

Магомедова Миседу Мурадовна,
Независимый исследователь
Magomedova Misedu Muradovna

**ПЕРФЕКЦИОНИЗМ КАК АДАПТИВНАЯ
И ДЕЗАДАПТИВНАЯ СТРАТЕГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ
PERFECTIONISM AS AN ADAPTIVE
AND MALADAPTIVE SELF-REGULATION STRATEGY**

Аннотация. В статье рассматривается перфекционизм в контексте саморегуляции личности. Анализируются различия между стремлением к высоким результатам и переживанием несоответствия установленным требованиям. Показано, что адаптивность перфекционизма определяется не столько уровнем стандартов, сколько способом их включения в регуляцию деятельности. Рассматривается связь перфекционистских опасений с самокритикой, отношением к ошибкам, стрессом и прокрастинацией. Обосновывается положение о том, что гибкость, возможность корректировать способы достижения цели и использование результата как обратной связи создают условия для конструктивного проявления высоких требований к себе.

Abstract. The article examines perfectionism in the context of personality self-regulation. The differences between striving for high results and experiencing a discrepancy with established standards are analyzed. It is shown that the adaptiveness of perfectionism depends not only on the level of standards but also on the way they are incorporated into the regulation of activity. The relationship between perfectionistic concerns, self-criticism, attitudes toward mistakes, stress, and procrastination is considered. Flexibility, the ability to adjust ways of achieving goals, and the use of results as feedback are viewed as important conditions for the constructive manifestation of high personal standards.

Ключевые слова: Перфекционизм; саморегуляция; перфекционистские стремления; перфекционистские опасения; самокритика; прокрастинация.

Keywords: Perfectionism; self-regulation; perfectionistic strivings; perfectionistic concerns; self-criticism; procrastination.

Перфекционизм нельзя однозначно отнести к положительным или отрицательным характеристикам личности. Высокие требования к себе способны поддерживать стремление к достижению результата, развитию компетентности и повышению качества деятельности. В то же время постоянная ориентация на безошибочность может сопровождаться недовольством собой, чувствительностью к неудачам, повышенной самокритикой и откладыванием задач.

Противоречивость перфекционизма особенно заметна при анализе его связи с эффективностью деятельности. Один человек, предъявляя к себе высокие требования, сохраняет продуктивность и использует ошибки для корректировки работы. Другой при сходном уровне требований начинает избегать сложных задач, сомневаться в своих действиях и откладывать выполнение. Поэтому само наличие высоких стандартов не позволяет определить, будет ли перфекционизм выполнять конструктивную или деструктивную функцию.

Более продуктивным представляется рассмотрение перфекционизма через систему саморегуляции. В этом случае значение имеет не только цель, которую человек перед собой ставит, но и то, как он планирует действия, оценивает условия, реагирует на полученный результат и меняет способы достижения цели.

А. А. Золотарёва рассматривает перфекционизм непосредственно в структуре саморегуляции личности. Автор выделяет нормальный и патологический типы перфекционизма. Нормальный вариант связан со стремлением к совершенству при сохранении возможности контролировать собственные ресурсы, тогда как патологический характеризуется нарушением саморегуляции и невозможностью адекватно учитывать ограничения деятельности.



Основным различием становится не сам уровень требований, а способ обращения человека с ними. Высокий стандарт может задавать направление деятельности, но может и превращаться в жесткое условие сохранения положительной самооценки.

Цель статьи рассмотреть адаптивные и дезадаптивные проявления перфекционизма через особенности его включения в систему саморегуляции и показать связь высоких стандартов с оценкой результата, самокритикой, стрессом и прокрастинацией.

В рамках саморегуляции деятельность можно представить как последовательность взаимосвязанных процессов: постановка цели, оценка условий, выбор способов действия, получение результата и его последующая оценка. Результат при этом выполняет не только функцию конечного показателя, но и функцию обратной связи. На его основе человек определяет, насколько выбранный способ оказался эффективным и требуется ли его изменить.

Для адаптивного перфекционизма характерно сохранение этой регуляторной функции. Человек может стремиться к высокому результату, но при столкновении с трудностями способен изменить план, перераспределить ресурсы или пересмотреть первоначальную цель. Неудача в таком случае не отменяет ценности деятельности и не становится оценкой личности.

