночества, склонности к чрезмерному использованию социальных сетей и синдрома упущенных возможностей [Levinson et al., 2014; Wan, Zhou, 2025].

Заключение

Краткий обзор современных концепций и исследований перфекционизма позволяет заключить, что, несмотря на многообразие теоретических моделей, в большинстве работ сохраняется сквозная дифференциация феномена на адаптивные и дезадаптивные типы. Эта закономерность отражает не только двойственную природу перфекционизма, но и эволюцию его концептуализации: от ранних одномерных подходов, трактовавших перфекционизм преимущественно как патологический симптом, к современным многомерным моделям, в которых ключевым критерием становится не само наличие высоких стандартов, а их последствия для личности. Именно этот сдвиг открывает возможность эмпирически исследовать перфекционизм в двух взаимодополняющих измерениях: во-первых, через его проявления в различных сферах жизнедеятельности (учебной, семейной, спортивной, романтической, профессиональной), а во-вторых, через его влияние на повседневное функционирование. Накопленные к настоящему времени эмпирические данные создают предпосылки для перехода от констатации адаптивных и дезадаптивных типов перфекционизма к изучению механизмов их динамического взаимопревращения.

Литература

Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии. — Москва: Когито-Центр, 2002.

Гараян Н.Г. Типологический подход к изучению перфекционизма. Вопросы психологии, 2009, No. 6, 52–60.

Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта. Психологический журнал, 2006, No. 27(6), 73–81.

Ениколопов С.Н., Ясная В.А. Апробация шкал измерения перфекционизма на российской выборке. Психологическая диагностика, 2009, No. 1, 101–120.

Золотарева А.А. Разработка и валидизация шкалы профессионального перфекционизма. Организационная психология, 2020, No. 10(4), 205–218.

Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия: критически-историческое исследовательское издание / пер. с нем. М.М. Бочкарёвой. — Ижевск: Ergo, 2018.

Холмогорова А.Б., Рахманина А.А. Трехфакторная шкала физического перфекционизма — новый инструмент диагностики патогенных стандартов внешности в современной культуре. Консультативная психология и психотерапия, 2020, No. 28(4), 98–117. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280406>

Хорни К. Невроз и личностный рост: борьба за самореализацию / пер. с англ. Т. Шапошниковой. — Санкт-Петербург: Питер, 2022.

Шарапова А.В. Перфекционизм на рабочем месте: открытия и противоречия эмпирических исследований [Электронный ресурс]. Современная зарубежная психология, 2025, No. 14(1), 122–130. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140112>

Якушина А.А., Леонов С.В., Асланова М.С. Проверка надежности и валидности диагностической модели перфекционизма в спорте. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 2021, No. 1, 241–264. <https://doi.org/10.11621/vsp.2021.01.10>

Affrunti N.W., Woodruff-Borden J. Perfectionism in pediatric anxiety and depressive disorders. Clinical Child and Family Psychology Review, 2014, No. 17(3), 299–317. <https://doi.org/10.1007/s10567-014-0164-4>

Andrade G., Pétrin-Pomerleau P., Gaudreau P. The basic psychological needs in excellencism and perfectionism: A dual perspective with the need-as-motives and the need-as-nutriments frameworks. Personality and Individual Differences, 2025, No. 245, 113286. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025/113286>

Banville C., Massicotte V., Caplette-Gingras A., Langlois F., Gouin J.P., Flett G., Molnar D.S., Lemieux J., Savard J. A qualitative study of perfectionism among self-identified perfectionist women with nonmetastatic breast cancer. Journal of Psychosocial Oncology Research and Practice, 2024, No. 6(1). <https://doi.org/10.1097/OR9.0000000000000122>



Bellam A., Curran T. Perfectionism and work performance: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 2025, No. 98(3), e70050. <https://doi.org/10.1111/joop.70050>

Callaghan T., Greene D., Shafran R., Lunn J., Egan S.J. The relationships between perfectionism and symptoms of depression, anxiety and obsessive-compulsive disorder in adults: A systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 2024, No. 53(2), 121–132. <https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2277121>

