



Перфекционизм: позитивная и негативная сторона



Перфекционизм (от латинского *perfectio* – совершенство) – стремление к совершенству и тенденция устанавливать высокие личные стандарты.

Повседневная практика предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства (М. Холлендер).

Особая «сеть когниций», которая включает ожидания, интерпретации событий, оценки себя и других (Д. Бернс).

Критерии нормального и невротического перфекционизма (Д. Хамачек)

Нормальный перфекционизм	Невротический перфекционизм
Стремление к успеху	Страх неудачи
Способность испытывать глубокое удовлетворение достигнутым результатом	Неспособность испытывать удовольствие от работы
Неуспех связан с разочарованием и новыми усилиями	Неуспех связан с жесткой самокритикой
Концентрация на собственных ресурсах и на способах правильного выполнения задачи	Стремление избежать ошибки
Чувства легкого волнения и азарта в процессе выполнения деятельности	Перманентные чувства тревоги, стыда и вины
Постановка реалистичных целей при учете собственных ресурсов и ограничений	Нереалистично высокие ожидания от себя
Стремление достичь совершенства	Уверенность в необходимости достижения совершенства

Критерии здорового и патологического перфекционизма (Н.Г. Гаранян)

Критерии	Здоровый перфекционизм	Патологический перфекционизм
Мотивационный	Реалистично высокие стандарты и притязания	Чрезмерно высокие стандарты и притязания
Когнитивный	Зрелые когнитивные схемы:	Дисфункциональные когнитивные схемы:
	Дифференцированное восприятие ожиданий и требований от других	Искаженные социальные когниции – «принуждение к совершенству»
	Развитая способность к децентрации	Персонализация – «жизнь в режиме сравнения»
	Равновероятностное воспроизведение успеха и неуспеха	Негативное селектирование – концентрация на неудачах
	Градуированные представления о результативности деятельности	Поляризованное мышление – дихотомическая оценка результата
Аффективный	Переживания удовольствия от деятельности, надежда на успех	Симптомы депрессии, тревоги, страх неудачи, социальная тревожность
Поведенческий	Адаптивные тактики выбора целей в диапазоне умеренно трудных	Картина «неадекватного уровня притязаний»
	Умеренная мобилизация копинг-ресурсов	«Сверхмобилизация» копинг-ресурсов

Сравнительные исследования позитивного и негативного типов перфекционизм (Р. Фрост)



Основные проблемы дифференциально-типологического подхода к перфекционизму:

- Недостаточность методологической проработки проблемы позитивного и негативного типов перфекционизма.
- Отсутствие психодиагностической методики для дифференциации позитивного и негативного типов перфекционизма.
- Невозможность эмпирического исследования позитивного и негативного типов перфекционизма.

Этапы и эмпирическая база исследования

```
graph TD; A[Этапы и эмпирическая база исследования] --> B[Адаптация методики «Шкала перфекционистской самопрезентации»  
(747 человек, среди них 324 мужчин и 423 женщин, средний возраст – 28,42 лет)]; A --> C[Разработка методики «Дифференциальный тест перфекционизма»  
(2500 человек, среди них 852 мужчины и 1648 женщин, средний возраст – 35,17 лет)]; B --> D[Эмпирическое исследование перфекционизма в структуре саморегуляции личности  
(436 человек, среди них 137 мужчин и 299 женщин, средний возраст – 30,19 лет)]; C --> D;
```

**Адаптация методики
«Шкала перфекционистской
самопрезентации»**
*(747 человек, среди них 324
мужчин и 423 женщин,
средний возраст – 28,42 лет)*