Иная ситуация складывается при патологическом перфекционизме. Желаемый результат начинает восприниматься как обязательный, а любое отклонение от идеала как свидетельство собственной несостоятельности. В результате оценка деятельности перестает быть нейтральной обратной связью и приобретает эмоционально угрожающий характер.

Данные Золотарёвой показывают различия двух типов перфекционизма. Нормальный перфекционизм связан с жизнестойкостью, осмысленностью жизни, субъективной витальностью, оптимизмом, психологическим благополучием, самоэффективностью и удовлетворенностью жизнью. Патологический тип, напротив, имеет противоположную направленность связей с ресурсами личности.

Особое значение имеет гибкость. Нормальный перфекционизм положительно связан с толерантностью к неопределенности, автономией, личностным динамизмом, рефлексией и отдельными характеристиками осознанной саморегуляции. Патологический вариант связан с менее благоприятными показателями гибкости и регуляторных возможностей.

Это позволяет уточнить распространенное представление об адаптивном перфекционизме как просто о «не слишком сильной» требовательности к себе. Человек может устанавливать достаточно высокий стандарт и одновременно сохранять способность перестраивать деятельность. Важна не умеренность цели сама по себе, а возможность взаимодействовать с ней без потери контроля над собственным поведением.

Существенное значение для понимания этого различия имеет разделение перфекционизма на перфекционистские стремления и перфекционистскую озабоченность. В обзоре А. В. Шараповой перфекционистские стремления связаны с высокими стандартами, ориентацией на совершенствование и достижение результата. Перфекционистская озабоченность включает переживание ошибок, сомнения в правильности действий, чувствительность к оценке окружающих и негативное отношение к собственным недостаткам.

Внешне человек с выраженными стремлениями и человек с выраженной озабоченностью могут вести себя одинаково требовательно. Однако психологическая направленность их поведения различается. В первом случае основное внимание остается на задаче и результате. Во втором оно смещается к возможной ошибке и ее последствиям.

Это различие хорошо объясняет неоднозначные данные о связи перфекционизма с продуктивностью. Высокие стандарты могут сочетаться с добросовестностью, вовлеченностью и ориентацией на решение задач. Перфекционистская озабоченность чаще связана со стрессом, избеганием, негативным эмоциональным состоянием и снижением эффективности.

Важным звеном здесь становится отношение к ошибке. Ошибка неизбежна в деятельности, предполагающей обучение, развитие или решение сложной задачи. Если она рассматривается как информация о недостатках выбранного способа действия, появляется возможность корректировки. Если же ошибка воспринимается как характеристика самого человека, возникает угроза самооценке.



Поэтому самокритика также может выполнять две разные функции. Оценка конкретного результата помогает обнаружить недостатки и определить, что следует изменить. Обобщенная критика личности не дает такой информации. Высказывание «эта часть работы выполнена недостаточно хорошо» содержит ориентир для дальнейшего действия. Вывод «я не способен сделать нормально» фиксирует отрицательную оценку, но не указывает способ ее исправления.

При выраженной перфекционистской озабоченности второй вариант становится более вероятным. Человек концентрируется на недостатках, сравнивает результат с идеальным образцом и продолжает обнаруживать несоответствия даже после объективно успешного выполнения задачи.

С этим связан и феномен прокрастинации. Н.А. Руднова рассматривает прокрастинацию в связи с характеристиками саморегуляции деятельности. В исследовании показано, что недостаточная выраженность регуляторных компонентов связана со снижением общего уровня саморегуляции и может проявляться в откладывании запланированных действий. Рассматривались планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость и самостоятельность.

Для перфекциониста особенно важен разрыв между общей целью и конкретной программой действий. Представление о том, каким должен быть идеальный результат, само по себе не определяет последовательность шагов для его достижения. Если задача кажется слишком сложной или вероятность ошибки воспринимается как высокая, начало работы может становиться психологически трудным.

Прокрастинация в таком случае может временно снижать напряжение. Пока задача отложена, человек не сталкивается с результатом, который можно оценить как недостаточно хороший. Но это облегчение кратковременно. Сокращение времени на выполнение работы повышает давление, а дефицит времени может ухудшить качество результата. В результате исходная причина напряжения усиливается.

