

Перфекционизм в перспективе

Модуль 1

Что такое перфекционизм?

Введение	2
Что такое перфекционизм?	2
Что хорошего в том, чтобы быть перфекционистом?	3
Что плохого в том, чтобы быть перфекционистом?	4
Я перфекционист?	5
Когда я становлюсь перфекционистом?	6
Как я могу быть перфекционистом?	6
Что дальше?	8
Итоги Модуля	9
Об этом Модуле	10

Введение

Перфекционизм часто ошибочно принимают за "быть в чем-то совершенным" или "делать что-то идеально". Многие люди считают, что это должно быть хорошо. Другие люди думают о том, что быть перфекционистом - это что-то негативное и вызывает смущение. Так это хорошо или плохо?

Перфекционизм включает в себя давление на себя, чтобы соответствовать высоким стандартам, которые затем сильно влияют на то, как мы думаем о себе. Исследования показали, что часть перфекционизма полезна, а часть бесполезна. Мы здесь, чтобы помочь вам определиться и работать над бесполезными частями, чтобы вы получали удовлетворение от своих достижений и вели более полноценную жизнь. Это будет включать в себя установку соответствующих целей и стандартов для себя, что делает более вероятным их достижение и получение чувства удовлетворения, а не чувства разочарования и обвинений себя все время за то, что у вас не получилось "идеально". Модули в этом информационном пакете должны помочь вам рассмотреть свой перфекционизм в перспективе.

Существует большая разница между здоровым и полезным стремлением к совершенству и нездоровым и бесполезным стремлением к совершенству.

В этом модуле мы определим, что такое перфекционизм, какие его аспекты полезные, а какие - нет, и рассмотрим, каким образом вы можете быть перфекционистом. И последнее, прежде чем мы начнем: не пытайтесь завершить модули в этом информационном блоке на "отлично"!



Что такое Перфекционизм?

Перфекционизм - это не обязательно быть "совершенным". Задайте себе этот вопрос ... действительно ли возможно быть на 100% "совершенным"? Итак, если речь не идет о том, чтобы быть "совершенным", то что мы имеем в виду, когда говорим, что кто-то перфекционист?

Исследователи в этой области могут не согласиться с *идеальностью* определения, но мы будем использовать следующее определение перфекционизма, которое состоит из трех ключевых частей:

- 1. Неустанное стремление к чрезвычайно высоким стандартам (для себя и/или других), которые выражаются в виде запросов и определяют личность. (Как правило, постороннему человеку стандарты кажутся необоснованными с учетом обстоятельств.) Мы будем ссылаться на это во всем этом информационном блоке как на "неумолимые стандарты".**
- 2. Суждения о вашей самооценке в значительной степени основаны на вашей способности стремиться к таким неумолимым стандартам и достигать их.**
- 3. Опыт негативных последствий установления таких неумолимых стандартов, не останавливает вас, несмотря на огромные затраты.**



Мы согласны с тем, что это вообще хорошая идея - иметь высокие стандарты. Наличие целей помогает нам достичь чего-то в жизни. Но когда эти цели либо недостижимы, либо достижимы только ценой больших затрат, очень трудно чувствовать себя хорошо. Вот, когда перфекционизм может быть проблематичным.

Чтобы разобраться во всем этом, давайте опишем двух перфекционистов. Мы будем следить за их историями на протяжении этих модулей, так что следите за обновлениями!

Питер, 46 лет, с прошлого года стал владельцем автомастерской. Он очень много работает на своей работе, гордится своей работой и получает хорошие отзывы от своих клиентов. Когда Питер занимается автомобилем, он работает по списку задач и, после завершения каждой задачи, он проверяет результат более трех раз, чтобы убедиться, что он сделал все правильно. Он также просит своего механика проверить его работу, чтобы он мог быть уверен, что это было сделано правильно. Его механик усомнился в необходимости дальнейшей проверки и указал, что другие ремонтные мастерские работают гораздо быстрее. Но такая проверка убеждает Питера, что он проделал хорошую работу и что его клиенты будут довольны. Его девиз: хорошая работа стоит того, чтобы тратить на нее время. Подход Питера к своей работе очень трудоемкий. Это означает, что он может взять лишь небольшое количество автомобилей в день, и он должен был отказываться клиентам. На самом деле он был так занят, что у него не было времени разобраться с бумагами с тех пор, как он открыл свой бизнес. Он боялся начинать, так как знал, что ему еще многое предстоит наверстать. Недавно Питеру пришлось привлечь бухгалтера, и на прошлой неделе бухгалтер сказал ему, что бизнес задолжал деньги, и ему нужно больше клиентов.

19-летняя Полли является членом баскетбольной команды штата. Баскетбол занимает большую часть жизни Полли, хотя она пытается уравновесить его с учебой в университете. Полли очень увлечена баскетболом и относится к нему очень серьезно. Она тренируется ежедневно и соблюдает строгую диету, чтобы поддерживать себя в форме и здоровой, и удваивает свои тренировки в дни, предшествующие игре, когда другие члены команды продолжают общаться. Даже когда команда Полли выигрывает, она склонна быть самокритичной, думая о голах, которые она не смогла забить, и она дает обет забить больше голов в следующей игре. Когда ее команда проигрывает, она становится очень расстроенной и часто критикует других членов команды, а также критикует свою собственную работу, в том числе свой вес и фигуру. После потери массы тела, она удваивает свой тренировочный режим на следующей неделе и поддерживает еще более строгую диету, избавляясь от любых жиров. В последнее время Полли потеряла доверие к своим товарищам по команде и взяла на себя полную ответственность за забитые голы. Недавно тренер отвел ее в сторону и сказал, чтобы она изменила свое отношение, иначе ее исключат из команды.

Что хорошего в том, чтобы быть перфекционистом?

Многие люди думают о перфекционизме как о чем-то положительном и часто представляют себе высокие достижения. Это потому, что они обычно думают об этом как о стремлении к совершенству или о высоких стандартах. Это верно - когда люди стремятся к совершенству или устанавливают высокие стандарты, они прикладывают много усилий и бросают вызов самим себе. Таким образом, они осваивают новые навыки и стремятся достичь хороших результатов. Мы понимаем, что у людей есть веские причины быть перфекционистами, и вот некоторые из причин, о которых они говорят:

Мне нравится делать все хорошо
Я получаю удовольствие от достижения того, что другие не могут
сделать, это заставляет меня чувствовать себя особенным
Я люблю ложиться спать, не оставляя невыполненных задач.
Я получаю удовлетворение, зная, что я старался изо всех сил
Мне нравится быть лучшим в классе
Мне нравится быть эффективным
Мне нравится быть организованным
Мне нравится быть готовым к любому событию
Я никогда ничего не теряю, потому что я так хорошо организован



Какие положительные качества ассоциируются у ВАС с перфекционизмом? Каковы некоторые преимущества установления таких высоких стандартов? Как быть перфекционистом может быть полезно для вас? Подумайте об этом на мгновение и запишите некоторые мысли.

Что плохого в том, чтобы быть перфекционистом?

Как мы уже отмечали, мы считаем, что наличие высоких стандартов и целей помогает нам достичь многого в жизни. Но иногда эти стандарты мешают нашему счастью. Давайте еще раз посмотрим на Питера и Полли. Являются ли высокие стандарты Питера и Полли здоровыми и полезными?

Питер думает, что он сделал хорошую работу с автомобилем, только если он проходит полностью по своему контрольному списку, проверяет каждую задачу в контрольном списке три раза, а затем просит коллегу проверить его работу.

Полли всегда ожидает, что ее баскетбольная команда выигрывает, и когда они этого не делают, она заканчивает тем, что критикует себя и других членов команды. Она планирует все более строгие тренировки и диеты на следующей неделе, и ее место в команде находится под угрозой.

Иногда стремление сделать хорошо может на самом деле ухудшить работоспособность. Какая странная идея - наличие высоких стандартов и очень усердная работа по поддержанию этих стандартов могут на самом деле ухудшить ситуацию. .. это парадокс перфекционизма!

А теперь давайте убедимся, что все понято правильно. Без каких-либо стандартов люди обычно достигают меньше, поэтому наличие стандартов - это не плохо. Но помните:

Существует большая разница между здоровым и полезным стремлением к совершенству и нездоровым и бесполезным стремлением к совершенству.

Итак, что мы считаем бесполезным и нездоровым в отношении перфекционизма? Давайте вернемся к нашему определению на странице 2. Первая часть относится к неустанному стремлению к навязанным самим себе лично неумолимым стандартам. Слова, используемые здесь, уже дают вам намек на то, почему перфекционизм может быть нездоровым. Если вы установили для себя чрезвычайно высокие стандарты и продолжаете подталкивать себя к их достижению, какое давление вы на себя оказываете? Вполне вероятно, что вы будете постоянно чувствовать себя на грани, напряженным и в стрессе. Более того, быть перфекционистом - это не просто делать все возможное, но делать еще лучше, чем раньше, и часто стремиться к еще более высокому уровню производительности, чем вы можете достичь, что заставляет вас чувствовать, что даже ваших чрезвычайных усилий недостаточно. Это чрезмерное стремление преуспеть является саморазрушительным, поскольку оно оставляет вам мало шансов на достижение ваших целей и хорошее самочувствие.

Вторая часть определения относится к тому, что ваша самооценка основана на вашей способности достигать. Это как "положить все яйца в одну корзину". Это делает вас особенно уязвимым, так как не достижение стандартов, которые вы установили для себя (что действительно вполне может быть недостижимым) приводит к тому, что вы чувствуете себя неудачником. Если бы достижение не было так важно для того, как вы оцениваете себя, тогда, возможно, не достичь этого высокого стандарта было бы не так уж плохо, и совершать ошибки или иногда пробуксовывать - что все делают - было бы приемлемо.

Третья часть определения относится к тому, что быть перфекционистом - очень накладно. Выполнение всех этих неумолимых стандартов предъявляемых к себе может оказать значительное влияние на ваше благополучие и может привести к социальной изоляции, разочарованию, беспокойству, депрессии, расстройствам пищевого поведения, трудностям в отношениях, обсессивно-компульсивным симптомам, навязчивым проверкам работы, чрезмерному времени, затраченному на выполнение задач, бессоннице, прокрастинации, плохому самочувствию и постоянному чувству неудачи.

Когда вы соединяете все эти части перфекционизма вместе, они становятся нездоровым сочетанием. У Перфекционизма есть и свои проблемы! Вот некоторые из негативных оценок, которые дают перфекционисты:

У меня нет свободного времени

Ни каких достижений никогда не бывает достаточно

Я виню себя, если все делается не так, как надо

Я не выношу, когда другие люди не делают все по-моему

Я не доверяю другим делать такую же хорошую работу, как и я, поэтому я в конечном итоге делаю все это, мне приходится много раз повторять свою работу, пока она не станет приемлемой для меня

Я должен делать все больше и больше для того, чтобы чувствовать себя принятным другими

Я так боюсь потерпеть неудачу, что никогда не могу ничего начать.

Какие отрицательные качества ВЫ связываете с перфекционизмом? Каковы некоторые недостатки установления таких неумолимых стандартов? Как быть перфекционистом может быть бесполезным для вас? Подумайте об этом на мгновение и запишите некоторые мысли.



Я перфекционист?

Давайте выясним, является ли перфекционизм проблемой для вас. Вот несколько утверждений:

	Верно	Скорее Верно	Скорее Не верно	Не верно
<u>Ничего хорошего не происходит из-за ошибок</u>				
<u>Я должен сделать все правильно сразу</u>				
<u>Я должен все делать хорошо, а не только то, что я знаю, что у меня хорошо получается</u>				
<u>Если я не могу сделать что-то идеально, то нет смысла даже пытаться</u>				
<u>Я редко даю себе расслабиться, когда я делаю что-то хорошо, потому что всегда есть что-то еще, что я мог бы сделать</u>				
<u>Иногда я так озабочен тем, чтобы одна задача была выполнена идеально, что у меня нет времени, чтобы завершить остальную часть моей работы</u>				

Если вы ответили на большинство вышеперечисленных вопросов верно или скорее верно, то перфекционизм может быть тем, над чем вы захотите поработать. Если вы ответили не верно или скорее не верно, вы все равно можете остаться с нами, поскольку вы можете узнать некоторые навыки, которые могут быть полезны в будущем.

Когда я становлюсь перфекционистом?

Быть перфекционистом не обязательно означает, что у вас есть неумолимо высокие стандарты во всех областях вашей жизни, хотя это может быть так для некоторых людей. Можно быть перфекционистом в одной области своей жизни (например, на работе), но не в другой области своей жизни (например, уход за собой).

Питер не обращает внимания на одежду, когда он приходит на работу и к концу дня понимает, что его футболка вывернута наизнанку, но он очень обращает внимание, когда он понимает, что его инструменты лежат не на месте в гараже.

Полли не очень обращает внимания, когда ее учеба идет не очень хорошо, но когда тренировка идет не хорошо, это становится ужасным событием дня.

Давайте посмотрим на то, как это в вашей жизни, где вы склонны к перфекционизму. Отметьте любое поле ниже, если вы заметили, что устанавливаете особенно высокие стандарты для себя в этой области своей жизни и чувствуете себя расстроенной, если вы не соответствуете этим стандартам.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Работа | <input type="checkbox"/> Питание/вес/форма |
| <input type="checkbox"/> Учеба | <input type="checkbox"/> Уход за собой/личная гигиена |
| <input type="checkbox"/> Домашние дела/уборка | <input type="checkbox"/> Спорт |
| <input type="checkbox"/> Близкие отношения (搭档, семья, друзья) | <input type="checkbox"/> Здоровье/Фитнес |
| <input type="checkbox"/> Организация и порядок в вещах | <input type="checkbox"/> Другое |

Теперь вы определили некоторые области своей жизни, в которых перфекционизм может быть проблемой. Определите то, что вызывает у вас больше всего переживаний, огорчений, негативных последствий и проблем в вашей жизни, и запишите его в поле ниже. (Например, Питер выбрал бы "Работу", а Полли выбрала бы "Здоровье/Фитнес".)

Область, где перфекционизм является наиболее проблематичным для меня:

Какие проблемы возникают из-за моего перфекционизма в этой области?

Как я могу быть перфекционистом?

Теперь давайте рассмотрим, как перфекционизм влияет на ваше поведение. Например, Питер неоднократно проверял свою работу, а Полли с трудом делегировала задачи своим товарищам по команде. В этом разделе мы попробуем определить ваше перфекционистское поведение. На следующей странице приведены некоторые примеры распространенных типов перфекционизма в поведении. Отметьте те, которые кажутся вам актуальными.



ПЕРФЕКЦИОНИЗМ В ПОВЕДЕНИИ

Принятие решений	Сверхкомпенсация
<input type="checkbox"/> Не могу решить, что надеть на работу каждое утро <input type="checkbox"/> Когда не уверена какого цвета купить рубашку, покупаю по одной каждого <input type="checkbox"/> Так трудно решить в какой ресторан пойти, что уже становится поздно, когда решение принято	<input type="checkbox"/> Подробно в мельчайших деталях описываю, как доехать, а потом еще отправляю по e-mail точные указания <input type="checkbox"/> Всегда прихожу на 30 минут раньше назначенных встреч <input type="checkbox"/> Мою кухню три раза, с антисептическим очистителем, перед приготовлением пищи
Поиск Утешения	Исправление
<input type="checkbox"/> Просьбы других людей проверить работу, чтобы убедиться, что результат приемлемый <input type="checkbox"/> Нужно, чтобы все хвалили вашу еду, когда вы готовите	<input type="checkbox"/> Меняю одежду, если замечу даже крохотную дырочку, даже если она на внутреннем шве <input type="checkbox"/> Складываю и перескладываю белье, если вижу, что края не совсем ровные
Чрезмерная организация и составление списков	Проверки
<input type="checkbox"/> Многократное написание и переписывание списков, например, задач, которые вы хотите выполнить в течение дня <input type="checkbox"/> Рабочее место должно быть полностью опрятным и организованным прежде, чем вы в состоянии работать	<input type="checkbox"/> Постоянно рассматриваю лицо на предмет изъянов <input type="checkbox"/> Просматриваю работу, ищу ошибки <input type="checkbox"/> Часто проверяю свои часы, чтобы убедиться, что знаю, который час
Сдаваться Слишком Рано	Накопление
<input type="checkbox"/> Отказываюсь от поиска квартиры, потому что все равно не найдешь подходящую по всем параметрам <input type="checkbox"/> Занимаясь фламенко, сдаюсь после двух уроков, потому что не могу идти в ногу с учителем (хотя никто не может) <input type="checkbox"/> Увольняюсь с работы, потому что совершил ошибку и боюсь быть уволенным	<input type="checkbox"/> Вырезаю рецепты и подклеиваю их, на случай, если когда-нибудь захочу их приготовить <input type="checkbox"/> Храню свои банковские выписки в течение 20 лет на случай, если они понадобятся <input type="checkbox"/> Храню стопки старых журналов на случай, если захочется перечитать статью в один прекрасный день
Прокрастинация	Не могу делегировать обязанности
<input type="checkbox"/> Откладываю выполнение задания из-за страха, что оно никогда не будет сделано достаточно хорошо <input type="checkbox"/> Откладываю начало здорового питания до тех пор, пока время не станет "правильным", без ужинов по случаю Дня рождения, Рождества, праздников или торжеств в ближайшем будущем	<input type="checkbox"/> Задерживаюсь на работе, чтобы сделать копии документов, потому что не уверен, что секретарь сможет потом правильно их разложить <input type="checkbox"/> Не позволяю другим убираться в доме, потому что это не будет выполнено должным образом
Не понимание, когда остановиться	Медлительность
<input type="checkbox"/> Создаю списки предметов первой необходимости, чтобы взять в поездку и в конечном итоге еду с целым чемоданом "необходимого" <input type="checkbox"/> Продолжаю спорить и спорить, когда другие уже потеряли интерес	<input type="checkbox"/> Читаю газету очень медленно, чтобы убедиться, что не пропустил ни одной важной новости <input type="checkbox"/> Говорю медленно, чтобы быть уверенным, что сказал все правильно
Попытки изменить других людей	Избегание
<input type="checkbox"/> Исправляю людей, когда они неправильно произносят слова <input type="checkbox"/> Комментирую, когда чувствую, что люди "не политкорректны", и направляю их к поведению, которое считаю более приемлемым	<input type="checkbox"/> Не размещаю объявления о поиске работы, так как боюсь, что никогда ее не получу <input type="checkbox"/> Никогда не взвешиваюсь, так как считаю, что любое увеличение веса испортит мой день <input type="checkbox"/> Не прошу о повышении зарплаты, потому что боюсь услышать отказ
Другое	
<input type="checkbox"/>	

Важно осознать перфекционизм в поведении, потому что он может повлиять на ваше настроение, ваши отношения, и то, как вы видите себя. Поэтому в следующий раз, когда вы заметите, что выполняете одно из вышеперечисленных действий, спросите себя "Я делаю это из-за моих неумолимо высоких стандартов?" Если ответ "да", то продолжайте читать! В модуле 5 мы обсудим практические стратегии снижения уровня перфекционизма.

Что Дальше?

Если вы зашли так далеко, то вполне вероятно, что вы думаете, что перфекционизм может быть проблемой для вас. Если вы открыты для идеи установления более гибких и достижимых стандартов, мы рекомендуем вам пройти этот путь через все наши модули. Наша цель состоит в том, чтобы вы получили возможность установить сбалансированные и здоровые стандарты для себя и чтобы перфекционизм менее негативно влиял на вашу жизнь. Вы можете обнаружить, что это становится немножко трудным время от времени, но мы рекомендуем вам оставаться и продолжать работать над своей целью быть меньше перфекционистом.

Как использовать эти модули

Мы считаем, что этот информационный блок может быть полезен для всех, кто хотел бы решить проблемы, которые он испытывает с установлением неумолимо высоких стандартов для себя. При использовании материалов Самопомощи некоторые люди могут пропустить разделы или пройти разделы в другом порядке. Модули в этом информационном блоке были разработаны так, чтобы проходить их по порядку. Они будут наиболее полезны для вас, если вы будете работать с ними последовательно, заканчивая каждый модуль, прежде чем перейти к следующему в этом блоке. Сделав это, вы максимизируете преимущества, которые вы можете получить от работы с этим информационным блоком.

Этот информационный блок состоит из следующих модулей:

- Module 2 Понимание перфекционизма
- Module 3 Что поддерживает перфекционизм?
- Module 4 Как изменить перфекционизм
- Module 5 Снизить мой перфекционизм в поведении
- Module 6 Бросаем вызов перфекционистскому мышлению
- Module 7 Корректировка бесполезных правил и убеждений
- Module 8 Переоценка важности достижений
- Module 9 Собираем все вместе

Итоги Модуля

- Перфекционизм - это не значит "быть идеальным"
- Перфекционизм включает в себя неустанное стремление соответствовать личным требованиям и стандартам и основывать свою самооценку на этом, что приводит к огромным затратам для вашего благополучия
- Проблемный перфекционизм можно отличить от высоких стандартов, по негативному влиянию, которое он оказывает на вашу жизнь (например, отношения, работа, самооценка)
- Перфекционизм может присутствовать в одной или нескольких различных областях вашей жизни
- Есть несколько видов "перфекционизма в поведении", которые являются общими для перфекционистов
- Полезно определить области в вашей жизни, где перфекционизм может быть проблемой для вас

Что я узнал в этом Модуле

Подумайте о том, что вы узнали в этом модуле и о любых полезных крупицах информации, советах или стратегиях, которые вы хотите запомнить. Запишите их ниже, чтобы вы могли вернуться к ним позже.

Подумайте о том, как вы могли бы использовать информацию, которую вы только что узнали. Запишите некоторые способы, которыми вы могли бы использовать эту информацию.



В следующем Модуле

В модуле 2 (Понимание перфекционизма) вы узнаете о правилах жизни и о том, как вы могли научиться перфекционизму.



Об этом Модуле

CONTRIBUTORS

Dr. Anthea Fursland (Ph.D.¹)
Principal Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Anna Steele (Ph.D.¹)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Bronwyn Raykos (MPsych², Ph.D.¹)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Louella Lim (D.Psych.³)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

¹ Doctor of Philosophy (Clinical Psychology) ² Master of Psychology (Clinical Psychology) ³ Doctor of Psychology (Clinical)

BACKGROUND

Концепции и стратегии в этом модуле были разработаны на основе доказательной психологической терапии, в первую очередь когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). КПТ для перфекционизма основан на том подходе, что перфекционизм является результатом проблемных когнитивных функций (мыслей) и поведения.

REFERENCES

Antony, M. M. & Swinson, R. P. (1998) *When Perfect Isn't Good Enough*. New Harbinger Publications, Oakland, Ca.

Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a nonclinical population. *Behaviour Change*, 24, 157-172.

