

# Olena Loza

---

## Perfekcjonizm jako dążenie do doskonałości : definicje, typologie, modele

---

Studia Humanistyczne AGH 13/3, 259-269

---

2014

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

## Olena Loza\*

Uniwersytet im. A. Nobla

# PERFEKCJONIZM JAKO DAŻENIE DO DOSKONAŁOŚCI: DEFINICJE, TYPOLOGIE, MODELE

Artykuł zawiera analizę pojęcia „perfekcjonizm” jako właściwości psychicznej. Rozpatrzono definicje perfekcjonizmu, wskazano na jego związki z osobowością, przedstawiono odpowiednie modele: Frost, Marten, Lahart i Rosenblate (1990), Hewitt i Flett (1991), Slaney, Mobley, Tripp i Ashby (2001), Garanian (Гаранян 2009). Na podstawie tej analizy zaproponowano autorski model perfekcjonizmu.

Słowa kluczowe: perfekcjonizm, model perfekcjonizmu, rodzaje perfekcjonizmu, wysokie standardy, myślenie spolaryzowane

## WPROWADZENIE

W warunkach procesów globalizacyjnych funkcjonowanie społeczeństwa odbywa się na zasadzie konkurencji, prowokującej stałe podwyższanie wymagań względem jednostki – jej właściwości, wiedzy, umiejętności i przyzwyczajzeń, które stanowią osobisty potencjał zapewniający konkurencyjność, czyli szybkie oraz bardzo dobre wykonanie zadań związanych z pracą. Zewnętrzne stymulowanie do doskonałości pociąga za sobą zmiany w wewnętrznym systemie standardów, które stosuje się w procesie oceniania siebie i innych. Stopniowo proces ten powoduje zwiększanie liczby osób, które dążą do osiągnięcia doskonałości, czyli perfekcjonistów. Powstaje zatem problem wyjaśnienia natury tego zjawiska i wskazania na metody jego badania i diagnostyki.

## DEFINICJE PERFEKCJONIZMU

Do połowy XX wieku pojęcie „perfekcjonizm” nie było pojęciem naukowym, jednak opisano wiele właściwości, które są mu bliskie znaczeniowo, jak na przykład, „pragnienie przewagi” (Адлер 1995), „pragnienie doskonałości” (Хорни 1993), „samoaktualizacja”

---

\* Adres do korespondencji: Olena Loza, Dniepropietrowski Uniwersytet im. Alfreda Nobla, ul. Wozduchoflot-ska 1/7, 49–017 Dnipropietrowsk, e-mail: lozahelena@gmail.com.

(Маслоу 1999). Od tego czasu w psychologii powstało wiele koncepcji dotyczących omawianej cechy, ale istnieją kontrowersyjne kwestie związane ze sposobem jej definiowania. Żadnej z koncepcji nie można uznać za uniwersalną i ogólnie przyjętą.

Na podstawie analizy literatury przedmiotu można wyróżnić następujące podejścia.

**Perfekcjonizm to potrzeba (motyw) samodoskonalenia** (Sorotzkin 1985; Silverman 1993; Савенков 2004), która wyznacza specyfikę standardów osobistych jednostki bez względu na zdolność do ich osiągnięcia i przejawia się w pragnieniu bycia doskonałym, nienagannym we wszystkim.

**Perfekcjonizm to nastawienie osobowości** (Burns 1980; Гуляс 2007), które przejawia się w tendencji polegającej na odrzucaniu wszystkiego, co jest poniżej poziomu doskonałości.

**Perfekcjonizm to cecha osobowości** (Watson, Clark i Harkness 1994; Гаранян 2006; Чепурна 2009), która wyraża się w codziennej praktyce narzucania sobie wyższej jakości wykonania pracy niż wymagają tego okoliczności.

Analiza powyższych podejść sugeruje, że różnice w interpretacji pojęcia perfekcjonizmu są nie tyle wynikiem przyjętych założeń, bo przecież badacze zgadzają się z tym, że perfekcjonizm polega na ustaleniu wysokich standardów, ile sposobu ich wyjaśniania. W analizie Talasza (Талаш 2012) wyróżniono aż 91 sposobów rozumienia perfekcjonizmu. Istniejąca różnorodność sposobów definiowania perfekcjonizmu wymaga uogólnienia i konsolidacji opisanych podejść w celu opracowania wspólnego rozumienia tej właściwości.