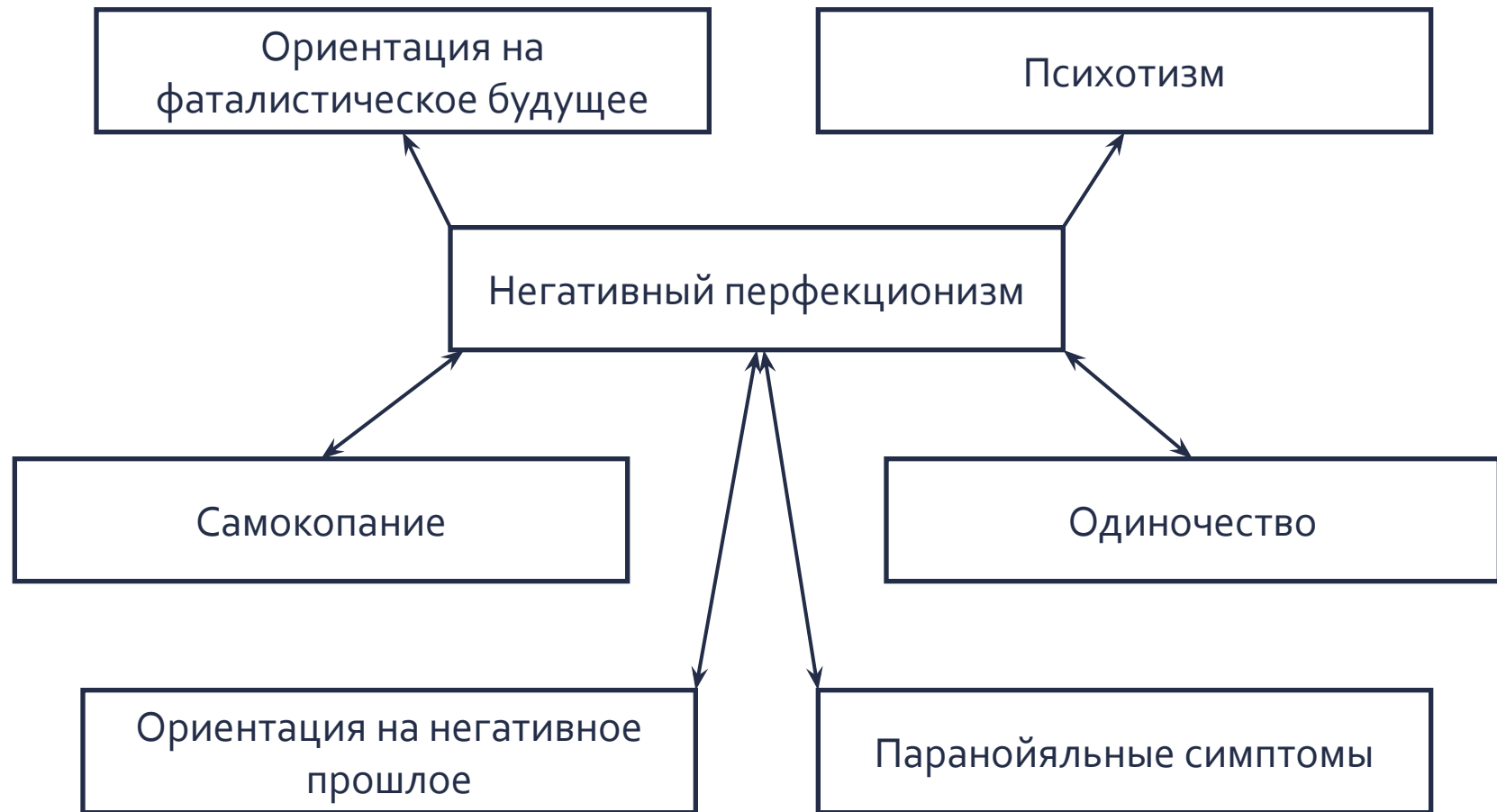
**Разработка методики
«Дифференциальный тест
перфекционизма»**
*(2500 человек, среди них 852
мужчины и 1648 женщин,
средний возраст – 35,17 лет)*

**Эмпирическое исследование
перфекционизма в
структуре саморегуляции
личности**
*(436 человек, среди них 137
мужчин и 299 женщин,
средний возраст – 30,19 лет)*

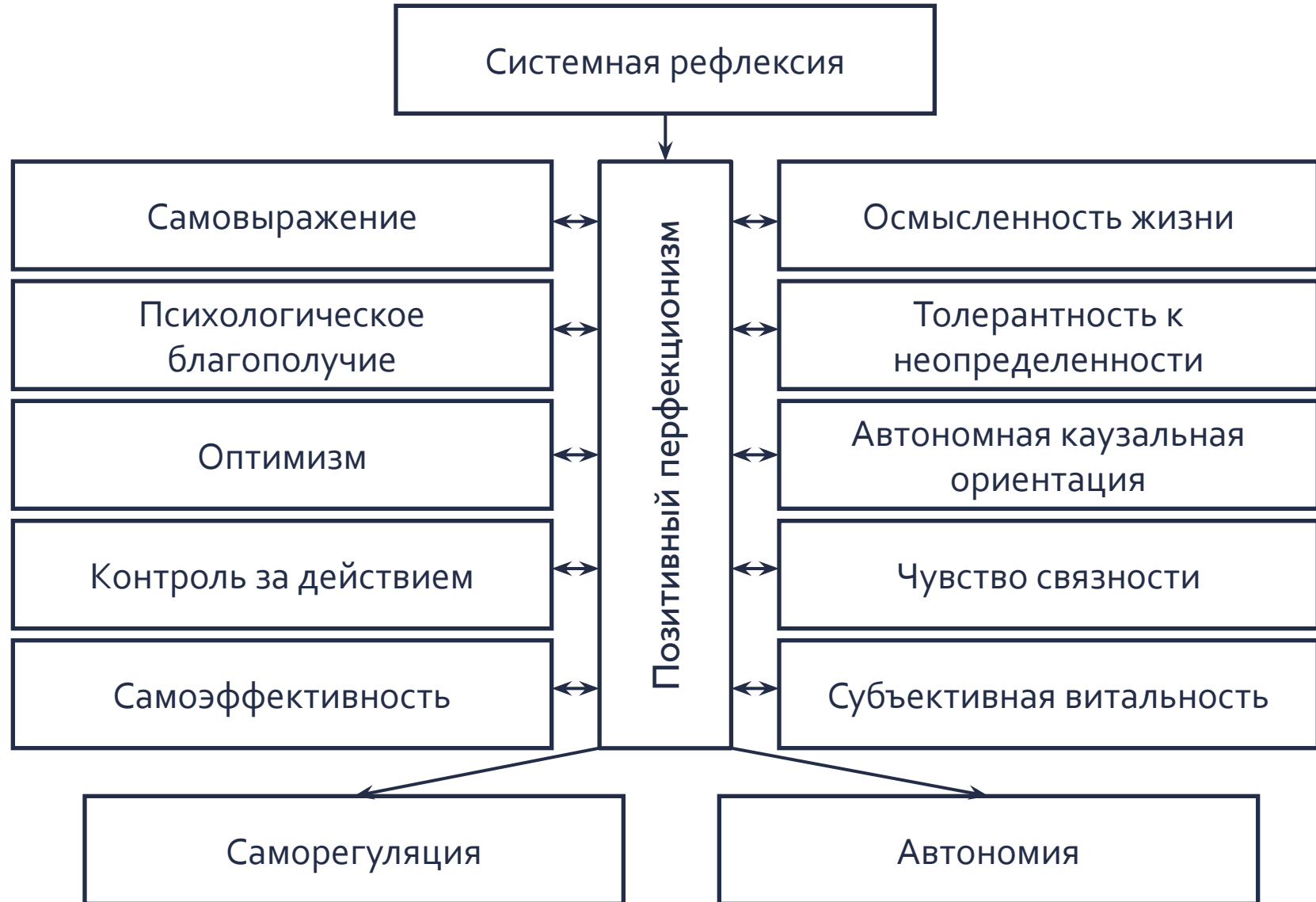
Методики исследования:

