
ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Т.В. Бескова

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА НА СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Объектом исследования является субъективное благополучие личности. Цель настоящего эмпирического исследования – обнаружение гендерных особенностей влияния перфекционизма на различные составляющие субъективного благополучия личности. Автор подробно рассматривает такие аспекты данной проблемы, как особенности субъективного благополучия и перфекционизма, а также их компонентов в группах мужчин и женщин; характер влияния различных видов перфекционизма (ориентированного на себя, ориентированного на других и социально-предписанного) на компоненты субъективного благополучия личности в зависимости от её гендерной принадлежности. Выборка исследования представлена 133 респондентами. Обработка результатов осуществлялась посредством корреляционного анализа и метода сравнения средних показателей t-Стьюдента.

Основные выводы исследования: в наибольшей степени на субъективное благополучие личности оказывает влияние социально-предписанный перфекционизм, и это влияние имеет гендерную специфику: данный вид перфекционизма разрушает субъективное благополучие женщин, и, напротив, имеет благоприятное воздействие на субъективное благополучие мужчин. Другие виды перфекционизма оказывают влияние только на эмоциональный компонент субъективного благополучия: позитивный эмоциональный фон свойственен мужчинам с «Я»-адресованным перфекционизмом, а женщинам с перфекционизмом, направленном на Других. Основным вкладом автора в исследование темы является то, что впервые показано разнонаправленное (конструктивное/деструктивное) влияние социально-предписанного перфекционизма на субъективное благополучие представителей разного пола. Эти результаты могут быть эффективно использованы в практике психологического консультирования по проблемам семейного воспитания.

Ключевые слова: психология, личность, гендер, субъективное благополучие, перфекционизм, структура, компоненты, эмоциональный компонент, когнитивный компонент, влияние.

Abstract. The object of the research is the subjective well-being of a person. The purpose of the present research is to define gender peculiarities of the influence of perfectionism on various components of the subjective well-being of a person. The author of the research examines such aspects of the topic as peculiarities of the subjective well-being and perfectionism as well as their components in male and female groups; the nature of the influence of various kinds of perfectionism (self-oriented, others-oriented and socially prescribed perfectionism) on the components of the subjective well-being depending on their gender attribution. The research involved 133 respondents. The results were processed using correlation analysis and comparison of Student-t mean values. The main conclusions of the research are as follows: socially prescribed perfectionism has the greater influence on the subjective well-being and this influence has certain gender specifics, in particular, this kind of perfectionism destroys the subjective well-being of women and, on the contrary, has a positive influence on the subjective well-being of men. Other kinds of perfectionism influence only the emotional component of the subjective well-being: men with the self-oriented perfectionism and women with the others-oriented perfectionism have a more positive attitude. The main contribution of the author is that for the first time in the academic literature the author demonstrates differently directed (constructively/destructively) influence of the socially prescribed perfectionism on the subjective well-being of different sexes. These results can be efficiently used in the process of psychological counseling concerning the problems of parenting and family education.

Key words: components, structure, perfectionism, subjective well-being, gender, personality, psychology, emotional component, cognitive component, impact.

Публикация подготовлена в рамках поддержанного РГНФ научного проекта № 14-06-00250.

Исследование субъективного благополучия личности имеет глубокие корни в философии, психологии и социологии. Но если за рубежом данная проблема является предметом научного изучения уже на протяжении нескольких десятилетий, то в России её разработка только начинает «набирать обороты». Научный интерес отечественных психологов к проблеме субъективного благополучия особо усилился в последние годы, что, главным образом, связано с «ролью этого явления в регуляции поведения и межличностных взаимодействий» [10].

Известный российский исследователь проблемы субъективного благополучия личности Р.М. Шамионов определяет данный феномен как «собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное для неё значение с точки зрения усвоенных нормативных представлений о “благополучной” внешней и внутренней среде и характеризующееся переживанием удовлетворённости» [11, с. 11]. Особое внимание психологи уделяют структуре, предикторам и разнородным детерминантам (социально-демографическим, индивидуально-психологическим, социально-психологическим) данного явления. За это время отечественными психологами (Е.Е. Бочаровой, В.В. Гриценко, И.А. Джидарьян, Л.В. Куликовым, О.И. Муравьёвой, Т.С. Попковой, Н.В. Усовой, Р.М. Шамионовым, С.В. Яремчук и др.) накоплен бесценный теоретический и эмпирический материал по обсуждаемой проблеме, систематизация и обобщение которого, безусловно, способствует приближению психологической науки к целостной картине феномена «субъективное благополучие личности».

