
ПСИХОЛОГИЯ ВЫСШИХ УСТРЕМЛЕНИЙ

А.А. Золотарёва

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ В СТРУКТУРЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в статье отражены методологические, методические и эмпирические проблемы психологии перфекционизма, а также представлена возможность теоретического осмысления перфекционизма в терминах психологии саморегуляции. Проведенное исследование позволяет выделить специфические и неспецифические детерминанты перфекционизма и раскрывает роль перфекционизма в структуре психологических ресурсов личности. Представлены психологические индикаторы нормального и патологического типов перфекционизма, определяющие основные характеристики данных феноменов в структуре саморегуляции личности. Нормальный перфекционизм проявляет себя как психологический ресурс, отражающий позитивное стремление личности к совершенству и сочетающий в себе постоянный личностный рост и способность контролировать собственные ресурсы. Патологический перфекционизм представляет собой нарушение саморегуляции, вызванное негативным стремлением личности к совершенству и проявляющееся в невозможности контролировать собственные ресурсы.

Ключевые слова: психология, личность, перфекционизм, нормальный, патологический, саморегуляция, психологические ресурсы личности, витальность, дезадаптация.

Проблема перфекционизма приобретает актуальный статус в современной психологии. Отражая стремление личности к совершенству, перфекционизм обладает амбивалентной природой, влекущей как негативные, так и позитивные последствия.

Первые феноменологические описания нормального и патологического типов перфекционизма, данные Д. Хамачеком, появились несколько десятилетий назад (Хамачек, 1978). В данной концепции нормальный перфекционизм представлял собой личностную черту, характеризующую стремление к успеху, способность учитывать собственные ресурсы и ограничения, постановку перед собой реалистичных целей и готовность изменять личные стандарты в соответствии с жизненной ситуацией. Невротический перфекционизм описывался в контексте страха неудачи и склонности к жесткой самокритике, концентрации на нереалистичных стандартах и переживания перманентной вины за собственный неуспех.

Дальнейшие разработки в русле типологического подхода к перфекционизму отразили яркие различия между нормальным и патологическим типами перфекционизма, связав первый со спектром адаптивных

качеств личности (конструктивным стремлением к достижениям, позитивным аффектом, уверенностью в себе, самоэффективностью) и последний — с рядом дезадаптивных личностных характеристик (склонностью к самокритике и самообвинению, прокрастинацией, эмоциональной дезадаптацией).

Однако несмотря на интерес психологии к проблеме нормального и патологического типов перфекционизма, некоторые вопросы, касающиеся психологического наполнения данных конструктов, остаются неразрешенными. Среди основных проблем можно выделить методологические (отсутствие концептуальной основы для построения дифференциально-типологической модели перфекционизма), методические (отсутствие психодиагностической методики для дифференциации нормального и патологического типов перфекционизма) и эмпирические (раскрытие психологического содержания амбивалентной природы перфекционизма).

Перфекционизм в терминах психологии саморегуляции

Попыткой преодоления методологической проблемы психологии перфекционизма выступает поиск

парадигмы, в рамках которой станет возможным представление нормального и патологического типов перфекционизма как разных личностных качеств в едином феноменологическом поле. В качестве такой парадигмы нам видится понятие саморегуляции, активно развиваемое мировой психологией последних десятилетий.

Саморегуляция как методологический подход, по мнению Д.А. Леонтьева, ознаменовала смещение основного акцента психологической науки с проблемы тождественности личности самой себе на понятие динамической устойчивости, сохраняющей базовую инвариантность личности (Леонтьев, 2010б). Другими словами, психология саморегуляции отражает проблему «изменяющейся личности в изменяющемся мире» (Асмолов, 1990).

На наш взгляд, перфекционизм раскрывается в дихотомических концепциях саморегуляции, представленных идеями иерархической архитектоники саморегуляции (Леонтьев, 2006), абстракций простого и сложного внутреннего мира (Василюк, 1984) и теории потока (Чиксентмихайи, 2010). Так, в терминах саморегуляции нормальный перфекционизм предполагает переживание стремления к совершенству как смысла жизни и поиск вариативных способов его достижения, способность изменять приоритеты и даже отказываться от цели в ситуации непреодолимых преград на пути к ее реализации. Патологический перфекционизм подчиняется фанатичному стремлению к безупречности, влекущему за собой осознание недостижимости совершенства и переживание бессмысленности жизни.