Shafran, R., Cooper, Z. and Fairburn, C. G. (2002) Clinical Perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791

“PERFECTIONISM IN PERSPECTIVE”

This module forms part of:

Fursland, A., Raykos, B. and Steele, A. (2009). *Perfectionism in Perspective*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.

ISBN: 0-975799576

Created: March 2009



Government of **Western Australia**
Department of **Health**

Перфекционизм в Перспективе

Модуль 2

Понимание Перфекционизма

Введение	2
Как я стал Перфекционистом?	2
Правила Жизни	3
Как Правила И Предположения Управляют Поведением	5
Неумолимо Высокие Стандарты	5
Итоги Модуля	8
Об этом Модуле	9

Введение

В модуле 1 мы ввели определение перфекционизма и описали его положительные и отрицательные аспекты. Мы попросили вас определить конкретные области вашей жизни, в которых перфекционизм является проблематичным, и определить ваш перфекционизм в поведении. Вы можете задаться вопросом: "Как я стал перфекционистом?" Теперь мы рассмотрим основные причины перфекционизма. В последующих модулях вы узнаете практические стратегии снижения вашего перфекционизма – они могут быть полезны независимо от основных причин.

Как я стал перфекционистом?

Простого ответа на этот вопрос, конечно, нет, так как все люди разные. Точка зрения, принятая в нашей программе, заключается в том, что основная причина, по которой люди становятся перфекционистами, связана с тем, как они видят себя и мир. Наше представление о себе и мире начинает развиваться очень рано и зависит от нашего раннего опыта (например, наша семья, общество, школа, группа сверстников и т. д.) и от нашего темперамента. Опыт перфекционистов приводит их к развитию взгляда на мир, который поощряет стремление к неумолимо высоким стандартам (например, "я никогда не должен ошибаться").

Важно, чтобы вы не винили себя или других за свой перфекционизм, но может быть полезно подумать о некоторых наиболее распространенных ранних переживаниях, которые могли повлиять на его развитие.

Прямое обучение с помощью вознаграждений и положительного подкрепления

Если люди хвалят вас, когда вы преуспеваете в чем-то, вы можете научиться устанавливать очень высокие стандарты для себя, так это заставляет вас чувствовать себя хорошо, и стоит того, чтобы прикладывать усилия. Например, если вы хорошо справились с заданием в школе, вас, вероятно, хвалили ваши учителя ("отличная работа") и ваши родители ("мы так гордимся тобой"). Похвала за ваши достижения заставила вас думать хорошо о себе, и у вас, вероятно, начало развиваться убеждение, такое как: "Мама и папа любят, когда я хорошо учусь в школе", которое позже может перерости в более обобщенное убеждение, такое как: "Люди гордятся мной, если я преуспеваю". Эта вера побуждала вас продолжать попытки добиться успеха. К сожалению, со временем такое убеждение может стать жестким и негибким (например "Люди будут гордиться мной только в том случае, если я добьюсь успеха").



Прямое обучение в виде наказания и отсутствия положительного подкрепления

Другой тип обучения, который может повлиять на развитие перфекционизма, происходит, когда вас наказывают за ошибки. Например, родитель может критиковать маленького ребенка за беспорядок во время игры ("Сколько раз я должен говорить тебе, чтобы ты не устраивал беспорядок?"). Наказание за ошибки заставляет вас думать плохо о себе, и у вас может развиться убеждение: "Я никогда не должен устраивать беспорядок, я всегда должен быть аккуратным". Иногда вас прямо не наказывают, но и не поощряют. Например, вы можете получить "4" на экзамене и заметить, что ваши родители не похвалили вас за это. В этом случае у вас может развиться убеждение, например: "Мама и папа не любят, когда я не получаю 5", и это может перерости в убеждение, например: "Люди не гордятся мной, когда моя работа менее совершенна".

Непрямое обучение (моделирование)

Некоторые перфекционисты не могут вспомнить, как их наказывали за ошибки, и говорят, что, когда они росли, люди гордились ими, независимо от того, насколько успешными они были. Еще один способ развития перфекционизма – это косвенное обучение. Мы также называем это "моделированием", поскольку мы можем научиться действовать определенным образом, основываясь на том, как мы видим людей вокруг нас (наши "модели для подражания").

Например, может быть, что ваши родители очень много работали и часто брали работу домой, и заканчивали ее поздно вечером или в выходные дни, оставляя мало времени для отдыха. Возможно, у вас появилось такое убеждение, как: "Работа важнее отдыха". Со временем это убеждение может стать более жестким (например "Успех на работе важнее всего остального").

Темперамент

Вы можете подумать, что вы были перфекционистом со дня вашего рождения, и что это часть того, кто вы есть. Некоторые люди говорят, что они всегда устанавливали высокие стандарты для себя (например, "если я проигрывал соревнования, когда я был маленьким, я плакал часами, хотя мама говорила мне, что это не важно"). Есть основания полагать, что темперамент человека может влиять на развитие перфекционизма. Темперамент относится к характерному способу, которым вы думаете, реагируете и ведете себя. Он довольно стабилен с течением времени и может быть частично генетически обусловлен. Исследования показали, что люди, которые избегают поиска новизны, которые сильно зависят от вознаграждений от других, и которые упорствуют в достижении целей, несмотря на разочарование и усталость, более склонны к развитию перфекционизма. Но наличие такого темперамента не означает, что ваш перфекционизм не может быть изменен.



Возможно, у вас это связано с ранними переживаниями, а возможно, и нет. В любом случае, все стратегии, представленные в этих модулях, предназначены для работы над перфекционизмом, независимо от того, как он развивался у вас.

Правила Жизни

Итак, различные виды опыта могут влиять на то, как мы видим себя и мир. У всех нас есть правила и предположения, по которым мы живем. Например, у кого-то может быть правило: "Важно быть добрым к другим, когда это возможно" или предположение: "Если я совершу преступление, то буду наказан". Эти правила и предположения кажутся довольно полезными в том смысле, что они довольно точно отражают, как обстоят дела на самом деле (т. е. наказание обычно следует за преступлением), и они также являются *гибкими* (т. е. невозможно быть добрым к другим в 100% случаев, но делать это всякий раз, когда это возможно, разумно). Мы также продолжаем изучать правила на протяжении всей жизни! Например, кто-то на испытательном сроке на новой работе может принять правило: "Я должен быстро учиться" и сделать предположение: "Если я не покажу, что я опытный, меня уволят".

Однако у нас также могут быть бесполезные правила и предположения, которыми мы руководствуемся в своей жизни. Правило или предположение имеет тенденцию быть бесполезным, когда оно *неточно* и *негибко* в некотором роде. Давайте кратко обратимся к бесполезным правилам и предположениям, которые есть у Питера и Полли:

У Питера есть правило: "Работа не сделана, если она не совершенна" и предположение: "Если я совершу ошибку, то бизнес потерпит неудачу".

У Полли есть правило: "Победа - это самое главное" и предположение: "Если мы проиграем одну игру, то нет никаких шансов, что мы будем на вершине в конце сезона".

Являются ли эти правила *гибкими*? Насколько *точны* сделанные предположения? Очевидно, что у Питера и Полли есть жесткие правила и неточные предположения, и это бесполезно, потому что это заставляет их целенаправленно фокусироваться на том, чтобы делать вещи "идеально".

Ниже приведены некоторые из наиболее распространенных бесполезных правил и предположений, связанных с перфекционизмом. Это упражнение предназначено для того, чтобы помочь вам решить, по каким бесполезным правилам и предположениям вы живете. Отметьте утверждения, с которыми вы больше всего отождествляете себя.

<u>Бесполезные Правила И Предположения</u>	
Установление Еще Более Жестких Стандартов	Мышление - Все или Ничего
<input type="checkbox"/> Делать хорошо не достаточно хорошо, я должен делать лучше <input type="checkbox"/> Если я не стремлюсь достичь более высоких стандартов, я ленивый и бесполезный человек <input type="checkbox"/> Похудеть на 5 кг этого было недостаточно. Мне нужно стать еще меньшего размера	<input type="checkbox"/> Если я не получаю высокую оценку по этой теме, то я не заслуживаю этого звания <input type="checkbox"/> Моя работа никогда не бывает достаточно хороша <input type="checkbox"/> Есть правильный и неправильный способ делать что-либо <input type="checkbox"/> Если я вообще съем шоколад, то я испорчу свою диету, и я мог бы с таким же успехом переесть
Страх Неудачи	Должен, Обязан,
<input type="checkbox"/> Я должен делать все идеально <input type="checkbox"/> Я не должен потерпеть неудачу <input type="checkbox"/> Я не могу позволить другим плохо думать обо мне <input type="checkbox"/> Если я попытаюсь, то только потерплю неудачу <input type="checkbox"/> Если я совершу ошибку, то буду отвергнут <input type="checkbox"/> Если я не доделаю свою работу, то другие будут думать плохо обо мне	<input type="checkbox"/> Я должен быть совершенным, иначе другие поймут, какой я на самом деле <input type="checkbox"/> Я никогда не должен быть до полудня <input type="checkbox"/> Когда я убираю свой дом, я всегда обязан тщательно убирать каждую комнату
Постоянная Проверка	Самоконтроль
<input type="checkbox"/> Мне приходится несколько раз перечитывать любую свою работу, прежде чем я смогу показать ее кому-нибудь еще <input type="checkbox"/> Я должен взвешиваться несколько раз в день, чтобы убедиться, что я не набираю вес	<input type="checkbox"/> Я должен работать все время или я стану ленивым неряхой <input type="checkbox"/> Я должен очень много работать, чтобы заслужить удовольствие
Упрощение, Структура, Управление	Другое
<input type="checkbox"/> Я должен знать, что произойдет <input type="checkbox"/> Я должен быть готов к возможным результатам <input type="checkbox"/> Я не могу позволить кому-то другому выполнить задание, иначе оно будет сделано не так	

Быть перфекционистом не означает, что у вас есть все бесполезные правила и предположения, перечисленные выше. У вас может быть только одно из них, или комбинация нескольких, или какие-то менее распространенные правила и предположения. Различные бесполезные правила и предположения могут иметь отношение к различным областям вашей жизни. Не волнуйтесь, если вам трудно понять, каковы ваши бесполезные правила и предположения. Просто попробуйте их найти. И помните, что вам не всегда нужно знать точную причину вашего перфекционизма, чтобы преодолеть его.

Итак, каковы ваши бесполезные правила, которые приводят вас к перфекционизму?
Я обязан... _____

Я должен... _____

Я не имею права... _____

И каковы ваши бесполезные предположения, которые приводят вас к перфекционизму? То есть, что вы ожидаете, произойдет, если вы не будете следовать этим правилам?

Если я... _____

тогда... _____

Как Правила И Предположения Управляют Поведением

Теперь вы определили некоторые из ваших перфекционистских правил и предположений. Они, вероятно, являются движущей силой для перфекционизма в поведении, которое вы определили в модуле 1. Поэтому, если у вас есть правила, связанные с тем, чтобы быть "совершенным", вы будете очень стараться делать все "идеально" и в результате будете избегать принятия всего, что может быть меньше, чем "идеально". Мы узнаем больше о том, как перенастроить перфекционистские правила и предположения в модуле 7.

Давайте посмотрим на примере Питера:

У Питера есть правило: "Работа не сделана, если она не совершенна", и это правило руководит его поведением. Питер трижды проверяет свою работу, чтобы убедиться, что он не ошибся. Следствием этого является то, что это занимает много времени и его бизнес идет плохо в результате этого.

Можете ли вы представить себе свободное время Питера? Что он может сделать, чтобы расслабиться? Какое качество отношений у него может быть? С кем бы он хотел работать?

Ознакомьтесь с правилами и предположениями, которые вы записали на предыдущей странице. Как ваши правила и предположения управляют вашим поведением в повседневной жизни? Что вы делаете в результате наличия этих конкретных правил и предположений?

Неумолимо Высокие Стандарты

Стандарты оценки

Стандарт - это руководство или принцип, который мы используем для измерения успеха, сравнения или одобрения. Стандарты дают нам возможность судить о себе и о том, как у нас получается. Стандарт обычно иллюстрирует то, что мы считаем приемлемым и неприемлемым. Это может относиться к определенной области нашей жизни (например, "Мне нравится делать что-то в меру своих возможностей на работе") или это может быть более глобальный стандарт (например, "Мне нравится делать что-то в меру своих возможностей во всем, что я делаю"). Важно помнить, что это нормально - устанавливать стандарты для себя и других, и степень, в которой мы соответствуем этим стандартам, отчасти способствует тому, насколько мы себя чувствуем достойными.



Что такое неумолимо высокие стандарты?

Проблема возникает тогда, когда стандарты, которые мы устанавливаем для себя или для других, нереально высоки и негибки. Либо мы вряд ли сможем соответствовать стандарту, либо мы сможем соответствовать стандарту только при значительных затратах. Как мы уже упоминали в модуле 1, мы будем говорить о нереально высоких и негибких стандартах как о **неумолимо высоких стандартах**.

Неумолимо высокие стандарты являются, пожалуй, самым важным фактором в поддержании перфекционизма и являются главной проблемой для перфекционистов. Давайте используем пример, чтобы проиллюстрировать это. У Мэри был стандарт: "Лучше не нарушать закон". Однажды днем она получила штраф за превышение скорости, и хотя она сожалела об этом инциденте, она не думала плохо о себе, как о человеке. У Полли был неумолимо высокий стандарт: "Совершенно недопустимо нарушать закон". Однажды она получила штраф за превышение скорости, спускаясь с холма. Она говорила себе, что заслуживает наказания, злилась, что совершила эту ошибку, и дала себе слово никогда больше не садиться за руль.

Каковы ваши стандарты оценки?

Мы часто не осознаем стандарты, которые мы устанавливаем для себя или для других; они просто действуют на заднем плане. На самом деле, мы обычно замечаем ваши стандарты только тогда, когда они не соблюдаются. Например, вы можете заметить, что вы чувствуете разочарование, когда ваша дочь не убирает свою тарелку после завтрака, и это может быть показателем стандартов для себя и других в отношении чистоты: например, "Дом должен быть чистым во все времена". Давайте подумаем о стандартах, которые вы устанавливаете для себя. В таблице ниже перечислите один стандарт, который вы установили для себя в отношении каждой из перечисленных областей. Затем спросите себя, является ли этот стандарт гибким и достижимым? Если ответ "Да", то стандарт, вероятно, здоровый и помогает вам в вашей жизни. Если ответ "Нет", то это может быть неумолимо высокий стандарт.

	Стандарт, который я установил для себя	Является ли этот стандарт гибким и достижимым (Да / Нет)?
Деятельность в школе/на работе		
Уход и личная гигиена		
Организация и порядок		
Близкие отношения		
Спорт		
Питание/фигура/вес		
Домашняя работа/уборка		
Здоровье/фитнес		

Являются ли ваши стандарты гибкими и достижимыми? Если ответ "Нет", то может быть настало время, чтобы рассмотреть, хотите ли вы изменить это. Есть ли у вас неумолимо высокий стандарт только в одной области вашей жизни или вы замечаете это в разных областях вашей жизни? В то время как вы работаете с этим блоком о перфекционизме, попробуйте заметить, работают ли ваши неумолимо высокие стандарты в фоновом режиме прямо сейчас (например, "Я должен пройти эти модули идеально" или "Я не должен делать ошибки").

Индивидуальный характер высоких стандартов

Важно помнить, что стандарты, которые мы устанавливаем, очень индивидуальны. То, что является сложным или трудным для одного человека, может быть легко для другого человека, поэтому бесполезно сравнивать стандарты, которые вы устанавливаете для себя, со стандартами, установленными другими. Например, для меня было бы нереально установить себе стандарт возможности сыграть на пианино "прелюдию до минор" Рахманинова к следующей неделе. Однако для концертных пианистов вполне реально установить этот стандарт для себя.



Давайте рассмотрим другой пример. Если я установлю стандарт: "Я должен быть в состоянии пробежать марафон на следующей неделе", это нереально, учитывая, что я не тренировался. Однако для Олимпийских бегунов на длинные дистанции вполне реально установить этот стандарт для себя. Важно, когда вы думаете о высоких стандартах, учитывать индивидуальный характер стандартов, которые вы устанавливаете сами. Является ли этот стандарт реалистичным для меня?

Также важно помнить, что стандарты должны корректироваться в зависимости от ситуации. Посмотрите на следующий пример:

Полли всегда устанавливала для себя очень высокие стандарты. Она любила бег трусцой, но не могла заниматься этим в течение нескольких недель из-за травмы колена. Когда она снова начала бегать, то установила себе стандарт: "Я должна быть в состоянии пробежать 10 километров". Она попыталась это проделать в свой первый день после возвращения к тренировкам и это было невозможно из-за временной потери физической формы, но, поскольку стандарт был настолько негибким, она заставляла себя продолжать бежать. Она снова повредила колено, и это вывело ее из строя еще на несколько недель.

Полли не смогла быть гибкой и скорректировать свой стандарт, чтобы принять во внимание свою травму колена и отсутствие тренировок в течение нескольких недель. Это общая проблема для перфекционистов.

Чтобы преодолеть перфекционизм, мы поможем вам научиться приспосабливать свои неумолимо высокие стандарты, уменьшить перфекционизм в поведении и бросить вызов бесполезным мыслям, правилам и предположениям, которые направляют это поведение. Но прежде чем приступить к изменениям, мы познакомим вас с тем, что поддерживает перфекционизм, и поможем вам определить плюсы и минусы изменений. Присоединяйтесь к нам в следующем модуле!

Итоги Модуля

- Есть много способов, которыми люди становятся перфекционистами, включая прямой и косвенный опыт обучения и темперамент
- У всех нас есть правила и предположения для жизни
- Перфекционисты, как правило, имеют правила и предположения, которые связаны со стремлением к высоким стандартам и их достижению. Они имеют тенденцию быть жесткими и неточными, что делает их особенно бесполезными
- Правила и предположения определяют наше поведение
- Перфекционистские правила и предположения являются движущей силой перфекционизма в поведении
- Стандарт - это руководство или принцип, который мы используем в качестве основы для успеха, сравнения или утверждения. Стандарты предоставляют нам возможность проверить, как у нас получается
- У каждого есть стандарты для самооценки.
- Перфекционисты, как правило, имеют жесткие и неточные стандарты, и мы называем их **неумолимо высокими стандартами**.

Что я узнал в этом Модуле

Подумайте о том, что вы узнали в этом модуле и о любых полезных крупицах информации, советах или стратегиях, которые вы хотите запомнить. Запишите их ниже, чтобы вы могли вернуться к ним позже.

Подумайте о том, как вы могли бы использовать информацию, которую вы только что узнали. Запишите некоторые способы, которыми вы могли бы использовать эту информацию.



В следующем Модуле

В модуле 3 (Что поддерживает перфекционизм?) вы узнаете о том, как ваши неумолимо высокие стандарты вовлечены в порочный круг, который поддерживает перфекционизм..

Об этом Модуле

CONTRIBUTORS

Dr. Anthea Fursland (Ph.D.¹)
Principal Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Anna Steele (Ph.D.¹)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Bronwyn Raykos (MPsych², Ph.D.¹)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

¹ Doctor of Philosophy (Clinical Psychology) ² Master of Psychology (Clinical Psychology)

BACKGROUND

Концепции и стратегии в этом модуле были разработаны на основе доказательной психологической терапии, в первую очередь когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). КПТ для перфекционизма основан на том подходе, что перфекционизм является результатом проблемных когнитивных функций (мыслей) и поведения.

REFERENCES

- Antony, M. M. & Swinson, R. P. (1998) *When Perfect Isn't Good Enough*. New Harbinger Publications, Oakland, Ca.
- Cloninger, C.R., Svrakic, D.M., & Przybeck, T.R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50, 975-990.
- Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. (2007) A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a nonclinical population. *Behaviour Change*, 24, 157-172.
- Kobori, O., Yamagata, S., & Kijima, N. (2005). The relationship of temperament to multidimensional perfectionism trait. *Personality and Individual Differences*, 38, 203-211.
- Shafran, R., Cooper, Z. and Fairburn, C. G. (2002) Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791

“PERFECTIONISM IN PERSPECTIVE”

This module forms part of:

Fursland, A., Raykos, B. and Steele, A. (2009) *Perfectionism in Perspective*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.

ISBN: 0-975799576

Created: March 2009



Government of **Western Australia**
Department of **Health**

Перфекционизм в Перспективе

Модуль 3

Что поддерживает перфекционизм?

Введение	2
Как неумолимо высокие стандарты поддерживают перфекционизм?	2
Обработка Информации	3
Самокритика и бесполезные стили мышления	4
Перфекционизм в Поведении	5
Вознаграждение и Подкрепление	6
Модель перфекционизма: как поддерживается перфекционизм?	7
Как поддерживается мой перфекционизм - Рабочий Лист	9
Об этом Модуле	10

Введение

В модулях 1 и 2 мы говорили о том, как перфекционизм может развиваться, и о последствиях перфекционизма в поведении. Прежде чем приступить к борьбе с вашим перфекционизмом, важно понять, как поддерживается перфекционизм и почему так трудно отказаться от высоких стандартов, даже если следование этим стандартам имеет негативные последствия. В этом модуле мы рассмотрим, что поддерживает перфекционизм.

Как Неумолимо Высокие Стандарты Поддерживают Перфекционизм?

Если не достигается стандарт, который вы себе установили

Неумолимо высокие стандарты настолько высоки, что они не могут достигаться все время. Вместо того чтобы прийти к выводу, что ожидания были нереалистичными, перфекционисты сделают вывод, что они недостаточно усердно работали или потерпели неудачу. Некоторые перфекционисты просто сдадутся совсем, а другие будут стараться еще больше. Например, если вы устанавливаете для себя стандарт, что вы должны достичь высокого отличия в каждом задании, которое вы делаете в университете, что, по-вашему, произойдет, когда вы не достигнете отличной оценки? Вы можете подумать: "Я должна была стараться сильнее" и почувствовать себя разочарованной или расстроенной. Некоторые люди могут работать еще усерднее в следующий раз, а некоторые могут вообще сдаться.

Рассмотрите стандарты, обнаруженные в предыдущем модуле. Что происходит, когда вы не достигаете стандартов, которые вы установили для себя?

Если стандарт достигается, какова цена?

В некоторых случаях стандарт достигается, но только за счет больших личных затрат. Например, достижение установленного стандарта может потребовать большого количества времени и усилий, которые будут потрачены на выполнение задачи. Цена за это - меньше времени и энергии, нужных для других важных видов деятельности (например, отдых, общение). Вы уже определили некоторые издержки вашего перфекционизма в модуле 1.