Исследование субъективного благополучия предполагает анализ широкого круга связанных с ним аспектов, что позволяет представить его психологическую картину «во всей палитре его выявленных, связей, детерминант» [11, с. 287]. Известно, что большую роль в детерминации субъективного благополучия личности играют личностные переменные. В качестве одной из такой переменных нами будет рассмотрен перфекционизм, который трактуется, как стремление субъекта доводить результаты любой деятельности до соответствия самым высоким стандартам, стремление к самосовершенствованию и потребность быть безупречным во всём.

Среди российских психологов исследование влияния перфекционизма на субъективное благополучие личности было проведено Е.Ф. Новгородовой, в котором помимо прочих заслуживающих внимания результатов отмечается и то, что одним из важных предикторов удовлетворённости жиз-

нью является гендерная принадлежность субъектов: «предикторы женского качества жизни характеризуются более сложной и специфичной структурой» [6]. Однако в анализируемой работе акцент делается на изучение влияния перфекционизма на когнитивный компонент субъективного благополучия, для диагностики которого использовалась шкала глобальной удовлетворённости жизнью С.В. Яремчук [12]. В то же время известно, что субъективное благополучие личности является интегративным образованием и имеет сложную структуру. Так Р.М. Шамионов в его структуре выделяет когнитивный, эмоциональный и конативный компоненты [11, с. 15], Л.В. Куликов – социальное, психологическое, физическое и духовное благополучие [5].

Итак, **целью** настоящего исследования является обнаружение гендерных особенностей влияния перфекционизма на различные составляющие субъективного благополучия личности.

Методы исследования:

1. Многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта (адаптированная И.И. Грачевой) [2, с. 73-81].
2. Скрининговая методика оценки общей удовлетворённости жизнью (SWLS, Diener et al., 1985, Осин, Леонтьев, 2008) [9].
3. Шкала субъективного счастья С. Любомирски и Х. Леппер (вариант шкалы из 4-х вопросов-утверждений) [7].
4. Методика «Шкалы позитивного аффекта и негативного аффекта» (ШПАНА), разработанная Е.Н. Осиным на основе англоязычной методики PANAS [8, с. 91-110].
5. Шкала психологического благополучия К. Рифф [3, с. 82-93]. Согласно методике в структуру психологического благополучия включены такие компоненты как автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели и самопринятие.

В исследовании принимали участие 133 респондента русской национальности, представляющие разные социально-демографические группы (по месту жительства, семейному положению и образованию). Выборка исследования представлена 42,9% мужчин и 57,1% женщин, возрастные показатели которых находятся в интервале от 21 года до 50 лет (Mx = 29,7; Mo = 23; Md = 27).

Для обработки результатов исследования применялись метод сравнения средних показателей для данных, измеренных в интервальной шкале (t-Стьюдента) и метод корреляционного анализа (r-Пирсона).

На первом этапе исследования нами было проведено сравнение субъективного благополучия и перфекционизма, а также их компонентов в группах мужчин и женщин.

Что касается **субъективного благополучия личности**, то отметим, что ни по одному интегративному показателю (удовлетворённость жизнью, счастье, позитивный и негативный аффекты, психологическое благополучие) статистически значимых гендерных различий выявлено не было. Обнаружены лишь отдельные различия между компонентами позитивного аффекта и психологического благополучия, а именно: мужчины более чем женщины оценивают себя как решительных ($t = 2,762$; $p < 0,01$), полных сил ($t = 2,809$; $p < 0,01$), уверенных ($t = 2,101$; $p < 0,05$), бодрых ($t = 2,577$; $p < 0,05$) и способных к самопринятию ($t = 2,409$; $p < 0,05$). Женщины же превосходят мужчин по уровню выраженности всего одного показателя – позитивных отношений ($t = 2,515$; $p < 0,05$). Данные различия в большей степени демонстрируют гендерный статус респондентов. Так мужчины при оценке свойственных им эмоциональных состояний позитивной направленности более высоко оценивают те состояния, которые преимущественно отражают их мужские черты (решительный, полный сил, уверенный, бодрый, способный к самопринятию). Женщины более удовлетворены качеством своих межличностных отношений, возможностью проявлять эмпатию и привязанность к другим, что, без сомнений, является качеством, отражающим фемининную направленность субъекта.

