

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-1-77-8>

УДК 159.923

Корнієнко В.В., Іванова А.К.

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ

Анотація. У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку перфекціонізму із копінг-стратегіями у студентів. Встановлено, що високий рівень перфекціонізму, направлено на себе зумовлює використання суб'єктом навчання проактивної форми стресоподолання. Це проявляється у побудові загальних ресурсів спрямованих на подолання ситуацій, які являють собою складні життєві завдання та виклики, що сприятимуть особистісному зростанню. Дослідження проведено на базі Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, вибірку склали студенти психологи чисельністю 63 особи.

Ключові слова: особистість, студентська молодь, юнацький вік, перфекціонізм, копінг-стратегії, особистісний зріст.

Kornienko Viktoria, Ivanova Angelina

Oles Honchar Dnipro National University

FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND COPING STRATEGIES IN STUDENTS

Summary. The article analyzes the content of the concept of “personality”, “student youth”, “adolescence”, “perfectionism”, “coping strategies”, “personal growth”. Also, it analyzes the psychological components, content, classification of these phenomena. The research was conducted on the basis of the Oles Honchar Dnipro National University. The sample included 63 subjects aged 18 to 20 years. Applied psychodiagnostic techniques: Multivariate Scale of Perfectionism (MPS) by P. Hewitt and G. Flett, the Proactive Overcoming Behavior Questionnaire (POBQ) by Gringlass, Schwartz, and Taubert, by E. Starchenkova Adaptation, SACS Questionnaire (S. Hobfall), a methodology «The adaptability of the university students» (T.D. Dubovytska, A.V. Krylov). The research has shown that in the conditions of a modern society, in which the personality requirements, its abilities, knowledge and skills are constantly growing, perfectionism is becoming an important characteristic of a young man. As a personality trait, perfectionism consists of the desire to achieve excellence in the various spheres of life, which, on the one hand, contributes to the development of the responsibility, the competitiveness and the professionalism of the person, and on the other, provokes an anxiety, a hostility, a rigidity and a depression. Therefore, the diagnosis of the vector of the development of perfectionism is very desirable for the person, since in case of the revealing non-constructive manifestations it is possible to carry out its timely psychological correction. It has found that a high level of perfectionism aimed at oneself determines the use by the subject of training of the proactive form of stress-filling. A high level of perfectionism directed at others determines the use by the subject of the training of the non-adaptive coping strategies such as an avoidance, the search for emotional support and the impulsive actions. A high level of social perfectionism is associated with a low level of the adaptability to the educational activities of students.

Keywords: personality, personal growth, adolescence, adaptability, student youth, perfectionism, coping strategies.

Постановка проблеми. Вступ в юнацький вік, сполучений з високим ризиком психічної і соматичної патології, часто збігається з початком навчання у вузі. Неминучий для такої події стрес може стати причиною емоційних розладів і навіть суїцидальних спроб. Дослідження показують, що дисфункціональні особистісні риси (нейротизм, міжособистісна залежність тощо) можуть привертати до депресивного і тривожного реагування перед обличчям стресових життєвих подій. Аналіз вітчизняних досліджень з даної проблематики довів поширеність емоційних порушень серед студентської популяції.

Отже, в умовах сучасного суспільства, в якому постійно зростають вимоги до особистості, її здатностей, знань та умінь, перфекціонізм стає важливою характеристикою молоді людини. Як особистісна риса перфекціонізм полягає у прагненні досягати

довершеності у різних сферах життєдіяльності, що, з одного боку, сприяє розвитку відповідальності, конкурентоспроможності та професіоналізму особистості, а з іншого – провокує тривожність, ворожість, жорсткість та депресію. Відтак, діагностика вектора розвитку перфекціонізму для особистості є вельми бажаною, оскільки у разі виявлення неконструктивних емоційно-поведінкових проявів можна здійснити своєчасну його психологічну корекцію. Саме тому обрана проблематика дослідження є дуже актуальною на даний момент.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічний аналіз тенденцій сучасної культури свідчить про те, що перфекціонізм, схильність дотримуватися завищених стандартів діяльності і висувати до власної особистості надмірно високі вимоги, став важливою характеристикою людини нашого часу.