W tym sensie za udaną próbę można uznać koncepcję perfekcjonizmu Goulyas (Гуляс 2007). Badaczka ta sądzi, że nastawienie perfekcjonistyczne jest oparte na motywacji do osiągnięć i wykazuje spójność dialektyczną z dążeniem do afiliacji i do władzy. Rozwija się do poziomu stabilnej cechy osobowościowej (perfekcjonizmu) i przejawia się w nieustannej gotowości dążenia do sukcesu i osiągnięcia doskonałości w ważnych dziedzinach życia (Гуляс 2007).

Przytoczony pogląd wskazuje na możliwość definiowania perfekcjonizmu właśnie w taki sposób, czyli jako cechę osobowościową, która polega na dążeniu do osiągnięcia doskonałości.

## ZWIĄZKI PERFEKCJONIZMU Z OSOBOWOŚCIĄ

Pytanie o specyfikę wpływu perfekcjonizmu na osobowość jest bardzo złożone, jako że wyniki badań wskazują zarówno na jego pozytywne, jak i negatywne przejawy.

R. Shafran i M. Warren (2001) wymieniają negatywne przejawy perfekcjonizmu, które mogą mieć charakter:

- emocjonalny: np. depresja, poczucie niezadowolenia z siebie, lęk, poczucie winy i wstydu;
- społeczny: np. izolacja społeczna, konkurencyjne relacje z ludźmi przez porównywanie się do nich, zazdrość, zawiść, brak zaufania i bliskich związków;
- fizyczny: np. bezsenność, chroniczny ból w dole pleców i inne objawy cielesne;
- poznawczy: np. osłabiona koncentracja uwagi;
- behawioralny: np. ponowne sprawdzenie wykonanej pracy, powtórne wykonywanie pracy, niemożność rozpoczęcia działania, czyli prokrastynacja.

Przez długi czas w systematycznych badaniach (Гаранян, Холмогорова, Юдеева 1998) wiele uwagi koncentrowano na rozpatrzeniu perfekcjonizmu jako stylu neurotycznego albo składowej osobowości patologicznej, która wchodzi na listę symptomów obsesyjno-kompulsywnych zaburzeń osobowości. R. Shafran i M. Warren (2001) wprost piszą o tym, że perfekcjonizm stwarza ryzyko tego zaburzenia.

Inni badacze (Parker i Adkins 1995; Terry-Short, Owens, Slade i Dewey 1995; Stoeber i Otto 2006) natomiast wskazują, że perfekcjonizm jest nieodłącznym elementem rozwoju osobistego i tylko bardzo silne pragnienie doskonałości doprowadza do konsekwencji negatywnych dla jednostki. W pracach (Adderholdt-Elliott 1991), (Roedell 1984), (Silverman 2000) perfekcjonizm jest uznany za cechę osób utalentowanych. Badania J. Stoebera i K. Otto (2006) wykazują, że perfekcjonizm koreluje z wieloma pozytywnymi charakterystykami, takimi jak sumienność, wytrzymałość, ekstrawersja, zadowolenie z życia, sukcesy akademickie.

Według danych Graczowej (Грачева 2005) wysoki poziom perfekcjonizmu u nastolatków sprzyja zachowaniu wartości tradycyjnych słowiańskiej kultury, takich jak dobroć, przyzwoitość i grzeczność.

Interesujące rozważania na temat roli perfekcjonizmu znajdujemy w badaniach poświęconych sportowcom i ich skuteczności (Травова 2007; Anshel i Eom 2003). Wskazują one, że do pewnego momentu perfekcjonizm nie tylko nie przeszkadza sportowcowi, a nawet sprzyja osiąganiu bardzo dobrych wyników, jednak zbyt jego wzrost wywołuje niepokój, lęk przed porażką i motywację do unikania, a nie motywację do osiągnięcia sukcesu, co jest szczególnie ważne w działaniu tego typu.

