

# Review on Affecting the Mediation Mechanism between Perfectionism and Depression

Ying Xie

School of Education & Key Applied Psychology Lab., Chongqing Normal University, Chongqing  
Email: [277429453@qq.com](mailto:277429453@qq.com)

Received: Apr. 13<sup>th</sup>, 2015; accepted: May 4<sup>th</sup>, 2015; published: May 12<sup>th</sup>, 2015

Copyright © 2015 by author and Hans Publishers Inc.  
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

---

## Abstract

As a stable personality trait, the negative of perfectionism leads to the negative mood, such as depression. Due to the stability and unchangeable characteristics of perfectionism, it is necessary to explore the mediation mechanism between perfectionism and depression. As for mediation mechanism, we expect to find positive variables to resolve the psychological problems effectively caused from perfectionism. We draw a conclusion on factors of affecting mediation mechanism between perfectionism and depression, such as, self-respect, coping style, social support, unconditional self-acceptance. It is our expectation to help resolving psychological problems effectively, such as depression, negative factors caused from perfectionism.

## Keywords

Perfectionism, Depression, Self-Respect, Coping Style, Social Support, Unconditional Self-Acceptance, Mediation Mechanism

---

# 影响完美主义与抑郁关系的中介机制的研究综述

谢颖

重庆师范大学教育科学学院暨应用心理学重点实验室, 重庆  
Email: [277429453@qq.com](mailto:277429453@qq.com)

收稿日期：2015年4月13日；录用日期：2015年5月4日；发布日期：2015年5月12日

## 摘要

完美主义作为一种稳定的人格特质，其消极成分会产生抑郁等负性情绪。但因其稳定性，很难改变，因此有必要探讨影响完美主义与抑郁之间的中介机制。从中介机制的角度，寻找降低因完美主义产生的抑郁情绪产生的积极心理变量。本文主要对自尊，应对方式，社会支持，无条件自我接纳对二者之间的影响的中介机制的研究结果进行了总结，以期有效缓解心理问题，如：抑郁情绪，以及完美主义的消极成分。

## 关键词

完美主义，抑郁，自尊，应对方式，社会支持，无条件自我接纳，中介机制

## 1. 完美主义的定义

韦氏词典中，对完美主义的定义是：对完美的过度追求，完美则是指无法超越的准确或优越。在平常人的概念中，完美主义总是和过高的标准和目标相联系，往往与负性情绪联系在一起。Burns (1980)认为完美主义是一种“认知网络”，包括期待、对事件的解释、自我评价、对他人的评价。完美主义者设定并严格坚持不符合实际的过高标准，并以是否达到这些标准来判断自身成功与否。完美主义者在自我成就上会对有强烈的要求和超高的目标，因此，完美主义倾向者在当其未能完成这种目标时，会产生强烈的自我批评、各种负性情绪。Pacht (1984)也认为完美主义者为自己设立了超高的工作标准，并伴有严格的自我批评，哪怕成功达到95%以上，他们仍然认为不够完美。Frost等(1990)认为完美主义是“伴随着过度的自我批评而对于工作设置过高标准的人格特质”。在以上的文献的定义中，均将完美主义定义为一种消极的人格特质，个体追求过高的目标，任何事都追求尽善尽美，由此会产生一系列的心理问题和困扰。但是，完美主义也有积极的一方面，已有研究证明，完美主义既存在消极成分，也存在积极成分。以往研究中，有学者将完美主义分为正常与神经质。正常的完美主义指个体对高标准的追求，能带来较高的成就感。而且，还会随着实际情况，修改自己的标准。神经质的完美主义则是指个人对自己设定过高的标准，对自己的表现过度的苛刻要求，并且很少对自己的表现满意，呈现出一种病态。我国台湾学者张春兴(1992)认为完美主义是指在工作表现上对自己或者对他人所要求的一种态度。完美主义对任何事情都希望能达到零缺点的境界，做事只按照自己预定的理想工作标准严格要求，而不顾实际情况。国内学者杨宏飞等(2004)认为“完美主义表现是对没有缺点的追求”，在心理咨询中，它是常见心理问题之一，也是很多心理问题的来源。王敬群等(2005)认为完美主义的核心特征包括：自我强加的高标准、自我评价过度依赖成功、过高的自我批评和害怕失败。谢玉兰(2005)认为完美主义是“凡是不能完善的事情都不能接受的一种个性倾向”。