Так, перфекціонізм, як явище психічної спрямованості розглядався А. Адлером – як компенсаторне прагнення до переваги і досконалості [1], а К. Хорні – як нарцисична патологія [17] і упродовж 60–80-их рр. у зарубіжній клінічній психології і психотерапії інтенсивно розроблялися теорії уявлень про перфекціонізм. У класичних визначеннях науковців, насамперед учених-психологів (М. Холендер, Д. Барнс) це поняття включало один параметр – тенденцію особистості встановлювати надмірно високі стандарти і, як наслідок, неможливість отримати задоволення від результатів [13; 17].

Безумовними лідерами у галузі досліджень уявлень про структуру перфекціонізму стали група британських клінічних психологів під керівництвом Р. Фроста та група канадських учених, яку очолював П. Х'юїтт. Обидві групи розвивали уявлення про перфекціонізм, як про багатомірний конструкт, що має складну структуру і включає високі особистісні стандарти та цілу низку когнітивних й інтерперсональних параметрів [9].

У вітчизняній психології феноменологія перфекціонізму вперше розкрита у межах клінічного розуміння природи цього явища і висвітлена у концепціях Н. Гаранян, А. Холмогорової та Т. Юдеевої [6].

На думку К. Хорні, у людини в процесі прагнення максимально наблизитися до «істинного ідеалу», народжується «здорова» мета та формується цінності життя. Водночас вона застерігала, що слід розрізняти поняття «істинного ідеалу» та «невротично ідеалізованого образу себе», справжнє прагнення до самовдосконалення – від підмінної потреби «здаватися досконалим» собі та іншим людям [17].

Американський клінічний психолог М. Холендер відводив цій рисі характеру провідну роль у подоланні депресії та різних психічних захворювань [17]. Незабаром за ним видатний психотерапевт, когнітивного напрямку, Д. Барнс провів глибокий аналіз поняття і визначив перфекціонізм, як особливу «мережу когніцій», що включає очікування, інтерпретації подій, оцінки себе та інших. Згідно з його описами, особи, які страждали на перфекціонізм, схильні були встановлювати нереалістично високі стандарти, прагнули до неможливих цілей і визначали власну цінність виключно в термінах досягнень та продуктивності, використовуючи при цьому варіанти копінг-поведінки та психологічного захисту [4].

Такі науковці як, І. Нікольська та Р. Грановська, наполягали в свою чергу на тому, що кожен індивід, коли стикається із складною життєвою ситуацією, застосовує «копінг-поведінку» та «психологічний захист» в якості адаптаційних заходів, які мають під собою різний зміст і їх необхідно розрізняти. Основною відмінністю їх є визначення ступеня усвідомлення особистістю цих двох понять.

Погоджуємось із думкою Н. Хаан, який зазначає, що люди використовують копінг-поведінку, коли можуть діяти довільно, а захист – коли сама складна ситуація не дає вибору і змушує діяти [8].

Такі дослідники, як Р. Лазарус та С. Фолькман визначали копінг-стратегії, як «стратегії оволодіння та регулювання взаємовідносин з на-

вколишнім середовищем». Автори розглядали стрес у термінах взаємовідносин між особистістю та обставинами, які пов'язані між собою і набувають нових значень за допомогою процесів оцінювання. В контексті цієї теорії оцінювання означає з'ясування цінності, а подолання – застосування поведінкових і когнітивних зусиль для задоволення внутрішніх вимог у ситуаціях, коли стандартного пристосування недостатньо і ситуація потребує нових зусиль. [2]. Поняття «копінг» Лазарус визначав як зусилля, яких докладає індивід, щоб вирішити проблему в значущих для нього ситуаціях (небезпеки і успіху), які активують адаптивні можливості особистості.

Лазарус та Фолькман виділяють три варіанти подолання стресової ситуації: а) оцінка складності та масштабу ситуації; б) втручання в ситуацію; в) уникнення стресової ситуації.