Кроме того, долгосрочное стремление к неумолимо высоким стандартам может быть сопряжено с физическими издержками. Исследователи показали, что высокий уровень гормона (кортизола) выделяется в кровь во время сильного стресса. Кортизол может иметь некоторые положительные эффекты в краткосрочной перспективе (например, быстрый всплеск энергии, повышенная память, более низкая чувствительность к боли), но при перфекционизме высокие уровни стресса (и кортизола) сохраняются в течение длительного периода времени, и организм не в состоянии восстановиться должным образом. Это может иметь несколько вредных последствий в долгосрочной перспективе (например, снижение умственной работоспособности, подавление функции щитовидной железы, снижение плотности костной ткани, повышение артериального давления, снижение иммунитета).



And you thought
there was stress
in your life!

И вы думали, что в вашей
жизни был стресс!

Достижение стандарта, а затем повторная установка нового стандарта

К сожалению, даже если высокий стандарт установлен и достигнут, большинство перфекционистов не чувствуют себя счастливыми по этому поводу достаточно долго. Некоторые могут рассматривать это как "случайность" или решить, что стандарт недостаточно высок, и установить более высокий стандарт в следующий раз.

На предыдущей работе Питер подал заявление на повышение. Когда он получил повышение до менеджера, он был на мгновение доволен, но потом он начал думать, что это потому, что никто больше не претендовал на эту должность. Он начал беспокоиться о том, способен ли он исполнить эту роль. Он приходил на работу рано, чтобы успеть дополнительно подготовиться каждый день, и оставался допоздна в конце дня. Он начал уставать, и его жена жаловалась, что он не проводит достаточно времени дома.

Рассмотрите стандарты, обнаруженные в предыдущем модуле. Что происходит, когда вы достигаете стандарта, который вы установили для себя?

Обработка Информации

То, как мы воспринимаем то, что происходит вокруг нас (как мы обрабатываем информацию), также играет большую роль в поддержании перфекционизма. В любой момент времени в нашей среде происходит так много событий - так много информации, - что понять все это невозможно. По этой причине наш мозг выбирает, на что мы **обращаем внимание** и как мы **воспринимаем** вещи. Часто именно наши убеждения определяют, на что мы обращаем внимание и как мы думаем об этих вещах. Мы склонны обращать внимание и интерпретировать вещи в соответствии с тем, что мы ожидаем. В результате мы склонны помнить только то, что происходит в нашей жизни, что согласуется с тем, что мы считаем истинным. Этот процесс внимания и интерпретации вещей таким образом, который согласуется (а не противоречит) с нашими убеждениями, типичен для всех людей.

Давайте рассмотрим это далее на примере, который не связан с перфекционизмом. Например, у вас может быть убеждение: "Мои соседи шумные". Это предположение может быть основано на вашем опыте первой ночи, когда они переехали в соседнюю квартиру и устроили шумную вечеринку, которая не давала вам спать до раннего утра. Тем не менее, вы все еще можете придерживаться своего убеждения о своих соседях, которое установилось с той первой ночи, потому что:

- вы **обращаете внимание** на своих соседей только тогда, когда они шумят, а не тогда, когда они ведут себя тихо
- вы **интерпретируете** любой шум, который вы слышите, как исходящий от соседей, не проверяя, так ли это

Поэтому всякий раз, когда на ум приходит тема ваших соседей, вы вспоминаете только те случаи, когда они были шумными. Ваше первоначальное убеждение: "мои соседи шумные", продолжает подкрепляться.

Давайте попробуем другой пример, но на этот раз связанный с перфекционизмом. Представьте, что вы придерживаетесь твердого убеждения или стандарта: "Я никогда не должен ошибаться". Это вывод, который вы сделали после определенного опыта, который у вас был, когда вы были моложе, но как это влияет на вашу обработку информации сейчас? Стойкое убеждение: "Я никогда не должен ошибаться" означает, что вы, вероятно, будете искать любые ошибки или признаки неудачи, чтобы вы могли немедленно исправить их. Например, вы можете неоднократно просматривать отчет на наличие ошибок.

Вы, вероятно, не будете уделять много внимания успехам, и вряд ли вы станете признавать, что вы сделали приемлемую работу – вы об этом никогда не задумываетесь, потому что это для вас “не имеет большого значения”. Поэтому вы обращаете внимание только на негативные инциденты, которые подтверждают ваше убеждение: “Я никогда не должен ошибаться”. Вероятно, у вас также есть черно-белые убеждения о том, что такое успех и неудача, без середины. Вы можете легко перейти к черному выводу, что вы потерпели неудачу в чем-то, когда реально вы, возможно, не сделали ничего слишком плохого вообще (например, “Я не получил пятерку по заданию – это ужасно, и я никогда не должен делать такие ошибки снова”).

Рассмотрите стандарты на стр. 3. Как ваши стандарты влияют на то, на что вы обращаете внимание и как вы интерпретируете неоднозначную информацию? Является ли ваша обработка информации субъективной в каком-то плане?

Самокритика и бесполезные стили мышления

Перфекционисты, как правило, чрезвычайно самокритичны, особенно если они не в состоянии соответствовать своим высоким стандартам. Они могут говорить себе такие вещи, как: “Я такой идиот” или: “Я должна была стараться сильнее”. Эта самокритика заставляет перфекционистов плохо относиться к себе – они могут чувствовать вину, стресс, беспокойство, депрессию или гнев. Таким негативным эмоциям обычно предшествует ряд бесполезных самокритических высказываний и мыслей. Часто существует шаблон для этих мыслей, и мы называем это бесполезным стилем мышления. Мы заметили, что люди используют бесполезные стили мышления как автоматическую привычку; это то, что они делают бессознательно. Однако, когда человек последовательно использует некоторые из этих стилей мышления, это часто может вызвать большое эмоциональное расстройство.



Сейчас мы опишем ряд стилей мышления, распространенных у людей с перфекционизмом. Обратите внимание на любые шаблоны мышления и стили, которые вы часто используете.

Черно-белое мышление

Этот стиль мышления предполагает видение только одной крайности или другой. Вы правы или неправы, хороши или плохи и так далее. Нет никаких промежуточных цветов или оттенков серого.

Например, “Если я совершаю одну ошибку, это – полный провал”; “Если я не скребу свою кухню с отбеливателем после каждого приема пищи, то там не будет чисто”

Ментальный фильтр

Этот стиль мышления включает в себя процесс “фильтрации” на входе и на выходе – своего рода “туннельное видение”, фокусирующееся только на одной части и игнорирующее остальные. Обычно это означает, что вы смотрите только на негативные стороны ситуации и забываете о положительных.

Например, заметив одну ошибку в отчете и игнорируете тот факт, что остальная часть отчета безупречна

“Должен” и “Обязан”

Иногда, говоря: “я должен...” или “я обязан...” вы можете предъявлять необоснованные требования или оказывать давление на себя и других. Хотя эти утверждения могут быть и полезны (например, “я не должен пить алкоголь за рулем”), они могут иногда создавать нереалистичные ожидания (например, “Я должен никогда не ошибаться”)

Катастрофизация

Катастрофа происходит, когда мы "раздуваем из мыши слона", и мы рассматриваем ситуацию как ужасную, ужасную, ужасную, даже если реальность такова, что сама проблема на самом деле довольно небольшая. *Например, "Это ужасно, что я не смог убраться сегодня дома"*

Навешивание ярлыков

Мы навешиваем ярлыки на себя и других, когда делаем обобщения, основанные на поведении в конкретных ситуациях. Мы могли бы использовать этот ярлык, хотя может быть еще много примеров, которые не согласуются с этим ярлыком.

Например, "я идиот, потому что не знаю столицу Бразилии"

Поспешные выводы

Мы делаем поспешные выводы, когда предполагаем, что знаем, о чем думают другие ("чтение мыслей"), и когда делаем предсказания о том, что произойдет в будущем ("предсказательное мышление").

Например, "Если я не идеально ухожен, то люди будут думать, что я неряха, и они отвергнут меня"

Преувеличение и преуменьшение

В этом стиле мышления вы преувеличиваете положительные качества других людей и минимизируете свои собственные положительные качества. Это как если бы вы считали свои положительные характеристики или достижения не важными.

Например, "Мой босс дал мне повышение, только потому что он хороший человек, и больше не было желающих на эту должность"

Вы склонны к самокритике? Какие виды бесполезных стилей мышления вы обнаружили в своем перфекционизме?

Мы расскажем вам о стратегиях, которые помогут вам бросить вызов вашему перфекционистскому мышлению в модуле 6.

Перфекционизм в Поведении

Перфекционисты также участвуют в ряде бесполезных видов поведения, чтобы убедиться, что они продолжают соответствовать высоким стандартам, которые они устанавливают для себя. Вы, вероятно, были вовлечены по крайней мере в некоторые из этих форм поведения в течение длительного времени. Вы можете даже не осознавать, что делаете все это, чтобы поддерживать свои неумолимо высокие стандарты, поскольку они стали частью вашей повседневной жизни. В модуле 1 мы рассмотрели перфекционизм в поведении. Давайте еще раз взглянем на список ниже и проверим любое поведение, в котором вы участвуете:

- € Прокартинация
 - € Избегание
 - € Чрезмерная проверка
 - € Поиск Утешения
 - € Сверхкомпенсация
 - € Повторения и переделки
 - € Чрезмерная организация и составление списков
 - € Трудности в принятии решений
 - € Сдаваться Слишком Рано
 - € Не понимание, когда остановиться
 - € Исправление
 - € Медлительность
 - € Не могу делегировать обязанности
 - € Накопление
 - € Попытки изменить поведение других людей



Если вы перфекционист, вполне вероятно, что вы отметили несколько из этих моделей поведения. Перфекционизм в поведении поддерживает перфекционистское мышление, потому что, если вы продолжаете вести себя таким образом, у вас никогда не будет возможности проверить, является ли ваше перфекционистское мышление истинным. Это похоже на порочный круг, в котором перфекционистские мысли и поведение поддерживают друг друга. Многие из этих форм поведения **отнимают много времени** (например, чрезмерные проверка, чрезмерная компенсация, повторение и исправление, медлительность, неспособность делегировать полномочия, трудность принятия решений) и **осуществляются за счет других важных видов деятельности** (например, работа дома, а не отдых или общение с семьей). Они могут задерживать или мешать попыткам соответствовать выбранным стандартам (например, откладывать и избегать, сдаваться слишком рано), и это может быть истолковано как неудача. Некоторые из этих форм поведения также мешают иметь хорошие отношения с другими людьми (например, попытки изменить поведение других, поиск утешения). Мы поможем вам снизить уровень вашего перфекционизма в модуле 5.

Вознаграждение и подкрепление

Наконец, высокие стандарты и стремление к достижениям часто высоко ценятся обществом и активно подкрепляются другими. Студенты, которые хорошо учатся в школе или университете, получают вознаграждение за свои достижения от учителей и родителей (например, получая хорошие оценки, признание, похвалу и награды). Физическая привлекательность, хорошее здоровье и чистоплотность также вознаграждаются обществом (например, красиво одеваться и оставаться ухоженным связано с повышенной привлекательностью). Или стремление к высоким стандартам может привести к повышению по службе и, следовательно, к повышению доходов. Это подкрепление другими (внешнее подкрепление) может способствовать убеждению, что вам нужно продолжать быть совершенным, чтобы достигать и быть принятых другими.



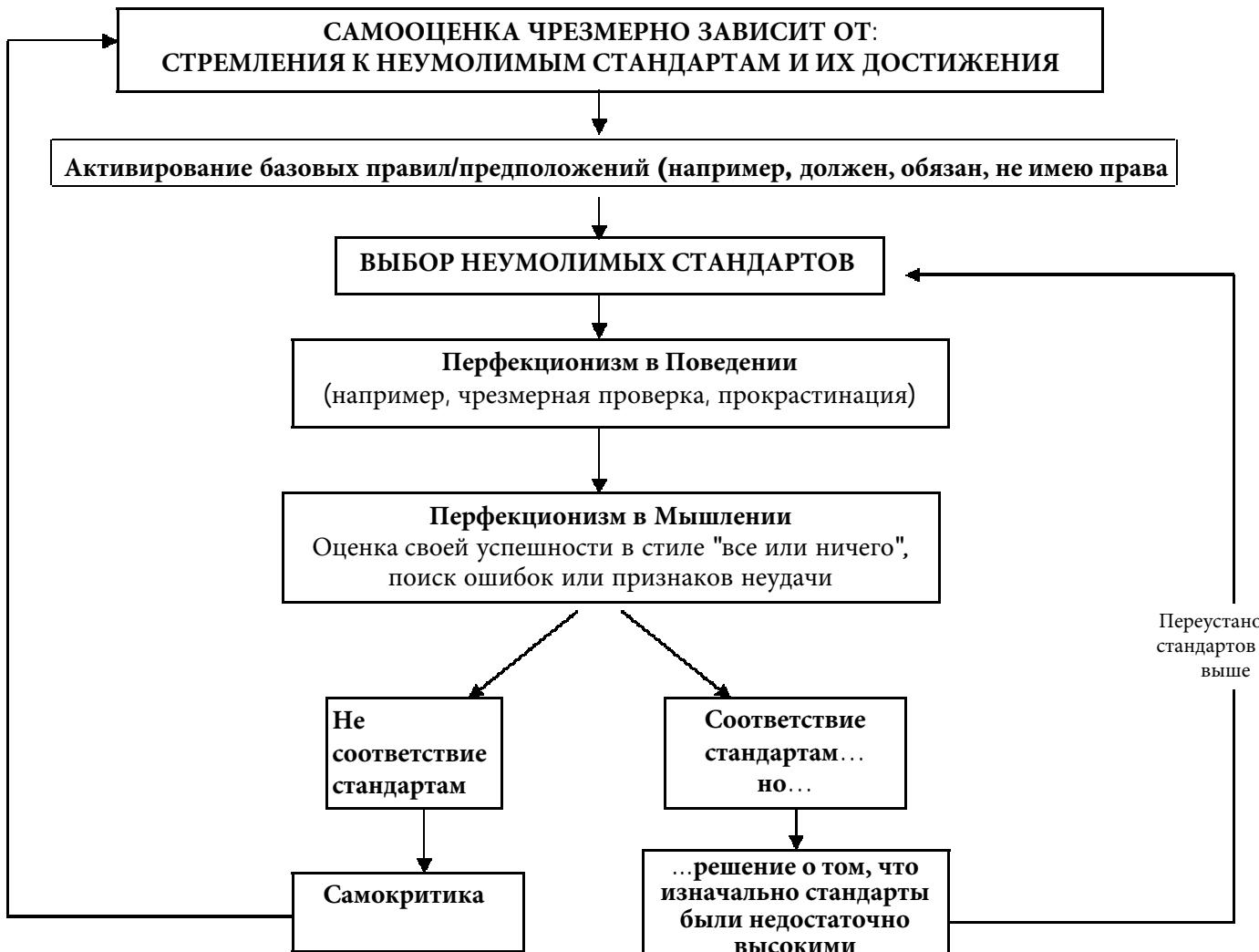
И наоборот, не достижение или не следование высоким стандартам влечет за собой последствия. Ребенок, которого постоянно критикуют за то, что он не делает все "идеально", может развить в себе убеждение, что жизненно важно делать все правильно. В зрелом возрасте плохое взаимодействие на собеседовании может привести к тому, что вас не выберут на эту работу. Такого рода переживания укрепляют веру в то, что важно делать вещи на очень высоком уровне.

Не всегда другие вознаграждают или наказывают ваши усилия. Иногда эти реакции обусловлены внутренними факторами (внутреннее подкрепление). Например, вы можете быть очень самокритичны, когда совершаете ошибку, или вы можете чувствовать облегчение, когда достигаете высокого стандарта.

Теперь мы посмотрим, как все эти концепции работают вместе, чтобы создать порочный круг, который поддерживает перфекционизм. Мы проиллюстрируем это с помощью модели, которая отображает порочный круг, а затем используем пример, чтобы показать, как он работает.

Модель перфекционизма: как поддерживается перфекционизм

Модель перфекционизма: стремление к неумолимым стандартам



Негативные Последствия

- Социальная изоляция
- Занимает много времени и сил
- Сниженное настроение, тревога
- Сужение интересов
- Проблемы со здоровьем, например, бессонница, неспособность сосредоточиться

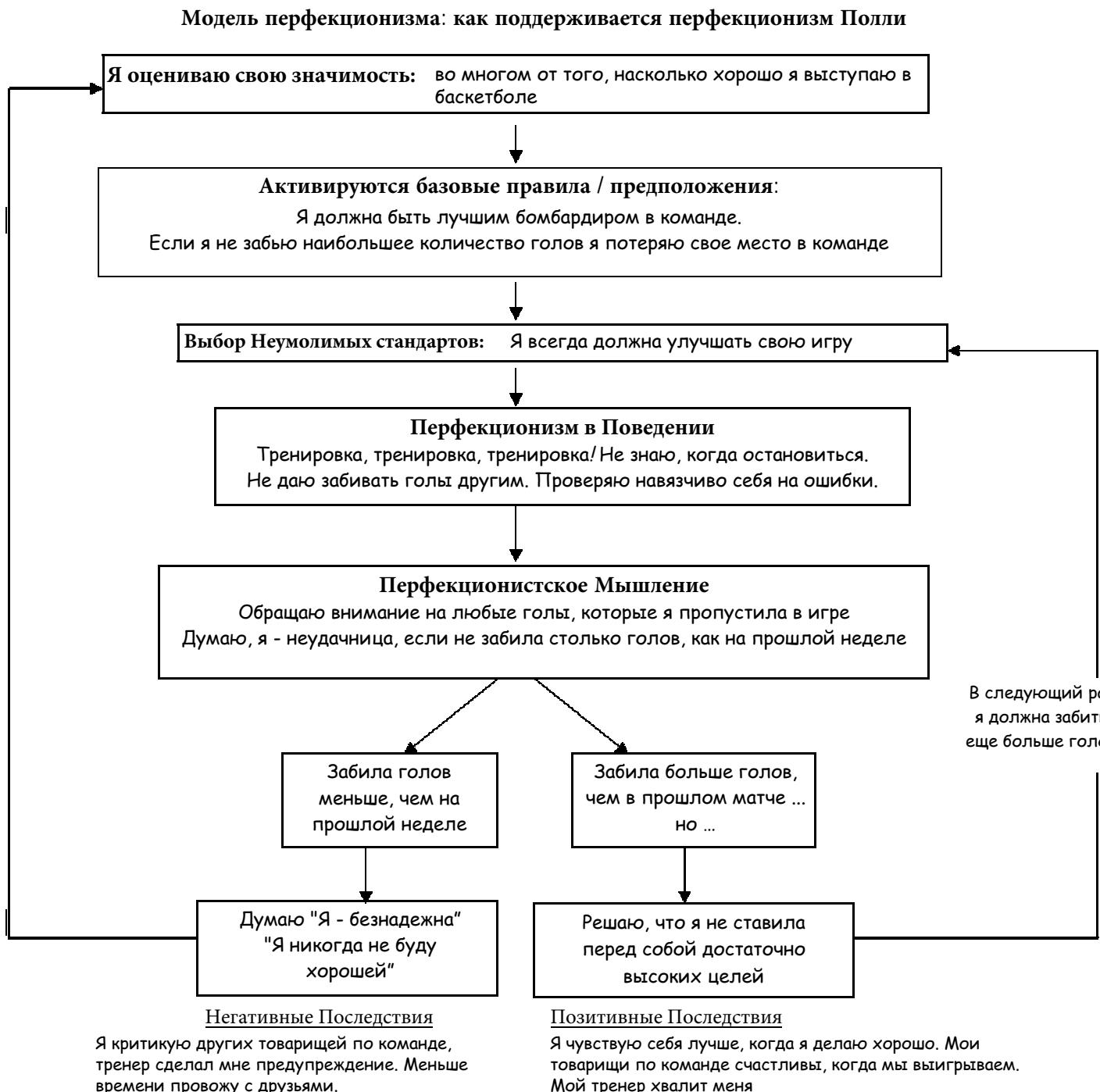
Позитивные Последствия

- Упрощает жизнь
- Достижение результатов, похвалы, признания
- Обеспечивает структуру и контроль
- Социально поощряется

Модель показывает факторы, которые поддерживают перфекционизм. Это показывает, что перфекционизм может начинаться с приятия чрезмерно большого значения стремлению к неумолимым стандартам и их достижению до такой степени, что это становится основой нашей самооценки. Наши правила и предположения активизируются, и мы устанавливаем неумолимо высокие стандарты для себя. Чтобы убедиться, что мы соответствуем этим стандартам, мы проявляем перфекционизм в поведении и используем бесполезные формы мышления. Это вредно во многих отношениях. Во-первых, перфекционисты склонны оценивать свой опыт предвзято, обращая внимание только на ошибки или признаки неудачи. Во-вторых, поскольку установленные стандарты неразумны, перфекционист может медлить или вообще сдаться. В этом случае человек не соответствует установленному стандарту и, скорее всего, станет самокритичным, что лишь укрепляет его раннее убеждение в том, что ему нужно чего-то достичь, чтобы стать ценным человеком. В-третьих, если перфекционист действительно достигает стандарта, он может испытать некоторое краткосрочное облегчение, но в долгосрочной перспективе может прийти к выводу, что стандарт был недостаточно высок, и повторно переустановить стандарт в следующий раз.