Т.е., по результатам настоящего исследования можно сказать, что в целом гендерная принадлежность субъекта не оказывает значимого влияния ни на один из компонентов субъективного благополучия личности. Подобный результат является не совсем однозначным, поскольку ранее в работах отечественных исследователей были получены иные результаты, а именно, что уровень удовлетворённости жизнью (когнитивный компонент субъективного благополучия личности) у мужчин выше, чем у женщин (например, Т.В. Бескова [1], Е.Ф. Новгородова [6], С.В. Яремчук [12]). Размышляя над причинами такого расхождения результатов, возьмёмся предположить, что данный факт может быть обусловлен использованием авторами различного диагностического инструментария. Так в нашем более раннем исследовании [1] для измерения когнитивного компонента субъективного благополучия личности применялась «Методика диагностики уровня социальной фрустрированности» Л.И. Вассермана (в модификации В.В. Бойко) [4], диагностирующая удовлетворённость

жизнью по многим сферам жизнедеятельности. В исследованиях Е.Ф. Новгородовой и С.В. Яремчук использовалась «Шкала глобальной удовлетворённости жизнью» (С.В. Яремчук), которая диагностирует выраженность того же компонента всего по одному вопросу: «Насколько Вы удовлетворены своей жизнью в целом?». Столь неоднозначные результаты исследования одного и того же компонента субъективного благополучия личности, продемонстрированные в ряде работ, ставят перед психологами актуальную задачу унификации методик диагностики не только когнитивного компонента данного феномена, но и разработки стандартизированной методики изучения субъективного благополучия, включающей в себя весь его компонентный состав.

Сравнение уровня выраженности разных видов **перфекционизма** в мужской и женской выборках показало на отсутствие каких-либо статистически значимых различий. Однако более детальный анализ структуры перфекционизма позволил выявить существенные различия. Так, если у женщин все разновидности перфекционизма (ориентированного на себя, ориентированного на других и социально предписываемого) тесно взаимосвязаны между собой (на уровне значимости от 0,01 до 0,001), то у мужчин подобные взаимосвязи отсутствуют (каждый вид перфекционизма как бы изолирован друг от друга). Т.е., если женщины имеют высокие показатели по одному из видов перфекционизма, то это подразумевает и высокие показатели по другим его видам. Так, женщина, обладающая «Я-адресованным» перфекционизмом, с большой вероятностью ощущает на себе завышенные требования со стороны других, а также подобные требования декларирует по отношению к своему ближайшему окружению. У мужчин же иначе: например, осознание завышенных требований, предъявляемых к ним со стороны значимых других, вовсе не означает, что они «потянут» за собой перфекционистские тенденции по отношению к себе и к Другим. Полученные результаты требуют дополнительного осмысления, но их практическая значимость уже на данном этапе очевидна, поскольку формирование перфекционизма происходит под влиянием семейного воспитания [13, с. 31], и родители детей разного пола должны осознавать разные последствия «воспитания перфекционистов».

Вторым этапом эмпирического исследования нами выявлялись гендерные особенности влияния перфекционизма на субъективное благополучие личности. Результаты корреляционного анализа представлены на рисунках 1 и 2.