А от Н. Відерман, вивчаючи основні підходи в дослідженні копінг-поведінки, виділяє такі основні: перший більше характерний для психоаналітичної школи: в ньому копінг-процеси розглядаються як Его-процеси, і їх основною ціллю є продуктивна адаптація індивіда в складній життєвій ситуації; другий допінг – підхід визначає особистісні якості людини, яка передбачає використання відносно шаблонних варіантів відповідей на стресогенні життєві ситуації; третій підхід розглядає допінг, як динамічний процес, який визначається суб'єктивністю переживань ситуації [1].

Науковці А. Біллінгс і Р. Моос виділяють три способи подолання стресової ситуації:

1. Копінг, направлений на оцінку – полягає у способі визначення ситуації, що спричиняє стрес та запровадження певної стратегії: логічного аналізу або когнітивної переоцінки та ін.

2. Копінг, направлений на проблему – даний спосіб подолання стресу має на меті модифікування, зменшення чи усунення джерела стресу.

3. Копінг, направлений на емоції – вибір даного типу подолання стресу полягає у когнітивних та поведінкових зусиллях, за допомогою яких, індивід намагається зменшити емоційну напругу [2; 12].

Західні дослідники (Lee-Baggeley, P.M. Delongis, 2005) наголошують на необхідності вивчення копінг-поведінки у тандемі із особистісними чинниками. Вплив особистості на копінг-поведінку розпочинається ще в дитинстві, коли вона формується в залежності від особливостей темпераменту, емоційно-вольової та когнітивної сфери, захисних механізмів (Derryberry, Reed, & Pilkenton-Taylor, 2003) та продовжується на протязі життя. Наприклад, товариськість, що лежить в основі екстраверсії, може сприяти пошуку підтримки у вирішенні складної ситуації, а тривожність, що лежить в основі нейротизму – стати пусковим механізмом для відволікання та уникнення рішення ситуації. Також особистісні чинники впливають на частоту, інтенсивність та характер переживання стресора. Наприклад, нейротизм пов'язаний із інтенсивністю стресу, емоційною та фізіологічною реакцією на нього, а доброзичливість – з низьким рівнем створення міжособистісних конфліктів (Gunther, Cohen, & Armeli, 1999; Penley & Tomaka, 2002; Vollrath, 2001; Suls & Martin, 2005) [5]. Окрім цього, автори наголошують, що особистісні чинники мають вплив на ефективність копінг-стратегій.

Наприклад, копінг, використання яких ефективно для однієї особистості, може бути менш ефективним або навіть шкідливим для іншої (Bolger & Zuckerman, 1995; De Longis & Holtzman, 2005) [16].

В своїх роботах М. Москова, досліджувала копінг-стратегії та ворожість серед студентів з різними формами перфекціонізму та встановила, що для студентів з дезадаптивною формою перфекціонізму характерна надмобілізація копінг-ресурсів, високий рівень тривожності та емоційної дезадаптації [8].

Також існує низка досліджень, які пов'язують дезадаптивний перфекціонізм з самоінвалідацією, де перфекціонізм характеризується встановленням надмірно високих стандартів та неспроможністю особистості отримувати задоволення від отриманих результатів (Pacht, 1984), а самоінвалідація – як тенденція до встановлення перешкод для успішного самопрезентування себе у діяльності (B.D. Pulford, A. Johnson, M. Awaida, 2005; Lotar, Martina, 2005; M.A. Stewart, L.D. George-Walker, 2014; K.L. Hobden, 2014). І як зазначають дослідники такий зв'язок не є несподіваним, адже ці два феномена тісно пов'язані з особистісними стандартами, рівнем компетентності та уявленням особистості, як її сприймають інші. Наслідки дезадаптивного перфекціонізму та самоінвалідації проявляються як на фізичному (психосоматика), так і на психологічному (самотність, сором, злість, самоприниження, безпорадність) рівнях (Adina Karner-Huțuleac, 2014).