综上所述，本文将完美主义定义为个体一方面为自己设定高标准，另一方面面对自己的表现进行批判性自我评价的人格特质倾向。

## 2. 完美主义和抑郁的关系

以往研究中，已经发现完美主义与多种心理问题有关，例如抑郁、焦虑、强迫、进食障碍等(Argus

等, 2008; Ashby 等, 2011)。在众多心理问题中, 抑郁是最普遍的问题(Castro 等, 2003; Chang 等, 2008)。大量的实证研究表明, 完美主义与临床抑郁症患者以及患有抑郁症状的大学生的有直接关系。Hewitt 和 Flett (1991)采用 HMPS 量表比较抑郁症患者、焦虑症患者和正常被试组的完美主义程度。研究发现, 抑郁症患者在自我定向完美主义(SOP)、社会决定完美主义(SPP)维度上得分显著高于焦虑组和正常组, 而在他人定向完美主义维度得分没有显著差异。Enns 和 Cox(1999), Enns 等(2001)认为具有完美主义特质的个体容易产生压力感和抑郁症状。完美主义者因常对自己的表现要求严苛, 而不断地进行自我批评, 容易产生低自尊, 从而引发抑郁情绪的产生。Huprich 等(2008)对临床病人的研究发现, FMPS 的关注错误维度(CM)与抑郁症状相关显著。Chang 等(2011)对 121 名拉丁裔美国大学生研究发现, FMPS 的父母期望(PE)和行动疑虑(DA)能显著正向预测抑郁水平。Hewitt 等(1996)对大学生进行 4 个月的纵向研究发现, 社会决定完美主义能预测抑郁症状的增加率。随着完美主义的积极成分和消极成分的研究发现, Cox 和 Enns (2003)发现消极完美主义得分(包括 FMPS 的关注错误、行动疑虑、父母批评、父母期望以及 HMPS 的社会决定完美主义维度)在抑郁治疗前后变化不大。综上研究表明, 针对于大学生和临床病人, 完美主义都是抑郁的一个显著特征。

但是, 究竟哪一个完美主义维度才是易感因子还未得到证明, 需要进一步的探索。总之, 完美主义作为一种稳定的人格特质, 它对抑郁症状的发生及发展起至关重要的作用。近年来, 已有学者开始关注完美主义与抑郁的中介机制, 试图通过控制二者的中介因素, 来减少完美主义对抑郁的影响。