- **Методики для изучения перфекционизма и перфекционистских тенденций личности** (Многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта в адаптации И.И. Грачевой; Опросник перфекционизма Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогоровой).
- **Личностные опросники** (Пятифакторный опросник Х. Тсуйи в адаптации А.Б. Хромова).
- **Клинические опросники** (Клиническая шкала самоотчета SCL-90-R Л. Дегоратис в адаптации Н.В. Тарабриной).
- **Опросники для изучения конструктивной валидности методики** (Опросник копинг-стратегий Ч. Карвера и М. Шейера в адаптации Т.О. Гордеевой, В.Ю. Шевяховой; Самоактуализационный тест Э. Шострома в адаптации Л.Я. Гозмана, М.В. Кроза; Шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко; Шкала общей самооценки Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В.Г. Ромека).
- **Опросники для изучения перфекционизма в структуре саморегуляции личности** (Шкала субъективного счастья С. Любомирски в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина; Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина; Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; Тест самодетерминации К. Шелдона и Э. Деси в адаптации Е.Н. Осина; Тест смысловых ориентаций Д.А. Леонтьева; Опросник «Стремление к изменениям» Д.А. Леонтьева, Д.В. Сапронова; Опросник толерантности к неопределенности Д. Маклейна в адаптации Е.Г. Луковицкой; Российская версия опросника каузальных ориентаций Э. Деси и Р. Райана в адаптации Д.А. Леонтьева, О.Е. Дергачевой; Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой; Дифференциальный тест рефлексии Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина; Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо в адаптации А. Сырцовой, О.В. Митиной; Шкала чувства связности А. Антоновского в адаптации Е.Н. Осина; Шкала диспозициональной витальности Р. Райана и С. Фредерика в адаптации Д.А. Леонтьева, Л.А. Александровой; Опросник «Ориентация на действие или состояние» Ю. Куля в адаптации И.А. Васильева, С.А. Шапкина, О.В. Митиной, Д.А. Леонтьева; Опросник стиля объяснения успехов и неудач Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, В.Ю. Шевяховой; Дифференциальный опросник переживания одиночества Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина).

Исследование негативного перфекционизма как предиктора нарушений саморегуляции



Исследование позитивного перфекционизма как предиктора успешной саморегуляции



Выводы:

- Понятия позитивного и негативного типов перфекционизма представляют собой феномены, отражающие различные грани саморегуляции личности.
- Разработанная методика «Дифференциальный тест перфекционизма» успешно прошла процедуры валидизации и апробации, продемонстрировала приемлемые показатели надежности и валидности и может быть использована в качестве исследовательского, диагностического и прогностического метода для изучения позитивного и негативного типов перфекционизма.
- Эмпирическое исследование негативного и позитивного типов перфекционизма в структуре саморегуляции личности показало, что негативный перфекционизм выступает предиктором таких нарушений саморегуляции, как ориентация на негативное прошлое и фаталистическое настоящее, чувство связности, паранойяльные симптомы и психотизм, в то время как позитивный перфекционизм является предиктором успешной саморегуляции, представленной такими феноменами, как толерантность к неопределенности, осмысленность жизни, автономная каузальная ориентация, чувство связности, субъективная витальность, самооффективность, автономия, самовыражение, контроль за действием, оптимистическая диспозиция, самовыражение и психологическое благополучие.



Спасибо за внимание!