Çapan B.E. Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2010, No. 5, 1665–1671. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.342>

Chen C., Hewitt P.L., Flett G.L., Cassels T.G., Birch S., Blasberg J.S. Insecure attachment, perfectionistic self-presentation, and social disconnection in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 2012, No. 52(8), 936–941. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.02.009>

Dobos B., Mellor D., Piko B.F. Exploring fear of happiness among university students: The role of perfectionism, academic burnout, loneliness, and hopelessness. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2024, No. 65(3), 559–567. <https://doi.org/10.1111/sjop.13001>

Fernández-García O., Gil-Llario M.D., Castro-Calvo J., Morell-Mengual V., Ballester-Arnal R., Estruch-García V. Academic perfectionism, psychological well-being, and suicidal ideation in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, No. 20(1), 85. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010085>

Flett G.L., Baricza C., Gupta A., Hewitt P.L., Endler N.S. Perfectionism, psychosocial impact and coping with irritable bowel disease: A study of patients with Crohn's disease and ulcerative colitis. *Journal of Health Psychology*, 2011, No. 16(4), 561–571. <https://doi.org/10.1177/1359105310383601>

Flett G.L., Hewitt P.L. Perfectionism in childhood and adolescence: A developmental approach. — American Psychological Association: Washington, DC, USA, 2022.

Flett G.L., Hewitt P.L., De Rosa T. Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 1996, No. 20(2), 143–150. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00170-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00170-0)

Flett G.L., Molnar D.S., Nepon T., Hewitt P.L. A mediational model of perfectionistic automatic thoughts and psychosomatic symptoms: The roles of negative affect and daily hassles. *Personality and Individual Differences*, 2012, No. 52(5), 565–570. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.09.010>

Frost R.O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 1990, No. 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>

Gotwals J.K., Dunn J.G.H. A multi-method multi-analytic approach to establishing internal construct validity evidence: The Sport Multidimensional Perfectionism

Scale 2. Measurement in Physical Education and Exercise Science, 2009, No. 13(2), 71–92. <https://doi.org/10.1080/10913670902812663>

Hadian Hamedani K., Majzoobi M.R., Forstmeier S. The relationship between perfectionism and marital outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 2024, No. 15, 1456902. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1456902>

Hewitt P.L. Perfecting, belonging, and repairing: A dynamic-relational approach to perfectionism. *Canadian Psychology*, 2020, No. 61(2), 101–110. <https://doi.org/10.1037/cap0000209>

Hewitt P.L., Flett G.L. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, No. 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.60.3.456>

Hollender M.H. Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 1965, No. 6(2), 94–103. [https://doi.org/10.1016/s0010-440x\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/s0010-440x(65)80016-5)

Kamushadze T., Martskvishvili K., Mestvirishvili M., Odilavadze M. Does perfectionism lead to well-being? The role of flow and personality traits. *European Journal of Psychology*, 2021, No. 17(2), 43–57. <https://doi.org/10.5964/ejop.1987>

Kim H., Madigan D.J., Hill A.P. Multidimensional perfectionism and sport performance: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2025, 1–34. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2025.2541342>

Květon P., Jelínek M., Burešová I. The role of perfectionism in predicting athlete burnout, training distress, and sports performance: A short-term and long-term longitudinal perspective. *Journal of Sports Sciences*, 2021, No. 39(17), 1969–1979. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1911415>

Lafontaine M.F., Azzi S., Bell-Lee B., Dixon-Luinenburg T., Guérin-Marion C., Bureau J.F. Romantic perfectionism and perceived conflict mediate the link between insecure romantic attachment and intimate partner violence in undergraduate students. *Journal of Family Violence*, 2021, No. 36, 195–208. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00130-y>

Lafontaine M.F., Péloquin K., Levesque C., Azzi S., Daigle M.P., Brassard A. Beyond the simple association between romantic attachment insecurity and dyadic coping: An examination of romantic perfectionism as a mediator. *Journal of Relationships Research*, 2019, No. 10, e12. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.6>

Lee M.A., Schoppe-Sullivan S.J., Kamp Dush C.M. Parenting perfectionism and parental adjustment. *Personality and Individual Differences*, 2012, No. 52(3), 454–457. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.047>

Levinson C.A., Rodebaugh T.L., Shumaker E.A., Menatti A.R., Weeks J.W., White E.K., Heimberg R.G., Warren C.S., Blanco C., Schneier F., Liebowitz M.R.