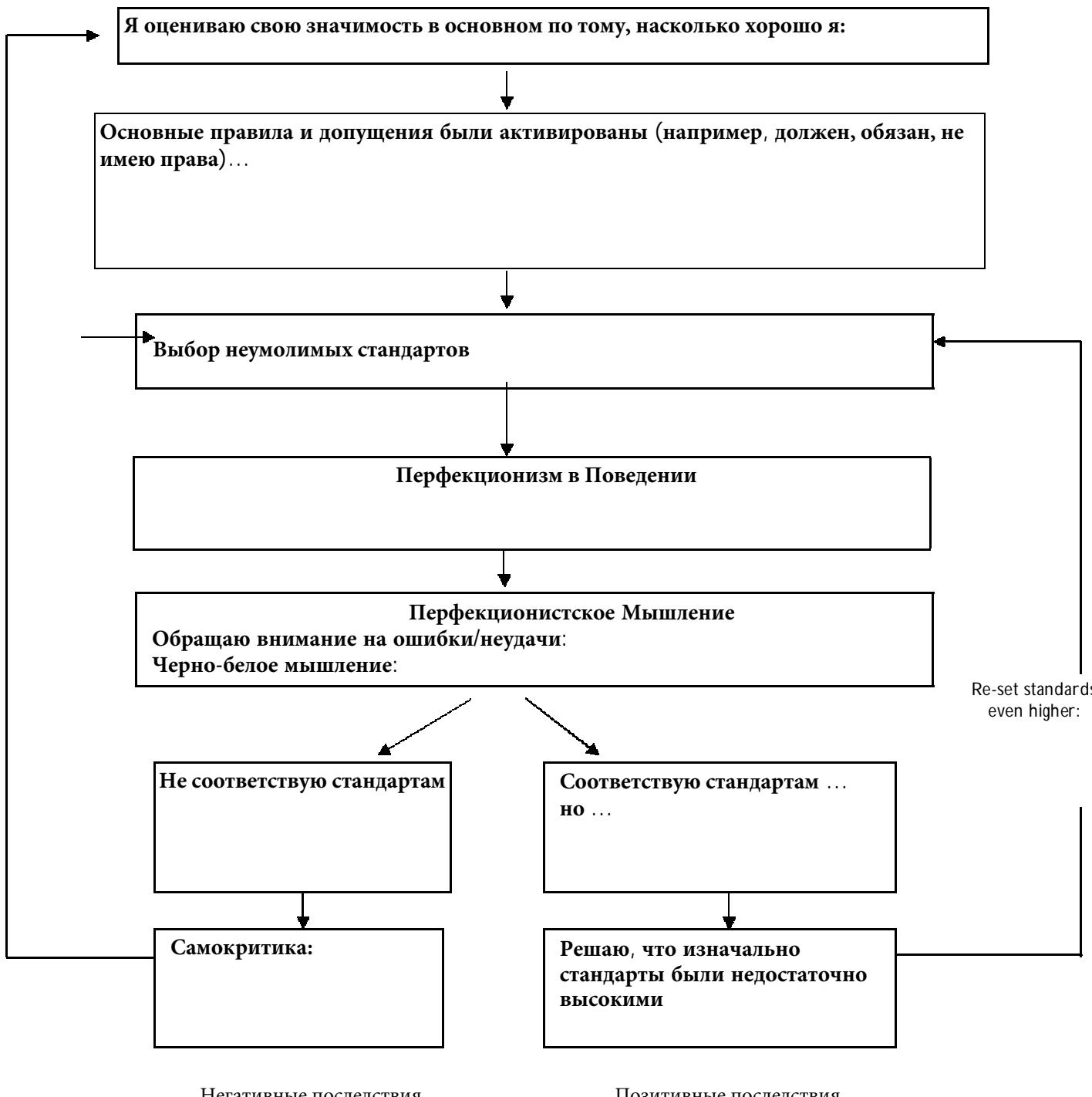
В любом случае погоня за неумолимо высокими стандартами сопряжена со значительными издержками (например, социальная изоляция, сниженное настроение). Когда мы оцениваем себя в значительной степени на основе наших достижений или наших попыток достичь высоких стандартов, то вполне вероятно, что перфекционизм станет проблематичным.

Теперь мы еще раз рассмотрим эту модель перфекционизма на примере Полли:



Теперь ваша очередь ... давайте посмотрим, как поддерживается ваш перфекционизм. Попробуйте использовать бланк на стр. 7, заполните верхнюю часть листа.

Модель перфекционизма: как поддерживается мой перфекционизм



Теперь, когда вы познакомились с моделью перфекционизма и увидели, как установка неумолимых стандартов удерживает перфекционизм в порочном круге, мы рассмотрим влияние перфекционизма на вашу жизнь. Присоединяйтесь к нам в следующем модуле, чтобы решить, хотите ли вы ослабить свои неумолимые стандарты.

Итоги Модуля

- Неумолимо высокие стандарты поддерживают перфекционизм, потому что они либо не достижимы, либо достижимы только с большими затратами.
- Другие вещи, которые поддерживают перфекционизм включают в себя:
 - то, как мы осмысливаем то, что происходит вокруг нас (наше внимание и интерпретация)
 - самокритика и бесполезные стили мышления
 - перфекционизм в поведении
 - вознаграждение и подкрепление (от себя и других)
- Мы можем сложить все эти вещи вместе в модель порочного круга, который поддерживает перфекционизм.

Что я узнал в этом Модуле

Подумайте о том, что вы узнали в этом модуле и о любых полезных крупицах информации, советах или стратегиях, которые вы хотите запомнить. Запишите их ниже, чтобы вы могли вернуться к ним позже.

Подумайте о том, как вы могли бы использовать информацию, которую вы только что узнали. Запишите некоторые способы, которыми вы могли бы использовать эту информацию.



В следующем Модуле

В модуле 4 (Изменение перфекционизма) у вас будет возможность посмотреть на то, как перфекционизм влияет на вашу жизнь и плюсы и минусы изменения против того, чтобы оставаться прежним

Об этом Модуле

CONTRIBUTORS

Dr. Anthea Fursland (Ph.D.¹)
Principal Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Anna Steele (Ph.D.¹)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Bronwyn Raykos (MPsych², Ph.D.¹)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Louella Lim (D.Psych.³)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

¹ Doctor of Philosophy (Clinical Psychology)

² Master of Psychology (Clinical Psychology)

³ Doctor of Psychology (Clinical)

BACKGROUND

Концепции и стратегии в этом модуле были разработаны на основе доказательной психологической терапии, в первую очередь когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). КПТ для перфекционизма основан на том подходе, что перфекционизм является результатом проблемных когнитивных функций (мыслей) и поведения.

REFERENCES

Antony, M. M. & Swinson, R. P. (1998) When Perfect Isn't Good Enough. New Harbinger Publications, Oakland, Ca.

Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a nonclinical population. *Behaviour Change*, 24, 157-172.

Scott, E. (2008). Cortisol and Stress: How to Stay Healthy.
<http://stress.about.com/od/stresshealth/a/cortisol.htm>

Shafran, R., Cooper, Z. and Fairburn, C. G. (2002) Clinical Perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791

"PERFECTIONISM IN PERSPECTIVE"

This module forms part of:

Fursland, A., Raykos, B. and Steele, A. (2009). Perfectionism in Perspective. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.

ISBN: 0-975799576

Created: March 2009



Government of Western Australia
Department of Health

Перфекционизм в перспективе

Модуль 4

Изменение Перфекционизма

Введение	2
Анализ полезных и вредных аспектов перфекционизма	2
Бланк Баланса Процесса Изменений - рабочий лист	3
Что включает в себя изменение перфекционизма?	4
Готов ли я измениться?	4
Следующий шаг: постановка целей для изменений	5
Советы по преодолению трудностей	7
Препятствия к преодолению моего перфекционизма	7
Итоги Модуля	9
Об этом Модуле	10

Введение

Теперь вы познакомились с идеей, как перфекционизм поддерживается в порочном круге. Учитывая, что общество ценит стремление к высоким стандартам и перфекционизму и могут быть положительные последствия вашего перфекционизма, имеет смысл задаться вопросом, действительно ли это то, что вы хотите изменить. В этом модуле мы поможем вам взвесить затраты и выгоды от того, чтобы оставаться прежним, а также затраты и выгоды от изменения вашего перфекционизма. Мы также расскажем вам, что будет задействовано, если вы решите изменить свой перфекционизм. Вы единственный человек, который может решить, являются ли стандарты, которые вы устанавливаете для себя, необоснованными и дорогостоящими. Теперь пришло время решить, хотите ли вы скорректировать стандарты, которые вы установили для себя. Не медлите... пришло время принять это решение!



Анализ полезных и вредных аспектов перфекционизма

В модуле I мы определили, что перфекционизм имеет некоторые положительные и некоторые отрицательные аспекты. Другими словами, быть перфекционистом может быть и полезным и здоровым, и бесполезным и вредным для вас. Часто мы обнаруживаем, что это влияет на людей в обоих направлениях. Чтобы помочь вам определить влияние перфекционизма в вашей жизни, важно взвесить как положительные, так и отрицательные последствия перфекционизма.

Чтобы помочь вам решить, хотите ли вы изменить свой перфекционизм и ослабить свои неумолимо высокие стандарты, мы рекомендуем вам заполнить этот бланк.



Бланк Баланса Процесса Изменений

Найдите минутку, чтобы подумать о своих неумолимо высоких стандартах / перфекционизме...

<p>Перечислите негативные последствия неумолимого стремления к высоким стандартам/перфекционизму. (Например, вы можете слишком легко отказаться от задач или пропустить отдых, потому что вы сосредоточены на деятельности, основанной на достижениях)</p>	<p>Перечислите положительные последствия неумолимого стремления к высоким стандартам / перфекционизму. (Например, люди хвалят вас, когда вы усердно работаете, или вы можете считать, что установление высоких стандартов мотивирует вас больше стараться)</p>
<p>Перечислите личные выгоды, которые вы ожидаете, если вы ослабите неумолимые высокие стандарты/перфекционизм. Подумайте об общей цели и о том, как вам придется измениться, чтобы достичь ее. (Например, если ваша цель состоит в том, чтобы "иметь возможность делегировать задачи другим на работе", может быть появится больше времени, чтобы провести дома с семьей)</p>	<p>Перечислите личные затраты, которые вы ожидаете, если вы ослабите свои неумолимые высокие стандарты/перфекционизм. От чего вам придется отказаться, чтобы измениться? (Например, возможно, делая что-то по-другому, вы выйдете из своей зоны комфорта)</p>

Чему вы научились, выполняя это упражнение? Как вы думаете, насколько вы готовы к переменам? Потратите несколько минут, чтобы записать свои мысли.

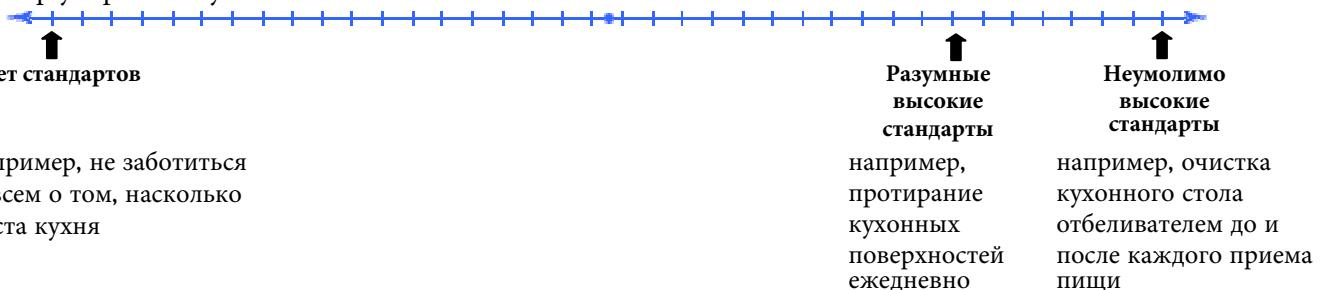
Что Включает В Себя Изменение Перфекционизма?



Отпустить неумолимо высокие стандарты и мыслить в разных цветах радуги

Помните, в модуле 3 мы говорили о черно-белом мышлении и о том, как это поддерживает перфекционизм? Например, “если я не отскребу свою кухню с отбеливателем после каждого приема пищи, то там не будет чисто”. Преодоление перфекционизма предполагает мышление в разных цветах радуги. Стандарты не являются черно-белыми, они могут быть всех цветов радуги. Вас не попросят полностью отказаться от своих стандартов, просто немного ослабить их, чтобы было меньше затрат, связанных с их реализацией. Мы будем просить вас заменить неумолимо высокие стандарты разумными высокими стандартами.

Вот пример уборки на кухне



Быть готовым попробовать что-то новое

Чтобы изменить свой перфекционизм, вас попросят вести себя так, как вы не привыкли. Это может включать в себя выделение времени для отдыха, или научиться терпеть ошибки. Эти виды деятельности могут заставить вас почувствовать себя некомфортно, когда вы только начинаете. Вы можете даже почувствовать ужас при мысли об ослаблении ваших высоких стандартов. Если это произойдет, у вас может возникнуть соблазн вернуться к своим старым привычкам. Это нормально, - чувствовать панику, когда вы отпускаете старые привычки, но беспокойство будет уменьшаться со временем. На самом деле, чем больше вы практикуете стратегии в этих модулях, тем более комфортно вам будет с уменьшением вашего перфекционизма. Также помните, что в долгосрочной перспективе если не изменить свой перфекционизм, вы все равно будете продолжать тратить время и энергию чрезмерно, но в пустую.

Приверженность потратить время и усилия

Изменение вашего перфекционизма потребует определенного количества времени и усилий. Можете ли вы взять на себя эту задачу? Вы не сможете взять на себя это обязательство, если у вас есть другие стрессовые вещи, происходящие в вашей жизни (например, трудности в отношениях, тяжелая депрессия и/или злоупотребление психоактивными веществами). Если это верно для вас, то вам может понадобиться помочь в отношении этих других проблем, прежде чем вы сможете посвятить время и потратить энергию для преодоления перфекционизма.

Готов ли я измениться?

Вы выполнили несколько упражнений, направленных на то, чтобы заставить себя думать о затратах и преимуществах перфекционизма и о том, какие изменения будут с чем связаны. Пришло время принять решение. Стали ли достижения и стремление к ним главным способом, которым вы оцениваете свою самооценку? Насколько издержки перфекционизма перевешивают выгоды? Можете ли вы посвятить некоторое время и усилия изменениям? И, наконец,... готовы ли вы взять на себя обязательство изменить свой перфекционизм?

Отметьте ниже:

- ДА – Я готов изменить свой перфекционизм
- НЕТ – Я не готов изменить свой перфекционизм прямо сейчас

Если вы отметили "да", то читайте дальше, и мы расскажем вам, как начать!

Следующий шаг: выбор целей для изменений

Поздравляем! Вы приняли решение изменить свой перфекционизм. Прежде чем мы поговорим о том, как это сделать, вам нужно определить, какой аспект перфекционизма вы хотите изменить в первую очередь. Для начала мы попросим вас выбрать конкретную область вашей жизни, в которой перфекционизм является проблемой. Затем мы попросим вас определить конкретные цели, направленные на снижение ваших неумолимо высоких стандартов и вашего перфекционистского поведения в этой области вашей жизни. Используйте пошаговую процедуру ниже, чтобы выработать свои собственные общие и конкретные цели по снижению вашего перфекционизма.

Шаг 1: Выберите общую целевую область для работы в первую очередь

Мы попросим вас начать работу сначала в одной области вашей жизни. Вы будете работать над этой конкретной областью на протяжении всей остальной части этого информационного блока "Перфекционизм в Перспективе". Мы знаем, что вы можете решить взяться за все сразу. Или сделать их все на "отлично"! Но помните, что перфекционизм - это старая привычка. Чтобы выработать новую привычку корректировать свои ожидания от себя и следовать здоровым высоким стандартам, вам нужно начинать медленно и делать это шаг за шагом. Выберите одну область своей жизни, где вы можете начать применять методы, о которых вы будете читать в модулях. Хорошая идея - начать сначала с самой простой области. Когда вы достигли определенного прогресса в этой области, вы можете выбрать другую область для решения. Это может помочь пересмотреть области жизни, в которых вы определили перфекционизм как проблему в модуле 1.

Поставьте галочку в одном из полей ниже, чтобы указать область перфекционизма, в которой вы хотели бы работать в первую очередь:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Работа | <input type="checkbox"/> Еда/вес/фигура |
| <input type="checkbox"/> Учеба | <input type="checkbox"/> Уход за собой/гигиена |
| <input type="checkbox"/> Домашняя работа/уборка | <input type="checkbox"/> Вождение |
| <input type="checkbox"/> Близкие отношения (например, партнер, семья, друзья) | <input type="checkbox"/> Спорт/Фитнес |
| <input type="checkbox"/> Организация всего | <input type="checkbox"/> Другое |

Шаг 2: Настройка ваших неумолимо высоких стандартов

Определите неумолимо высокие стандарты, которые управляют вашим перфекционизмом в этой области вашей жизни. Если вам нужна помощь, взгляните на Модуль 2 (стр. 6), чтобы напомнить себе о стандартах, которые вы установили для себя в этой области. Далее вам будет предложено определить более разумный стандарт. Что другие люди считают здоровым высоким стандартом, к которому вы могли бы стремиться?

Шаг 3: Определите перфекционизм в поведении, над которым вы хотите работать

Это поведение должно быть связано с указанными выше стандартами. Что вы делаете, чтобы поддерживать этот неумолимо высокий стандарт?

Шаг 4: Определите конкретную цель для снижения этого перфекционизма в поведении

Эта цель должна включать в себя перфекционизм в поведении, который вы определили выше.

Шаг 5: Установите временные рамки

Также полезно подумать о конкретных временных рамках, таких как один месяц или 6 недель. Тогда вы будете знать, достигли ли вы своей цели в установленные сроки. Если вы этого не сделали, возможно, ваша цель была слишком трудной или временные рамки были недостаточными (вы снова установили свои стандарты слишком высоко!).

Далее рассмотрите запись областей, которые Питер выбрал для работы, и его конкретных целей по корректировке его неумолимо высоких стандартов и изменению его перфекционизма в поведении.

План Питера

Общая целевая область:	Быть менее перфекционистским на работе
Корректировка стандартов, которые я устанавливаю для себя в этой сфере своей жизни	
Текущий неумолимо высокий стандарт:	<i>Работа не выполнена, если она не совершенна</i>
Более разумный стандарт:	<i>Я могу попытаться сделать работу хорошо, но это не должно быть идеально</i>
Перфекционизм в поведении, над которым я буду работать:	Проверяю свою работу три раза
Конкретная цель по снижению этого перфекционизма в поведении:	Я буду стараться проверять работу только один раз
Временные рамки:	Один месяц

Примеры

Вот некоторые примеры областей жизни, в которых перфекционизм может быть проблемой, типичные неумолимо высокие стандарты, которые поддерживают перфекционизм в этой области, и перфекционизм в поведении, в котором человек может участвовать, чтобы добиться этих высоких стандартов. Используйте примеры, чтобы помочь вам написать свой собственный план для начала работы по преодолению вашего перфекционизма.

Целевая Область	Неумолимо высокие стандарты	Перфекционизм в поведении
Работа	Я никогда не должен ошибаться	Просматриваю свою работу, ищу ошибки
Уход за собой	Я должна выглядеть безупречно	Провожу 3 часа в день проверяя свой макияж и одежду, смотрю в зеркало
Уборка	Кухня должна быть безупречной и гигиеничной	Уборка снова и снова с отбеливателем
Учеба	Я всегда должен получать отличия или самые высокие оценки	Прокрастинация, никогда не могу начать что-то делать
Создание списков	Я никогда не должен забывать что-либо сделать	Написание списков снова и снова

Мой План

Основная целевая область:	
Корректировка стандартов- которые я устанавливаю для себя в этой сфере своей жизни	
Текущий неумолимо высокий стандарт:	
Более разумный стандарт:	
Перфекционизм в поведении- над которым я буду работать:	
Конкретная цель по снижению этого перфекционизма в поведении:	
Временные рамки:	

Советы По Преодолению Трудностей

Измениться не так просто! Как перфекционист, вы, вероятно, установите себе высокие и, возможно, необоснованные стандарты. Мы призываем вас быть реалистами и продолжать ваши усилия по изменению вашего перфекционизма в перспективе! Ниже мы изложим некоторые предложения, которые помогут вам в этом путешествии на пути к переменам.

1. Практика - Тренировка приводит к совершенству. Сколько раз вы это слышали? Сколько раз вы повторяли поведение, чтобы "сделать его совершенным"? И мы хотели бы призвать вас тренироваться не быть совершенным!
2. Дайте себе разрешение совершать ошибки – мы все совершаем ошибки. На самом деле, некоторые из наших самых ценных уроков приходят от безоценочного взгляда на ошибки, которые мы сделали. Совершать ошибку и жить с ней - это признак прогресса!
3. Напомните себе о бесполезных последствиях вашего перфекционизма (стр. 3 этого модуля) - это особенно полезно, если вы изо всех сил стараетесь оставаться мотивированным.
4. Научитесь смеяться - счастливые люди умеют смеяться и не воспринимают жизнь слишком серьезно.
5. Вознаграждайте себя часто - похлопайте себя по спине, когда вы достигли чего-то вне своей зоны комфорта!



Препятствия к преодолению моего перфекционизма

Всегда полезно быть реалистом и предвидеть проблемы, которые могут помешать вам достичь своей цели. Как мы уже отмечали, есть много причин, по которым перфекционисты могут неохотно ослаблять свои стандарты. Прежде чем приступить к процессу изменений, вы можете подготовить стратегию, чтобы справиться с любыми препятствиями, которые могут возникнуть, а затем вы можете справиться с ними, когда и если они возникают.

Преуменьшение

Как мы уже отмечали, вы можете почувствовать, что быть перфекционистом - это хорошо, а не проблема. Но если вы зашли так далеко, вполне вероятно, что на каком-то уровне вы признаете, что есть проблема. Даже если вы думаете, что цена ваших высоких стандартов перевешивается преимуществами, спросите себя, согласятся ли с вами другие или ваш перфекционизм действительно может вмешиваться в вашу жизнь. Следите за тенденцией преуменьшать проблему!

Страх перемен

Вы боитесь, что если вы ослабите свои неумолимые стандарты, у вас вообще не будет стандартов? Что вы можете стать неряхой, или лентяем? Если это так, вспомните ловушки черно-белого мышления. Это не все или ничего! И, возможно, посмотрите на окружающих - напомните себе, что можно быть счастливым, здоровым и успешным, не будучи перфекционистом.

Крайняя самокритичность

Если вам не удается достичь своей цели, вы становитесь очень критичным к себе? Вы склонны сдаваться? Боитесь ли вы попытаться измениться, если у вас ничего не получится? Это ваш перфекционизм и ваша склонность к прокрастинации.

Жизненные обстоятельства

Не слишком ли много всего происходит в вашей жизни сейчас, чтобы вы могли сосредоточиться на преодолении своего перфекционизма в это время? Спросите себя со всей серьезностью, если вы не просто оправдываетесь, но если вы действительно слишком вовлечены в события (например, болезнь или смерть кого-то близкого вам; серьезные изменения в жизни, такие как свадьба или рождение ребенка; или ухудшение отношений)?

Если это так, подумайте, когда может быть хорошее время для работы с вашим перфекционизмом, и возьмите на себя обязательство пересмотреть этот вопрос в определенное время в будущем (например, через три месяца).

Могут быть и другие потенциальные проблемы, которые вы можете определить. Потратьте несколько минут на выявление возможных препятствий, мешающих вам взять на себя обязательство преодолеть свой перфекционизм. Запишите их в левой колонке под названием "Препятствия". Затем подумайте о том, почему для вас важно преодолеть их, и запишите эти идеи в колонку под названием "Разговор с самим собой". Затем в колонке "Действия" запишите, что вы собираетесь сделать, чтобы преодолеть конкретное препятствие! И затем сделайте это!

Препятствия	Разговор с самим собой	Действия
Пример: Я боюсь останавливаться только после одного часа тренировки. Мне нужно больше работать.	Пример: Я знаю, что если я сделаю усилие, чтобы остановиться через час, я могу почувствовать тревогу в краткосрочной перспективе, но в долгосрочной перспективе я буду чувствовать себя лучше. Это поможет мне справиться с моим перфекционизмом.	Пример: Позвоню кому-нибудь и поговорю о преимуществах тренировки не более одного часа. Остановлюсь через час.