### 3. 影响完美主义与抑郁的中介机制

#### 3.1. 自尊对完美主义与抑郁间的中介影响

有研究表明, 自尊与完美主义的关系密切。Horney (1950)认为完美主义者比较容易出现低自尊, 他们把微不足道的消极反馈当成是现实自我与理想自我之间的差距。Missildine (1963)对自我的不满意看成是完美主义倾向的关键部分。而对自我的满意会直接导致自尊水平的高低。Sorotzkin (1998)认为完美主义者设定过高的标准, 即使很小的错误也意味着失败的完美主义信念让许多完美主义者的自尊建立在工作表现上。一旦遭遇到失败, 完美主义者极容易产生低自尊。因此, 以往的理论认为完美主义倾向是低自尊的直接影响因子。实证研究均支持完美主义与低自尊相关。Flett 等(1991)研究发现, HMPS 的社会决定完美主义维度与自尊呈负相关, 而他人定向完美主义与自尊呈正相关。Ashby 和 Rice (2002)对 262 名大学生进行了完美主义与自尊关系的调查, 研究结果表明, 适应不良完美主义能负向预测自在水平, 适应完美主义能正向预测自尊水平。基于 Hamachek (1978)对完美主义两分法的原理, Preusser 等(1994)利用回归分析的研究方法对 167 名大学生进行了研究, 考察自尊在完美主义和抑郁间的中介作用。结果发现, 自尊是社会决定完美主义和抑郁间的显著中介变量。随后, Rice 等(1998)利用结构方程模型考察了自尊在完美主义和抑郁的中介作用。他在研究中, 区分了适应性完美主义和适应性不良完美主义, 用 APS 的高标准维度, 秩序维度和 FMPS 的组织性维度作为适应完美主义的测量指标; APS 的人际关系问题、拖沓、焦虑因子和 FMPS 的父母批评, 父母期望, 关注错误和行动疑虑作为适应不良完美主义的测量指标。结果表明, 自尊仅能一部分中介适应性不良完美主义和抑郁之间的关系。随着后续研究进展, 自尊已经被证明在完美主义和抑郁之间存在不同中介效应。

#### 3.2. 应对方式对完美主义与抑郁间的中介影响

梁宝勇等(1999)将应付方式简单地理解为人们为对付内外环境要求及其有关的情绪困扰而采用的方法、手段或策略, 有时又可称作应付策略或应付机制。Flett 等(1994)认为完美主义不仅是抑郁的一个易感因素, 而且与应对方式有着密切的关系。Shafran 和 Mansell (2001)认为在社会决定完美主义维度得分

较高的个体不能很好地处理压力,容易产生不良认知,导致心理问题的出现。Hewitt等(1995)考察了精神病患者的完美主义、应对方式和抑郁之间的关系。结果表明,男性患者的社会决定完美主义与情绪应对方式呈正相关,女性患者自我定向完美主义与情绪应对方式呈正相关。同时,回归分析结果表明,社会决定完美主义、自我定向完美主义与情绪应对方式的交互作用是抑郁的显著预测指标。在应对方式与心理健康的研究中均表明经常使用积极应对方式的个体更少的经历心理困扰和心理问题。Endler和Parker(1990,1994)研究发现,情绪应对的个体容易经历抑郁、焦虑和神经质等心理症状,而问题应对的个体不会经历心理紊乱。

近年来,一些学者开始对应对方式在完美主义和抑郁的中介作用进行研究。Dunkley和Blankstein(2000)考察了233名大学生的适应不良的应对方式在自我批评完美主义和抑郁之间的中介作用,结果表明,自我批评性完美主义与情绪应对和回避应对方式呈正相关,与任务应对方式呈负相关。结构方程模型结果显示,适应不良的应对方式在自我批评性完美主义和抑郁之间起完全中介作用。当控制适应不良应对方式变量时,自我批评完美主义与抑郁之间关系不存在。因此,当自我批评完美主义者在采取适应性不良的应对方式(更多的情绪应对方式,更少的任务应对方式时),容易引发负性情绪。Blankstein(2007)等人的研究表明,女性的回避型应对方式、男性的问题解决应对方式与自我定向完美主义呈显著相关,女性的回避型应对方式与社会决定完美主义呈显著相关。Dunkley(2000)等采用结构方程模型的统计方法对443名大学生被试考察了日常生活应激、应对和社会支持在完美主义和心理问题的中介和调节作用。研究者将评价关注性完美主义和个人标准完美主义区分开来,结果表明,日常社会应激、回避型应对方式和社会支持在评价性完美主义和心理问题之间起中介作用。Dunkley等(2003)研究发现,日常生活应激、回避型应对方式在适应不良完美主义和消极情感之间起完全中介作用。Dunkley等(2006)的纵向研究发现,社会支持、消极应对方式和消极社会交往在初始的完美主义和三年后的抑郁情绪之间其完全中介作用。