Perception matters for clinical perfectionism and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 2015, No. 29, 61–71. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.11.002>

Limburg K., Watson H.J., Hagger M.S., Egan S.J. The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 2017, No. 73(10), 1301–1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>

Lin G.X., Szczygiel D., Blancard M.A. The interplay between parental perfectionism, emotional intelligence, and parental burnout. *Personality and Individual Differences*, 2025, No. 240, 113148. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113148>

Liu C., Berzenski S.R. College Academic Perfectionism Scale: Development and Validation. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 2022, No. 40(1), 073428292110697. <https://doi.org/10.1177/07342829211069799>

Liu Q., Zhao X., Liu W. Are perfectionists always dissatisfied with life? An empirical study from the perspective of self-determination theory and perceived control. *Behavioral Sciences (Basel)*, 2022, No. 12(11), 440. <https://doi.org/10.3390/bs12110440>

Matte M., Lafontaine M.F. Assessment of romantic perfectionism: Psychometric properties of the Romantic Relationship Perfectionism Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 2012, No. 45(2), 113–132. <https://doi.org/10.1177/0748175611429303>

Monteagudo P., De Maria A., Roldan A., Cordellat-Marzal A., Pinazo-Hernandis S., Blasco-Lafarga C. Perfectionism and objective physical health in older adults: A mediational analysis of psychological distress. *Health Psychology Report*, 2025, No. 13(3), 259–270. <https://doi.org/10.5114/hpr/205355>

Pacht A.R. Reflections on perfectionism. *American Psychologist*, 1984, No. 39, 386–390. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>

Rocha A.S. Perfectionism and the relationship with psychopathologies: Integrative study. *Research, Society and Development*, 2021, No. 10(2), e59410213033. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i2.13033>

Rodríguez-Franco A., Carlo G., Valdivia-Moral P., González-Hernández J. Be prosocial my friend: The social disconnection model of perfectionism in adolescents immersed in competitive sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2023, No. 20(4), 2887. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042887>

Sepiadou I. Academic achievement in university students: The role of perfectionism and academic hardiness. *Europe's Journal of Psychology*, 2024, No. 20(4), 252–261. <https://doi.org/10.5964/ejop.12755>

Shafiq B., Ali A., Iqbal H. Perfectionism, mattering and loneliness in young adulthood of Generation-Z. *Heliyon*, 2024, No. 10(1), e23330. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23330>

Shafran R., Cooper Z., Fairburn C.G. Clinical

perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 2002, No. 40(7), 773–791. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00059-6](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00059-6)

Shanmugasagaram S., Flett G.L., Madan M., Oh P., Marzolini S., Reitav J., Hewitt P.L., Sturman E.D. Perfectionism, type D personality, and illness-related coping styles in cardiac rehabilitation patients. *Journal of Health Psychology*, 2014, No. 19(3), 417–426. <https://doi.org/10.1177/1359105312471571>

Sherry S.B., Mackinnon S.P., Gautreau C.M. Perfectionists do not play nicely with others: Expanding the social disconnection model. // In: Perfectionism, health, and well-being. / Sirois F.M., Molnar D.S. (Eds.). — Springer, 2016. — pp. 225–243. <https://doi.org/10.1111/jopy.12333>

Simon P.D., Salanga M.G.C., Aruta J.J.B.R. The distinct link of perfectionism with positive and negative mental health outcomes. *Frontiers in Psychiatry*, 2025, No. 16, 1492466. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1492466>

Slade P.D., Owens R.G. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, No. 22(3), 372–390. <https://doi.org/10.1177/01454455980223010>. PMID: 9722475

Smith M.M., Saklofske D.H., Stoeber J., Sherry S.B. The Big Three Perfectionism Scale: A new measure of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 2016, No. 34, 670–687. <https://doi.org/10.1177/0734282916651539>

Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 2006, No. 10(4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2

Stoeber J., Smith M., Saklofske D.H., Sherry S.B. Perfectionism and interpersonal problems revisited. *Personality and Individual Differences*, 2021, No. 169, 110106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110106>

Suh H., Gnika P.B., Rice K.G. Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. *Personality and Individual Differences*, 2017, No. 111, 25–30. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.041>

Wan J., Zhou Z. The relationship between state-fear of missing out, loneliness, adaptive perfectionism and social media use in university students: A questionnaire and intervention study. *BMC Psychology*, 2025, No. 13, 761. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03090-4>

Yang H., Stoeber J. The physical appearance perfectionism scale: Development and preliminary validation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2012, No. 34(1), 69–83. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9260-7>

Yang H., Yang Y., Xu L., Wu Q., Xu J., Weng E., Wang K., Cai S. The relation of physical appearance perfectionism with body dissatisfaction among school student 9-18 years of age. *Personality and Individual Differences*, 2017, No. 116, 399–404. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.005>

Yi S., Gentry M. Academic perfectionism of high-ability and high-achieving students in mathematics and science: Differential relations by identification criteria of giftedness. *Roeper Review*, 2021, No. 43(3), 173–186. <https://doi.org/10.1080/02783193.2021.1923592>

Сведения об авторе

Золотарева Алена Анатольевна. Кандидат психологических наук, доцент департамента психологии, старший научный сотрудник международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ), Армянский пер., д. 4, стр. 2, 101000, Москва, Россия
E-mail: alena.a.zolotareva@gmail.com

Perfectionism as a psychological phenomenon: A brief overview of modern concepts and research

Zolotareva A.A.¹

¹ HSE University, Moscow, Russia

The article provides a brief overview of contemporary concepts and research on perfectionism. The dual nature of perfectionism, encompassing both adaptive and maladaptive characteristics, is reflected in the evolution of its conceptualization: from early unidimensional approaches that viewed perfectionism primarily as a symptom of psychopathology to multidimensional models that extend its understanding beyond personal standards alone. This conceptual shift has enabled empirical investigation of perfectionism through its manifestations across various domains of life and its role in everyday functioning. Accumulated empirical evidence creates the basis for moving beyond the mere distinction between adaptive and maladaptive forms of perfectionism toward an analysis of the mechanisms underlying their dynamic transformation into one another.

Keywords: perfectionism, adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism



For citation

Zolotareva A.A. Perfectionism as a psychological phenomenon: A brief overview of modern concepts and research. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 2026, Vol. 19, No. 109, p. 5.
<https://psystudy.ru>

Article address:

<https://doi.org/10.54359/ps.v19i109.2241>

Received 22.05.2025

Revised 29.12.2025

Accepted 18.02.2026

Published 30.10.2026

References

- Adler A. Ocherki po individual'noj psihologii. — Moscow: Kogito-Centr, 2002. (In Russian)
- Affrunti N.W., Woodruff-Borden J. Perfectionism in pediatric anxiety and depressive disorders. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2014, No. 17(3), 299–317. <https://doi.org/10.1007/s10567-014-0164-4>
- Andrade G., Pétrin-Pomerleau P., Gaudreau P. The basic psychological needs in excellencism and perfectionism: A dual perspective with the need-as-motives and the need-as-nutriments frameworks. *Personality and Individual Differences*, 2025, No. 245, 113286. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025/113286>
- Banville C., Massicotte V., Caplette-Gingras A., Langlois F., Gouin J.P., Flett G., Molnar D.S., Lemieux J., Savard J. A qualitative study of perfectionism among self-identified perfectionist women with nonmetastatic breast cancer. *Journal of Psychosocial Oncology Research and Practice*, 2024, No. 6(1). <https://doi.org/10.1097/OR9.0000000000000122>
- Bellam A., Curran T. Perfectionism and work performance: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 2025, No. 98(3), e70050. <https://doi.org/10.1111/joop.70050>
- Callaghan T., Greene D., Shafran R., Lunn J., Egan S.J. The relationships between perfectionism and symptoms of depression, anxiety and obsessive-compulsive disorder in adults: A systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 2024, No. 53(2), 121–132. <https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2277121>
- Çapan B.E. Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2010, No. 5, 1665–1671. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.342>
- Chen C., Hewitt P.L., Flett G.L., Cassels T.G., Birch S., Blasberg J.S. Insecure attachment, perfectionistic self-presentation, and social disconnection in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 2012, No. 52(8), 936–941. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.02.009>
- Dobos B., Mellor D., Piko B.F. Exploring fear of happiness among university students: The role of perfectionism, academic burnout, loneliness, and hopelessness. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2024, No. 65(3), 559–567. <https://doi.org/10.1111/sjop.13001>
- Enikolopov S.N., Jasnaja V.A. Aprobacija shkal izmerenija perfekcionizma na rossijskoj vyborke. *Psihologicheskaja diagnostika*, 2009, No. 1, 101–120. (In Russian)
- Fernández-García O., Gil-Llario M.D., Castro-Calvo J., Morell-Mengual V., Ballester-Arnal R., Estruch-García V. Academic perfectionism, psychological well-being, and suicidal ideation in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, No. 20(1), 85. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010085>
- Flett G.L., Baricza C., Gupta A., Hewitt P.L., Endler N.S. Perfectionism, psychosocial impact and coping with irritable bowel disease: A study of patients with Crohn's disease and ulcerative colitis. *Journal of Health Psychology*, 2011, No. 16(4), 561–571. <https://doi.org/10.1177/1359105310383601>
- Flett G.L., Hewitt P.L. Perfectionism in childhood and adolescence: A developmental approach. — American Psychological Association: Washington, DC, USA, 2022.
- Flett G.L., Hewitt P.L., De Rosa T. Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 1996, No. 20(2), 143–150. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00170-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00170-0)
- Flett G.L., Molnar D.S., Nepon T., Hewitt P.L. A mediational model of perfectionistic automatic thoughts and psychosomatic symptoms: The roles of negative affect and daily hassles. *Personality and Individual Differences*, 2012, No. 52(5), 565–570. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.09.010>
- Frejd Z. Po tu storonu principa udovol'stvija: kriticheskii istoricheskoe issledovatel'skoe izdanie. — Izhevsk: Ergo, 2018. (In Russian)
- Frost R.O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 1990, No. 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Garanjan N.G. Tipologicheskij podhod k izucheniju perfekcionizma. *Voprosy psihologii*, 2009, No. 6, 52–60. (In Russian)
- Gotwals J.K., Dunn J.G.H. A multi-method multi-analytic approach to establishing internal construct validity evidence: The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 2009, No. 13(2), 71–92. <https://doi.org/10.1080/10913670902812663>
- Gracheva I.I. Adaptacija metodiki «Mnogomernaja shkala perfekcionizma» P. H'juitta i G. Fletta. *Psihologicheskij zhurnal*, 2006, No. 27(6), 73–81. (In Russian)
- Hadian Hamedani K., Majzoobi M.R., Forstmeier S. The relationship between perfectionism and marital outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 2024, No. 15, 1456902. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1456902>
- Hewitt P.L. Perfecting, belonging, and repairing: A dynamic-relational approach to perfectionism. *Canadian Psychology*, 2020, No. 61(2), 101–110. <https://doi.org/10.1037/cap0000209>
- Hewitt P.L., Flett G.L. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, No. 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.60.3.456>
- Hollender M.H. Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 1965, No. 6(2), 94–103. [https://doi.org/10.1016/s0010-440x\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/s0010-440x(65)80016-5)
- Holmogorova A.B., Rahmanina A.A. Trehfaktornaja



shkala fizicheskogo perfekcionizma — novyj instrument diagnostiki patogennyh standartov vneshnosti v sovremennoj kul'ture. Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija, 2020, No. 28(4), 98–117. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280406> (In Russian)

Horni K. Nevroz i lichnostnyj rost: bor'ba za samorealizaciju. — Sankt-Peterburg: Piter, 2022. (In Russian)