Саме аналіз наукових досліджень і надихнув нас на вивчення особливостей взаємозв'язку перфекціонізму та копінг-стратегій у студентської молоді.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Таким чином, перфекціонізм, як багатовимірний конструкт, що має складну структуру і включає високі особистісні стандарти та цілу низку когнітивних й інтерперсональних параметрів, може відбиватися як на фізичному так і на психологічному рівнях особистості. Це дозволяє припустити, що існують взаємозв'язки перфекціонізму та копінг – стратегій у осіб молодого віку, а саме студентської молоді. Проте в сучасних наукових дослідженнях не визначено чіткого уявлення щодо характеру та особливостей такого взаємозв'язку.

Мета дослідження: проаналізувати та дослідити особливості взаємозв'язку перфекціонізму із копінг – стратегіями у студентів ВНЗ.

Виклад основного матеріалу. Вибірку дослідження склали студенти ДНУ імені Олеся Гончара – 63 особи віком від 18 до 20 років. У на-

шому дослідженні не встановлено рамок професійної направленості молоді, тому реципієнтами були студенти, які навчаються за різними спеціальностями.

У дослідженні були застосовані наступні психодіагностичні методики: багатомірна шкала перфекціонізму (MPS) П. Хьюїтта та Г. Флетта, опитувальник «Проактивна подолаюча поведінка» (PCI) Грінглас, Шварцера і Тауберта, в адаптації Є.Старченкової, опитувальник «SACS» (С. Хобфолл), Методика «Адаптивність студентів у вузі» (Т.Д. Дубовицька, А.В. Крилова).

Здійснюючи статистичну обробку даних ми використовували параметричний r -критерій Пірсона, для дослідження лінійного зв'язку на одній вибірці [7].

На першому етапі дослідження за допомогою процедури тестування було здійснено вимір перфекціонізму з метою виявлення основних складових перфекціонізму у досліджуваних. Далі ми застосовували методики для характеристики типів стресоподолання, зокрема проактивного копіngu.

У таблиці 1 показана характеристика зв'язку перфекціонізму та різних типів стресоподолання у студентів.

За результатами кореляційного аналізу виявлено додатний статистично значущий зв'язок між проактивною копінг-стратегією та перфекціонізмом, орієнтованим на себе ($r=,349$, $p<0.01$), а також зворотній зв'язок між проактивною копінг стратегією та перфекціонізмом, орієнтованим на інших ($r=-,319$, $p<0.01$). Також, були отримані наступні статистично значущі кореляційні зв'язки між асертивним типом стресоподолання та перфекціонізмом, орієнтованим на себе ($r=,252$, $p<0.05$) та соціальним перфекціонізмом ($r=-,232$, $p<0.05$). В результаті емпіричної обробки отриманих даних було отримано статистично значущий зворотній зв'язок між уникненням та перфекціонізмом, орієнтованим на себе ($r=-,261$, $p<0.05$) та додатний зв'язок між копінг стратегією уникненням та соціальним перфекціонізмом ($r=,498$, $p<0.05$)

На основі проведеного дослідження можна припустити, що респонденти, які демонструють переважання перфекціонізму у важких життєвих ситуаціях виявляють схильність до використання копінг поведінки типу уникнення або імпульсивних типів стресоподолання.

Наступним етапом респондентам було запропоновано пройти методику на виявлення адаптивності до навчальної діяльності та навчальної групи у вищому навчальному закладі.

У таблиці 2 показано зв'язок перфекціонізму та різних груп адаптивності у студентів.

Таблиця 1

Характеристика зв'язку перфекціонізму та типів стресоподолання

Види перфекц.	Копінг – стратегії					
	Проактивна	Асертивна	Уникнення	Пошук соц. кон	Пошук емоц. підт	Імпульс.
Перфекціонізм, орієнт.на себе	,349**	,252*	-,261*	-,256*	-,191	-,391 *
Перфекціонізм, орієнт. на інш.	-,319**	-,133	-,192	-,199	-,365*	,378*
Соц. перфекц.	-,210	-,232*	,436**	-,128	-,254	,333*