Логика построения исследования

Концептуальной основой для построения исследования выступила идея Д.А. Леонтьева о разделении ресурсов саморегуляции на ресурсы устойчивости, наличие которых дает чувство опоры и уверенности в себе, и ресурсы изменчивости, отражающие построение динамических отношений с жизненными обстоятельствами (Леонтьев, 2010а). К ресурсам устойчивости нами были отнесены такие ресурсы, как жизнестойкость, осмысленность, чувство связности, субъективная витальность, оптимизм, психологическое благополучие, самоэффективность, ощущение счастья и удовлетворенность жизнью. Под ресурсами изменчивости понималась самодетерминация, личностный динамизм, толерантность к неопределенности, каузальные ориентации, стилевые характеристики саморегуляции, рефлексия, временная перспектива, контроль за действием и ощущение одиночества.

Цель исследования: раскрытие индивидуально-типологических различий перфекционизма в структуре саморегуляции личности.

В соответствии с целью исследования были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Определить специфические и неспецифические детерминанты перфекционизма в структуре саморегуляции личности.
2. Раскрыть роль перфекционизма в структуре ресурсов устойчивости и ресурсов изменчивости.
3. Выявить психологические индикаторы нормального и патологического типов перфекционизма.

Первый этап исследования представлял собой корреляционный анализ нормального и патологического типов перфекционизма с ресурсами устойчивости и ресурсами изменчивости, отражающими особенности саморегуляции личности.

Второй этап исследования предполагал выделение психологических индикаторов нормального и патологического типов перфекционизма в структуре саморегуляции личности.

Участники исследования: 436 человек, в том числе 137 мужчин и 299 женщин (средний возраст составил 30,19 лет, стандартное отклонение 14,29 лет).

Методики исследования были подобраны в соответствии с целью и задачами исследования. Для диагностики перфекционизма нами была разработана и апробирована оригинальная методика «Дифференциальный тест перфекционизма» (Золотарева, 2010).

В диагностический комплекс также вошли методики, направленные на измерение ресурсов устойчивости и ресурсов изменчивости в структуре саморегуляции личности:

1. *Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой* (Леонтьев, Рассказова, 2006) направлен на изучение ресурса жизнестойкости, позволяющего эффективно справляться со стрессовыми и сложными жизненными ситуациями. Методика диагностирует компоненты жизнестойкости: вовлеченность (установка на участие в происходящих событиях), контроль (установка на активность по отношению к событиям жизни) и принятие риска (установки по отношению к трудным или новым ситуациям как возможности получить новый опыт).
2. *Тест смысловых ориентаций Д.А. Леонтьева* (Леонтьев, 1992) предназначен для диагностики осмысленности жизни, включающей такие

- показатели, как удовлетворенность процессом жизни и результатом самореализации в прошлом, наличие ясных целей в жизни и готовность к их реализации.
3. *Шкала чувства связности А. Антоновского в адаптации Е.Н. Осина (Осин, 2007)* измеряет общую ориентацию личности, отражающую устойчивое, но динамическое чувство постижимости, управляемости и осмысленности жизни.
 4. *Шкала диспозициональной витальности Р. Райана и С. Фредерик в апробации Д.А. Леонтьева, Л.А. Александровой (Александрова, 2011)* диагностирует осознанное переживание человеком своей наполненности энергией и жизнью.
 5. *Опросник стиля объяснения успехов и неудач Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, В.Ю. Шевяховой (Гордеева, Осин, Шевяхова, 2009)* предназначен для диагностики особенностей оптимистического мышления в ситуациях негативных событий (неудач) и позитивных событий (успехов) в сферах достижений и межличностных отношений по трем основным параметрам — постоянства (временная характеристика), широты (пространственная характеристика) и контроля (ощущение своей способности контролировать происходящие позитивные и негативные события).
 6. *Шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко (Шевеленкова, Фесенко, 2005)* позволяет изучать основные компоненты психологического благополучия личности: позитивные отношения (способность быть открытым для общения), автономия (независимость и ориентация на собственные предпочтения), управление средой (способность добиваться желаемого, преодолевать трудности на пути реализации собственных целей), личностный рост (стремление к саморазвитию), цель в жизни (чувство осмысленности существования) и самопринятие (признание и принятие собственных ресурсов и ограничений).
 7. *Шкала общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В.Г. Ромека (Шварцер, Ерусалем, Ромек, 1996)* диагностирует веру в себя и в свой личностный и интеллектуальный потенциал, а также представления о собственной эффективности.
 8. *Шкала субъективного счастья С. Любомирски в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина (Осин, Леонтьев, 2008)* измеряет эмоциональное переживание индивидом собственной жизни как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия личности.
 9. *Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина (Осин, Леонтьев, 2008)* предназначена для изучения когнитивной оценки соответствия жизненных обстоятельств ожиданиям индивида.
 10. *Тест самодетерминации К. Шелдона и Э. Деси в адаптации Е.Н. Осина (Osin, Boniwell, 2010)* диагностирует способность индивида определять ход собственной жизни, включающую в себя такие компоненты, как автономия (уверенность в возможности выбора в жизненных ситуациях) и самовыражение (переживание жизни как соответствующей собственным желаниям, потребностям и ценностям).
 11. *Опросник «Стремление к изменениям» Д.А. Леонтьева, Д.В. Сапронова (Сапронов, Леонтьев, 2007)* направлен на диагностику личностного динамизма как характеристики личности, включающей в себя способность к принятию изменений в жизни, готовность активно и самостоятельно привносить их, способность к осознанному риску.
 12. *Опросник толерантности к неопределенности Д. Маклейна в адаптации Е.Г. Луковицкой (Луковицкая, 1998)* измеряет готовность субъекта включаться в неопределенные, новые или не имеющие однозначной интерпретации, ситуации и представление о способности успешно действовать в них.
 13. *Российская версия опросника каузальных ориентаций Э. Деси и Р. Райана в адаптации Д.А. Леонтьева, О.Е. Дергачевой (Дергачева, Дорфман, Леонтьев, 2008)* направлена на диагностику сравнительной выраженности одного из трех способов принятия решения в ситуации выбора: опора на самостоятельные внутренние критерии (автономия), опора на внешние критерии и основания (контроль), выжидание и уход от решения (безличная ориентация).
 14. *Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (Моросанова, 2001)* предназначен для изучения различных аспектов индивидуальной саморегуляции, отражающих особенности планирования (выдвижение и удержание целей), моделирования (представления о внешних и внутренних значимых условиях), программирования (составление плана своих действий), оценивания результатов (адекватность оценки себя и результатов своей деятельности и поведения), гибкости (способность вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий) и самостоятельности (независимость в принятии решений).