Связь прокрастинации со стрессом и избеганием была показана В.В. Барабаншиковой и С.А. Ивановой. В исследовании 213 сотрудников российской организации непосредственная взаимосвязь с прокрастинацией была обнаружена для уровня стресса, склонности к копинг-стратегии избегания и удовлетворенности организацией.

Эти данные не позволяют утверждать, что перфекционизм непосредственно вызывает прокрастинацию. Однако они помогают понять возможный механизм. Если выполнение задачи связано с сильным напряжением, а результат воспринимается как потенциальная угроза самооценке, избегание может временно выполнять защитную функцию.

Более непосредственная связь между перфекционизмом и прокрастинацией обнаружена в исследовании Н.А. Медины Бракамонте, Е.М. Китаевой, Д.Д. Медины Бракамонте и И.Ю. Чубун. В исследовании участвовали 105 взрослых обучающихся. Авторы изучали мотивацию к успеху, перфекционизм и прокрастинацию.

Прокрастинация была связана с общим показателем перфекционизма, а также с такими его неадаптивными проявлениями, как озабоченность оценками других и негативное селектирование, то есть фиксация на недостатках. Мотивация к успеху, напротив, имела отрицательную связь с прокрастинацией.

Полученные результаты позволяют провести важную границу между стремлением к достижению и страхом не соответствовать требованиям. Человек может хотеть выполнить работу хорошо и потому начинать ее раньше, распределять усилия и корректировать действия. При преобладании опасений основное внимание направляется на возможную неудачу: «достаточно ли хорошо получится», «что подумают другие», «что будет, если я ошибусь».

При таком отношении задача приобретает дополнительный смысл. Ее необходимо не только выполнить, но и использовать как подтверждение собственной компетентности. Чем выше субъективная цена ошибки, тем сильнее эмоциональная нагрузка, сопровождающая деятельность.



В этом случае откладывание позволяет на некоторое время сохранить неопределенность. Пока работа не начата, нет и окончательного результата, который может оказаться неудовлетворительным. Однако затем возникает дефицит времени, повышается напряжение и сокращаются возможности для качественного выполнения. Прокрастинация становится частью замкнутого цикла: страх плохого результата способствует откладыванию, откладывание ухудшает условия деятельности, а ухудшение условий увеличивает вероятность результата, который действительно не соответствует высоким требованиям.

Саморегуляция определяет, насколько этот цикл будет устойчивым. Если человек способен разбить сложную задачу на этапы, оценивать промежуточные результаты и изменять программу действий, высокий стандарт остается управляемым. Если же внимание постоянно возвращается к расхождению с идеалом, а ошибки воспринимаются как личная неудача, регуляция становится менее эффективной.

В этом отношении особенно важна гибкость. Любая сложная деятельность предполагает неопределенность: первоначальный план может оказаться неэффективным, сроки могут измениться, часть ресурсов может быть недоступна. Жесткая ориентация только на первоначальный вариант снижает возможности адаптации. Способность отказаться от неработающего способа и выбрать другой, напротив, позволяет сохранить направленность на цель.

Поэтому высокие стандарты и гибкость не противоречат друг другу. Напротив, именно гибкость позволяет реализовать высокий стандарт без чрезмерных затрат. Человек может признать, что результат оказался хуже ожидаемого, но вместо глобальной оценки себя определить конкретное расхождение и изменить последующие действия.

Сопоставление рассмотренных исследований позволяет представить перфекционизм как процесс, разворачивающийся внутри саморегуляции. Сначала устанавливается стандарт, затем организуется деятельность, после чего полученный результат сопоставляется с целью. Само наличие расхождения между результатом и идеалом не определяет дальнейшее поведение. Значение имеет интерпретация этого расхождения.

При конструктивном варианте расхождение выступает источником информации: необходимо изменить способ действия, уточнить цель или распределить ресурсы иначе. При дезадаптивном варианте расхождение становится основанием для самокритики. Возникает переживание несостоятельности, повышается чувствительность к оценке, а дальнейшая деятельность может приобретать характер избегания.

Именно поэтому границу между адаптивным и дезадаптивным перфекционизмом не следует проводить только по уровню предъявляемых требований. Более значимыми оказываются отношение к цели, характер оценки результата, реакция на ошибки и возможность перестраивать поведение.