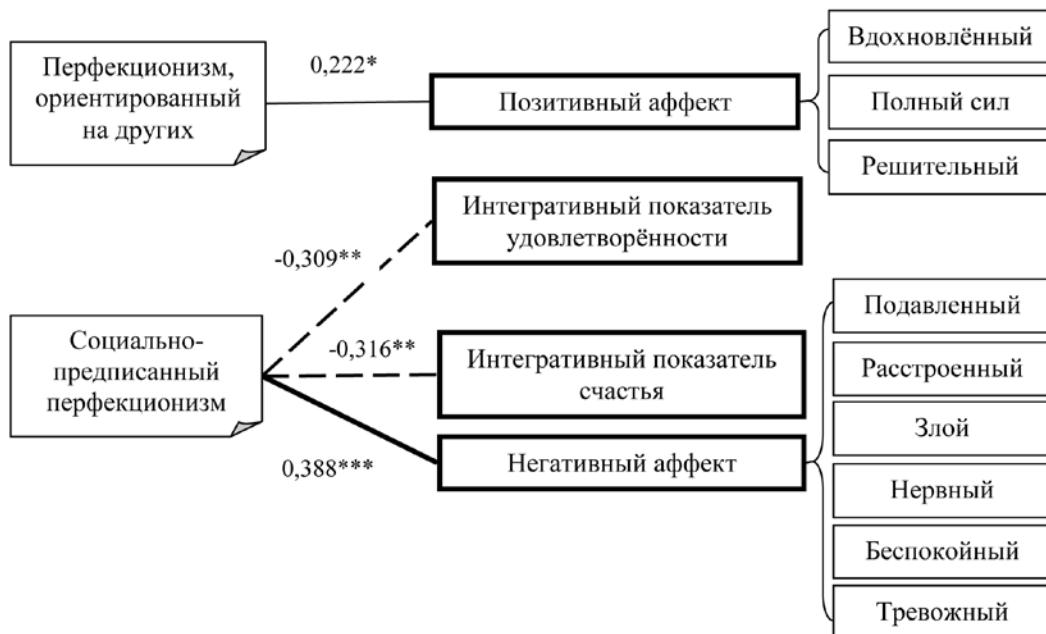


Рис. 1. Взаимосвязь перфекционизма с субъективным благополучием у женщин.

Примечание: сплошные линии означают положительную связь, а пунктирные – отрицательную. Толщина линии свидетельствует об уровне значимости взаимосвязей.

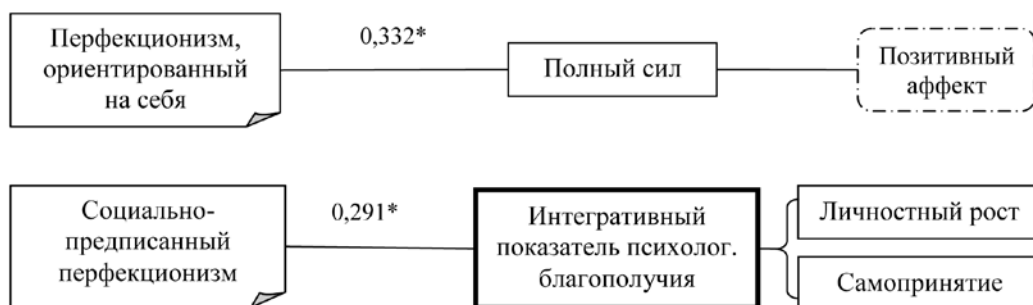


Рис. 2. Взаимосвязь перфекционизма с субъективным благополучием у мужчин.

Примечание: сплошные линии означают положительную связь.

Как видно из приведённых на рисунках 1 и 2 данных, независимо от гендерной принадлежности субъектов максимальное количество связей с различными составляющими субъективного благополучия личности обнаруживает **социально-предписанный перфекционизм**. Отметим, что данный вид перфекционизма часто в психологических работах рассматривается как дезадаптивный компонент перфекционизма [15, с. 439], сущность которого заключается в том, что субъекту свойственны убеждения о том, что значимые люди предъявляют к нему завышенные и даже нереалистичные требования, которым тяжело, но надо соответствовать, для того чтобы заслужить одобрение и избежать отрицательной оценки. Этот

вид перфекционизма можно охарактеризовать как «навязываемое» совершенство.

Однако, несмотря на то, что и у мужчин, и у женщин наибольшее число связей компонентов субъективного благополучия обнаружено с одним и тем же видом перфекционизма (социально-предписанным), эти взаимосвязи имеют принципиально разный характер.