## RODZAJE PERFEKCJONIZMU

Niejednoznaczny charakter związków perfekcjonizmu z osobowością naprowadził naukowców na hipotezę możliwości istnienia co najmniej dwóch jego rodzajów. D. Hamachek (1978) był pierwszym, który zaproponował, by rozpatrywać perfekcjonizm **normalny** (adaptacyjny) i **neurotyczny** (dezadaptacyjny). Sześć oznak, wyróżnionych przez tego badacza, odróżnia perfekcjonizm neurotyczny od normalnego, są to: depresja, silne przeświadczenie „powinienem”, poczucie wstydu i winy, zachowanie skierowane na obronę własnego prestiżu, skromność, odkładanie spraw na później i wyrzuty sumienia. D. Hamachek uważał, że normalny perfekcjonizm polega na ustanowieniu przez jednostkę osiągalnych standardów, zdolności do odczuwania przyjemności i satysfakcji z pracy, zdolności do zmiany standardów odpowiednio do sytuacji, pragnieniu sukcesu, a w razie nieosiągnięcia sukcesu na odczuciach związanych z rozczarowaniem i podejmowaniem nowych wysiłków. Osobliwość perfekcjonizmu neurotycznego w przeciwieństwie do normalnego polega na wyznaczaniu sobie zbyt wysokich standardów, które nie pozostawiają możliwości popełniania błędów, niezdolności do odczucia satysfakcji z pracy, motywacji do unikania, a w razie porażki – okrutnej samokrytyki i skłonności kompulsywnych.

J. Stoeber i K. Otto (2006) proponują rozróżnić **zdrowy perfekcjonizm** cechujący się wysokimi aspiracjami i niskim poziomem obawy przed niedoskonałością, **niezdrowy**

**perfekcjonizm** polegający na wysokich aspiracjach i wysokim poziomie obawy przed niedoskonałością oraz **non-perfekcjonizm** mający u podłoża niskie aspiracje.

Z kolei K. Adkins i W. Parker (1996) rozróżniają **perfekcjonizm pasywny**, który utrudnia działania i występuje jako nadmierne z troskaniem błędami, wątpliwościami, charakteryzuje się tendencjami do opóźnienia działań i jest związany z wysokim ryzykiem zachowań samobójczych oraz **perfekcjonizm aktywny**, który promuje osiągnięcia i nie jest związany z intencjami samobójczymi. Później H. Stumpf wspólnie z W. Parker (2000) wyróżnił perfekcjonizm **zdrowy**, związany z sumiennością (rozumianą zgodnie z modelem „Wielka Piątka”), i **niezdrowy**, związany z niską samooceną.

L. Terry-Short, R. Owens, P. Slade i M. Dewey (1995) na podstawie behawioralnych modeli zachowania „procesu dwoistego” (*dual-process model*) wskazali na istnienie **perfekcjonizmu pozytywnego**, który pełni funkcję pozytywnego wzmocnienia i **perfekcjonizmu negatywnego**, który się wiąże z negatywnym wzmocnieniem. Następnie K. Rice, J. Ashby i R. Slaney (1998) opisali **perfekcjonizm adaptacyjny** i **nieadaptacyjny**. Najnowszymi są podejścia Danylewycz (Данилевич 2010), która wyróżniła perfekcjonizm **funkcjonalny** i **dysfunkcjonalny** oraz K. Szczuckiej (Szczucka 2010), piszącej o perfekcjonizmie **adaptacyjnym** i **dezadaptacyjnym**.

## MODELE PERFEKCJONIZMU

Specyfika pierwszych naukowych definicji perfekcjonizmu polegała na traktowaniu go jako tendencji do ustalania dla siebie nadmiernie wysokich standardów (Hollender 1978). Później do wyróżnionych parametrów dodano następne: myślenie w kategoriach „wszystko albo nic”, tendencję do upowszechniania standardów we wszystkich zakresach życia i do selektywnej koncentracji na błędach (Гаранян 2009). Poprzednie rozumienie perfekcjonizmu jako konstruktu jednowymiarowego zostało więc zmodyfikowane przez badania empiryczne i przekształciło się w konstrukt wielowymiarowy, który ma skomplikowaną strukturę i obejmuje, oprócz wysokich standardów osobowości wiele właściwości poznawczych, takich jak myślenie spolaryzowane, negatywna selekcja informacji, nadmierna generalizacja oraz interpersonalnych, takich jak personalizacja jako proces porównania siebie z innymi osobami, nadmierne wymagania i oczekiwania wobec innych, postrzeganie innych ludzi jako osób, które mają wysokie oczekiwania. Najbardziej znanymi, wielowymiarowymi modelami perfekcjonizmu są: model Frosta, Marten, Lahart i Rosenblata (1990), Hewitta i Fletta (1991), Slaney, Mobley, Trippi i Ashby (2001), Garanian (Гаранян 2009).