Взаимосвязи нормального и патологического типов перфекционизма с ресурсами устойчивости

| Шкалы методик | | Нормальный перфекционизм | | Патологический перфекционизм | |
|---|------------------------------------|--------------------------|--------------|------------------------------|--------------|
| | | г | р | г | р |
| Тест жизнестойкости (n=116) | Вовлеченность | <u>0,408</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,527</u> | <u>0,000</u> |
| | Контроль | <u>0,568</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,507</u> | <u>0,000</u> |
| | Принятие риска | <u>0,404</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,489</u> | <u>0,000</u> |
| | Общий показатель | <u>0,527</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,573</u> | <u>0,000</u> |
| Тест смысложизненных ориентаций (n=116) | Цели | <u>0,413</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,418</u> | <u>0,000</u> |
| | Процесс | <u>0,456</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,421</u> | <u>0,000</u> |
| | Результат | <u>0,495</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,500</u> | <u>0,000</u> |
| | Локус-Я | <u>0,495</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,361</u> | <u>0,000</u> |
| | Локус-жизнь | <u>0,416</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,386</u> | <u>0,000</u> |
| | Общий показатель | <u>0,494</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,404</u> | <u>0,000</u> |
| Чувство связности (n=109) | | <u>0,501</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,441</u> | <u>0,000</u> |
| Субъективная витальность (n=109) | | <u>0,409</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,263</u> | <u>0,006</u> |
| СТОУН (n=104) | Стабильность | <u>0,395</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,327</u> | <u>0,001</u> |
| | Глобальность | <u>0,370</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,355</u> | <u>0,000</u> |
| | Контроль | <u>0,320</u> | <u>0,001</u> | <u>-0,239</u> | <u>0,015</u> |
| | Успех | <u>0,410</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,226</u> | <u>0,021</u> |
| | Неудача | <u>0,339</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,377</u> | <u>0,000</u> |
| | Достижение | <u>0,421</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,349</u> | <u>0,000</u> |
| | Межличностные отношения | <u>0,368</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,313</u> | <u>0,001</u> |
| | Общий показатель | <u>0,422</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,353</u> | <u>0,000</u> |
| Шкала психологического благополучия (n=107) | Позитивные отношения с окружающими | <u>0,381</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,552</u> | <u>0,000</u> |
| | Автономия | <u>0,304</u> | <u>0,001</u> | <u>-0,436</u> | <u>0,000</u> |
| | Управление средой | <u>0,585</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,607</u> | <u>0,000</u> |
| | Личностный рост | <u>0,599</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,497</u> | <u>0,000</u> |
| | Цели в жизни | <u>0,493</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,464</u> | <u>0,000</u> |
| | Самопринятие | <u>0,398</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,570</u> | <u>0,000</u> |
| | Общий показатель | <u>0,569</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,653</u> | <u>0,000</u> |
| Самоэффективность (n=107) | | <u>0,462</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,352</u> | <u>0,000</u> |
| Субъективная оценка счастья (n=107) | | <u>0,408</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,503</u> | <u>0,000</u> |
| Удовлетворенность жизнью (n=107) | | <u>0,410</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,292</u> | <u>0,002</u> |

Примечание: значимые корреляционные связи подчеркнуты

15. Дифференциальный тест рефлексии Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина (Леонтьев, Лаптева, Осин, Салихова, 2009) позволяет изучать различные

формы рефлексии: системная рефлексия (само-дистанцирование и взгляд на себя со стороны, способность видеть одновременно полюс субъекта

и полюс объекта), самокопание (ориентация на собственное внутреннее переживание) и фантазия (ориентация на иной объект или уход в постоянные размышления).