应对方式作为完美主义和抑郁之间的中介机制,能够减少因完美主义而产生的负性情绪。因此,虽然,完美主义作为一种稳定的人格特质,基于其不易改变的特征,可以通过改变应对方式,以达到调节负性情绪的目的。

### 3.3. 社会支持对完美主义和抑郁间的中介影响

Nicolas(2009)和Sarason(1983)等人将社会支持定义为个人可以觉察到他人对自己的关心,爱护或者帮助。社会支持与一系列的心理变量均有联系。

Cohen和Holt(1985,2005)等已有大量研究表明社会支持对压力与心理健康状况有影响。McCarthy(2002)指出消极的人际互动与心理问题的出现之间存在一定的关系。社会支持是人际互动的一个重要影响因素,因此会影响心理健康问题的出现。Hipkins等(2004)通过对63位患有卵巢癌的女性患者的研究发现较低的社会支持很大程度上影响焦虑和抑郁的产生。Dunkley等的研究已经证实是否能够获得社会支持在消极完美主义与抑郁或者焦虑之间起中介作用。Farrow(2012)对153名儿童的饮食习惯的研究结果也表明社会支持可以减少完美主义在抑郁和焦虑程度上的影响。Koivula(2002)和Williams(1996)等人认为完美主义者想要表现的完美就会产生极高的期望,而这些高标准的期望将会导致他们产生抑郁,焦虑,害怕失败。完美主义者产生的消极心理会产生负性情绪,也会阻碍良性情绪的发展,McCarthy(2002)和Wearden(2000)认为消极的完美主义者出现的抑郁,焦虑情绪与获得社会支持呈相关。Zhou Xueting等(2013)的研究表明,相比之下,那些低社会支持的完美主义者更可能患有抑郁,而对那些患有抑郁或者焦虑的完美主义者们,较高社会支持具有积极的保护作用。并且拥有较高的社会支持又是积极的完美主义者们可以内化社会支持去努力做得更好。

社会支持的获得的多少在一定程度上在完美主义与抑郁之间起中介作用。因此,社会支持系统的完

善将是缓解心理健康问题的重要影响因素之一。

### 3.4. 无条件接纳对完美主义和抑郁的中介影响

无条件自我接纳作为对自我价值的认知变量, Ellis (1977)将它定义为个体完全的和无条件的接纳自己,无论自己的行为表现是否是明智的,正确的或适当的以及无论他人是否赞成、尊重或爱自己。Chamberlain 等(2001)通过对 107 名志愿者的干预研究发现,证明无条件接纳的程度与焦虑有负相关,而与情绪状态有正相关。无条件接受自己水平高者,报告较低水平的抑郁、焦虑情绪,较高水平的幸福感。而 Chang (2006)的研究更进一步表明完美主义者程度越高,自我接纳的程度越低。Flett 等(2003)通过对 94 名学生的研究证明自我接纳的程度越低被证实在社会取向完美主义与抑郁之间有中介作用。其中,他人取向的完美主义与低自我接纳程度相关,从而间接影响抑郁情绪。

Ellis(2004)认为任何水平的自尊都可能反映了不良的自我评价过程,而不良的自我评价会使人们陷入抑郁或焦虑中,无条件自我接纳则可以提高个体的社会适应和心理健康水平。Lundh (2004)研究也发现适应自我取向和社会决定完美主义与自我接纳呈负相关,无条件自我接纳中介了完美主义与抑郁间的关系。无条件自我接纳作为积极情绪,对负性情绪均有良好的调节作用。然而,有条件的自我接纳则存在一些负面影响。周亚娟等(2011)的研究表明有完美主义差异感的个体对自我价值的认识不健康“总是看到自己的成就和表现与预定标准间存在差距”“不断寻求外人的承认与赞赏”“无法接受别人对自己的客观评价”“缺少他人的赞许时很难接受自己”而这种有条件性的自我接纳加重了抑郁程度。