Pierwszym, który rozpoczął wielowymiarowe badania perfekcjonizmu, był brytyjski badacz Frost i jego współpracownicy (1990). Badacz ten zaproponował model, w skład którego weszło sześć parametrów:

- **standardy osobiste** – skłonność do formułowania nadmiernie wysokich standardów w połączeniu z przypisywaniem im nadmiernego znaczenia;
- **obawa przed błędami** – negatywna reakcja na błędy, skłonność do upatrywania w błędzie niepowodzenia;
- **z wątpliwość w jakość swoich działań** – permanentne wątpliwości co do jakości wykonania własnego działania;

- **oczekiwania rodziców** – postrzeganie rodziców jako osób, które mają bardzo wysokie oczekiwania;
- **krytycyzm rodziców** – postrzeganie rodziców jako zbyt krytycznych;
- **zorganizowanie** – przywiązywanie dużej wagi do porządku.

W ślad za brytyjskimi badaczami P. Hewitt i G. Flett (1991) zaproponowali swój model, który został oparty na pojęciu perfekcjonizmu jako składowego trzech wymiarów, takich jak:

- **orientacja na samego siebie**, która zakłada istnienie wysokich standardów, ciągłe ocenianie samego siebie, cenzurowanie własnego zachowania, a także wyraźny motyw dążenia do doskonałości;
- **perfekcjonizm zorientowany na innych**, czyli nierealistyczne standardy wobec osób znaczących, oczekiwanie od nich doskonałości i stałe ocenianie innych;
- **perfekcjonizm przypisany społecznie** charakteryzuje subiektywne przeświadczenie o tym, że ludzie w swoich nierealistycznych oczekiwaniach są skłonni zbyt surowo oceniać jednostkę i wywierać na niej presję w celu wymuszenia większej doskonałości.

Jak ustalili cytowani badacze, perfekcjonizm zorientowany na samego siebie przeważa nad innymi wymiarami perfekcjonizmu u ludzi z wysokim stopniem pragnienia doskonałości, utalentowanych i skutecznych w dziedzinie aktywności naukowej. P. Hewitt i G. Flett (1991) wyróżnili jeszcze jeden wymiar – **perfekcjonizm zorientowany na świat**, jako zbiór przekonań o tym, że na świecie wszystko powinno być czyste i doskonałe, a wszystkie problemy powinny znaleźć prawidłowe rozwiązanie we właściwym czasie. Ten wymiar jednak nie został potwierdzony empirycznie.

Amerykański badacz R. Slaney i jego współpracownicy (2001) opracowali model perfekcjonizmu, w którym są następujące czynniki: wysokie standardy, zorganizowanie, niepokój, prokrastynacja, problemy w relacjach interpersonalnych. Później, w wyniku badań, zmodyfikowali swój model i wyróżnili trzy parametry: **wysokie standardy, zorganizowanie i, rozbieżność**. Za parametr podstawowy uznano **rozbieżność**, która jest rozumiana jako dostrzeganie przez daną osobę związków pomiędzy powodzeniem a niepowodzeniem w dążeniu do przestrzegania własnych standardów.

Rosyjska badaczka N. Garanian (Гаранян 2009) wzięła pod uwagę właściwości poprzednich modeli perfekcjonizmu i zaproponowała własny model, który zawiera następujące wymiary: „zawyżone wymagania i oczekiwania wobec samego siebie; spostrzeganie innych ludzi jako takich, którzy wysuwają wysokie oczekiwania; wysokie standardy działalności z orientacją na jednostki najbardziej skuteczne; negatywna selektywność własnego działania; myślenie spolaryzowane”.

Na podstawie weryfikacji empirycznej (Лоза 2011) określonych powyżej modeli okazało się, że model R. Frosta (1990) opiera się na dwóch głównych konstrukcjach: na właściwościach osobistych perfekcjonisty i na stylu rodzicielskim. Ten ostatni wywołuje pewne wątpliwości, ponieważ jest raczej determinantą powstawania perfekcjonizmu niż jego składową. Ponadto wśród charakterystyk osobistych można wyróżnić pozytywne (standardy osobiste i dążenie do organizowania wszystkiego) i negatywne (obawa przed błędami i zwątpienie w jakości swoich działań).