16. *Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо в адаптации А. Сырцовой, О.В. Митиной (Митина, Сырцова, 2008)* включает в себя ряд шкал, измеряющих различные аспекты отношения субъекта к своему прошлому (степень опоры на позитивный прошлый опыт и фиксации на негативном опыте), настоящему (выраженность гедонистической и фаталистической установок) и будущему (ответственность перед будущим, выражающаяся в наличии планов и установки на их реализацию в настоящем).
17. *Дифференциальный опросник переживания одиночества Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина (Осин, Леонтьев, 2010)* позволяет диагностировать негативные и позитивные аспекты переживания одиночества: общее одиночество (актуальное чувство одиночества и недостатка общения), зависимость от общения (неприятие одиночества и неспособность в нем пребывать) и позитивное одиночество (способность находить ресурс в уединении и творчески использовать для самопознания и саморазвития).
18. *Опросник «Ориентация на действие или состояние» Ю. Куля в адаптации И.А. Васильева, С.А. Шапкина, О.В. Митиной, Д.А. Леонтьева (Васильев, Леонтьев, Митина, Шапкин, 2011)* позволяет измерять особенности волевой регуляции индивида на различных этапах осуществления действия и позволяет измерять показатели ориентации на действие (переход от намерения к действию, решительность) и ориентацию на состояние (задержка на мотивационной фазе и рефлексия) как личностные черты, операционализированные применительно к трем различным ситуациям: ориентация на активное действие в противовес ориентации на рефлексия в ситуации неудачи, способность гибко переключаться от одной деятельности к другой в ситуации планирования, способность глубоко погружаться в реализацию избранной деятельности, не отвлекаясь на другие, в ситуации реализации.

Результаты и их обсуждение

Перфекционизм в структуре ресурсов устойчивости проявляет себя как специфический психологический ресурс, дихотомически разбивающийся на полюс нормального перфекционизма, коррелирующего

с жизнестойкостью, осмысленностью жизни, чувством связности, субъективной витальностью, оптимизмом, психологическим благополучием, самоэффективностью, ощущением счастья и удовлетворенности жизнью, и полюс патологического перфекционизма, демонстрирующего отрицательные корреляционные связи со всеми ресурсами устойчивости (Таб. 1).

В структуре ресурсов изменчивости перфекционизм проявляет себя неспецифическим образом. Так, нормальный и патологический типы перфекционизма не обнаруживают корреляционных связей с планированием и самостоятельностью как стилевыми характеристиками саморегуляции, ориентацией на гедонистическое настоящее и позитивное прошлое и позитивным одиночеством. Полученные данные проливают свет на общие аспекты нормального и патологического типов перфекционизма, к которым относится постановка целей и идеалов будущего, стремление к самостоятельности в их реализации, позитивное отношение к своему прошлому опыту и актуальному положению дел, переживание одиночества как возможности побыть наедине с самим собой.

К специфическим характеристикам нормального перфекционизма относится самодетерминация, личностный динамизм, толерантность к неопределенности, автономия, контроль, стиль саморегуляции, системная рефлексия, ориентация на будущее и контроль за действием. Патологический перфекционизм связан с безличной ориентацией, самокопанием, фантазией, ориентацией на негативное прошлое и фаталистическое настоящее и чувством одиночества (Таб. 2 см. на стр. 64).

Другими словами, амбивалентная природа перфекционизма раскрывается в структуре саморегуляции личности, в которой перфекционизм разбивает ресурсы саморегуляции «пополам», на психологические ресурсы личности, соответствующие нормальному перфекционизму, и на личностные черты, провоцирующие нарушения саморегуляции и характерные патологическому перфекционизму. Кроме того, особым образом прорисовываются специфические и неспецифические детерминанты перфекционизма, среди которых первые определяют различия между нормальным и патологическим типами перфекционизма, а последние — общие проявления обоих типов перфекционизма.

Анализ корреляционных матриц позволяет определить психологические индикаторы нормального и патологического типов перфекционизма (Таб. 3 см. на стр. 65).