Теперь мы хотели бы пригласить вас присоединиться к нам на оставшуюся часть пути, где мы предложим некоторые практические стратегии, которые помогут вам уменьшить ваш перфекционизм в поведении и бросить вызов вашему перфекционистскому мышлению. Это потребует некоторой тяжелой работы, но наградой будет то, что вы будете менее обременены жестким и неумолимым стремлением к "совершенству". Присоединяйтесь к нам в следующем модуле!

Итоги Модуля

- Есть как полезные, так и бесполезные аспекты того, чтобы быть перфекционистом.
- Решение о том, что бесполезные аспекты перфекционизма перевешивают полезные аспекты перфекционизма, повышает вероятность того, что вы захотите измениться.
- Вызов перфекционизму предполагает видение мира во всех цветах радуги, а не черного и белого; он включает в себя приверженность потратить время и усилия, и готовность попробовать новые вещи.
- Важно взять на себя обязательство работать над вашим перфекционизмом.
- Выбор области своей жизни и конкретной цели, на которой нужно сосредоточиться, помогает ослабить ваши неумолимо высокие стандарты и уменьшить ваш перфекционизм в поведении.
- Стратегии, помогающие вам справиться с переменами, включают в себя разрешение себе совершать ошибки, напоминание о последствиях вашего перфекционизма, умение смеяться и частое вознаграждение себя за небольшие шаги, которые вы делаете на пути к переменам.
- Вполне реально предвидеть проблемы, которые могут встать на пути к достижению вашей цели, и определить стратегии, которые помогут вам преодолеть их.

Что я узнал в этом Модуле

Подумайте о том, что вы узнали в этом модуле и о любых полезных крупицах информации, советах или стратегиях, которые вы хотите запомнить. Запишите их ниже, чтобы вы могли вернуться к ним позже.

Подумайте о том, как вы могли бы использовать информацию, которую вы только что узнали. Запишите некоторые способы, которыми вы могли бы использовать эту информацию.



В следующем Модуле

В модуле 5 (Снижение моего перфекционизма в поведении) мы предложим вам стратегии для изменения поведения, которое является проблематичным для вас.



Об этом Модуле

CONTRIBUTORS

Dr. Anthea Fursland (Ph.D.¹)
Principal Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Anna Steele (Ph.D.¹; MPsych²)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Bronwyn Raykos (MPsych², Ph.D.¹)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

¹ Doctor of Philosophy (Clinical Psychology) ² Master of Psychology (Clinical Psychology)

BACKGROUND

Концепции и стратегии в этом модуле были разработаны на основе доказательной психологической терапии, в первую очередь когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). КПТ для перфекционизма основан на том подходе, что перфекционизм является результатом проблемных когнитивных функций (мыслей) и поведения.

REFERENCES

Antony, M. M. & Swinson, R. P. (1998) *When Perfect Isn't Good Enough*. New Harbinger Publications, Oakland, Ca.

Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a nonclinical population. *Behaviour Change*, 24 (3), 157-172.

Shafran, R., Cooper, Z. and Fairburn, C. G. (2002) Clinical Perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791

“PERFECTIONISM IN PERSPECTIVE”

This module forms part of:

Fursland, A., Raykos, B. and Steele, A. (2009). *Perfectionism in Perspective*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.

ISBN: 0-975799576

Created: March 2009



Government of **Western Australia**
Department of **Health**

Перфекционизм в Перспективе

Модуль 5

Снижение Перфекционизма в Поведении

Введение	2
Перфекционизм в Поведении	2
Работа в направлении к Целям	3
Поведенческие Эксперименты	5
• Мой Поведенческий Эксперимент (примеры)	7
• Мой Поведенческий Эксперимент - Рабочий лист	9
Бросаем кости: научиться расслабляться и быть спонтанным	10
Итоги Модуля	12
Об этом Модуле	13

Введение

В последнем модуле вы думали о плюсах и минусах того, чтобы оставаться перфекционистом, а также о преимуществах и недостатках ослабления ваших перфекционистских стандартов. Вы определили область своей жизни, где вы хотите начать бросать вызов своему перфекционизму, и выбрали конкретную цель для работы на протяжении всех этих модулей. Вам дали несколько советов по преодолению трудностей и попросили определить возможные препятствия на вашем пути. Снижение вашего перфекционизма в поведении является важным следующим шагом. В этом модуле мы представим некоторые стратегии для снижения перфекционизма в поведении, и мы будем рекомендовать вам провести некоторые эксперименты, чтобы проверить свои убеждения и страхи. Следующий модуль будет больше сосредоточен на Перфекционизме в мышлении.

Перфекционизм в Поведении

Как мы видели, в попытке соответствовать неумолимо высоким стандартам перфекционисты склонны прибегать к ряду перфекционистских форм поведения (например, многократно проверять работу на наличие ошибок). Точно так же, как мысли влияют на наши чувства и наше поведение, само поведение также часто служит для поддержания перфекционистских убеждений. Перфекционистское поведение мешает вам узнать, верны ли ваши перфекционистские убеждения. Например, человек, которому трудно делегировать задачи коллегам, может считать, что это необходимо для поддержания их высоких стандартов на рабочем месте. Продолжая не делегировать работу, перфекционист не в состоянии проверить, насколько точны его убеждения. Один из способов проверить правильность перфекционистских убеждений - посмотреть, что происходит, когда вы ведете себя иначе. Например, вы можете делегировать задачу коллеге и посмотреть, будет ли она выполнена в соответствии с надлежащими стандартами.

Перфекционизм в поведении можно разделить на две категории - то, что вы делаете в результате вашего перфекционизма и то, что вы избегаете делать в результате вашего перфекционизма.

Перфекционизм в поведении - Делаю

Большинство перфекционистов участвуют в действиях, направленных на достижение неумолимых стандартов, которые они установили для себя и, возможно, других. Они настолько озабочены достижением этих высоких стандартов, что делают что-то, что они считают необходимым, но что часто кажется чрезмерным другим людям. Примеры включают: чрезмерные проверки, чрезмерную организацию и составление списков, а также исправление других.

Что вы "делаете" под влиянием вашего перфекционизма?

Перфекционизм в поведении - Избегаю делать

Многие перфекционисты также пытаются соответствовать своим неумолимым стандартам и избежать "неудачи", избегая выполнения задач. Хотя это не может показаться перфекционизмом, на самом деле это другая сторона той же монеты, что и участие в действиях, направленных на удовлетворение ваших неумолимых стандартов. Когда перфекционисты боятся, что они не смогут достичь своих высоких стандартов, они могут слишком бояться неудачи, чтобы попытаться. Некоторые могут медлить, откладывая задачу, часто на неопределенный срок, в то время как другие будут ждать до последней минуты, прежде чем выполнить задачу. Некоторые перфекционисты даже не будут пытаться выполнить задачу, если они думают, что не смогут выполнить ее в соответствии с адекватным стандартом.

Что вы "избегаете делать" под влиянием вашего перфекционизма?

Работа над достижением целей

У нас есть несколько стратегий, чтобы подготовить вас к успешному изменению вашего перфекционизма в поведении. Чтобы напомнить вам: мы предложили вам работать над одной целевой областью и одной конкретной целью одновременно. Это не гонка! Вы, вероятно, были перфекционистом в течение многих лет, поэтому стоит сделать глубокий вдох и следовать шагам, которые вы наметили, чтобы подготовить себя к работе над своей целью. Мы знаем, что для некоторых перфекционистов будет заманчиво сразу перейти к достижению своих целей и "делать это идеально", а другие, возможно, будут склонны откладывать, потому что они боятся "неудачи". Поэтому мы разработали некоторые шаги, чтобы сделать эти изменения более вероятными, чтобы вы смогли достигнуть своей цели и повысить свою самооценку.

Вернитесь на страницу 6 предыдущего модуля и запишите конкретную цель, которую вы себе поставили:

Мой План

Я буду работать над проявлением моего перфекционизма в поведении в области:	
Конкретная цель по снижению этого перфекционизма в поведении:	
Сроки:	

Выстраиваем маленькие шаги

Важно, чтобы вы начали с относительно легкой задачи. Помните, что ослабление ваших неумолимых стандартов влечет за собой стать "менее совершенным", и это может быть довольно трудно для вас. Это может помочь, если вы сначала решите задачу, которую вы считаете более управляемой, а затем сможете перейти к более сложной задаче. Например, кто-то, кто чувствует себя вынужденным чистить кухонные поверхности несколько раз в день с отбеливателем, может начать с использования отбеливателя только один раз в день, а затем перейти к использованию отбеливателя только один раз в неделю.

Вам нужно разбить каждую цель на маленькие шаги, как ступеньки на лестнице, ведущей к вашей главной цели. Количество шагов зависит от того, насколько напряженной является конкретная цель. Для достижения цели с высоким уровнем сложности потребуется больше шагов, чем для достижения цели со средним уровнем сложности. Ниже приведен пример построения таких маленьких шагов. А на следующей странице бланк для вас, чтобы выполнить шаги к вашей собственной цели, перечисленные выше.

Питер решил сократить количество проверок, хотя и опасался, что пропустит что-нибудь серьезное. Он решил сделать это постепенно, дав себе возможность в течение нескольких недель исправить все, что он упустит после первой проверки.

Маленькие Шаги к Цели (Пример Питера)

Цель: Я буду стремиться проверять свою работу только один раз	
Шаг	
1	Буду проверять свою работу дважды - и затем еще раз, когда я закончу всю работу - в течение двух недель
2	Буду проверять свою работу только один раз - и затем еще раз, когда я закончу всю работу - в течение двух недель
3	Буду проверять свою работу только один раз

Помните, что ваши шаги могут включать больше или меньше ступеней в зависимости от того, насколько трудна задача. Вы также можете включить больше промежуточных шагов, если считаете, что переход между одним шагом и следующим слишком велик. Вы можете разбить цели на еще более мелкие шаги, изменив, область, что вы делаете, когда вы это делаете, где вы это делаете и как долго вы это делаете.

Маленькие Шаги к Моей Цели

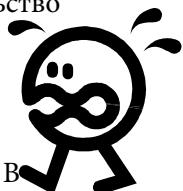
ЦЕЛЬ:

ШАГИ

ШАГИ	

Выполнение Маленьких Шагов

Итак, вы выбрали цель, над которой хотите работать в первую очередь, и определили некоторые шаги, которые помогут вам достичь этой цели. Куда вы пойдете отсюда? Давайте посмотрим, как вы можете подготовиться к снижению вашего перфекционизма поведения - даже до того, как вы сделаете первый шаг. Назначьте встречу с самим собой, чтобы сделать первый шаг. Установив дату, время и место, где вы возьмете на себя обязательство начать процесс перемен. Вот несколько пунктов, которые помогут вам успешно выполнить каждый шаг:



Ожидайте некоторое беспокойство. Помните, что вы, вероятно, испытаете некоторое беспокойство - на любом шаге. Вот почему важно начинать с малого и продвигаться вверх. Это дает вам возможность адаптироваться к этому уровню тревоги, так что вы не перегружаетесь более высокими уровнями стресса. В конце концов, единственный способ привыкнуть к этим чувствам и страхам - это встретиться с ними лицом к лицу.

Упорство. Может возникнуть соблазн прибегнуть к перфекционизму, если вы чувствуете себя некомфортно. Продолжайте идти до тех пор, пока беспокойство не уменьшится, чтобы вы могли увидеть, что, как бы ни были страшны чувства, они не опасны, и они действительно утихают. Если вы сдадитесь, как только уровень тревоги достигнет своей высшей точки, то в следующий раз вам будет труднее выполнить тот же шаг. При каждой попытке вы должны "продолжать продолжать".

Используйте свои навыки. Может показаться, что здесь есть о чем вспомнить. Используйте советы по преодолению трудностей из модуля 4.



Продолжаем двигаться к цели

Итак, теперь, когда у вас есть несколько советов о том, как пройти один шаг, как вы продолжите двигаться вверх? Вот некоторые рекомендации о том, как продолжать подниматься на каждый шаг, чтобы достичь своей цели.

Один шаг за раз. Взобраться на стремянку - это не значит совершить гигантский прыжок. Вы начинаете с наименее трудного шага и продвигаетесь вверх. С каждым шагом ваша тревога может стать выше, но вы также привыкаете к ней на каждом шаге. Ваша цель на каждом шаге состоит в том, чтобы завершить этот шаг самостоятельно.

Еще раз и еще раз. Делайте шаги часто и многократно, и старайтесь делать каждый шаг очень последовательно, чтобы убедиться, что вы довольны ситуацией, прежде чем перейти к следующему шагу.

Это может занять 3 или 4 попытки. Если у вас получилось только один раз, вы можете убедить себя, что это была удача или случайность. Если вы можете, повторите попытки в течение короткого периода времени, чтобы вы могли быстрее привыкнуть к ситуации и почувствовать себя комфортно. Это помогает создать доказательства, когда вы оспариваете любые бесполезные мысли (см. модуль 6).

Используйте свои навыки. Правильно - используйте свои навыки снова! Проработайте любые бесполезные мысли о ситуации после того, как вы завершили или повторили шаг. Позвольте себе расслабиться во время сеанса релаксации.

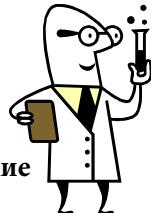
Признайте шаги, которые вы сделали. Когда вы чувствуете себя комфортно с определенным шагом, признаите свои успехи и признайте шаги, которые вы сделали до сих пор.

Шаг назад. Иногда вы можете подумать, что сделали "шаг назад", потому что поведенческий эксперимент прошел не так хорошо, как вы надеялись. Вот почему важно делать этот шаг снова и снова, пока вы не освоитесь с ним.

Устранение неполадок, заставляющих делать шаг назад. Если вы думаете, что ситуация сложилась не так хорошо, как вы надеялись, или вы сделали шаг назад, есть ряд вещей, которые вы можете сделать:

- Используйте Дневник Мыслей как способ бросить вызов любым бесполезным мыслям, которые могут возникнуть (см. модуль 6).
- Установите время и дату, чтобы повторить этот шаг (помните - снова и снова).
- Если вы пробовали это несколько раз и все еще находитесь это слишком неприятным, вы можете найти полезным создать промежуточный шаг, планируя другой шаг, который будет немного менее неприятным.
- Возможно, Вам будет полезно вернуться назад и повторить предыдущий шаг. Если прошло уже некоторое время с тех пор, как вы завершили поведенческий эксперимент, или если вы не были полностью удовлетворены предыдущим шагом, вам могут понадобиться дополнительные эксперименты, чтобы убедиться, что вы готовы к следующему шагу. Вы можете думать о них как об "освежающих навыках" точно так же, как люди используют "курсы повышения квалификации", чтобы довести их до автоматизма.

Поведенческие эксперименты



Теперь, когда вы определились с разумной целью и спланировали шаги, которые вы предпримете для достижения этой цели, настало время экспериментировать с новыми моделями поведения. **Поведенческие эксперименты** помогают ослабить хватку вашего перфекционизма и помочь вам достичь своей цели, позволяя вам проверить свои перфекционистские убеждения, чтобы увидеть, насколько они точны. Это как ученый, проводящий эксперимент, и вы будете ученым. Вам будет предложено изменить свой перфекционизм в поведении, чтобы проверить, насколько точны ваши мысли и ожидания на самом деле.

Может быть, вам нужно экспериментировать, решая задачи, которые вы избегали делать (например, прокрастинация), или вам нужно экспериментировать с тем, чтобы не использовать свой перфекционизм в поведении (например, проверки).

Может показаться необычным, когда вас просят уменьшить поведение, когда у вас есть давнее убеждение, что это поведение помогает вам достичь ваших высоких стандартов, или когда вас просят начать делать что-то, когда вы боитесь, что не сможете сделать это "идеально". Поведенческие эксперименты дают вам возможность проверить, верны ли ваши убеждения, экспериментируя с изменением вашего перфекционистского поведения. Это важно, если вы собираетесь прервать порочный круг перфекционизма.

Вот некоторые типичные перфекционистские модели поведения и некоторые убеждения или прогнозы, которые могут сопровождать их. В последней колонке мы предлагаем, как мы могли бы проверить это убеждение, используя поведенческий эксперимент.



Убеждение/Предположение	Перфекционизм в поведении	Поведенческий Эксперимент
Если я не выйду очень рано, то опоздаю, и это будет ужасно, и они будут плохо думать обо мне	Прихожу заранее на встречи (выхожу на 30 минут раньше, чем нужно)	Выйду на 15 минут раньше, чем нужно и проверю, опоздаю ли я
Если я делегирую задачи секретарю, она может перепутать страницы отчета	Задерживаюсь допоздна, чтобы сделать ксерокопии, потому что не доверяю секретарше	Поручу секретарше сделать копии за день до срока и проверю, как она справится
Я считаю, что малейшее увеличение веса испортит мой день	Никогда не взвешиваюсь	Буду взвешиваться раз в день утром и отмечать это. В конце дня буду записывать свое настроение, в баллах от 1 до 10. Посмотрим, есть ли какая-то связь.
Если они не говорят, что им нравится приготовленная мной пища, значит, они ее ненавидят	Нужно, чтобы все хвалили мою еду	Попрошу их не делать мне никаких комплиментов, а затем попрошу их оценить еду по шкале 1-10.
Я могу выбрать ресторан, который окажется ужасен	Мне так трудно выбрать ресторан, что я никогда не пытаюсь вне дома	Напишу короткий список возможных ресторанов и выберу один из них. Попробую посмотреть, понравится ли мне он.
Я потерплю неудачу в любом "плане здорового питания", потому что всегда есть вечеринка или ужин, и я буду переедать	Не могу начать "правильно питаться"	Разработаю план питания, который включает еду для удовольствия, но без переедания

Методические рекомендации

Вот некоторые рекомендации о том, как выполнить поведенческий эксперимент. На следующей странице вы найдете примеры поведенческого эксперимента для "делающего" и "избегающего" перфекционистского поведения (Питера). На странице 9 есть чистый бланк поведенческого эксперимента, на котором вы можете практиковаться.

Сначала вас попросят **определить ваше убеждение**. Сначала вам нужно выбрать бесполезное убеждение или мысль, которую вы готовы проверить. Сделайте предположение; спросите себя: "что произойдет, если мое убеждение истинно?" и оцените уверенность в этом убеждении от 0 до 100%.

Тогда вы будете готовы **проводить эксперимент**, чтобы проверить свое убеждение. Как вы будете проверять точность вашего прогноза? Вам нужно будет спланировать эксперимент, думая о конкретных вещах, которые вы будете делать, чтобы проверить свой прогноз. Проведите эксперимент и запишите, что произошло. Опишите, что произошло на самом деле. Оцените свое состояние до, во время и после проведения эксперимента (0-10).

Последний шаг - это **выработка сбалансированного убеждения**. Подумайте о своем эксперименте. Сравните свое предсказание с тем, что произошло на самом деле, и подумайте о том, что вы узнали. В результате выработайте более сбалансированное убеждение, которое будет полезнее, чем ваш старый страх.

Важно отметить, что не все, что мы думаем, является неточным или не имеет в себе зерна истины. Однако мы часто слепо верим своим установкам, мыслям и ожиданиям, даже если они нам не помогают. Мы редко отступаем назад, чтобы подвергнуть сомнению наши предсказания или проверить их. Это привычка, от которой важно избавиться. Однако, если ваши прогнозы будут частично подтверждены, что может иногда происходить, важно задать себе несколько вопросов об этом. Спросите себя: *есть ли другое объяснение тому, что произошло? Что еще происходило в это время? Есть ли другие способы проверить то, что произошло? Что я мог бы извлечь из этого опыта, чтобы улучшить или изменить ситуацию в будущем?*

Теперь пришло время для вас провести эксперимент. Посмотрите на примеры на следующих двух страницах, чтобы помочь вам спланировать эксперимент, и используйте таблицу на странице 9, чтобы проверить свои перфекционистские убеждения, чтобы увидеть, насколько точны ваши прогнозы на самом деле. Вы можете использовать этот пустой бланк для проведения нескольких поведенческих экспериментов. Вы можете провести эксперимент на каждом из шагов, указанных на странице 4.

Поведенческий Эксперимент (Пример Питера "Делать")

Шаг 1: Определите убеждение/предположение

Запишите перфекционистское убеждение, которое нужно проверить. Что вы **делаете** или **избегаете делать** в результате этого убеждения? Спросите себя: "что я ожидаю, что произойдет, если мое убеждение истинно?"

Если я не проверю свою работу три раза, я думаю, что могу пропустить что-то серьезное

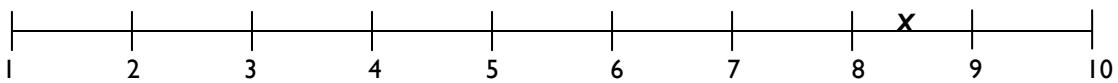
Насколько я уверен в том, что это произойдет, от 0 до 100? 90%

Шаг 2: Проверка убеждения

Где, когда и как я проверю свое предположение? Это должно включать в себя снижение вашего перфекционизма в поведении (**делать** то, что вы избегали или **не делать** то, что вы делали).

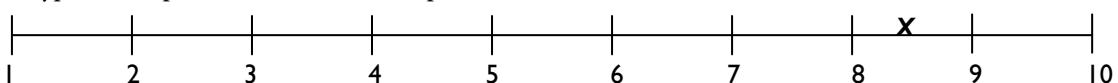
Я начну с проверки моей работы дважды после каждой задачи, а затем один раз в конце дня.

Оцените уровень стресса ПЕРЕД проведением эксперимента, от 1 до 10



Шаг 3: Проведите эксперимент

Оцените уровень стресса ВО ВРЕМЯ эксперимента, от 1 до 10



Шаг 4: Оцените результаты

Что же на самом деле произошло?

Было трудно перестать проверять больше двух раз, и я беспокоился, что что-то упустил, но после проверки в конце всей работы я ни разу не нашел, что пропустил что-то серьезное

Насколько сбылось мое предположение (0-100%)? 15%

Оцените уровень стресса ПОСЛЕ проведения эксперимента, от 1 до 10



Шаг 5: Выводы

Что я узнал из этого эксперимента? Что результаты говорят о моем первоначальном предположении? В результате этого эксперимента, какое убеждение или мысль были бы более точными и полезными?

Я был очень удивлен, что смог это сделать. Помогло то, что я ничего не пропустил в первые две недели – это помогло мне перейти к следующему шагу, который заключается в проверке только один раз после каждой задачи, а затем один раз после завершения работы. На данный момент я могу сказать, что мне нужно проверять только дважды – и это улучшение!

Поведенческий Эксперимент (Пример Питера "Избегать")

Шаг 1: Определите убеждение/предположение

Запишите перфекционистское убеждение, которое нужно проверить. Что вы **делаете** или **избегаете делать** в результате этого убеждения? Спросите себя: что я ожидаю, что произойдет, если мое убеждение истинно?"

Если я начну разбираться в бумагах, я буду чувствовать себя подавленным, и я узнаю, что я должен огромную сумму налогов.