Z kolei model P. Hewitta i G. Fletta (1991), chociaż został zaprojektowany jako wielomiarowy, w istocie rzeczy opiera się na jednym konstrukcie, to znaczy na wysokich standardach, które są zorientowane na „ja”, na innych ludzi, na innych ludzi wobec mnie. Omawiany model reprezentuje przede wszystkim orientację perfekcjonizmu. Prawdopodobnie adekwatnie może być określony tylko perfekcjonizm zorientowany na samego siebie i na innych ludzi, ponieważ opiera się na wewnętrznej motywacji do osiągnięcia doskonałości. Perfekcjonizm przypisywany społecznie jest raczej autoprezentacją perfekcjonizmu i opiera się na motywacji zewnętrznej, czyli pragnieniu stawania się doskonałym. W kontekście wyników powstaje pytanie, czy jest zasadne umieszczenie przypisywanego społecznie perfekcjonizmu w opisywanym modelu, ponieważ P. Hewitt (2003) i tak opracował osobny kwestionariusz dla jego diagnostyki (Perfectionistic Self – Presentation Scale, PSPS).

Jeśli chodzi o model R. Slaneya (2001), to kontrowersyjne wydaje się to, że dążenie do organizowania wszystkiego uznano za część perfekcjonizmu. Wiadomo, że polega ono na śledzeniu algorytmu i ustalonej kolejności czynności. Jednak prokrastynacja, która może być przejawem perfekcjonizmu, zaprzecza jakiegokolwiek porządkowi zorganizowanego działania. W związku z tym dążenie do organizowania wszystkiego raczej musi być traktowane jako jeden z przejawów perfekcjonizmu niż jako jego składowa.

Weryfikacja modelu N. Garanian (Гаранян 2009) wykazała, że jest on oparty na dwóch składowych – **zawyżonych wymaganiach i oczekiwaniach wobec samego siebie i innych ludzi i myśleniu spolaryzowanym**. Oprócz tego zawiera wymiary takie jak – **niska samoocena i lęk społeczny przed dezaprobatą i odrzuceniem**, które nie są adekwatne w przypadku operacjonalizacji perfekcjonizmu, aczkolwiek charakteryzują ewentualne skutki jego nadmiernej intensywności.

## PODSUMOWANIE I DYSKUSJA

Podsumowując wyniki przeprowadzonej analizy, przede wszystkim warto zwrócić uwagę na to, że za podstawę perfekcjonizmu wymienieni badacze (Frost, Hewitt i Flett, Slaney, Гаранян) uznali wysokie standardy. Jednak akceptując tezę o wielowymiarowej strukturze perfekcjonizmu, oprócz wysokich standardów można wyróżnić inny konstrukt, który jest czynnikiem ryzyka rozwoju niekonstruktywnej postaci tej właściwości. Można tu wskazać zwłaszcza na:

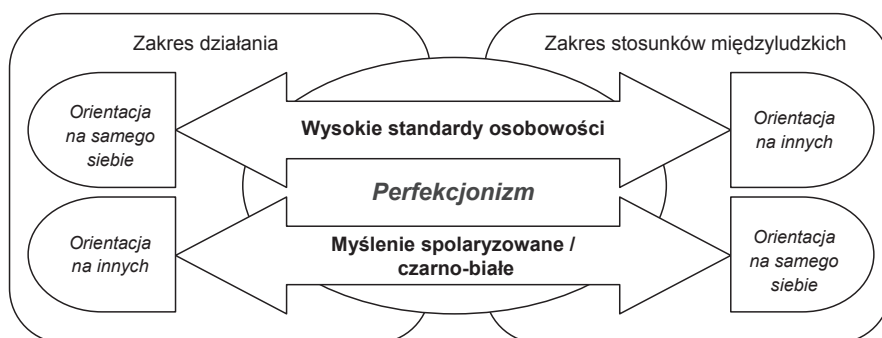
- myślenie w kategoriach wszystko albo nic, to jest myślenie spolaryzowane (Гаранян 2009);
- obawę przed błędami i zwątpienie w jakość swoich działań (Frost, Marten, Lahart i Rosenblate 1990);
- rozbieżność w spostrzeganiu współzależności pomiędzy powodzeniami a niepowodzeniami w ramach dążenia do własnych standardów (Slaney, Mobley, Tripp i Ashby 2001),
- rozbieżność pomiędzy wysokimi standardami a poziomem wykonania oraz obawę przed popełnianiem błędów (Szcucka 2010).

Za podstawowe składniki perfekcjonizmu uznano zatem wysokie standardy i myślenie spolaryzowane. Ten pierwszy wskaźnik jest uważany za aspekt pozytywny, który odzwierciedla



dążenie do doskonałości, drugi to aspekt negatywny charakteryzujący niechętny stosunek do błędów.