Взаимосвязи нормального и патологического типов перфекционизма с ресурсами изменчивости

| Шкалы методик | | Нормальный перфекционизм | | Патологический перфекционизм | |
|---|--|--------------------------|--------------|------------------------------|--------------|
| | | г | р | г | р |
| Тест самодетерминации (n=116) | Автономия | <u>0,464</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,403</u> | <u>0,000</u> |
| | Самовыражение | <u>0,241</u> | <u>0,009</u> | <u>-0,513</u> | <u>0,000</u> |
| Личностный динамизм (n=116) | | <u>0,492</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,383</u> | <u>0,000</u> |
| Толерантность к неопределенности (n=116) | | <u>0,604</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,381</u> | <u>0,000</u> |
| Российский опросник каузальных ориентаций (n=116) | Автономная каузальная ориентация | <u>0,478</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,374</u> | <u>0,000</u> |
| | Конформная каузальная ориентация | <u>0,250</u> | <u>0,007</u> | <u>0,125</u> | <u>0,181</u> |
| | Безличностная каузальная ориентация | <u>-0,249</u> | <u>0,007</u> | <u>0,447</u> | <u>0,000</u> |
| Опросник «Стиль саморегуляции» (n=109) | Планирование | <u>0,058</u> | <u>0,546</u> | <u>-0,005</u> | <u>0,961</u> |
| | Моделирование | <u>0,360</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,527</u> | <u>0,000</u> |
| | Программирование | <u>0,299</u> | <u>0,002</u> | <u>-0,208</u> | <u>0,030</u> |
| | Оценка результата | <u>0,183</u> | <u>0,056</u> | <u>-0,359</u> | <u>0,000</u> |
| | Гибкость | <u>0,373</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,463</u> | <u>0,000</u> |
| | Самостоятельность | <u>0,023</u> | <u>0,816</u> | <u>0,029</u> | <u>0,762</u> |
| | Общий показатель | <u>0,394</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,466</u> | <u>0,000</u> |
| Дифференциальный тест рефлексии (n=109) | Системная рефлексия | <u>0,220</u> | <u>0,022</u> | <u>0,057</u> | <u>0,555</u> |
| | Самокопание | <u>-0,294</u> | <u>0,002</u> | <u>0,515</u> | <u>0,000</u> |
| | Фантазия | <u>-0,079</u> | <u>0,412</u> | <u>0,292</u> | <u>0,002</u> |
| Опросник временной перспективы (n=109) | Негативное прошлое | <u>-0,428</u> | <u>0,000</u> | <u>0,587</u> | <u>0,000</u> |
| | Гедонистическое настоящее | <u>0,035</u> | <u>0,718</u> | <u>0,070</u> | <u>0,472</u> |
| | Будущее | <u>0,327</u> | <u>0,001</u> | <u>-0,096</u> | <u>0,322</u> |
| | Позитивное прошлое | <u>0,072</u> | <u>0,458</u> | <u>-0,003</u> | <u>0,977</u> |
| | Фаталистическое настоящее | <u>-0,302</u> | <u>0,001</u> | <u>0,433</u> | <u>0,000</u> |
| Дифференциальный опросник переживания одиночества (n=109) | Изоляция | <u>-0,209</u> | <u>0,029</u> | <u>0,315</u> | <u>0,001</u> |
| | Самоощущение | <u>-0,376</u> | <u>0,000</u> | <u>0,386</u> | <u>0,000</u> |
| | Отчуждение | <u>-0,372</u> | <u>0,000</u> | <u>0,438</u> | <u>0,000</u> |
| | Общее одиночество | <u>-0,351</u> | <u>0,000</u> | <u>0,435</u> | <u>0,000</u> |
| | Дисфория одиночества | <u>-0,265</u> | <u>0,005</u> | <u>0,251</u> | <u>0,009</u> |
| | Одиночество как проблема | <u>-0,087</u> | <u>0,369</u> | <u>0,171</u> | <u>0,076</u> |
| | Потребность в компании | <u>-0,061</u> | <u>0,532</u> | <u>0,101</u> | <u>0,294</u> |
| | Зависимость от общения | <u>-0,165</u> | <u>0,086</u> | <u>0,235</u> | <u>0,014</u> |
| | Радость одиночества | <u>-0,132</u> | <u>0,172</u> | <u>0,136</u> | <u>0,159</u> |
| | Ресурс одиночества | <u>-0,026</u> | <u>0,787</u> | <u>-0,039</u> | <u>0,690</u> |
| | Позитивное одиночество | <u>-0,125</u> | <u>0,196</u> | <u>0,058</u> | <u>0,552</u> |
| Опросник «Ориентация на действие или состояние» (n=104) | Ориентирование на действие после неуспеха | <u>0,253</u> | <u>0,010</u> | <u>-0,217</u> | <u>0,027</u> |
| | Ориентирование на действие при планировании действия | <u>0,352</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,297</u> | <u>0,002</u> |
| | Ориентирование на действие при выполнении деятельности | <u>0,347</u> | <u>0,000</u> | <u>-0,452</u> | <u>0,000</u> |

