**Опросник перфекционизма**

**Авторы:** Гаранян Н.Г., Холмогорова А. Б., Юдеева Т.Ю.

**Публикация, посвященная вопросу разработки методики:**

Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма: разработка трехфакторной версии // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Том 26. № 3. С. 8–32. DOI: 10.17759/cpp.2018260302

URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2018\_n3/Garanian\_Kholmogorova\_Yudeeva

Новая версия методики Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой — трехфакторный опросник перфекционизма — имеет статистически проверенную факторную структуру. Все факторы-шкалы, входящие в его состав, имеют высокие показатели надежности. Трехфакторный опросник перфекционизма можно использовать в работе с психически больными, пациентами общесоматической практики, здоровыми лицами. Опросник пригоден для выявления перфекционизма и определения его структуры; может быть использован как в практической работе, так и в научно-исследовательских целях.

Опросник состоит из 18 утверждений, которые распределены по трем шкалам:

1) озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними;

2) высокие стандарты и требования к себе;

3) негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве. Первая шкала тестирует социально предписываемый перфекционизм, вторая — Я-адресованный перфекционизм, третья — перфекционистский когнитивный стиль

Респонденты самостоятельно заполняют опросник, предварительно ознакомившись с инструкцией, ограничения по времени на заполнение опросника отсутствуют. Новая версия опросника более компактна, обычно на ответы требуется не более 5—10 минут.

**Опросник перфекционизма**

**Гаранян Н.Г., Холмогорова А. Б.**

Ф. И. О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_

*Инструкция:* выразите согласие или несогласие с каждым из приведенных ниже утверждений, используя 4 формы ответа: “безусловно да”, “пожалуй, да”, “пожалуй, нет”, “безусловно нет”. При заполнении опросника не рекомендуется обсуждать ответы на вопросы с окружающими.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждения** | **Безусловно, да** | **Пожалуй, да** | **Пожалуй, нет** | **Безусловно, нет** |
| 1 | Когда меня хвалят, мне кажется, что я произвожу лучшее впечатление, чем я есть на самом деле |  |  |  |  |
| 2 | Когда люди хвалят меня за что-либо выполненное мною, я боюсь, что не смогу в будущем оправдывать их ожидания |  |  |  |  |
| 3 | Я опасаюсь, что важные для меня люди могут обнаружить, что я менее способный, чем они думали обо мне |  |  |  |  |
| 4 | Я чаще вспоминаю случаи, в которых я проявил себя не лучшим образом, чем эпизоды, в которых я был на высоте |  |  |  |  |
| 5 | Я редко выполняю разные виды деятельности настолько хорошо, насколько мне хотелось бы |  |  |  |  |
| 6 | Мне часто кажется, что многие люди справляются с работой лучше, чем я |  |  |  |  |
| 7 | Когда я задумываюсь о своей жизни, мне кажется, что я достиг очень немногого |  |  |  |  |
| 8 | Когда я добиваюсь хорошего результата в чем-либо, у меня возникают сомнения, смогу ли я повторить его |  |  |  |  |
| 9 | Я часто сравниваю не в свою пользу мои способности со способностями окружающих и думаю, что они умнее и удачливей меня |  |  |  |  |
| 10 | Я недоволен собой, если я не достиг максимально хорошего результата, возможного в данном виде деятельности |  |  |  |  |
| 11 | После какого-либо не слишком удачного контакта я страшно расстраиваюсь и потом неделями все перебираю, что я сказал или сделал не так |  |  |  |  |
| 12 | Я никогда не останавливаюсь на достигнутом, добившись чего-то, сразу ставлю себе новую цель |  |  |  |  |
| 13 | Если приложенные мною в какой-либо области усилия не приводят к ощутимому в реальной жизни результату, то я считаю, что это время потрачено зря, даже если получал в то время удовольствие |  |  |  |  |
| 14 | Творения других людей (книги, фильмы, какие-то другие полученные ими результаты) часто служат мне напоминанием о том как я мало достиг |  |  |  |  |
| 15 | Я часто терзаюсь мыслями о собственном несовершенстве |  |  |  |  |
| 16 | В своей работе я ориентируюсь на самые высокие стандарты |  |  |  |  |
| 17 | За какое бы дело я ни брался, меня не устраивает средний результат |  |  |  |  |
| 18 | В своих жизненных целях и задачах я ориентируюсь на людей, способных и многого достигших |  |  |  |  |

**Ключ:**

Ответы оцениваются следующим образом: «безусловно, да» — 4 балла; «пожалуй, да» — 3 балла; «пожалуй, нет» — 1 балл; «безусловно, нет» — 0 баллов.

Подсчитывается суммарный балл для всех вопросов, описывающий общую выраженность перфекционизма, а также балл по каждой шкале:

1) озабоченность оценками со стороны других — утверждения 1, 2, 3, 6, 8, 9, 14;

2) высокие стандарты — 10, 12, 16, 17, 18;

3) негативное селектирование — 4, 5, 7, 11, 13, 15

**Интерпретация результатов:**

В нормативной группе разброс средних значений в квартильном интервале колеблется от 29 до 43 баллов; в клинической — от 36 до 50. Максимально возможный балл — 72. Данные задают ориентир для оценки выраженности перфекционизма, но носят предварительный характер, для стандартизации опросника необходимо значительное увеличение популяционной группы.