Jakushina A.A., Leonov S.V., Aslanova M.S. Proverka nadezhnosti i validnosti diagnosticheskoj modeli perfekcionizma v sporte. Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 14. Psihologija, 2021, No. 1, 241–264. <https://doi.org/10.11621/vsp.2021.01.10> (In Russian)

Kamushadze T., Martskvishvili K., Mestvirishvili M., Odilavadze M. Does perfectionism lead to well-being? The role of flow and personality traits. European Journal of Psychology, 2021, No. 17(2), 43–57. <https://doi.org/10.5964/ejop.1987>

Kim H., Madigan D.J., Hill A.P. Multidimensional perfectionism and sport performance: A systematic review and meta-analysis. International Review of Sport and Exercise Psychology, 2025, 1–34. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2025.2541342>

Květon P., Jelínek M., Burešová I. The role of perfectionism in predicting athlete burnout, training distress, and sports performance: A short-term and long-term longitudinal perspective. Journal of Sports Sciences, 2021, No. 39(17), 1969–1979. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1911415>

Lafontaine M.F., Azzi S., Bell-Lee B., Dixon-Luinenburg T., Guérin-Marion C., Bureau J.F. Romantic perfectionism and perceived conflict mediate the link between insecure romantic attachment and intimate partner violence in undergraduate students. Journal of Family Violence, 2021, No. 36, 195–208. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00130-y>

Lafontaine M.F., Péloquin K., Levesque C., Azzi S., Daigle M.P., Brassard A. Beyond the simple association between romantic attachment insecurity and dyadic coping: An examination of romantic perfectionism as a mediator. Journal of Relationships Research, 2019, No. 10, e12. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.6>

Lee M.A., Schoppe-Sullivan S.J., Kamp Dush C.M. Parenting perfectionism and parental adjustment. Personality and Individual Differences, 2012, No. 52(3), 454–457. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.047>

Levinson C.A., Rodebaugh T.L., Shumaker E.A., Menatti A.R., Weeks J.W., White E.K., Heimberg R.G., Warren C.S., Blanco C., Schneier F., Liebowitz M.R. Perception matters for clinical perfectionism and social anxiety. Journal of Anxiety Disorders, 2015, No. 29, 61–71. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.11.002>

Limburg K., Watson H.J., Hagger M.S., Egan S.J. The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 2017, No. 73(10), 1301–1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>

Lin G.X., Szczygieł D., Blancard M.A. The interplay between parental perfectionism, emotional intelligence, and parental burnout. Personality and individual differences, 2025, No. 240, 113148. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113148>

Liu C., Berzenski S.R. College Academic Perfectionism Scale: Development and Validation. Journal of Psychoeducational Assessment, 2022, No. 40(1), 073428292110697. <https://doi.org/10.1177/07342829211069799>

Liu Q., Zhao X., Liu W. Are perfectionists always dissatisfied with life? An empirical study from the perspective of self-determination theory and perceived control. Behavioral Sciences (Basel), 2022, No. 12(11), 440. <https://doi.org/10.3390/bs12110440>

Matte M., Lafontaine M.F. Assessment of romantic perfectionism: Psychometric properties of the Romantic Relationship Perfectionism Scale. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 2012, No. 45(2), 113–132. <https://doi.org/10.1177/0748175611429303>

Monteagudo P., De Maria A., Roldan A., Cordellat-Marzal A., Pinazo-Hernandis S., Blasco-Lafarga C. Perfectionism and objective physical health in older adults: A mediational analysis of psychological distress. Health Psychology Report, 2025, No. 13(3), 259–270. <https://doi.org/10.5114/hpr/205355>

Pacht A.R. Reflections on perfectionism. American Psychologist, 1984, No. 39, 386–390. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>

Rocha A.S. Perfectionism and the relationship with psychopathologies: Integrative study. Research, Society and Development, 2021, No. 10(2), e59410213033. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i2.13033>

Rodríguez-Franco A., Carlo G., Valdivia-Moral P., González-Hernández J. Be prosocial my friend: The social disconnection model of perfectionism in adolescents immersed in competitive sport. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2023, No. No. 20(4), 2887. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042887>