Примечание: значимые корреляционные связи подчеркнуты

Психологические индикаторы нормального и патологического типов перфекционизма

| Нормальный перфекционизм | Патологический перфекционизм |
|--|---|
| Активная жизненная позиция и уверенность в своих силах справиться со стрессом | Потеря самообладания в сложных жизненных ситуациях и неуверенность в себе |
| Склонность рассматривать потенциальные угрозы как вызовы, таящие новые возможности, поиск новых путей решения проблемы | Ощущение беспомощности и склонность к непродуктивному поведению или отказу от решения проблемы в ситуации угрозы |
| Способность к принятию изменений в жизни и успешной ориентации в новых ситуациях, готовность идти на риск в отсутствие гарантий на успех | Неготовность идти на риск, страх новых и неопределенных ситуаций, неспособность извлекать новые знания и опыт из сложных жизненных ситуаций |
| Переживание счастья, осмысленности и удовлетворенности жизнью | Чувство неудовлетворенности и бессмысленности жизни |
| Позитивные ожидания относительно будущего и стремление к реализации целей | Отсутствие четкой временной перспективы с преобладанием негативных размышлений о прошлом и безнадежного отношения к будущему |
| Переживание самоидентичности, признание и принятие собственных ресурсов и ограничений | Чувства самоотчуждения, недовольства самим собой и разочарования в себе |
| Независимость и ориентация на собственные стандарты, уверенность в возможности выбора жизненного пути | Озабоченность ожиданиями и оценками других, переживание отсутствия выбора и неконтролируемости, неподвластности жизни |
| Личностный рост и чувство непрерывного саморазвития, самосовершенствования и реализации своего потенциала | Переживание личностной стагнации и отсутствие ощущения личностного прогресса, заикленность на идее безупречности |
| Переживание наполненности энергией и жизнью | Выхолощенность и ощущение истощенности ресурсов |

Выводы:

1. Перфекционизм в структуре саморегуляции личности проявляет себя как психологический ресурс, что раскрывает амбивалентную природу стремления к совершенству, отражающую как нормальные, так и патологические тенденции личности.
2. К специфическим детерминантам перфекционизма, отличающим нормальный перфекционизм от патологического, относятся такие психологические ресурсы личности, как жизнестойкость, осмысленность жизни, чувство связности, субъективная витальность, оптимизм, психологическое благополучие, самоэффективность, ощущение счастья, удовлетворенность жизнью, самодетерминация, личностный динамизм, толерантность к неопределенности, каузальные ориентации, рефлексия, стиль саморегуляции, временная перспектива, контроль за действием и чувство одиночества.
3. Неспецифическими детерминантами перфекционизма, свойственными обоим типам перфекционизма, являются планирование и самостоятельность как стилевые характеристики саморегуляции, ориентация на гедонистическое настоящее и позитивное прошлое, позитивное одиночество.
4. В нормальном перфекционизме переплетаются ресурсы изменчивости, отвечающие за постоянный личностный рост и стремление к самосовершенствованию, и ресурсы устойчивости, определяющие своевременную остановку на пути к достижению совершенства при возникновении непреодолимых препятствий.
5. Патологический перфекционизм проявляет себя лишь как ресурс изменчивости, побуждающий личность к вечной погоне за недостижимым совершенством и лишаящий ее возможности контролировать собственные ресурсы.

6. Нормальный перфекционизм является психологическим ресурсом, отражающим стремление личности к совершенству в сочетании с активной жизненной позицией, способностью к поиску новых путей решения проблемы, готовностью идти на риск в отсутствие гарантий на успех, переживанием осмысленности жизни, стремлением к реализации целей в будущем, признанием и принятием собственных ресурсов и ограничений, независимостью, чувством непрерывного саморазвития и реализации своего личностного потенциала.
7. Патологический перфекционизм представляет собой нарушение саморегуляции, вызванное стремлением личности к недостижимому совершенству и проявляющееся в потере самообладания и ощущении беспомощности в сложных жизненных ситуациях, страхе новых неопределенных ситуаций, чувстве неудовлетворенности и бессмысленности жизни, отсутствии четкой временной перспективы, чувстве недовольства и разочарования в себе, переживании неконтролируемости жизни, отсутствии ощущения личностного прогресса, выхолащивания ресурсов.