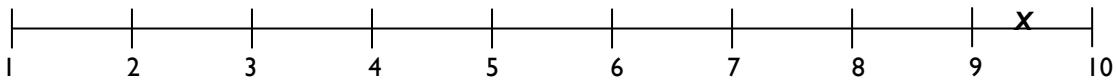
Насколько я уверен в том, что это произойдет, от 0 до 100? 90%

Шаг 2: Проверка убеждения

Где, когда и как я проверю свое предположение? Это должно включать в себя снижение вашего перфекционизма в поведении (**делать** то, что вы избегали или **не делать** то, что вы делали).

Я буду тратить четыре часа каждое субботнее утро в течение следующих 4 недель, разбираясь в своих документах

Оцените уровень дистресса ПЕРЕД проведением эксперимента, от 1 до 10



Шаг 3: Проведите эксперимент

Оцените уровень дистресса ВО ВРЕМЯ эксперимента, от 1 до 10



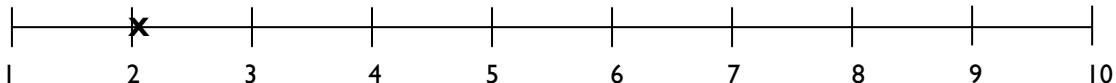
Шаг 4: Оцените результаты

Что же на самом деле произошло?

Я потратил целый месяц на бумажную работу, и я ее организовал и подал декларацию, и оказалось, что я должен только небольшую сумму налогов

Насколько сбылось мое предположение (0-100%)? 10%

Оцените уровень дистресса ПОСЛЕ проведения эксперимента, от 1 до 10



Шаг 5: Выводы

Что я узнал из этого эксперимента? Что результаты говорят о моем первоначальном предположении? В результате этого эксперимента, какое убеждение или мысль были бы более точными и полезными?

Я чувствую такое облегчение. Теперь мои документы в порядке, и я сдал свою налоговую декларацию. Трудно понять, почему я так долго медлил.

Мой Поведенческий Эксперимент

Шаг 1: Определите убеждение/предположение

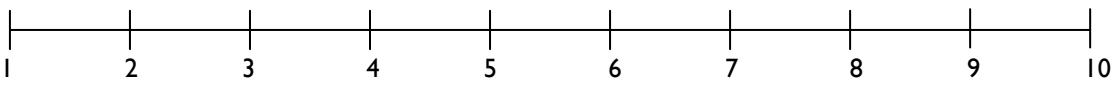
Запишите перфекционистское убеждение, которое нужно проверить. Что вы **делаете** или **избегаете делать** в результате этого убеждения? Спросите себя: "что я ожидаю, что произойдет, если мое убеждение истинно?"

Насколько я уверен в том, что это произойдет, от 0 до 100?

Шаг 2: Проверка убеждения

Где, когда и как я проверю свое предположение? Это должно включать в себя снижение вашего перфекционизма в поведении (**делать** то, что вы избегали или **не делать** то, что вы делали).

Оцените уровень дистресса ПЕРЕД проведением эксперимента, от 1 до 10



Шаг 3: Проведите эксперимент

Оцените уровень дистресса ВО ВРЕМЯ эксперимента, от 1 до 10

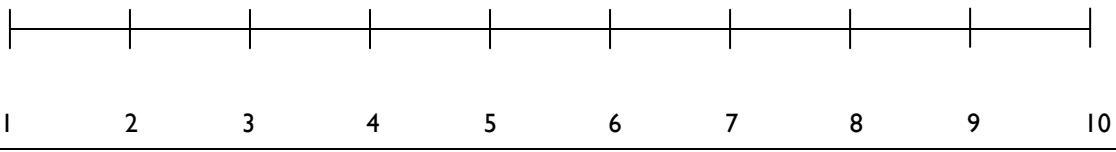


Шаг 4: Оцените результаты

Что же на самом деле произошло?

Насколько сбылось мое предположение (0-100%)?

Оцените уровень дистресса ПОСЛЕ проведения эксперимента, от 1 до 10



Шаг 5: Выводы

Что я узнал из этого эксперимента? Что результаты говорят о моем первоначальном предположении? В результате этого эксперимента, какое убеждение или мысль были бы более точными и полезными?

Игра в кости: учимся расслабляться и быть спонтанными



Ранее мы упоминали, что одной из проблем перфекционизма является неспособность расслабиться и отдохнуть. Перфекционисты часто говорят, что им трудно делать что-то спонтанно, так как они заранее спланировали весь свой день, пытаясь все подогнать. Некоторые перфекционисты могут сказать, что нет времени для расслабления или что им не нужно расслабляться. Важно помнить, что если мы не позволяем нашему телу восстанавливаться после стресса через расслабление, то наше физическое здоровье подвергается риску, а также наши отношения с другими людьми. Пришло время научиться расслабляться и быть немного более спонтанным. Думайте об этом как о другом виде поведенческого эксперимента. Веселитесь!

Что вам понадобиться?

1 игральный кубик

Шаги к расслаблению ("бросаем кости")

1. Перечислите **6** видов деятельности ниже, которые могут дать вам чувство расслабления или удовольствия. Попробуйте подумать о действиях, которые вы обычно не позволяете себе делать (например, догнать друга, чтобы выпить после работы, подкрасить ресницы, побаловать себя чем-то приятным, пойти на футбольный матч, посмотреть закат солнца) и которые являются разумными с точки зрения их стоимости и временных рамок (например, поездка за границу может быть дорогостоящей и труднодостижимой в течение небольшого периода времени, но планирование отпуска может быть управляемым и приятным).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

2. Выберите день на следующей неделе, чтобы попробовать один из этих видов деятельности. Дайте себе достаточно времени, чтобы выполнить спокойно упражнение. Я планирую отдохнуть: _____ (день) в: _____ (время)

3. А теперь бросьте кубик. Вы получите число от 1 до 6.

Какое число выпало? _____

Какое действие вы написали рядом с этим номером на Шаге 2? _____

4. В выбранный день (см. Шаг 2) последним шагом является выполнение действий, перечисленных в шаге 3.

Предупреждение: у вас может возникнуть соблазн снова бросить кости или изменить запланированный день отдохна. Вы можете даже дать себе разрешение сделать это (например, я слишком занят сегодня, эта деятельность - пустая траты времени, я сделаю это позже). Такие мысли будут мешать вам преодолевать свой перфекционизм. Важно, чтобы вы придерживались плана и действительно хорошо научились расслабляться и заниматься деятельностью, которая не основана на достижениях.

5. Заключительный обзор: Как вы справились с этой задачей? Какие у вас были трудности? Какие положительные моменты вы заметили во время выполнения этой задачи? Как вы могли бы включить больше релаксации и деятельности, которые не сосредоточены на достижениях в вашей повседневной деятельности?

Последнее замечание: большинство людей говорят нам, что это интересный способ научиться расслабляться, но это требует практики. Вы получите максимальную пользу от этого упражнения, если повторите его несколько раз. Попробуйте делать это раз в неделю или раз в две недели. Вы можете добавить новые виды деятельности в свой список. Самое главное, помните, что расслабление - это очень сложная задача для перфекциониста, поэтому поздравляйте себя с любыми попытками, которые вы делаете!



Присоединяйтесь к нам в следующем модуле, где мы поможем вам бросить вызов вашему перфекционистскому мышлению.

Итоги Модуля

- Перфекционизм - это поведение, в котором люди участвуют с целью поддержания своих неумолимо высоких стандартов
- Перфекционизм в поведении играет определенную роль в поддержании самого перфекционизма, потому что такое поведение мешает вам узнать, являются ли ваши перфекционистские убеждения точными
- Перфекционизм в поведении можно разделить на две категории - то, что вы делаете в результате вашего перфекционизма, и то, что вы избегаете делать в результате вашего перфекционизма.
- Важно выбрать конкретную цель для работы, планируя, как уменьшить ваш перфекционизм в поведении. Планирование целей включает в себя разбиение цели на более мелкие, более достижимые шаги.
- Поведенческие эксперименты могут быть использованы для проверки правильности ваших перфекционистских убеждений.
- Поведенческие эксперименты включают в себя выбор перфекционистского убеждения, которому можно бросить вызов, выявление перфекционистского поведения, которое вы делаете (или избегаете делать) в результате этого убеждения, и проведение эксперимента, чтобы увидеть, что произойдет, если вы будете вести себя по-другому, даже если это может вызвать тревогу.
- Еще один способ уменьшить перфекционизм - сосредоточиться на менее ориентированных на достижение целей задачах, таких как эксперименты с релаксацией и участие в приятных занятиях.

Что я узнал в этом Модуле

Подумайте о том, что вы узнали в этом модуле и о любых полезных крупицах информации, советах или стратегиях, которые вы хотите запомнить. Запишите их ниже, чтобы вы могли вернуться к ним позже.

Подумайте о том, как вы могли бы использовать информацию, которую вы только что узнали. Запишите некоторые способы, которыми вы могли бы использовать эту информацию.



В следующем Модуле

В модуле 6 (Бросаем вызов перфекционизму в мышлении) мы покажем вам способы изменения перфекционистских мыслей, которые поддерживают ваш перфекционизм.



Об этом Модуле

CONTRIBUTORS

Dr. Anthea Fursland (Ph.D.¹)
Principal Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Anna Steele (Ph.D.¹)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Bronwyn Raykos (MPsych², Ph.D.¹)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

¹ Doctor of Philosophy (Clinical Psychology) ² Master of Psychology (Clinical Psychology)

BACKGROUND

Концепции и стратегии в этом модуле были разработаны на основе доказательной психологической терапии, в первую очередь когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). КПТ для перфекционизма основан на том подходе, что перфекционизм является результатом проблемных когнитивных функций (мыслей) и поведения.

REFERENCES

- Antony, M. M. & Swinson, R. P. (1998) *When Perfect Isn't Good Enough*. New Harbinger Publications, Oakland, Ca.
- Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a nonclinical population. *Behaviour Change*, 24 (3), 157-172.
- Shafran, R., Cooper, Z. and Fairburn, C. G. (2002) Clinical Perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791

“PERFECTIONISM IN PERSPECTIVE”

This module forms part of:

Fursland, A., Raykos, B. and Steele, A. (2009). *Perfectionism in Perspective*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.

ISBN: 0-975799576

Created: March 2009



Government of **Western Australia**
Department of **Health**

Перфекционизм в Перспективе

Модуль 6

Бросаем Вызов Перфекционизму в Мышлении

Введение	2
Связь между Мыслями и Эмоциями	2
Дневник Мыслей	4
Мой Дневник Мыслей (пример)	6
Мой Дневник Мыслей - Рабочий лист	7
Итоги Модуля	8
Об этом Модуле	9

Введение

В предыдущем модуле мы рассмотрели изменение поведения. В этом модуле мы найдем и попробуем изменить сложные мысли, которые поддерживают ваш перфекционизм. Мы познакомим вас со стратегиями выявления и оспаривания вашего перфекционизма в мышлении.

Связь между Мыслями и Эмоциями

Автоматические Мысли

У всех нас есть мысли. На самом деле, мы так много думаем, что не склонны уделять много внимания своим мыслям! Некоторые из наших мыслей настолько привычны, что они автоматизированы, и мы можем не осознавать свои мысли, точно так же, как нам не нужно думать о том, как ездить на велосипеде или как ходить по улице. Мы будем называть их **Автоматическими Мыслями**. Автоматические мысли играют очень важную роль в нашем эмоциональном благополучии. Давайте поближе рассмотрим некоторые из ваших автоматических мыслей...

Положите одну руку на голову, а другую руку направьте прямо вверх и сохраняйте такую позу в течение одной минуты. Закройте глаза и просто обратите внимание на различные мысли, которые в это время проносятся в вашей голове. - Как у вас получилось? Когда мы просили людей выполнить это упражнение, они сообщали об автоматических мыслях, таких как:

“у меня тяжелая рука на голове”, “Я забыла повесить белье на сушку”, “моя рука начинает болеть”,
“минута еще не прошла?” “это, наверное, выглядит очень глупо”.

Запишите некоторые мысли, которые вы заметили во время этого упражнения...

Видите – вы думали и даже не осознавали этого!

Есть три вида автоматических мыслей:

Нейтральные мысли, например “Я думаю о том, что пойду в магазин за покупками”

Позитивные мысли, например “Это у меня хорошо получается”

Негативные мысли, например, “Я такой неудачник”



Автоматические мысли часто отражают беспокойство и тревогу, однако они могут касаться всего, что мы видели, слышали или узнали. Очевидно, однако, что негативные автоматические мысли - это те, которые могут вызвать у нас эмоциональное расстройство. Перфекционисты склонны думать о себе негативно, и эти мысли часто связаны с неумолимо высокими стандартами, которые они устанавливают для себя.

Мы не привыкли замедлять наши мысли, однако это действительно полезно, чтобы иметь возможность сделать шаг назад и из позиции "наблюдателя" подумать о нашем мышлении. На самом деле, это важный навык, который поможет вам уменьшить негативное влияние вашего перфекционизма.

Мысли влияют на эмоции и поведение

Мы не только все время думаем, но и эти мысли влияют на то, как мы себя чувствуем и как реагируем на ситуации. Однако, поскольку мы обычно не осознаем своих мыслей, мы можем не осознавать, насколько они влияют на наши эмоции и наше поведение. Когда мы реагируем на ситуацию, это обычно не реальная ситуация, которая заставляет нас чувствовать то, что мы испытываем, это то, как мы воспринимаем или думаем о ситуации. Давайте рассмотрим два примера.

Салли набрала **80%** по контрольной в университете (ситуация). Она чувствовала себя гордой и счастливой и рассказала родителям о своих результатах (последствиях).

Сара, перфекционистка, набрала **80%** по контрольной в университете (ситуация). Она чувствовала разочарование и злость на себя и отменила прогулку с друзьями, чтобы сделать несколько дополнительных заданий (последствия).

Ситуация одна и также, так почему же у Салли и Сары были такие разные реакции? Ну, объяснение кроется в их мышлении. Салли и Сара думают о ситуации совершенно по-разному.

Салли может думать что-то вроде: “это отличный результат”, “я очень много работала, поэтому приятно получать вознаграждение”, “мои родители будут гордиться мной”.

Сара, перфекционистка, может думать что-то вроде: “я такая идиотка”, “я могла бы сделать лучше”, “я должна была учиться усерднее”, “я не заслуживаю выходить на улицу, когда получаю такой результат”.

Помните ли вы бесполезные стили мышления, о которых мы говорили в модуле 3? (ментальный фильтр, черно-белое мышление, “должен и обязан”, катастрофизация, навешивание ярлыков, поспешные выводы, преувеличение и преуменьшение.) Мы видим, что Сара использует целый ряд бесполезных стилей мышления: ментальный фильтр (игнорирует, насколько хорошо она справилась), навешивает ярлыки (“я такая идиотка”), “должна” (“я должна была учиться усерднее”)

Что я чувствую?

Часто бывает трудно точно понять, что мы чувствуем, а иногда бывает трудно выразить это словами. В приведенном ниже списке есть несколько слов, которые описывают эмоции, и это может быть полезной отправной точкой, чтобы помочь вам понять связь между мыслями и эмоциями.

Несчастный	Раздраженный	Злой	Испуганный
Подавленный	Счастливый	Напряженный	Тревожный
Неловкость	Паникующий	Спокойный	Пораженный
Приподнятость	Радостный	На взвесе	Задорный
Разъяренный	Возбужденный	Разгневанный	Разочарованный
Нервный	Грустный	Эйфоричный	Уставший
Безразличный	Смущенный	Обескураженный	Безумный



Это лишь ограниченный список, но он должен дать вам представление о том, какие слова мы могли бы использовать для описания наших чувств.

Эмоции - это не мысли

Когда мы впервые пытаемся отличить мысли от эмоции, их легко спутать. Возможно, мы привыкли говорить о мыслях и чувствах как о части одного и того же опыта, но гораздо полезнее отделить их и помнить, что эмоции - это не мысли, а мысли - не эмоции. Например, вы можете услышать, как кто-то говорит что-то вроде: “Я чувствую, что провалю тест”, когда он на самом деле думает: “я провалю тест”, а чувствует страх. Само собой разумеется, что если негативные мысли приводят к негативным чувствам, мы должны быть в состоянии сделать что-то, чтобы чувствовать себя более позитивно! Давайте посмотрим, что мы можем сделать.

ABC анализ

Чтобы свести к минимуму бесполезное мышление, полезно стать более осознанным, когда у нас появляются негативные мысли. Один из способов сделать это - сделать то, что мы называем “ABC-анализом”. Сначала нам нужно определить “A”, Активирующее событие – то есть ситуацию, которая заставила вас чувствовать себя несчастным или расстроенным. Далее обычно легче всего определить “C (Consequences)” - то есть последствия (как вы себя чувствовали и что делали).

Наконец, нам нужно определить "В (Behavior - Поведение)" - то есть убеждения или мысли, которые формируют связь между активирующим событием и последствиями.

Например, один из клиентов Питера, который не обслуживал свою машину больше года, привез ее для замены тормозов. Вот анализ ABC Питера:

A Активирующее Событие

Клиент привел машину для замены тормозов

В Мысли

*Я никогда не смогу сделать это до завтра,
это моя вина тормоза нуждаются в замене
и я должен был сделать это правильно в
прошлый раз*



С Последствия

Чувствовал себя виноватым и напряженным

Стеснение в груди

*Работал до полуночи, чтобы клиент мог
получить машину на следующее утро*

Можете ли вы вспомнить ситуацию, когда вы недавно чувствовали себя расстроенным или несчастным? Попробуйте вспомнить ситуацию, которая была связана с вашими неумолимыми стандартами, и мы попросим вас проделать свой собственный анализ ABC? Просто напишите несколько слов, чтобы описать ситуацию (активирующее событие), ваши мысли (убеждения) и то, что вы чувствовали и делали (последствия).

A Активирующее Событие

В Мысли



С Последствия

Дневник Мыслей

Теперь мы помогли вам соединить ваши мысли и эмоции, но как нам научиться думать более полезным или сбалансированным образом? Один из способов обратиться к своему перфекционистскому мышлению - бросить ему прямой вызов. Это также называется "диспут". Оспаривать или обсуждать свои убеждения означает, что вы начинаете разбирать их на части, распутывать все узлы, исследовать различные бесполезные и негативные мысли, которые могут у вас возникнуть, и подвергать их сомнению. Наши установки, мысли и ожидания часто представляют собой мнения, которые мы усвоили или которым обучились, а не факты. Поэтому они могут быть подвергнуты сомнению, и не должны быть чем-то, что мы просто слепо принимаем, если они вызывают у нас проблемы. Но, возможно, будет трудно отказаться от этих мыслей, поскольку они могут стать прочными убеждениями. Когда вы очень твердо придерживаетесь убеждения, вы начинаете принимать его, как истину. Чрезвычайно важно понять, что убеждение - это не то же самое, что факт.



Оспаривать или обсуждать свои бесполезные мысли означает, что вы оцениваете, насколько они точны, изучаете, на каких доказательствах основываете свои мысли, и смотрите на любые положительные аспекты, которые вы можете игнорировать. Таким образом, вы похожи на детектива или адвоката, пытающегося добраться до фактов, насколько реалистичны ваши мысли и ожидания, и рассматриваете вещи в перспективе.

Обсуждение ваших мыслей - это не то, что вы должны делать в своей голове, так как это может стать беспорядочным и запутанным. Лучше всего это записать. Чтобы помочь вам в этом процессе, мы предлагаем использовать дневник мыслей. Это поможет вам работать в этом сложном процессе шаг за шагом, на бумаге, делая все более ясным и полезным для вас.

Вот некоторые рекомендации о том, как заполнять дневник мыслей, а затем пример дневника мыслей (Полли). На стр. 7 мы предоставили вам с пустой бланк Дневника Мыслей для вас, чтобы потренироваться.

Рекомендации по заполнению Дневника Мыслей

1. Определите "А", или **активирующее событие**. Это может быть реальное событие или ситуация, мысль, воспоминание, представление в воображении или физический триггер.
2. Определите "С" или **последствия**. Спросите себя: "Какие эмоции я испытывал?" Их может быть несколько. Выберите то чувство, которое наиболее точно отражает эмоцию, которую вы действительно чувствовали в тот момент, и подчеркните его. Оцените интенсивность этой эмоции в диапазоне от 0 до 100. Чем больше число, тем сильнее эмоция. Что вы делали/чем занимались в тот момент? Какие физические ощущения вы испытывали?
3. Определите "В" или **убеждения**. Спросите себя: "О чем я думал? Что я говорил себе? Что тогда творилось у меня в голове?" Перечислите все убеждения, связывающие А с С.
4. Определите ГОРЯЧУЮ мысль. Выберите самую неприятную мысль, которая наиболее тесно связана с вашей эмоцией, которую вы подчеркнули на Шаге 2. Не пытайтесь бросить вызов всем своим бесполезным мыслям и убеждениям сразу. Возьмите их по одной. Подчеркните свою горячую мысль и оцените, насколько вы уверены в этом убеждении, от 0 до 100.
5. Определите любые **бесполезные стили мышления**, которые могут быть задействованы. Если вам необходимо их вспомнить, см. стр. 6 модуля 3.
6. **Детективная работа.** Обращаясь к ГОРЯЧЕЙ мысли, спросите себя: "Каковы доказательства за и против моей горячей мысли?"
7. Бросьте вызов своим мыслям с помощью **обсуждения**. Задайте себе такие вопросы, как: "Как может кто-то другой (не перфекционист) посмотреть на ситуацию? Как еще я мог бы посмотреть на ситуацию?"
8. Развивайте **сбалансированные и полезные мысли**. Рассмотрев все доказательства за и против вашей горячей мысли и рассмотрев спорные вопросы, замените горячую мысль полезной, сбалансированной мыслью (мыслями).
9. Вновь оцените интенсивность эмоции, которую вы подчеркнули на Шаге 2, в диапазоне от 0 до 100.
10. Вновь оцените уверенность в своей первоначальной горячей мысли в диапазоне от 0 до 100.

Цель работы с дневником мыслей состоит в том, чтобы развить здоровые и сбалансированные убеждения, которые не являются жесткими и негибкими, как типы мыслей, наблюдаемые в перфекционизме. Просмотрите пример на следующей странице, а затем поработайте над своим собственным дневником мыслей на странице 7. Начните с того, что вспомните недавнюю ситуацию, когда вы чувствовали себя несчастной или расстроенной. Подумайте о ситуации, которая была связана с вашими неумолимо высокими стандартами (например, ошибка). Вам нужно будет много раз тренироваться бросать вызов своим мыслям, прежде чем процесс станет более легким и автоматическим.



Мой Дневник Мыслей (Пример Полли)

A Активирующее Событие

Это может быть реальное событие или ситуация, мысль, воспоминание, представление в воображении или физический триггер.