Такой подход согласуется с современным пониманием перфекционизма как многомерного феномена. Перфекционистские стремления и перфекционистская озабоченность имеют различающиеся связи с психологическим благополучием, продуктивностью, стрессом и избеганием.

При этом необходимо учитывать ограничения рассмотренного материала. Исследования проводились на разных выборках и с использованием разных методик, поэтому их результаты нельзя объединять в единую доказанную причинную модель. В частности, наличие связи между перфекционизмом и прокрастинацией не означает, что именно перфекционизм является ее единственной причиной. На откладывание влияют особенности саморегуляции, мотивации, стресс и условия деятельности.

Тем не менее сопоставление данных позволяет выделить наиболее вероятное направление дальнейшего анализа: исследовать не только выраженность перфекционизма, но и то, каким образом человек регулирует собственную деятельность при расхождении между поставленной целью и полученным результатом.



Перфекционизм представляет собой неоднородный феномен, последствия которого зависят от способа его включения в саморегуляцию. Высокие требования к себе сами по себе не являются достаточным основанием для оценки перфекционизма как адаптивного или дезадаптивного.

Адаптивный вариант предполагает сохранение ориентации на высокий результат при возможности учитывать реальные условия деятельности. Человек способен корректировать план, менять способы достижения цели и воспринимать ошибку как информацию для дальнейшей работы. В этом случае высокие стандарты поддерживают развитие и достижение.

При дезадаптивном варианте стандарт становится жестким критерием собственной ценности. Отклонение от идеального результата воспринимается не как характеристика конкретной деятельности, а как доказательство личной недостаточности. На этом фоне усиливаются самокритика, фиксация на недостатках, чувствительность к оценке окружающих и эмоциональное напряжение.

Прокрастинация в такой системе может выступать способом временного снижения неприятных переживаний. Однако откладывание сокращает время на выполнение задачи и тем самым повышает вероятность неудовлетворительного результата. Поэтому возникает замкнутый процесс, в котором страх ошибки способствует избеганию, а избегание создает дополнительные условия для неудачи.

Рассмотренные исследования позволяют предположить, что одним из ключевых факторов различия адаптивных и дезадаптивных форм перфекционизма является гибкость саморегуляции. Она дает возможность сохранять высокий уровень требований, не превращая их в жесткое условие положительной самооценки.

Таким образом, перфекционизм целесообразно рассматривать не только как совокупность высоких стандартов, но и как способ взаимодействия человека с собственными целями и результатами. Конструктивное стремление к совершенству предполагает возможность корректировки, принятия ограничений и использования ошибок в качестве обратной связи. Дезадаптивный вариант возникает тогда, когда расхождение с идеалом становится угрозой самооценке и запускает самокритику и избегание.

Перспективным направлением дальнейших исследований является изучение этих компонентов на одной выборке с одновременной оценкой перфекционистских стремлений, перфекционистской озабоченности, гибкости саморегуляции, отношения к ошибкам и прокрастинации. Это позволит точнее определить условия, при которых высокие стандарты сохраняют функцию личностного ресурса, а при каких становятся фактором дезадаптации

Список литературы:

1. Золотарёва А. А. Перфекционизм в структуре саморегуляции личности // Психология и психотехника. 2012. № 3 (42). С. 59–68.
2. Руднова Н. А. Характеристики саморегуляции деятельности как факторы прокрастинации // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. Вып. 4. С. 550–561. DOI: 10.17072/2078-7898/2018-4-550-561.
3. Барабанщикова В. В., Иванова С. А. Структурные особенности проявления склонности к прокрастинации у сотрудников российской организации // Экспериментальная психология. 2018. Т. 11. № 2. С. 130–148. DOI: 10.17759/exrpsy.2018110210.
4. Шарапова А. В. Перфекционизм на рабочем месте: открытия и противоречия эмпирических исследований // Современная зарубежная психология. 2025. Т. 14. № 1. С. 122–130. DOI: 10.17759/jmfp.2025140112.
5. Медина Бракамонте Н. А., Китаева Е. М., Медина Бракамонте Д. Д., Чубун И. Ю. Личностная склонность к перфекционизму и прокрастинации как фактор мотивации успеха при обучении взрослых // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. Т. 14. Вып. 4. С. 731–742. DOI: 10.21638/spbu16.2024.410