因此,提高个体的无条件自我接纳可以有效降低与个体完美主义而引发的抑郁情绪,将有助于我们提升个体的心理健康状况。无条件自我接纳的程度与自我宽恕的程度密切相关,因此,我们还可以探讨自我宽恕在完美主义与抑郁之间的影响。

## 4. 研究展望

针对于其他类型的完美主义对抑郁的影响研究,目前还有很大的空间,有必要进一步的从不同维度来探索完美主义对抑郁等其他心理变量的关系。目前,研究者对完美主义的目标人群已经从大学生拓展到中学生等,但涉及老年人还较少,可作进一步的探索。还可以探讨其他的一些积极心理变量对完美主义与抑郁间的关系的中介影响机制,例如:自我宽恕,自我效能感,期望等。通过这些积极心理变量的中介影响作用,可以解决完美主义因稳定而难以改变的困扰,从而降低因不良完美主义而产生抑郁,焦虑等负性情绪的几率。本文探讨的完美主义大多为完美主义的消极成分,完美主义的积极成分对提高个人心理健康也有重要影响力,因此,未来我们还应该发掘如何通过提升积极完美主义,以期减少心理负性情绪的产生的几率,进而抑制不良情绪对人们生活的影响。

## 参考文献 (References)

- 梁宝勇, 郭倩玉, 郭良才, 杜桂芝, 刘畅(1999). 关于应付的一些思考与实证研究: 应付方式的评定、分类与估价. *中国临床心理学杂志*, 4 期, 200-203.
- 王敬群, 梁宝勇, 邵秀巧(2005). 完美主义研究综述. *心理学探新*, 3 期, 69-73.
- 谢玉兰(2005). 编制大学生自我完美主义问卷. *中国临床康复*, 28 期, 102-105.
- 杨宏飞, 张小燕(2004). 大学生的完美主义与心理健康的关系. *中国心理卫生杂志*, 9 期, 647-648.
- 张春兴(1992). *张氏心理学辞典*. 上海: 上海辞书出版社, 347.
- 周亚娟, 梁宝勇(2011). 无条件自我接纳在大学生完美主义与抑郁间的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 3 期, 350-352.
- Argus, G., & Thompson, M. (2008). Perceived social problem solving, perfectionism, and mindful awareness in clinical depression: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 745-757.

- Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling and Development, 80*, 197-184.
- Ashby, J. S., Dickinson, W. L., Gnilka, P. B. et al. (2011). Hope as a mediator and moderator of multidimensional perfectionism and depression in middle school students. *Journal of Counseling and Development, 89*, 131-139.
- Blankstein, K. R., Lumley, C. H., & Crawford, A. (2007). Perfectionism, hopefulness, and suicide ideation: Revisions to diathesis-stress and specific vulnerability model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 25*, 279-319.
- Burns, D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, 14*, 34-52
- Castro, J. R., & Rice, K. G. (2003). Perfectionism and ethnicity: Implications for depressive symptoms and self-reported academic achievement. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 9*, 64-78.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 19*, 163-176.
- Chang, E. C. (2006). Conceptualization and measurement of adaptive and maladaptive aspects of performance perfectionism: Relations to personality, psychological functioning, and academic achievement. *Cognitive Therapy and Research, 30*, 677-697.
- Chang, E. C., Hirsch, J. K., Sanna, L. J., Jeglic, E. L., & Fabian, C. G. (2011). A preliminary study of perfectionism and loneliness as predictors of depressive and anxious symptoms in Latinas: A top-down test of a model. *Journal of Counseling Psychology, 58*, 441-448.
- Chang, E. C., Sanna, L. J., Chang, R., & Bodem, M. R. (2008). A preliminary look at loneliness as a moderator of the link between perfectionism and depressive and anxious symptoms in a college student population: Does being lonely make perfectionist striving more distressing? *Behavior Research and Therapy, 46*, 877-886.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*, 310-357.
- Cox, B. J., & Enns, M. W. (2003). Relative stability of dimensions of perfectionism in depression. *Canadian Journal of Behavioral Science, 35*, 124-132.
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research, 24*, 713-730.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology, 47*, 437-453.
- Dunkley, D. M., Sanislow, C. A., Grilo, C. M., & McGlashan, T. H. (2006). Perfectionism and depressive symptoms 3 years later: Negative social interactions, avoidant coping, and perceived social support as mediators. *Comprehensive Psychiatry, 47*, 106-115.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 234-252.
- Ellis, A. (1977). *Handbook of rational-emotive therapy*. New York: Springer Pub. Co.
- Ellis, A. (2004). Psychotherapy and the value of a human being. In A. Ellis, & R. Grieger (Eds.), *Handbook of Rational-Emotive Therapy* (pp. 101). New York: Springer.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 844-854.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion and avoidance strategies. *Psychological Assessment, 6*, 50-60.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (1999). Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy, 37*, 783-794.
- Enns, M. W., Cox, B. J., Sareen, J., & Freeman, P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: A longitudinal investigation. *Medical Education, 35*, 1034-1042.
- Farrow, C. V. (2012). Do parental feeding practices moderate the relationships between impulsivity and eating in children? *Eating Behaviors, 13*, 150-153.
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 21*, 119-138.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences, 12*, 61-68.
- Flett, G. L., Russo, F. A., & Hewitt, P. L. (1994). Dimensions of perfectionism and constructive thinking as a coping response. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 12*, 163-179.
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C. et al. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*,