У женщин высокий уровень социально-предписанного перфекционизма соотносится с низкой удовлетворённостью жизнью (когнитивный компонент субъективного благополучия личности), меньшим ощущением счастья и нарастанием негативного аффекта (эмоциональный компонент субъективного благополучия). Комментируя взаимосвязи данного

компонента перфекционизма с эмоциональным состоянием, необходимо отметить следующее: чем выше показатели «навязываемого» перфекционизма у женщин, тем более они себя ощущают подавленными ($r = 0,241$; $p < 0,05$), расстроенными ($r = 0,239$; $p < 0,05$), злыми ($r = 0,301$; $p < 0,01$), нервными ($r = 0,314$; $p < 0,01$), беспокойными ($r = 0,232$; $p < 0,05$) и тревожными ($r = 0,361$; $p < 0,01$).

В мужской же выборке соотношение субъективного благополучия с социально-предписанным перфекционизмом принципиально иное. Во-первых, связи данного вида перфекционизма с интегративными показателями удовлетворённости жизнью, счастья и негативного аффекта, которые были обнаружены в женской выборке, полностью отсутствуют. Т.е., выраженность так называемого «навязываемого» перфекционизма у мужчин не снижает их ощущение удовлетворённости жизнью и счастья, и не приводит к «накоплению» негативных эмоциональных переживаний. Во-вторых, обнаруживается положительная связь социально-предписанного перфекционизма с интегративным показателем психологического благополучия и с некоторыми его составляющими (личностным ростом ($r = 0,358$; $p < 0,01$); самопринятием ($r = 0,330$; $p < 0,05$)). Говоря другими словами, чем выше уровень социально-предписанного перфекционизма у мужчин, тем в большей степени они видят своё развитие и самосовершенствование в течение времени, и тем лучше относятся к самим себе, осознавая и принимая свои как позитивные, так и негативные качества.

Таким образом, в зависимости от гендерной принадлежности субъекта потребность соответствовать завышенным ожиданиям значимых людей оказывает разнонаправленное воздействие на субъективное благополучие личности: ощущение «навязываемого» совершенства разрушает субъективное благополучие женщин, и, напротив, имеет скорее благоприятное воздействие на субъективное благополучие мужчин.

Обсуждая полученные результаты, обратимся к исследованию Е.Ф. Новгородовой, в котором изучалось влияние перфекционизма на субъективное благополучие личности у молодёжи (16-22 года). По результатам корреляционного анализа, проведённого на общей выборке (юношей и девушек), автор характеризует «социально-предписанный перфекционизм как потенциально разрушительную силу для субъективного благополучия личности» [6] и отмечает, что подобные результаты получены в работах многих зарубежных авторов. Отметим, что автором не проводился корреляционный анализ отдельно в выборках юношей и де-

вушек, что не позволяет нам сравнивать данный аспект исследований. Но, выявляя предикторы удовлетворённости жизнью, Е.Ф. Новгородова показывает, что для предикторов женской удовлетворённости жизнью характерна более сложная и специфичная структура. Можно сказать, что результаты нашего исследования не противоречат другим исследованиям такого плана (в том числе и зарубежным), а, напротив, дополняют и расширяют знания о гендерных особенностях влияния перфекционизма на субъективное благополучие личности.

Однако остаётся открытым вопрос «Почему социально-предписанный перфекционизм оказывает столь противоположное влияние на ощущение субъективного благополучия мужчин и женщин?». Отчасти ответ на этот вопрос можно найти в работе Р.А. Hernandez, в которой показано, что восприятие женщинами самих себя проходит через призму общественного мнения [14]. Вероятно, поэтому ожидания со стороны значимых других, которые расцениваются женщинами как завышенные и трудно-выполнимые, снижают удовлетворённость собой и жизнью в целом, и становятся преградой на пути к их благополучию. У мужчин же осознание того, что другие люди ждут от него более высоких результатов, стимулирует их личностный рост, отношение к самим себе и в целом психологическое благополучие. Итак, столь существенные гендерные различия могут быть связаны с тем, что при «управлении качеством своей жизни мужчины ориентированы на задачу, а женщины – на людей» [6].