Badania wskazują, że perfekcjonizm może być skierowany nie tylko na siebie, ale i na innych (Гаранян 2006). Rzeczywiście świadczą o tym dane wykazujące wpływ perfekcjonizmu rodzicielskiego na dzieci, który przejawia się w krytyce, oczekiwaniach, wychowaniu okrutnym (Elkind 1981; Воликова 2006). Poza tym perfekcjonizm występuje w różnych zakresach życia. Według Elliot i Meltsner (1991) perfekcjonizm dzieli się na: 1) perfekcjonizm wyników: „Mam wyniki, więc jestem”; 2) perfekcjonizm wyglądu zewnętrznego: „Jestem tym, na co wyglądam”; 3) perfekcjonizm w zakresie relacji: „Inni muszą być idealni”; 4) perfekcjonizm kanonów zachowania: „Zachowuję się doskonale, więc jestem”; 5) perfekcjonizm we wszystkim: „Doskonale kontroluję, panuję nad wszystkim, więc jestem” (Winter 2013). D. Burns (1983) na podstawie irracjonalnej myśli „Muszę być zawsze idealny” zaproponował następujące rodzaje perfekcjonizmu: 1) perfekcjonizm moralistyczny: „Nie wybaczę sobie, jeśli nie uda mi się osiągnąć moich celów”; 2) perfekcjonizm w pracy: „Aby być prawdziwym człowiekiem, muszę odnieść sukces we wszystkim, co robię”; 3) perfekcjonizm tożsamości: „Ludzie nigdy nie zaakceptują mnie jako wrażliwego”; 4) perfekcjonizm emocjonalny: „Zawsze staram się być szczęśliwy. Muszę zarządzać swoimi negatywnymi emocjami i nigdy nie czuć niepokoju lub depresji”; 5) perfekcjonizm romantyczny: „Muszę znaleźć przepięknego partnera i zawsze zachwycać się nim”; 6) perfekcjonizm stosunków: „Ludzie, którzy kochają siebie, nigdy nie powinni czuć złości wobec siebie”; perfekcjonizm seksualny: mężczyźni mogą uważać, że „Powinienem zawsze mieć erekcję”, kobiety mogą uważać, że „Zawsze muszę osiągnąć orgazm lub wielokrotny orgazm”; 7) perfekcjonizm wyglądu zewnętrznego: „Wyglądam okropnie, ponieważ ważę trochę więcej od normy” (Schuler 1999). Uogólniając, można wyróżnić dwa zakresy perfekcjonizmu – w działaniu i w stosunkach międzyludzkich. Na podstawie tych wyników stworzony został autorski teoretyczny model perfekcjonizmu.



Rys. 1. Teoretyczny model perfekcjonizmu

Źródło: opracowanie własne



Przewaga zaproponowanego modelu polega przede wszystkim na tym, że jest on w pewnym sensie konsolidacją modeli opisanych powyżej, ponieważ skonstruowany jest na podstawie ich analizy teoretycznej i empirycznej. Każdy z tych modeli w istocie zawiera pozytywne i negatywne składowe perfekcjonizmu, jednak autorzy wykorzystują w celu ich oznaczenia różną terminologię, zwłaszcza jeśli chodzi o ostatnią składową. Wybór myślenia spolaryzowanego jako negatywnej składowej perfekcjonizmu uzasadniony jest tym, że przejawia się ono nie tylko ocenianiem w kategoriach „wszystko albo nic”, „czarne albo białe”, ale również dopuszcza obawę i lęk przed błędami i ostrą reakcją na ich popełnianie (Burns 1980). W związku z tym można stwierdzić, że myślenie spolaryzowane obejmuje wszystkie negatywne aspekty, które wydzielił badacz jako składowe perfekcjonizmu. Ten model proponuje więc skoncentrowanie się na dwóch głównych przejawach perfekcjonizmu (wysokich standardach i myśleniu spolaryzowanym), które nie wywołują wątpliwości co do ich obecności u perfekcjonisty.

Model charakteryzuje się również dwiema cechami perfekcjonizmu, o których mówili P. Hewitt i G. Flett (1991) – orientacją na siebie i orientacją na innych oraz uwzględnia możliwość rozpatrywania perfekcjonizmu w zakresie działań i stosunków, na co nie zwrócono uwagi w żadnym z przeanalizowanych modeli.