Список литературы:

1. Александрова Л.А. Субъективная витальность как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 382-403.
2. Асмолов А.Г. Психология личности: учебник. М.: Изд-во МГУ, 1990.
3. Васильев И.А., Леонтьев Д.А., Митина О.В., Шапкин С.А. Ориентация на действие или состояние как индивидуальная характеристика саморегуляции. М.: Смысл, 2011.
4. Васильев Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
5. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: Опросник СТОУН. М.: Смысл, 2009.
6. Дергачева О.Е., Дорфман Л.Я., Леонтьев Д.А. Русскоязычная адаптация опросника каузальных ориентаций // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2008. № 3. С. 91-106.
7. Золотарева А.А. Методика дифференциальной диагностики перфекционизма // Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции молодых ученых. Т. 1. СПб: ЛГУ, 2010. С. 23-27.
8. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992.
9. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 2 / Под ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. М.: Смысл, 2006. С. 85-105.
10. Леонтьев Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции / Под ред. Т.Л. Крюковой, М. В. Сапоровской, С.А. Хазовой. Кострома, 23-25 сентября 2010. Т. 2. Кострома, 2010а. С. 40-42.
11. Леонтьев Д.А. Саморегуляция как предмет изучения и как объяснительный принцип. 2010б.
12. Леонтьев Д.А., Лаптева Е.М., Осин Е.Н., Салихова А.Ж. Разработка методики дифференциальной диагностики рефлексивности // Рефлексивные процессы и управление: Сб. материалов VII Междунар. симпозиума. 15-16 окт. 2009 г. / Под ред. В.Е. Лепского. М.: Когито-Центр, 2009. С. 145-150.
13. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
14. Луковицкая Е.Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 1998.
15. Малкина-Пых И.Г. Исследования взаимосвязи самоактуализации и перфекционизма в структуре личности // Мир психологии. 2010. № 1. С. 208-218.
16. Митина О.В., Сырцова А. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTPI) — результаты психометрического анализа русской версии // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2008. № 4. С. 67-89.
17. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психологический журнал. 1995. № 4. С. 26-35.
18. Осин Е.Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика // Психол. Диагностика. 2007. № 3. С. 22-40.
19. 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.

20. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Внутренняя структура дифференциального опросника переживания одиночества // Современная психодиагностика в период инноваций: сборник тезисов II Всероссийской научной конференции / отв. ред. Н.А. Батулин. Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ, 2010. С. 132-135.
21. Сапронов Д.В., Леонтьев Д.А. Личностный динамизм и его диагностика // Психол. диагностика. 2007. № 1. С. 66-84.
22. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания / Пер. с англ. М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011.
23. Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самооэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71-76.
24. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95-129.
25. Frost R.O., Heinberg R., Holt C., Mattia J., Neubauer A. A comparison of two measures of perfectionism // Personality and individual differences. 1993. V. 14. № 1. P. 119-126.
26. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // Psychology. 1978. № 15. P. 27-33.
27. Osin E., Boniwell I. Self-determination and well being. Poster presented at the 4th International Self-Determination Conference. Ghent, Belgium, 2010.
28. Parker W.D., Stumpf H. An examination of the Multidimensional Perfectionism Scale with a sample of academically talented children // Journ. of Psychoeducational Assessment. 1995. V. 13. P. 372-383.

References (transliteration):