Я пропустила тренировку сегодня

C Последствия

1. Запишите слова, описывающие, как вы себя чувствуете.
2. Подчеркните то, что наиболее связано с активирующим событием.
3. Оцените интенсивность этого чувства, от 0 до 100.

Раздраженная
Вызывающая отвращение
Разочарованная 95%

4. Запишите любые физические ощущения, которые вы испытывали, или выполненные действия.

У меня сдавило грудь

B Убеждения

1. Перечислите все утверждения, которые связывают А и С. Спросите себя: "Что я говорил себе? Что же тогда творилось у меня в голове?"
2. Подчеркните самую неприятную (горячую) мысль
3. Оцените, насколько вы уверены в этой горячей мысли, от 0 до 100

Я не достаточно стараюсь.

Я ленивая и бесполезна.

90%

Я всегда должна заставлять себя больше тренироваться

Бесполезные Стили Мышления

Нашли ли вы какие-либо бесполезные стили мышления, которые вы могли бы использовать? (Черно-белое мышление, "должен и обязан", ментальный фильтр, катастрофизация, навешивание ярлыков, поспешные выводы, преувеличение и преуменьшение)

Ментальный фильтр

Навешивание ярлыков

"Должен и обязан"

D Детективная работа и Обсуждение

Детективная Работа: Обратитесь к ГОРЯЧЕЙ мысли. Спросите себя "Каковы за и против моей горячей мысли?"

Моя ГОРЯЧАЯ мысль: Я - ленивая и бесполезна.

ФАКТИЧЕСКИЕ АРГУМЕНТЫ ЗА МОЕЙ ГОРЯЧЕЙ МЫСЛИ

Я пропустил тренировку

Вчера я съела шоколадку, а на прошлой неделе забила меньше голов.

ФАКТИЧЕСКИЕ АРГУМЕНТЫ ПРОТИВ МОЕЙ ГОРЯЧЕЙ МЫСЛИ

Я обычно тренируюсь больше чем другие

Я обычно много работают

Я самый лучший бомбардир (забиваю больше всего голов) в команде

Обсуждение: Попробуйте ответить на некоторые из следующих вопросов:

- Какие еще существуют способы рассмотрения ситуации?
- Если бы я не чувствовал себя так, как бы я смотрел на ситуацию?
- Какова реальная вероятность того, что это произойдет?
- Какие положительные стороны о себе или ситуации я игнорирую?
- Как может кто-то другой (не перфекционист) посмотреть на ситуацию?
- Действительно ли это помогает мне - думать таким образом?
- Каковы некоторые полезные убеждения о себе?

Пропуск одной тренировки не означает, что я всегда ленива

Разумно иногда брать выходной

Пропуск тренировки означал, что я могу пойти на барбекю к моему другу

Я думаю, что это не так уж полезно, - наказывать себя, потому что я в конечном итоге чувствую себя хуже

E Конечный Результат

Сбалансированные Мысли: Рассмотрев все аргументы за и против вашей горячей мысли и рассмотрев спорные вопросы, замените горячую мысль полезной, сбалансированной мыслью

Это хорошо, - много работать, и это нормально, - время от времени отдыхать

Переоценка Эмоции: Теперь оцените эмоцию, которую вы подчеркнули в С, от 0 до 100.

50%

Переоценка ГОРЯЧЕЙ мысли: Теперь пересчитайте, насколько вы уверены в горячей мысли, от 0 до 100.

55%

Мой Дневник Мыслей

A Активирующее Событие

Это может быть реальное событие или ситуация, мысль, воспоминание, представление в воображении или физический триггер.

C Последствия

1. Запишите слова, описывающие, как вы себя чувствуете.
2. Подчеркните то, что наиболее связано с активирующим событием.
3. Оцените интенсивность этого чувства, от 0 до 100
4. Запишите любые физические ощущения, которые вы испытали, или выполненные действия.

B Убеждения

1. Перечислите все утверждения, которые связывают А и С. Спросите себя: "Что я говорил себе? Что же тогда творилось у меня в голове?"
2. Подчеркните самую неприятную (горячую) мысль
3. Оцените, насколько вы уверены в этой горячей мысли, от 0 до 100

Бесполезные Стили Мышления

Нашли ли вы какие-либо бесполезные стили мышления, которые вы могли бы использовать? (Черно-белое мышление, "должен и обязан", ментальный фильтр, катастрофизация, навешивание ярлыков, поспешные выводы, преувеличение и преуменьшение)

D Детективная работа и Обсуждение

Детективная Работа: Обратитесь к ГОРЯЧЕЙ мысли. Спросите себя "Каковы за и против моей горячей мысли? "

Моя ГОРЯЧАЯ мысль:

ФАКТИЧЕСКИЕ АРГУМЕНТЫ ЗА МОЕЙ ГОРЯЧЕЙ МЫСЛИ	ФАКТИЧЕСКИЕ АРГУМЕНТЫ ПРОТИВ МОЕЙ ГОРЯЧЕЙ МЫСЛИ

Обсуждение: Попробуйте ответить на некоторые из следующих вопросов:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Какие еще существуют способы рассмотрения ситуации? • Если бы я не чувствовал себя так, как бы я смотрел на ситуацию? • Какова реальная вероятность того, что это произойдет? • Какие положительные стороны о себе или ситуации я игнорирую? | <ul style="list-style-type: none"> • Как может кто-то другой (не перфекционист) посмотреть на ситуацию? • Действительно ли это помогает мне - думать таким образом? • Каковы некоторые полезные убеждения о себе? |
|---|--|

E Конечный Результат

Сбалансированные Мысли: Рассмотрев все аргументы за и против вашей горячей мысли и рассмотрев спорные вопросы, замените горячую мысль полезной, сбалансированной мыслью

Переоценка Эмоции: Теперь оцените эмоцию, которую вы подчеркнули в С, от 0 до 100.

Переоценка ГОРЯЧЕЙ мысли: Теперь пересчитайте, насколько вы уверены в горячей мысли, от 0 до 100.

Итоги Модуля

- У всех нас есть автоматические мысли, которые могут быть положительными, нейтральными или отрицательными.
- Мысли влияют на чувства и поведение.
- Чтобы свести к минимуму бесполезное мышление, полезно определить, когда у нас появляются негативные автоматические мысли
- Мы можем изменять наши конкретные мысли, используя Дневники мыслей

Что я узнал в этом Модуле

Подумайте о том, что вы узнали в этом модуле и о любых полезных крупицах информации, советах или стратегиях, которые вы хотите запомнить. Запишите их ниже, чтобы вы могли вернуться к ним позже.

Подумайте о том, как вы могли бы использовать информацию, которую вы только что узнали. Запишите некоторые способы, которыми вы могли бы использовать эту информацию.



В следующем Модуле

В модуле 7 (корректировка правил и предположений) мы рассмотрим основные правила и предположения, которыми руководствуется перфекционизм

Об этом Модуле

CONTRIBUTORS

Dr. Anthea Fursland (Ph.D.¹)
Principal Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Anna Steele (Ph.D.¹)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Bronwyn Raykos (MPsych², Ph.D.¹)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

¹ Doctor of Philosophy (Clinical Psychology) ² Master of Psychology (Clinical Psychology)

BACKGROUND

Концепции и стратегии в этом модуле были разработаны на основе доказательной психологической терапии, в первую очередь когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). КПТ для перфекционизма основан на том подходе, что перфекционизм является результатом проблемных когнитивных функций (мыслей) и поведения.

REFERENCES

- Antony, M. M. & Swinson, R. P. (1998) *When Perfect Isn't Good Enough*. New Harbinger Publications, Oakland, Ca.
- Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a nonclinical population. *Behaviour Change*, 24 (3), 157-172.
- Shafran, R., Cooper, Z. and Fairburn, C. G. (2002) Clinical Perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791

“PERFECTIONISM IN PERSPECTIVE”

This module forms part of:
Fursland, A., Raykos, B. and Steele, A. (2009). *Perfectionism in Perspective*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.

ISBN: 0-975799576

Created: March 2009



Government of Western Australia
Department of Health

Перфекционизм в Перспективе

Модуль 7

Корректировка Бесполезных Правил И Предположений

Введение	2
Правила жизни	2
Что приносит пользу, а что нет	2
Корректировка бесполезных Правил и Предположений	2
Корректировка бесполезных Правил и Предположений Рабочий Лист	8
Итоги Модуля	10
Об этом Модуле	11

Введение

Теперь вы изучили стратегии снижения вашего перфекционистского поведения (модуль 5) и бросаете вызов своему перфекционистскому мышлению (модуль 6). На данный момент у вас есть инструменты, чтобы работать над тем, чтобы ваша жизнь меньше контролировалась вашими неумолимо высокими стандартами. Мы надеемся, что вы наслаждаетесь преимуществами! Тем не менее, вы все еще можете хотеть работать над основными проблемами, которые влияют на ваш перфекционизм. Не всегда необходимо работать над основными причинами, чтобы преодолеть перфекционизм, но могут быть некоторые дополнительные преимущества. Помните, что основные проблемы - более укоренившиеся и их трудно сдвинуть, поэтому это может потребовать более интенсивной работы с специалистом в области психического здоровья, специализирующимся на когнитивно-поведенческой терапии. В любом случае, вот некоторые стратегии, чтобы вы начали. Мы сосредоточимся на ваших бесполезных правилах и предположениях, которые удерживают вас в порочном круге перфекционизма.

Правила Жизни

Как мы уже упоминали в модуле 2, у всех нас есть правила, по которым мы живем. Хотя нас специально не учат правилам, мы узнаем их из своего раннего опыта и из наблюдений за другими людьми, которые влияют на нас в ранние годы. Вы можете даже не осознавать, что разработали эти правила, но они постоянно влияют на ваше поведение в любом случае. Они отличаются от автоматических мыслей тем, что явно направляют наше поведение.

Правила жизни: что полезно, а что нет

Как мы уже упоминали ранее, некоторые правила здоровые и полезные, а некоторые - нет. Все мы нуждаемся в правилах жизни, которые помогут нам понять мир и справиться с нашей повседневной жизнью. Так что наличие правил само по себе не так уж плохо. Полезные правила реалистичны, гибки и легко адаптируются. Примером здорового правила является то, что водители должны останавливаться на красный свет. Это полезное правило, потому что есть основания полагать, что если не остановиться на красный свет, это может привести к автомобильной аварии. Так что соблюдение этого правила может помочь нам выжить!

Полезные правила также являются гибкими и адаптируемыми, и это помогает нам адаптировать наше поведение к различным ситуациям. Например, наличие правила "хорошо стараться есть полноценную пищу - полезно, потому что есть доказательства, подтверждающие тот факт, что у вас будет меньше проблем со здоровьем, если вы едите полноценную пищу. Но есть также гибкость в этом правиле, так что оно учитывает случаи, когда может быть предпочтительнее есть другие продукты (например, дни рождения или Рождество), не чувствуя себя виноватым.

Бесполезные правила - это те, которые негибкие, жесткие и неразумны. Например, придерживаться убеждения "я никогда не должен ошибаться" - неразумно в том смысле, что маловероятно, что мы сможем поддерживать этот стандарт, и это означает, что мы, вероятно, будем чувствовать себя плохо, когда мы допустили какую-либо ошибку. Невозможно или неразумно ожидать, что вы "никогда" не совершили ошибку, поэтому этот тип бесполезного правила только заставит вас думать плохо о себе.

Поэтому мы можем рассматривать полезные правила как *руководящие принципы*, которые помогают нам функционировать в мире. Давайте посмотрим, как мы можем настроить бесполезные правила, чтобы они были более реалистичными и гибкими.

Корректировка Бесполезных Правил И Предположений

При создании более полезного правила или предположения мы попросим вас подумать о другом способе увидеть себя и мир, который является более сбалансированным, гибким к различным обстоятельствам и актуальным с учетом реального положения дел.

Когда вы думаете о том, как применить новое правило или предположение на практике, это включает в себя разработку того, как вы действовали бы в повседневной жизни, если бы вы уже верили в новое полезное правило или предположение, а затем сделали бы действия, исходя из этой точки зрения. Часто, когда мы действуем так, как если бы что-то было правдой, мы на самом деле начинаем принимать это и верить в это.

Чтобы бросить вызов вашим бесполезным правилам и предположениям, связанным с вашим перфекционизмом, нужно сделать шесть шагов. Вам будет нужно:

- Четко определить, что является вашим бесполезным правилом или предположением
- Выяснить, откуда они берутся или как они развиваются
- Подумать о том, является ли ваше правило реалистичным, разумным или достижимым
- Признать негативные последствия наличия и соблюдения этого правила
- Определить более полезное правило или предположение, которое вы могли бы попытаться принять
- Спланировать, как вам нужно будет действовать в повседневной жизни, чтобы применить это новое полезное правило или предположение на практике

В модуле 2 мы определили некоторые правила и предположения, общие для перфекционистов. Теперь мы рассмотрим их снова, показывая шаги, которые необходимо выполнить, чтобы их перестроить. Прочтите приведенные ниже примеры, чтобы получить представление о том, как выполнить эти шаги. На странице 8 вы найдете рабочий лист, который поможет вам проделать шаги для изменения ваших собственных бесполезных правил и предположений.

Страх Неудачи

Какое бесполезное правило или предположение я хотел бы изменить?

Это может быть:

Я должен делать все идеально
Я не должен потерпеть неудачу
Я не могу позволить, чтобы другие плохо думали обо мне
Если я попытаюсь, то только потерплю неудачу
Если я не сделаю свою работу идеально, то другие будут плохо думать обо мне



Откуда взялось это правило или предположение?

Это может быть связано с тем, что:

Члены моей семьи так говорили (например, “не стоит делать что-то, если ты не делаешь это идеально”, или “люди, которые не делают хорошо, - неудачники”)
Прошлый опыт неудач и негативных последствий этого
Недавний опыт наблюдения того, как успешными людьми восхищаются, а неудачниками - нет

Почему это правило или предположение неразумно? Не реалистично? Несправедливо?

Невозможно делать что-либо абсолютно идеально все время. Разумно думать, что я буду хорош в одних вещах и не очень хорош в других. Совершать какие-то ошибки - это нормально. Я не всегда могу контролировать то, что другие думают обо мне. Если я даже не попытаюсь, то не буду знать, получится у меня или нет.

Каковы негативные последствия наличия этого правила или предположения?

Если я думаю, что не могу сделать что-то идеально, то иногда даже не пытаюсь. Я все откладываю, потому что боюсь потерпеть неудачу. Мне приходится так много и долго работать, чтобы все было правильно. У меня никогда не бывает свободного времени.

Каким может быть альтернативное, более полезное и сбалансированное правило или руководящий принцип?

Оно может звучать так:

Не быть совершенным - не значит быть неудачником
Стараться изо всех сил - разумно, однако в одних областях я буду делать хорошо, а в других - у меня это может получаться не так хорошо
Это нормально, - делать что-то хорошо, а не “отлично”

Что я могу сделать, чтобы ежедневно применять это правило или предположение на практике?

Сделать орфографическую ошибку нарочно, чтобы увидеть, как люди критикуют меня – или даже просто увидеть, как они заметили ошибку! Найти время для отдыха. Напомнить себе, что невозможно быть совершенным. Попросить немного конструктивной критики и потренироваться терпеть ее.

Мышление "все или ничего" и "должен и обязан"

Какое бесполезное правило или предположение я хотел бы изменить?

Это может быть:

Я должен убедиться, что каждая комната в моем доме всегда безупречно чиста

Я всегда должен быстро сделать свою работу, иначе мой босс подумает, что я некомпетентен

Если я что-нибудь съем до полудня, это будет доказательством того, что у меня нет силы воли

Я не могу есть шоколад иначе я могу потерять контроль и переест

Откуда взялось это правило или предположение?

Это может быть связано с тем, что:

Моя мама всегда заставляла меня содержать мою спальню в чистоте

Нам никогда не разрешали есть шоколад, поэтому, когда я получал его, я съедал все тайно и быстро



Почему это правило или предположение неразумно? Не реалистично? Несправедливо?

Некоторые требования, которые я предъявляю к себе, невозможно выполнить. Я вижу вещи, как черные и белые, в то время как другие люди видят все цвета радуги.

Каковы негативные последствия наличия этого правила или предположения?

Я настраиваю себя на то, чтобы попытаться достичь невозможного. Я сдаюсь, если не полностью контролирую ситуацию или не добиваюсь успеха. Я подвергаю себя огромному давлению. Когда я не достигаю своих целей, я очень критичен и виню себя.

Каким может быть альтернативное, более полезное и сбалансированное правило или руководящий принцип?

Оно может звучать так

Это хорошо, стараться изо всех сил, но необходимо адаптироваться.

Если я не достигну чего-то полностью, это нормально

Что я могу сделать, чтобы ежедневно применять это правило или предположение на практике?

Практиковаться не делать что-то, как только я почувствую, что я "должен", а отложить это на один день или хотя бы один час. Рассмотреть все цвета радуги и сделать свои стандарты более снисходительными.

Постоянные Проверки

Какое бесполезное правило или предположение я хотел бы изменить?

Это может быть:

Я должен взвешиваться каждый день, чтобы убедиться, что мой вес не вырос

Я должен проверять свои отчеты снова и снова, чтобы убедиться, что нет ошибок

Мне приходится мысленно перебирать разговоры, чтобы убедиться, что я не сказал ничего плохого

Я должна смотреть в зеркало каждый раз, когда прохожу мимо, чтобы убедиться, что мой макияж и волосы в порядке

Откуда взялось это правило или предположение?

Это может быть связано с тем, что:

Мои родители волновались, проверяя свои часы, чтобы не опоздать, проверяя, выключена ли газовая плита, проверяя, заперта ли входная дверь.

Однажды я вышла с размазанной тушью, и все смеялись надо мной, и я чувствовала себя такой дурой.

Почему это правило или предположение неразумно? Не реалистично? Несправедливо?

Ты не можешь контролировать все. Проверка того, что уже произошло, не меняет прошлого. Сколько бы вы ни проверяли, может быть ошибка, которую вы пропустите.

Каковы негативные последствия наличия этого правила или предположения?

Проверки занимают много времени. Сколько бы я ни проверял, я все равно чувствую беспокойство.

Каким может быть альтернативное, более полезное и сбалансированное правило или руководящий принцип?

Оно может звучать так:

Это хорошо, - проверить, что все в порядке, но одной проверки может быть достаточно

Это не конец света, если что-то не на 100% правильно

Что я могу сделать, чтобы ежедневно применять это правило или предположение на практике? Тренировать сокращение проверок. Заключить сделку с самим собой, чтобы проверить свое лицо/плиту/свой отчет только один раз; взвешиваться сначала через день, а потом раз в неделю, затем только у врача.

Самоконтроль

Какое бесполезное правило или предположение я хотел бы изменить?

Это может быть:

Я не могу позволить себе расслабиться, потому что если я это сделаю, я могу стать ленивым

Я никогда не могу выйти и повеселиться, потому что я не могу отвлечься от учебы

Я не позволю себе получить удовольствие, потому что я недостаточно много работал для этого

Я не буду есть хлеб, потому что только так я смогу точно доказать себе, что я сильный

Откуда взялось это правило или предположение?

Это может быть связано с тем, что:

Мой отец был трудоголиком и никогда не отлынивал от работы

Раньше у меня был лишний вес, и я поклялся, что никогда не позволю себе снова стать таким



Почему это правило или предположение неразумно? Не реалистично? Несправедливо?

Мне приходится очень много работать, чтобы позволить себе остановиться - глупо говорить, что я не заслуживаю удовольствия.

Неразумно говорить себе, что я не должен отдохнуть.

Съесть кусок хлеба, это совсем не значит, что я слабый.

Каковы негативные последствия наличия этого правила или предположения?

Я никогда не получаю никакого удовольствия. Мне никогда не удается "расслабиться". Я слишком строг к себе.

Мой организм не получает нужных веществ, которые содержаться в хлебе.

Каким может быть альтернативное, более полезное и сбалансированное правило или руководящий принцип?

Оно может звучать так:

Если я много работаю, я заслуживаю отдыха и лечения, даже если я не закончил все свои задачи

Это нормально, - иногда отдохнуть, и это не значит, что я ленив

Чувствовать контроль - значит делать выбор, который хорош для меня, а не ограничивать мой выбор

Что я могу сделать, чтобы ежедневно применять это правило или предположение на практике?

Убедиться, что я отдохну. Поставить ограничение по времени на работу, которую я делаю, и останавливаться на этом этапе, как бы много или мало я ни сделал. Решать съесть кусочек хлеба и потренироваться справляться с этим - напомнить себе, что здоровый выбор - это более здоровый способ контролировать себя.

Упрощение, структурирование, контроль

Какое бесполезное правило или предположение я хотел бы изменить?

Это может быть:

Я должен быть уверен в том, что произойдет

Я должен быть готов к худшему

Я не могу выдержать, не зная результата
Если я попытаюсь что-то сделать, то случится что-то плохое
Мне лучше ничего не делать, чем рисковать, что все пойдет плохо

Откуда взялось это правило или предположение?

Это может быть связано с тем, что:

Меня воспитывали с ощущением, что мир - опасное место
Мы часто переезжали, и мне приходилось быть начеку в чужих городах
Когда я принимаю меры, это не всегда получается хорошо

Почему это правило или предположение неразумно? Не реалистично? Несправедливо?

Вы не можете быть уверены во всем. Вы можете быть готовы только до определенной степени. Мы вынуждены идти на некоторый риск.

Каковы негативные последствия наличия этого правила или предположения?

Я все время начеку. Я никогда не чувствую себя расслабленным.

Каким может быть альтернативное, более полезное и сбалансированное правило или руководящий принцип?

Оно может звучать так:

Готовьтесь к различным возможным последствиям, но будьте открыты и гибки
Принять запланированные риски

Что я могу сделать, чтобы ежедневно применять это правило или предположение на практике?

Тренировать принятие запланированных рисков - делать что-то с неизвестным результатом, например, пригласить знакомого на кофе.



Установление еще более жестких стандартов

Какое бесполезное правило или предположение я хотел бы изменить?

Это может быть:

У меня была цель похудеть до 55 кг, но теперь, когда я этого добилась это не кажется достаточно трудным, и я должна толкать себя дальше.

У меня была цель - получить 90% за тест, и теперь, когда я получил 90%, мне нужно получить 95% в следующий раз

Я получил повышение в прошлом году, и я должен получить повышение снова в этом году

Откуда взялось это правило или предположение?

Это может быть связано с тем, что:

В нашей семье я все время конкурировала с моим братом
Ничто никогда не было достаточно хорошо для моих родителей
Я ходил в школу, которая заставляла каждого добиваться все большего и большего

Почему это правило или предположение неразумно? Не реалистично? Несправедливо?

Невозможно продолжать делать все лучше вечно. Чем это закончится, когда я не смогу преодолеть планку, повышая требования все выше и выше?

Каковы негативные последствия наличия этого правила или предположения?