Sepiadou I. Academic achievement in university students: The role of perfectionism and academic hardness. Europe's Journal of Psychology, 2024, No. 20(4), 252–261. <https://doi.org/10.5964/ejop.12755>

Shafiq B., Ali A., Iqbal H. Perfectionism, mattering and loneliness in young adulthood of Generation-Z. Heliyon, 2024, No. 10(1), e23330. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23330>

Shafran R., Cooper Z., Fairburn C.G. Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. Behaviour Research and Therapy, 2002, No. 40(7), 773–791. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00059-6](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00059-6)

Shanmugasagaram S., Flett G.L., Madan M., Oh P., Marzolini S., Reitav J., Hewitt P.L., Sturman E.D. Perfectionism, type D personality, and illness-related coping styles in cardiac rehabilitation patients. Journal of Health Psychology, 2014, No. 19(3), 417–426. <https://doi.org/10.1016/j.jhepsy.2013.11.002>

org/10.1177/1359105312471571

Sharapova A.V. Perfekcionizm na rabochem meste: otkrytija i protivorechija jempiricheskikh issledovanij [Jelektronnyj resurs]. Sovremennaja zarubezhnaja psihologija, 2025, No. 14(1), 122–130. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140112> (In Russian)

Sherry S.B., Mackinnon S.P., Gaudreau C.M. Perfectionists do not play nicely with others: Expanding the social disconnection model. // In: Perfectionism, health, and well-being. / Sirois F.M., Molnar D.S. (Eds.). — Springer, 2016. — pp. 225–243. <https://doi.org/10.1111/jopy.12333>

Simon P.D., Salanga M.G.C., Aruta J.J.B.R. The distinct link of perfectionism with positive and negative mental health outcomes. Frontiers in Psychiatry, 2025, No. 16, 1492466. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1492466>

Slade P.D., Owens R.G. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. Behavior Modification, No. 22(3), 372–390. <https://doi.org/10.1177/01454455980223010>. PMID: 9722475

Smith M.M., Saklofske D.H., Stoeber J., Sherry S.B. The Big Three Perfectionism Scale: A new measure of perfectionism. Journal of Psychoeducational Assessment, 2016, No. 34, 670–687. <https://doi.org/10.1177/0734282916651539>

Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. Personality and Social Psychology Review, 2006, No. 10(4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2

Stoeber J., Smith M., Saklofske D.H., Sherry S.B. Perfectionism and interpersonal problems revisited. Personality and Individual Differences, 2021, No. 169, 110106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110106>

Suh H., Gnulka P.B., Rice K.G. Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. Personality and Individual Differences, 2017, No. 111, 25–30. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.041>

Wan J., Zhou Z. The relationship between state-fear of missing out, loneliness, adaptive perfectionism and social media use in university students: A questionnaire and intervention study. BMC Psychology, 2025, No. 13, 761. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03090-4>

Yang H., Stoeber J. The physical appearance perfectionism scale: Development and preliminary validation. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 2012, No. 34(1), 69–83. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9260-7>

Yang H., Yang Y., Xu L., Wu Q., Xu J., Weng E., Wang K., Cai S. The relation of physical appearance perfectionism with body dissatisfaction among school student 9–18 years of age. Personality and Individual Differences, 2017, No. 116, 399–404. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.005>

Yi S., Gentry M. Academic perfectionism of high-ability and high-achieving students in mathematics and science: Differential relations by identification criteria of giftedness. Roeper Review, 2021, No. 43(3), 173–186. <https://doi.org/10.1080/02783193.2021.1923592>

Zolotareva A.A. Razrabotka i validizacija shkaly professional'nogo perfekcionizma. Organizacionnaja psihologija, 2020, No. 10(4), 205–218. (In Russian)

Information about author

Zolotareva Alena Anatolievna. PhD in Psychology, Associate Professor of School of Psychology, Senior Researcher of the International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, National Research University Higher School of Economics (HSE University), Armyansky per., 4, building 2, 101000, Moscow, Russia
E-mail: alena.a.zolotareva@gmail.com