Что касается влияния **других видов перфекционизма** (ориентированного на себя и других) на субъективное благополучие личности, то их воздействие выражено значительно слабее. Несмотря на то, что эти виды перфекционизма и у мужчин, и у женщин, оказывают влияние лишь на эмоциональную составляющую субъективного благополучия, гендерные особенности состоят в том, какой именно вид перфекционизма повышает эмоциональный фон субъектов. У *мужчин* перфекционизм, ориентированный на себя придаёт им ощущение силы (корреляция с составляющей позитивного аффекта «полный сил» ($r = 0,358$; $p < 0,01$)). Иначе говоря, высокие и даже порой изнурительные стандарты, которые ставят перед собой мужчины, приводят их к ощущению прилива сил и позитивным эмоциям, которые помогают справляться с решением сложной задачи. У *женщин* же в целом на позитивный эмоциональный фон и его отдельные компоненты («вдохновлённый» ($r = 0,301$; $p < 0,01$); «полный сил» ($r = 0,344$; $p < 0,01$); «решительный» ($r = 0,220$; $p < 0,05$)) оказывает влияние перфекционизм, на-

правленный не на себя, а на других. Т.е., чем выше у женщины ожидания по отношению к способностям, умениям и действиям других людей, тем более позитивные эмоции она испытывает. Возьмемся предположить, что навязывание завышенных стандартов, диктуемых своему окружению, более свойственно властным женщинам, которые ставят перед своими близкими трудновыполнимые цели, испытывают при этом удовлетворение на эмоциональном уровне.

По результатам настоящего исследования представляется возможным сформулировать ряд

ВЫВОДОВ:

1. Выраженность интегративных показателей когнитивного, эмоционального и психологического компонентов субъективного благополучия личности не зависит от гендерной принадлежности субъектов. Незначительные различия в компонентах эмоционального благополучия связаны с более высокой оценкой мужчинами эмоциональных состояний преимущественно маскулинной направленности (решительность, полнота сил, уверенность, бодрость, способность к самопринятию), а в компонентах психологического благополучия – с более высокой оценкой женщинами удовлетворенностью качеством межличностных отношений.
2. Гендерные особенности перфекционизма проявляются не в его уровне, а в его структуре: при отсутствии различий в выраженности компонентов перфекционизма у мужчин и женщин, различия присутствуют в наличии/отсутствии связей между ними. В структуре женского перфекционизма все компоненты взаимосвязаны между собой и изменение одного «тянет» за

собой изменения других. Структура мужского перфекционизма иная – каждый его компонент живёт «самостоятельной жизнью».

3. В наибольшей степени на субъективное благополучие личности оказывает влияние социально-предписанный перфекционизм, и это влияние имеет ярко выраженную гендерную специфику: ожидания завышенных, а порой и нереалистичных требований со стороны значимых Других разрушают субъективное благополучие женщин (как эмоциональное, так и когнитивное), и, напротив, имеют вполне благоприятное воздействие на субъективное благополучие мужчин (прежде всего, на его психологический компонент). Подобное разнонаправленное влияние может быть связано с тем, что женщинам свойственно оценивать самих себя через призму общественного мнения. Мужчины же больше ориентированы на задачу, а не на людей. Можно сказать, что социально-предписанный перфекционизм для субъективного благополучия мужчин имеет конструктивные последствия, а для женщин – деструктивные, что, безусловно, необходимо учитывать родителям в процессе семейного воспитания.
4. Другие компоненты или виды перфекционизма (ориентированного на себя и ориентированного на других) оказывают влияние только на эмоциональный компонент субъективного благополучия. Гендерные особенности состоят в том, что позитивный эмоциональный фон свойственен мужчинам с «Я»-адресованным перфекционизмом, а женщинам – с перфекционизмом, направленном на Других.

Список литературы:

1. Бескова Т.В. Социально-демографические детерминанты субъективного благополучия личности // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 5. URL: <http://www.science-education.ru/119-14572> (дата обращения: 19.09.2016).
2. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта» // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 6. С. 73-81.
3. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 82-93.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.
5. Куликов Л.В. Психология настроения личности: Дис. ... докт. психол. наук. СПб., 1997. 429 с.
6. Новгородова Е.Ф. Роль перфекционизма в субъективном благополучии молодежи // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 44. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 14.08.2016).
7. Огнев А.С. Персональный навигатор. М.: МГУ им. М.А. Шолохова, 2013. 112 с.
8. Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. С. 91-110.
9. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. URL: http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf (дата обращения: 30.08.2016).
10. Шамионов Р.М. Групповые ценности и установки как предикторы психологического благополучия русских и казахов // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 35. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n35/999-shamionov35.html> (дата обращения: 01.09.2016).

11. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Научная книга, 2008. 296 с.
12. Яремчук С.В. Факторы субъективного благополучия личности: Объективные и субъективные переменные. Saarbrücken: Lambert Academic Publishing, 2012. 95 с.
13. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // *Psychology*. 1978. V. 15. P. 27-33.
14. Hernandez P.A. The right reflection: improving women's self-acceptance. Master's thesis. University of Pennsylvania, Philadelphia, 2014. 248 p.
15. O'Connor R., Dixon D., Rasmussen S. The structure and temporal stability of the Child and Adolescent Perfectionism Scale // *Psychological Assessment*. 2009. № 21 (3). P. 437-443.

References (transliterated):

1. Beskova T.V. Sotsial'no-demograficheskie determinanty sub'ektivnogo blagopoluchiya lichnosti // *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*. 2014. № 5. URL: <http://www.science-education.ru/119-14572> (data obrashcheniya: 19.09.2016).
2. Gracheva I.I. Adaptatsiya metodiki «Mnogomernaya shkala perfektsionizma P. Kh'yuita i G. Fletta» // *Psikhologicheskii zhurnal*. 2006. T. 27. № 6. S. 73-81.
3. Zhukovskaya L.V., Troshikhina E.G. Shkala psikhologicheskogo blagopoluchiya K. Riff // *Psikhologicheskii zhurnal*. 2011. T. 32. № 2. S. 82-93.
4. Il'in E.P. Emotsii i chuvstva. SPb.: Piter, 2001. 752 s.
5. Kulikov L.V. Psikhologiya nastroyeniya lichnosti: Dis. ... dokt. psikhol. nauk. SPb., 1997. 429 s.
6. Novgorodova E.F. Rol' perfektsionizma v sub'ektivnom blagopoluchii molodezhi // *Psikhologicheskie issledovaniya*. 2015. T. 8. № 44. URL: <http://psystudy.ru> (data obrashcheniya: 14.08.2016).
7. Ognev A.S. Personal'nyi navigator. M.: MGGU im. M.A. Sholokhova, 2013. 112 s.
8. Osin E.N. Izmerenie pozitivnykh i negativnykh emotsii: razrabotka russkoyazychnogo analoga metodiki PANAS // *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*. 2012. T. 9. S. 91-110.
9. Osin E.N., Leont'ev D.A. Aprobatsiya russkoyazychnykh versii dvukh shkal ekspres-otsenki sub'ektivnogo blagopoluchiya // *Materialy III Vserossiiskogo sotsiologicheskogo kongressa*. M.: Institut sotsiologii RAN, Rossiiskoe obshchestvo sotsiologov, 2008. URL: http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf (data obrashcheniya: 30.08.2016).
10. Shamionov R.M. Gruppye tsennosti i ustanovki kak prediktory psikhologicheskogo blagopoluchiya russkikh i kazakhov // *Psikhologicheskie issledovaniya*. 2014. T. 7. № 35. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n35/999-shamionov35.html> (data obrashcheniya: 01.09.2016).
11. Shamionov R.M. Sub'ektivnoe blagopoluchie lichnosti: psikhologicheskaya kartina i faktory. Saratov: Nauchnaya kniga, 2008. 296 s.
12. Yaremchuk S.V. Faktory sub'ektivnogo blagopoluchiya lichnosti: Ob'ektivnye i sub'ektivnye peremennye. Saarbrücken: Lambert Academic Publishing, 2012. 95 s.
13. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // *Psychology*. 1978. V. 15. P. 27-33.
14. Hernandez P.A. The right reflection: improving women's self-acceptance. Master's thesis. University of Pennsylvania, Philadelphia, 2014. 248 p.
15. O'Connor R., Dixon D., Rasmussen S. The structure and temporal stability of the Child and Adolescent Perfectionism Scale // *Psychological Assessment*. 2009. № 21 (3). P. 437-443.