449-468.

- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*, 27-33.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 105*, 276-281.
- Hipkins, J., Whitworth, M., Tarrier, N., & Jayson, G. (2004). Social support, anxiety and depression after chemotherapy for ovarian cancer: A prospective study. *British Journal of Health Psychology, 9*, 569-581.
- Holt, M. K., & Espelage, D. L. (2005). Social support as a moderator between dating violence victimization and depression/anxiety among African American and Caucasian-adolescents. *School Psychology Review, 34*, 309-328.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. New York: Norton.
- Huprich, S. K., Porcerelli, J., Keaschuk, R., Binienda, J., & Engle, B. (2008). Depressive personality disorder, dysthymia and their relationship to perfectionism. *Depression and Anxiety, 25*, 207-217.
- Koivula, N., Hassmén, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences, 32*, 865-875.
- Lundh, L. G. (2004). Perfectionism and acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 22*, 255-269.
- McCarthy, E., Tarrier, N., & Gregg, L. (2002). The nature and timing of seasonal affective symptoms and the influence of self-esteem and social support: A longitudinal prospective study. *Psychological Medicine, 32*, 1425-1434.
- Missildine, W. H. (1963). *Your inner child of the past*. New York: Simon & Schuster.
- Nicolas, M. (2009). Personality, social support and affective states during simulated microgravity in healthy women. *Advances in Space Research, 44*, 1470-1478.
- Pacht, A. R. (1984) Reflections on perfection. *American Psychologist, 39*, 386-390.
- Preusser, K. J., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (1994). The role of self-esteem in mediating the perfectionism depression connection. *Journal of College Student Development, 35*, 88-93.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology, 45*, 304-314.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*, 127-139.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review, 21*, 876-906.
- Sorotzkin, B. (1998). Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy, 35*, 87-95.
- Wearden, A., Tarrier, N., Barrowclough, C., Zastowny, T. R., & Rahill, A. A. (2000). Review of expressed emotion research in health care. *Clinical Psychology Review, 20*, 633-666.
- Williams, J. M., & Leffingwell, T. R. (1996). Cognitive strategies in sport and exercise psychology. In J. L. Van Raalte, & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring Sport and Exercise Psychology* (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Zhou, X. T., Zhu, H., Zhang, B., & Cai, T. S. (2013). Perceived social support as moderator of perfectionism, depression and anxiety in college students. *Social Behavior and Personality, 41*, 1141-1152.