* – Кореляція значуща на рівні 0,05

** – Кореляція значуща на рівні 0,01

Таблиця 2

Характеристика зв'язку перфекціонізму та адаптивності до навчання у студентів

	Перфекціонізм, орієнтований на себе	Перфекціонізм, орієнтований на інших	Соціальний перфекціонізм	Інтернальна шкала
Адаптивність до групи	,158	-,023	-,255*	,089
Адаптивність до навчальної діяльності	,023	-,199	-,350*	-,236*

* – Кореляція значуща на рівні 0,05

** – Кореляція значуща на рівні 0,01

Зокрема, серед статистично значущих кореляцій було виявлено наступні: від'ємний зв'язок між соціальним перфекціонізмом і адаптивністю до групи ($r=-,255$, $p<0.05$) та адаптивністю до навчальної діяльності ($r=-,350$, $p<0.05$), а також від'ємний зв'язок між загальним показником перфекціонізму та адаптивністю до навчальної діяльності ($r=-,236$, $p<0.05$).

Висновки. Отримані результати дозволяють зробити наступні висновки:

1. Високий рівень перфекціонізму, направлено на себе зумовлює використання суб'єктом навчання проактивної форми стресоподолання, що визначається у вибудовуванні загальних

ресурсів, які спрямовані на подолання ситуацій та являють собою складні життєві завдання та виклики. Такі зусилля сприяють особистому зростанню.

2. Високий рівень перфекціонізму, направлено на інших, зумовлює використання суб'єктом навчання не адаптивних копінг-стратегій типу уникнення, пошуку емоційної підтримки та імпульсивних дій в процесі вирішення завдань життєдіяльності.

3. Високий рівень соціального перфекціонізму пов'язаний із низьким рівнем адаптованості студентів до навчальної діяльності у вищому навчальному закладі.

Список літератури:

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, трансформация ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–19.
2. Блатт С.Дж. Деструктивность перфекционизма: значение для лечения депрессии. *Американский психолог*. 1995. № 12(49).
3. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. Москва: ПЕРСЭ, 2000. 352 с.
4. Бернс Д.Д. Перфекционистский сценарий саморазрушения. *Психология сегодня*. Москва, 1987. С. 34–52.
5. Карвер С.С. Копинг В. Справочник по науке о стрессе: биология, психология и здоровье. Нью-Йорк: Springer, 2011. С. 220–229.
6. Гараян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревожность. *Московский психотерапевтический журнал*. 2001. № 4. С. 18–49.
7. Гараян Н.Г. Типологический подход к изучению перфекционизма. *Вопросы психологии*. 2009. № 6. С. 52–60.
8. Грановская Р.М. Система психологической защиты и копинг-стратегии. *Психология совладающего поведения: международные материалы. науч. конф.* Кострома: КГУ им. Некрасова, 2007. С. 26–28.
9. Хьюитт П. Перфекционизм в Я и Социальный контекст: концептуализация, оценка и связь с психопатологией. *Социальная психология*. 1991. Т. 60. № 3. С. 456–470.
10. Хобфолл С.Э., Лерман М. Личные отношения, личные установки и стрессоустойчивость: реакция матери на болезнь ребенка. *Американский журнал общественной психологии*. 1989. Т. 16.
11. Иванов П.А. Стратегии совладания у лиц, совершивших правонарушение на фоне длительного стресса. *Психологическая наука и образование*. 2008. № 5. С. 155–163.
12. Лазарь Р.С. Психология эмоций: учебник для студентов вузов. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 328 с.
13. Ландрева К.С. Перфекционистская самопрезентация образа «Я» в общении. *Современная психология: материалы междунар. заочной научной конф.* Пермь: Меркурий, 2012. С. 51–55.
14. Лосоя С., Айзенберг Н., Фабес Р.А. Проблемы развития в изучении копинга. *Международный журнал поведенческого развития*. 1998. № 22(2). С. 231–237.
15. Лоза О.О. Анализ психометрических и серпантинных характеристик методов диагностики перфекционизма. *Вестник ДНУ. Серия: Педагогика и психология*. 2010. № 9/1. С. 68–77.
16. Атватер Иствуд, Даффи Карен Г. Психология для жизни: Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней: Учеб. пособие для студ. высших и сред. учеб. заведений непсихол. спец. Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 511 с.
17. Ясная В.А., Эникополов С.Е. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы. *Вопросы психологии*. 2007. № 4. С. 157–167.