Oprócz tego zróżnicowany wpływ perfekcjonizmu na funkcjonowanie podmiotu wiąże się z kwestiami istnienia różnych jego rodzajów, których liczba niekoniecznie ogranicza się do dwóch. Zwłaszcza autorski model pozwala na opisanie czterech rodzajów w zależności od znaczenia dwóch składników perfekcjonizmu, czyli wysokich standardów (ws) i myślenia spolaryzowanego (ms). Podsumowując wyniki tego jeszcze niepublikowanego badania (Loza 2015), można stwierdzić, że każdy z tych rodzajów różni się poziomem dojrzałości osobowościowej i funkcjonowania optymalnego, więc zostały one określone w sposób następujący: hiperperfekcjonizm (ws<sup>+</sup>, ms<sup>+</sup>), konstruktywny (ws<sup>+</sup>, ms<sup>-</sup>) i destrukcyjny (ws<sup>-</sup>, ms<sup>+</sup>) perfekcjonizm oraz hipoperfekcjonizm (ws<sup>-</sup>, ms<sup>-</sup>).

Wyniki weryfikacji empirycznej tego modelu perfekcjonizmu oraz bardziej szczegółowe określenie jego rodzajów mogą być przedmiotem dalszych artykułów.

## BIBLIOGRAFIA

- Adderholdt-Elliott, Miriam. 1991. *Perfectionism and the gifted adolescent*, w: Marlene Bireley, Judy Genshaft (red.), *Understanding the gifted adolescent: Educational, developmental, and multicultural issues*, New York: Teachers College Press, s. 65–75.
- Adkins, Karen i Wayne Parker. 1996. *Perfectionism and suicidal preoccupation*, „Journal of Personality” 64: 529–543.
- Anshel, Mark i Han-Joo Eom. 2003. *Exploring the dimensions of perfectionism in sport*, „International Journal of Sport Psychology” 34, 3: 255–271.
- Burns, David. 1980. *The perfectionist's script for self-defeat*, „Psychology Today” November: 34–52.
- Burns, David. 1983. *The spouse who is a perfectionist*, „Medical Aspects of Human Sexuality” 17: 219–230.

- Elkind, David. 1981. *The hurried child: Growing up too fast too soon*, Addison-Wesley Publishing Co.
- Elliott, Miriam i Susan Meltsner. 1991. *The perfectionist predicament: How to stop driving yourself and others crazy*, New York: William Morrow and Company.
- Frost, Randy, Patricia Marten, Cathleen Lahart i Robin Rosenblate. 1990. *The dimensions of perfectionism*, „Cognitive Therapy and Research” 14, 5: 449–468.
- Hamachek, Don. 1978. *Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism*, „Psychology” 15 (1): 27–33.
- Hewitt, Paul i Gordon Flett. 1991. *Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assesment and association with psychopathology*, „Journal of Personality and Social Psychology” 60, 3: 456–470.
- Hewitt, Paul, Gordon Flett, Simon Sherry, Amy Marie Habke, Melanie Parkin i Raymond Lam. 2003. *The interpersonal expression of perfection. Perfectionistic self-presentation and psychological distress*, „Journal of Personality and Social Psychology” 84, 6: 1303–1325.
- Hollender, Marc. 1978. *Perfectionism, a neglected personality trait*, „The Journal of Clinical Psychiatry” 39, 5: 384–394.
- Loza, Olena 2015. *Właściwości perfekcjonizmu jako cechy osobowościowej urzędników państwowych* (złożona do recenzji praca doktorska), Kijów.
- Parker, Wayne i Karen Adkins. 1995. *Perfectionism and the gifted*, „Roepel Review” 17, 3: 173–176.
- Rice, Kenneth, Jeffrey Ashby i Robert Slaney. 1998. *Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equation analysis*, „Journal of Counseling Psychology” 45, 3: 304–314.
- Roedell, Wendy. 1984. *Vulnerabilities of highly gifted children*, „Roeper Review” 6, 3: 127–130.
- Schuler, Patricia. 1999. *Voices of Perfectionism: Perfectionistic gifted adolescents in a rural middle school*, New York: University of Connecticut.
- Shafran, Roz i Warren Mansell. 2001. *Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment*, „Clinical Psychology Review” 21, 6: 879–906.
- Silverman, Linda. 1993. *The gifted individual*, w: Linda Silverman (red.), *Counseling the gifted and talented*, Denver: CO Love: 3–28.
- Silverman, Linda. 2000. *Perfectionism and Gifted Adolescents*, „Prufrock Journal” 11: 183–196.
- Slaney, Robert, Michael Mobley, Joseph Tripp i Jeffrey Ashby. 2001. *The Almost Perfect Scale-Revised*, „Measurement and Evaluation in Counseling and Development” 34, 3: 130–145.
- Sorotzkin, Benzion. 1985. *The quest for perfection: Avoiding quilt or avoiding shame?*, „Psychotherapy” 22, 3: 564–571.
- Stoeber, Joachim i Kathleen Otto. 2006. *Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges*, „Personality and Social Psychology Review” 10, 4: 295–319.
- Stumpf, Heinrich i Wayne Parker. 2000. *A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics*, „Personality and Individual Differences” 28, 5: 837–852.
- Szczucka, Katarzyna. 2010. *Polski kwestionariusz perfekcjonizmu adaptacyjnego i dezadaptacyjnego*, „Psychologia Społeczna” 5, 1(13): 70–94.