1. Aleksandrova L.A. Sub'ektivnaya vital'nost' kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potentsiala // Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika / Pod red. D.A. Leont'eva. M.: Smysl, 2011. S. 382-403.
2. Asmolov A.G. Psikhologiya lichnosti: uchebnik. M.: Izd-vo MGU, 1990.
3. Vasil'ev I.A., Leont'ev D.A., Mitina O.V., Shapkin S.A. Orientatsiya na deystvie ili sostoyanie kak individual'naya kharakteristika samoregulyatsii. M.: Smysl, 2011.
4. Vasilyuk F.E. Psikhologiya perezhhvaniya. M.: Izd-vo Mosk. un-ta, 1984.
5. Gordeeva T.O., Osin E.N., Shevyakhova V.Yu. Diagnostika optimizma kak stilya ob'yasneniya uspekhev i neudach: Oprosnik STOUN. M.: Smysl, 2009.
6. Dergacheva O.E., Dorfman L.Ya., Leont'ev D.A. Russkoyazychnaya adaptatsiya oprosnika kauzal'nykh orientatsiy // Vestn. Mosk. un-ta. Ser. 14. Psikhologiya. 2008. № 3. S. 91-106.
7. Zolotareva A.A. Metodika differentsial'noy diagnostiki perfektsionizma // Sbornik materialov VI Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii molodykh uchenykh. T. 1. SPb: LGU, 2010. S. 23-27.
8. Leont'ev D.A. Test smyslozhiznennykh orientatsiy (SZhO). M.: Smysl, 1992.
9. Leont'ev D.A. Lichnostnyy potentsial kak potentsial samoregulyatsii // Uchenye zapiski kafedry obshchey psikhologii MGU im. M.V. Lomonosova. Vyp. 2 / Pod red. B.S. Bratusya, E.E. Sokolovoy. M.: Smysl, 2006. S. 85-105.
10. Leont'ev D.A. Psikhologicheskie resursy preodoleniya stressovykh situatsiy: k utochneniyu bazovykh konstruktov // Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya v sovremennom rossiyskom obshchestve. Materialy II Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii / Pod red. T.L. Kryukovoy, M. V. Saporovskoy, S.A. Khazovoy. Kostroma, 23-25 sentyabrya 2010. T. 2. Kostroma, 2010a. S. 40-42.
11. Leont'ev D.A. Samoregulyatsiya kak predmet izucheniya i kak ob'yasnitel'nyy printsip. 2010b.
12. Leont'ev D.A., Lapteva E.M., Osin E.N., Salikhova A.Zh. Razrabotka metodiki differentsial'noy diagnostiki refleksivnosti // Refleksivnye protsessy i upravlenie: Sb. materialov VII Mezhdunar. Simpoziuma. 15-16 okt. 2009 g. / Pod red. V.E. Lepskogo. M.: Kogito-Tsentr, 2009. S. 145-150.
13. Leont'ev D.A., Rasskazova E.I. Test zhiznestoykosti. M.: Smysl, 2006.
14. Lukovitskaya E.G. Sotsial'no-psikhologicheskoe znachenie tolerantnosti k neopredelennosti: Avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk. SPb, 1998.
15. Malkina-Pykh I.G. Issledovaniya vzaimosvyazi samoaktualizatsii i perfektsionizma v strukture lichnosti // Mir psikhologii. 2010. № 1. S. 208-218.
16. Mitina O.V., Syrtsova A. Oprosnik po vremennoy perspektive F. Zimbardo (ZTPI) — rezul'taty psikhometricheskogo analiza russkoy versii // Vestnik Mosk. un-ta. Ser. 14. Psikhologiya. 2008. № 4. S. 67-89.

17. Morosanova V.I. Individual'nyy stil' samoregulyatsii v proizvol'noy aktivnosti cheloveka // *Psikhologicheskiy Zhurn.* 1995. № 4. S. 26-35.
18. Osin E.N. Chuvstvo svyaznosti kak pokazatel' psikhologicheskogo zdorov'ya i ego diagnostika // *Psikhol. Diagnostika.* 2007. № 3. S. 22-40.
19. Osin E.N., Leont'ev D.A. Aprobatsiya russkoyazychnykh versiy dvukh shkal ekspress-otsenki sub'ektivnogo blagopoluchiya // *Materialy III Vserossiyskogo sotsiologicheskogo kongressa.* M.: Institut sotsiologii RAN, Rossiyskoe obshchestvo sotsiologov, 2008.
20. Osin E.N., Leont'ev D.A. Vnutrennyaya struktura differentsial'nogo oprosnika perezhivaniya odinochestva // *Sovremennaya psikhodiagnostika v period innovatsiy: sbornik tezisov II Vserossiyskoy nauchnoy konferentsii / otv. Red. N.A. Baturin.* Chelyabinsk: Izdat. tsentr YuUrGU, 2010. S. 132-135.
21. Sapronov D.V., Leont'ev D.A. Lichnostnyy dinamizm i ego diagnostika // *Psikhol. Diagnostika.* 2007. № 1. S. 66-84.
22. Chiksentmikhayi M. Potok: psikhologiya optimal'nogo perezhivaniya / Per. s angl. M.: Smysl: Al'pina non-fikshn, 2011.
23. Shvartser R., Erusalem M., Romek V. Russkaya versiya shkaly obshchey samoeffektivnosti R. Shvartsera i M. Erusalema // *Inostrannaya psikhologiya.* 1996. № 7. S. 71-76.
24. Shevelenkova T.D., Fesenko P.P. Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnykh kontseptsiy i metodika issledovaniya) // *Psikhologicheskaya diagnostika.* 2005. № 3. S. 95-129.
25. Frost R.O., Heinberg R., Holt C., Mattia J., Neubauer A. A comparison of two measures of perfectionism // *Personality and individual differences.* 1993. V. 14. № 1. P. 119-126.
26. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // *Psychology.* 1978. №. 15. R. 27-33.
27. Osin E., Boniwell I. Self-determination and well being. Poster presented at the 4th International Self-Determination Conference. Ghent, Belgium, 2010.
28. Parker W.D., Stumpf H. An examination of the Multidimensional Perfectionism Scale with a sample of academically talented children // *Journ. of Psychoeducational Assessment.* 1995. V. 13. P. 372-383.