References:

1. Antsyferova, L.I. (1994). Lichnost v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacziy i psikhologicheskaya zashhita [Personality in difficult living conditions: rethinking, transforming situations and psychological defense]. *Psychological Journal*. T. 15. No. 1.
2. Blatt, S.J. (1995). The Destructiveness of Perfectionism: Implications for the Treatment of Depression. *American Psychologist*. No. 12. Vol. 49.
3. Bodrov, V.A. (2000). Informacziornyj stress: Uchebnoe posobie dlya vuzov [Information stress: Textbook for universities]. Moskva: PER SE.
4. Burns, D.D. (1987). A perfectionist s script for self-defeat. *Psychology Today*. November, pp. 34–52.
5. Carver, C.S. (2011). Coping. In R.J. Contrada & A. Baum (Eds.). *The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology, and Health*. (220–229). New York: Springer Publishing Company).

6. Garanyan, N.G., Kholmogorova, A.B., & Yudeeva, T.Yu. (2001). Perfekcionizm, depressiya i trevoga [Perfectionism, depression and anxiety]. *Moskovskij psikhoterapevticheskij zhurnal*, no. 4, pp. 18–49.
7. Garanyan, N.G. (2009). Tipologicheskij podkhod k izucheniyu perfekcionizma [Typological approach to the study of perfectionism]. *Voprosy psikhologii*, no. 6, pp. 52–60.
8. Granovskaya, R.M. (2007). Sistema psikhologicheskoy zashhity i koping-strategii [The system of psychological defense and coping strategies]. *Psychology of coping behavior: international materials. scientific. conf. / holes Ed.: E.A. Sergienko, T.L. Kryukova. Kostroma: KSU named after Nekrasova.*
9. Hewitt P., & Flett G. (1991). Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assesment and association with psychopathology. *Social Psychology*, vol. 60, no. 3, pp. 456–470.
10. Hobfoll, S.E., & Lerman, M. (1989). Personal relationships, personal attitudes, and stress resistance: mother's reactions to the child's illness. *American Journal of Community Psychology*. Vol. 16.
11. Ivanov, P.A. (2008). Strategii sovladaniya u licz, sovershivshikh pravonarushenie na fone dlitel'nogo stressa [Strategies of coping in persons who committed an offense against the background of prolonged stress]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie*, no. 5, pp. 155–163.
12. Lazarus, R.S. (2007). *Psikhologiya emocij: ucheb. posobie dlya studentov vuzov, obuch. po specz. psikh.* [Psychology of emotions: textbook. manual for university students, training. by special. psych.]. St. Petersburg: Peter, 328 p.
13. Landreva, K.S. (2012). Perfekcionistskaya samoprezentacziya obraza «Ya» v obshhenii [Perfectionist self-presentation of the image of "I" in communication]. *Sovremennaya psikhologiya: materialy mezhdunar. zaoch. nauch. konf. Perm: Mercury*, pp. 51–55.
14. Losoya, S., Eisenberg, N., & Fabes, R.A. (1998). Developmental issues in the study of coping. *International Journal of Behavioral Development*, no. 22(2), pp. 231–237.
15. Loza, O.O. (2010). Analiz psikhometrichnikh ta zmistovnikh kharakteristik metodik diagnostiki perfekcionizmu [Analysis of psychometric and serpentine characteristics of the methods of diagnosis of perfectionism]. *News of DNU. Seriya: Pedagogy and Psychology*, no. 9/1, pp. 68–77.
16. Weiten, W., & Lloyd, M.A. (2008). *Psychology Applied to Modern Life* (9th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
17. Yasnaya, V.A., & Enikoplov, S.E. (2007). Perfekcionizm: istoriya izucheniya i sovremennoe sostoyanie problemy [Perfectionism: the history of study and the current state of the problem]. *Voprosy psikhologii*, no. 4, pp. 157–167.