- Terry-Short, Lynn, Richard Owens, Peter Slade i Michael Dewey. 1995. *Positive and negative perfectionism*, „Personality and Individual Differences” 18, 5: 663–666.
- Watson, David, Lee Anna Clark i Allan Harkness 1994. *Structures of personality and their relevance to psychopathology*, „Journal of Abnormal Psychology” 103, 1: 18–31.
- Winter, Richard. 2013. *W pułapce perfekcjonizmu. Prosta droga do porażki*, Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Адлер, Альфред. 1995. *Практика и теория индивидуальной психологии*, М.: Прогресс.
- Воликова, Светлана. 2006. *Родительский перфекционизм – фактор развития эмоциональных нарушений у детей, обучающихся по усложненным программам*, „Вопросы психологии” 5: 23–31.
- Гараян, Наталья, Алла Холмогорова и Татьяна Юдеева. 2001. *Перфекционизм, депрессия и тревога*, „Московский психотерапевтический журнал” 4: 18–49.
- Гараян, Наталья. 2006. *Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследования)*, „Современная терапия психических расстройств” 1: 31–41.
- Гараян, Наталья. 2009. *Психологические модели перфекционизма*, „Вопросы психологии” 5: 74–83.
- Гараян, Наталья, Алла Холмогорова и Татьяна Юдеева. 1998. *Структура перфекционизма как личностного фактора депрессии*, в: *Материалы международной конференции психиатров*, М.: Фармединфо, s. 206–207.
- Грачева, Ирина. 2005. *Уровень перфекционизма и содержание идеалов подростков*, в: Е. Чудина (ред.), *Психологические исследования личности: сборник работ молодых ученых*, М.: Изд-во „Институт психологии РАН”: 16–36.
- Гуляс, Инесса. 2007. *Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія”*, Івано-Франківськ.
- Данилевич, Лариса. 2010. *Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 „Загальна психологія, історія психології”*, К.
- Лоза, Олена. 2011. *Моделі перфекціонізму та методики його діагностики*, „Вісник ДУЕП імені Альфреда Нобеля” 1 (1): 122–126.
- Маслоу, Абрахам. 1999. *Мотивация и личность*, СПб.: Евразия.
- Олпорт, Гордон. 2002, *О Становление личности: Избранные труды*, М.: Смысл.
- Савенков, Александр. 2004. *Путь к одаренности: исследовательское поведение дошкольников*, СПб.: Питер.
- Талаш, Екатерина. 2012. *Отражение феномена перфекционизма в российских научных публикациях*, „Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта” 11: 79–87.
- Травова, Валерия. 2007. *Взаимосвязь перфекционных тенденций и восприятия «границы образа тела» в спортивной деятельности*, [http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2007/thesis/Travova\\_VV.pdf](http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2007/thesis/Travova_VV.pdf) [1.09.2011].
- Чепурна, Ганна. 2009. *Перфекціонізм як чинник соціальної активності молоді*, „Вісник Чернігівського педагогічного університету” (Серія „Психологічні науки”) 1: 112–125.
- Хорни, Карен. 1993, *Неврротическая личность нашего времени: Самоанализ*, М.: Издательская группа „Прогресс-Универс”.

PERFECTIONISM AS A DRIVE TO PERFECTION: DEFINITION, TYPES, MODELS

The article presents a theoretical analysis of perfectionism as psychological phenomena. It considers definitions of perfectionism, showing its relationship to personality, and describes the types and models of Frost (1990), Hewitt and Flett (1991) Slaney (2001), and Garanian and Kholmogorova (2009). Based on this analysis, the author proposes a model of perfectionism.

Key words: perfectionism, perfectionism model, types of perfectionism, high standards, polarized thinking

*Autorka pragnie wyrazić podziękowania Pani prof. dr hab. Aleksandrze Tokarz za okazaną pomoc i wsparcie w czasie pisania niniejszego artykułu.*