Никакое достижение никогда не приносит удовлетворения. Я толкаю и толкаю себя, и без всякой награды. Я корю себя за то, что неправляюсь лучше.

Каким может быть альтернативное, более полезное и сбалансированное правило или руководящий принцип?

Оно может звучать так:

Постановка достижимых, адекватных целей - это здорово
Достижение цели является признаком успеха и заслуживает похлопывания по спине

Что я могу сделать, чтобы ежедневно применять это правило или предположение на практике?

Поставить цель и не двигать стойки ворот! Похлопать себя по спине, когда я достигну своей цели.

Теперь, когда у вас есть представление о шагах, необходимых для оспаривания ваших бесполезных правил и предположений, пришло время подумать о ваших конкретных правилах и предположениях, над которыми вы хотели бы работать. Помните, что потребуется регулярная практика, чтобы изменить некоторые из ваших укоренившихся убеждений, и бросить им вызов - это полезный способ начать. Найдите минутку и запишите некоторые из ваших бесполезных правил и предположений, связанных с вашим перфекционизмом.

Теперь вы сможете начать их отпускать. На обороте вы найдете общий рабочий лист, который можно использовать для каждого из бесполезных правил и предположений, над которыми вы хотели бы работать. Пробуйте работать над ними по одному за раз и убедитесь, что вы тратите некоторое время на ежедневную тренировку, пока не почувствуете, что заменяете свои старые бесполезные предположения более сбалансированными правилами.





Корректировка Моих Бесполезных Правил И Предположений

Какое бесполезное правило или предположение я хотел бы изменить?

Откуда взялось это правило или предположение?

Почему это правило или предположение неразумно? Не реалистично? Несправедливо?

Каковы негативные последствия наличия этого правила или предположения?

Каким может быть альтернативное, более полезное и сбалансированное правило или руководящий принцип?

Что я могу сделать, чтобы ежедневно применять это правило или предположение на практике?

Помните, что тренировка очень важна для того, чтобы бросить вызов вашему перфекционизму. Мы призываем вас тренироваться и напоминаем, что вам не нужно добиваться изменений "идеально" или даже быстро. Мы призываем вас продолжать бросать вызов, не ожидая, что вы сможете избавиться от всех перфекционистских мыслей. Помните, что любое ослабление ваших неумолимых стандартов принесет свои плоды. Цель состоит в том, чтобы уменьшить свой перфекционизм, что вполне достижимо – а не избавить себя от всего перфекционизма!

Присоединяйтесь к нам в следующем модуле, где мы сделаем шаг назад, чтобы посмотреть на влияние перфекционизма, особенно на вашу переоценку достижений и в целом на то, как вы смотрите на себя и мир.

Итоги Модуля

- У всех нас есть правила жизни; некоторые правила полезны, а некоторые нет
- Бесполезные правила и предположения могут поддерживать перфекционизм
- Корректировка ваших бесполезных правил и предположений требует прохождения определенных шагов, чтобы оспорить их
- Практика важна для того, чтобы изменить старые устоявшиеся представления и убеждения
- Жизнь с более сбалансированными правилами и предположениями позволяет вам иметь больше выбора в жизни и чувствовать себя более удовлетворенным

Что я узнал в этом Модуле

Подумайте о том, что вы узнали в этом модуле и о любых полезных крупицах информации, советах или стратегиях, которые вы хотите запомнить. Запишите их ниже, чтобы вы могли вернуться к ним позже.

Подумайте о том, как вы могли бы использовать информацию, которую вы только что узнали. Запишите некоторые способы, которыми вы могли бы использовать эту информацию.



В следующем Модуле

В модуле 8 (переоценка достижений) мы рассмотрим влияние переоценки достижений и перфекционистских установок



Об этом Модуле

CONTRIBUTORS

Dr. Anthea Fursland (Ph.D.¹)
Principal Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Anna Steele (Ph.D.¹)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Bronwyn Raykos (M.Psych², Ph.D.¹)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Lisa Saulsman (M.Psych², Ph.D.¹)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

¹ Doctor of Philosophy (Clinical Psychology)

² Master of Psychology (Clinical Psychology)

BACKGROUND

Концепции и стратегии в этом модуле были разработаны на основе доказательной психологической терапии, в первую очередь когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). КПТ для перфекционизма основан на том подходе, что перфекционизм является результатом проблемных когнитивных функций (мыслей) и поведения.

REFERENCES

- Antony, M. M. & Swinson, R. P. (1998) *When Perfect Isn't Good Enough*. New Harbinger Publications, Oakland, Ca.
- Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a nonclinical population. *Behaviour Change*, 24 (3), 157-172.
- Shafran, R., Cooper, Z. and Fairburn, C. G. (2002) Clinical Perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791

“PERFECTIONISM IN PERSPECTIVE”

This module forms part of:

Fursland, A., Raykos, B. and Steele, A. (2009). *Perfectionism in Perspective*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.

ISBN: 0-975799576

Created: March 2009



Government of **Western Australia**
Department of **Health**

Перфекционизм в Перспективе

Модуль 8

Переоценка важности Достижений

Введение	2
Распознавание чрезмерного стремления к Достижениям	2
Моя самооценка - Рабочий лист	4
Ищем пути сбалансировать области, влияющие на самооценку	5
Расширение других сфер моей жизни - Рабочий лист	6
Перфекционистский Образ Мышления	7
Бросаем вызов Перфекционистскому Образу Мышления	8
Итоги Модуля	10
Об этом Модуле	11

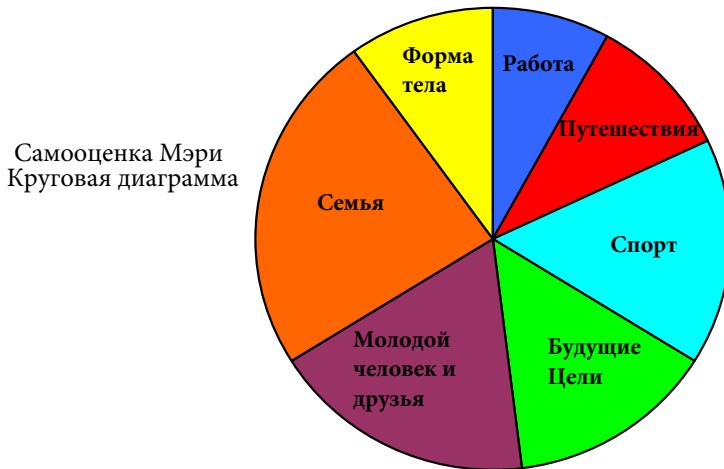
Введение

Теперь вы начали вносить изменения в ваше перфекционистское мышление и ваше перфекционистское поведение. В этом модуле мы сделаем шаг назад и рассмотрим влияние перфекционизма на вашу жизнь. Во-первых, мы рассмотрим тенденцию к переоценке важности достижения ваших неумолимых стандартов и предложим вам некоторые стратегии для создания более сбалансированной жизни и более сбалансированной основы для самооценки. Затем мы рассмотрим другой взгляд на перфекционизм: как он на всеобъемлющий набор убеждений или образ мышления.

Распознавание чрезмерного стремления к Достижениям

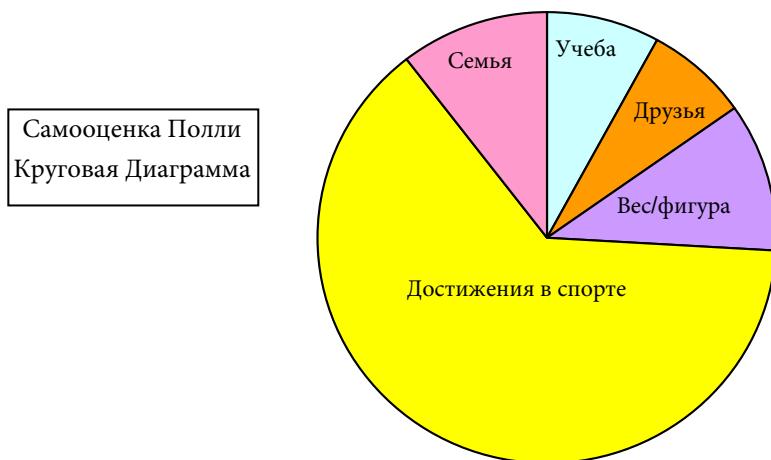
Люди, склонные к перфекционизму, как правило, чрезмерно озабочены достижениями вообще и выполнением неумолимых стандартов в частности. Теперь мы рассмотрим влияние перфекционизма на то, как перфекционисты видят себя и свою самооценку. Большинство людей рассматривают свою самооценку (или самоуважение) на основе различных вещей, таких как их отношения, хобби, досуг, достижения в школе или на работе и другие способности. Они могут оценить, насколько они счастливы, основываясь на том, насколько хорошо идут важные вещи в их жизни. Давайте возьмем пример Мэри.

Мэри, 21 год, работает клерком в телефонной компании. Она снимает квартиру с подругой и встречается со своим парнем, Джеком, в течение 2 лет. Мэри и Джек оба играют в баскетбол. Мэри любит играть в футбол и является членом женского футбольного клуба. У нее есть пожилые родители, которых она регулярно навещает, и она близка со своей сестрой, хотя они в основном разговаривают по телефону, поскольку ее сестра живет в другом штате. Иногда Мэри скучно на работе, но она, в общем, довольна ею, поскольку ее работа помогает оплачивать ее счета. Она откладывает деньги на поездку за границу с Джеком. Она также откладывает деньги на одну из своих будущих целей - поступить в университет. Мэри часто беспокоится о своей внешности, поскольку она высокая и, ей кажется, что у нее "широкие кости". Она думает, что выглядит не очень женственно, но Джек сказал ей, что любит ее такой, какая она есть. Посмотрим, что Мэри думает о своей самооценке. Это будет проиллюстрировано с помощью круговой диаграммы, которая показывает, насколько важны для нее различные вещи в ее жизни.



Из относительных размеров частей этой круговой диаграммы видно, что самые важные вещи в жизни Мэри - это ее семья, близкие друзья и партнер, спорт и ее будущие цели. Путешествие, ее работа, ее фигура и будущие цели важны для нее, но меньше. В целом, люди с разными интересами в своей жизни могут иметь круговые диаграммы, подобные диаграмме Мэри. Рассматривая свою самооценку, они могут учитывать свои личные качества, такие как доброта, лояльность, готовность помогать людям, чувство юмора, отношения с семьей, друзьями, партнером, а также такие навыки, как достижения, навыки заниматься спортом, готовить или играть на музыкальном инструменте.

Перфекционисты склонны рассматривать свою самооценку, основываясь почти исключительно на достижении своих неумолимых стандартов. Они переоценивают стремление к достижениям и собственно достижения. У них могут быть другие интересы, но со временем они, кажется, занимают меньшее место в их жизни. Эта система самооценки может развиваться благодаря определенному жизненному опыту и/или положительному подкреплению со стороны окружающих людей. Люди, которые стараются изо всех сил и добиваются успеха, часто вознаграждаются другими (например, похвалой, высокими оценками, продвижением по службе), так что стремление к достижениям может быть приравнено к трудолюбию, добросовестности и уму - короче говоря, быть достойным. Перфекционисты приходят к убеждению, что они имеют ценность только в том случае, если они стремятся или достигают высоких стандартов, которые они устанавливают для себя. Деятельность, связанная с достижениями, занимает очень большую часть их круговой диаграммы и становится чрезмерно важной в их жизни. Они начинают судить о своей самооценке в основном по своей способности достигать чего-либо. Ниже приведен пример того, как может выглядеть круговая диаграмма Полли для самооценки.



Эта круговая диаграмма показывает, как перфекционисты, такие как Полли, кладут большую часть своих "яиц в одну корзину", так сказать. Они делают ставку на эту единственную область своей жизни, чтобы работать только в этом направлении, чтобы они могли быть счастливы и верить, что они достойны. Делать это очень рискованно! Если они оценивают свою самооценку в основном по своим достижениям, и у них возникают проблемы с этим, они, скорее всего, будут судить себя негативно и думать, что они не представляют никакой ценности. Как вы думаете, что случится с чувством собственного достоинства Полли, если она получит травму и больше не сможет заниматься большим спортом?

Когда люди основывают большую часть своей самооценки только на чем-то одном в своей жизни, они испытывают огромное давление в том, чтобы убедиться, что это работает. Вот почему неудивительно, что перфекционисты, как правило, очень сосредоточены на достижении высоких стандартов, которые они устанавливают сами. Неудивительно также, что они часто испытывают стресс, раздражительность, депрессию, тревогу или чувство вины и негативно думают о себе. Когда цель достигнута, они могут чувствовать облегчение, но они не склонны чувствовать себя счастливыми очень долго. На самом деле перфекционисты склонны отмахиваться от своего успеха ("мне просто повезло") или делать вывод, что выбранная цель была слишком простой ("любой мог бы это сделать"), и повторно устанавливают стандарт выше на следующий раз.

На следующей странице вы найдете рабочий лист. Потратите несколько минут, чтобы решить, что может быть важно для вашей самооценки, чтобы вы могли нарисовать на своей собственной круговой диаграмме. Выполняя это упражнение, спросите себя, что вы замечаете в том, как рассматриваете свою самооценку. Насколько ваша самооценка основана на стремлении к достижениям или достижениях?

Моя Самооценка

На чем вы основываете свою самооценку? Ниже перечислите области в вашей жизни, которые способствуют вашему чувству собственного достоинства. Сколько из них связано с достижениями или стремлением к ним?

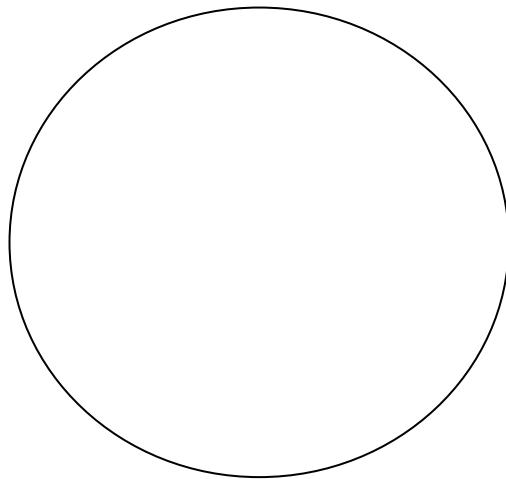
Теперь, ранжируйте эти области, связанные с самооценкой с точки зрения их важности. Один из способов определить важность каждого пункта - спросить себя: "если что-то пойдет не так в этой области, насколько это повлияет на меня, и насколько это повлияет на то, как я оцениваю себя как личность?"

Области, которые важны для моей самооценки

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Теперь нарисуйте свою круговую диаграмму самооценки, делая каждый элемент "кусочком" пирога. Элементы, которые более важны, занимают больше места.

Моя Самооценка Круговая Диаграмма



Как все прошло? Ваша круговая диаграмма получилась сбалансированной или в ней есть явно значительно перевешивающие области? Теперь мы рассмотрим способы изменения вашей круговой диаграммы самооценки, чтобы она стала более сбалансированной и ваша самооценка меньше зависела от высокого уровня достижений.

Ищем пути сбалансировать области, влияющие на самооценку

Пересмотр вашей круговой диаграммы самооценки

Взгляните еще раз на свою круговую диаграмму самооценки со страницы 4. Какие вещи важны для вашей самооценки? Сколько "кусочков" у вас в вашей круговой диаграмме самооценки? Является ли ваш самый большой кусок, связанным со стремлением и достижением чрезвычайно высоких стандартов? Это намного больше, чем другие куски? Если это так, то вы полагаетесь на эту одну область своей жизни, и работаете в этом направлении, чтобы поверить, что вы достойны. У вас также могут быть другие интересы в вашей жизни, но со временем, возможно, они стали занимать меньшее место.

Один из способов ослабить ваши неумолимые стандарты - начать расширять способы, которыми вы оцениваете себя – так сказать, увеличивая другие куски вашего пирога. Когда вы начнете делать это и будете продолжать, вы обнаружите, что ваша жизнь становится более сбалансированной, и вы будете чувствовать себя более удовлетворенным с течением времени.

Расширение других сфер вашей жизни

Используйте лист на следующей странице, чтобы помочь себе сделать это. Начните с определения других областей вашей жизни, которые могут быть важны для вашей самооценки, но теперь заняли меньшее место (или стали меньшими кусочками в ваших круговых диаграммах). Теперь выберите одну область, с которой вы хотели бы начать, а затем подумайте о некоторых видах деятельности, которые могли бы помочь вам в этом.

Иногда, прежде чем приступить к какой-либо деятельности, вы можете обнаружить, что вам не хочется этого делать, и вы хотите отложить все до тех пор, пока не сделаете. Люди часто хотят подождать, пока они не почувствуют мотивацию, прежде чем действовать. Тем не менее, еще одна важная вещь, которую следует иметь в виду, - мотивация не может прийти сама по себе, но когда вы сначала **действуете**, мотивация будет следовать за вами. Помните, что **действие** важнее **мотивации**, и вы скоро обнаружите, что ваша жизнь станет более сбалансированной. Вы будете меньше озабочены только одним аспектом своей жизни и меньше зависеть от этого успеха и достижений в своей самооценке.

Попробуйте использовать новый рабочий лист "Расширение других областей моей жизни" каждую неделю и планируйте повторять некоторые действия и добавлять новые. Через некоторое время вы можете захотеть расширить или выделить другую область своей жизни, и вы сможете использовать рабочий лист для планирования своей деятельности для этой новой области.



Расширение других областей моей жизни

Начните сначала с определения одной или двух областей своей жизни, которые вы хотели бы расширить, а затем планируйте действия в этих областях своей жизни, в которых вы можете участвовать. Рассмотрим действия, в которых участвуют другие люди. Затем, используя шкалу 0 – 8, представленную ниже, оцените, сколько удовольствия вы испытываете до и после выполнения этих действий. Это важно, потому что вы с большей вероятностью будете повторять приятные действия. Эти действия не только помогут вам расширить эти области вашей жизни, но и помогут вам развить более сбалансированное чувство собственного достоинства.

Области моей жизни я хотел бы увеличить или расширить:

1.

2.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Точно нет	Минимум	Незначи- тельно	Средне	Умеренно	Доста- точно	Высоко	Очень Высоко	Чрезвы- чайно

Удовольствие

Дата:
Действие:

До: _____

После: _____

Перфекционистский Образ Мышления

Что такое образ мышления?

В предыдущем разделе мы говорили о переоценке достижений и стремления к ним. Другой способ подумать о влиянии перфекционизма - это рассмотреть его как всеобъемлющий набор убеждений или образ мышления. Образ мышления - это совокупность мыслей, убеждений, установок, лежащих в основе правил и предположений, эмоций и поведения, которые влияют на то, как вы видите себя и мир. Все эти вещи, составляющие мышление, могут влиять и поддерживать друг друга. Давайте использовать пример DVD-плеера и DVD-дисков, чтобы лучше понять, что такое образ мышления.

Представьте наше сознание в качестве комбинированного DVD-плеера и монитора. То, что мы видим на экране, зависит от того, какой DVD воспроизводится. Мы можем думать о мышлении, как о DVD, который воспроизводится в DVD-плеере. У каждого есть свое мышление, каждый видит вещи по-своему, и у каждого есть свои собственные образы мышления.



Как работает образ мышления?

Образы мышления влияют на то, как вы видите вещи. Они похожи на очки, которые вы надеваете. Если линзы очков розовые, то все, что вы видите, будет розовым. Однако означает ли это, что все действительно розовое? Конечно, нет! Важно понимать, что **образы мышления влияют на то, как мы интерпретируем и воспринимаем жизнь**. Они создают свою собственную "реальность" и фильтруют опыт. В результате они влияют на то, как вы себя ведете – они действует с помощью руководящих принципов для жизни. Некоторые образы мышления полезны или нейтральны, а некоторые бесполезны. Кроме того, они поддерживают себя, создавая порочный круг.

Например, депрессивные люди склонны смотреть на вещи крайне негативно (депрессивное мышление). Они проигрывают "депрессивный DVD", который содержит негативные сообщения, такие как: "Я бесполезен, и люди меня не любят". Это поддерживает депрессию, влияя на то, как они смотрят на мир, других и себя. Легко представить, что это повлияло бы на то, как они реагируют на других – путем отстранения, что усиливает их чувство социальной изоляции. Таким образом, это бесполезный образ мышления, создающий свой собственный порочный круг.

Перфекционистский образ мышления/DVD



Перфекционизм также можно рассматривать как особый образ мышления. Перфекционист будет видеть мир, других и себя в соответствии со своими собственными неумолимо высокими стандартами (перфекционистский образ мышления). Перфекционизм может включать в себя определенные бесполезные установки, правила, предположения, убеждения и мысли. Их "перфекционистский DVD" может содержать такие сообщения, как "Мне нужно достичь многоного во всем, что я делаю". Как вы можете себе представить, это бесполезное мышление поддерживает перфекционизм, возможно, поощряя установку еще более высоких стандартов, что способствует порочному кругу.

Определение Вашего Перфекционистского Образа Мышления

В модуле 2 и предыдущем модуле мы увидели, что установки, предположения, правила и мысли, которые составляют образ мышления перфекционизма, характеризуются словами "должен" и "обязан", стилем мышления типа "все или ничего", самокритикой и самоосуждением (например, "ленивый неряха"), а также принижением позитивного. Вы, вероятно, уже начали замечать некоторые мысли, которые составляют ваш перфекционистский DVD в предыдущих модулях. Теперь потратьте несколько минут, чтобы определить подходы, правила и мысли, которые могут составить ваш перфекционистский образ мышления.

Спросите себя: **Когда мой перфекционистский DVD включается...**

Какие установки, правила и мысли у меня есть, которые заставляют меня устанавливать и стремиться к чрезвычайно высоким стандартам?

Что я делаю в результате моего перфекционистского образа мышления? Как это влияет на то, как я себя чувствую и веду?

Бросаем вызов моему Перфекционистскому Образу Мышления

Для того, чтобы ослабить ваши неумолимые стандарты, необходимо будет бросить вызов вашему перфекционистскому образу мышления. Ниже мы предлагаем вам некоторые стратегии, которые могут быть полезны для борьбы с определенными мыслями и убеждениями, которые составляют образ мышления перфекционизма.

Принятие и Изменение

Одним из способов воздействия на перфекционистский образ мышления является использование понятий близнецов-антиподов Принятия и Изменения. Возможно, вы спрашиваете себя: "Как я могу согласиться на понижение своих стандартов, когда я так несчастен сам с собой?" Давайте рассмотрим один пример.

Салли любит бегать. Она хотела стать спринтером, но была недостаточно быстра. В подростковом возрасте она продолжала практиковаться и улучшать свое время, пока не смогла стать быстрее. И однако, она была несчастна. В конце концов она поняла, что никогда не сможет стать профессиональным спортсменом, и то, что она несчастна, ей не помогает. Поэтому она начала бегать, чтобы получать удовольствие, и переключила свое внимание на языки, в которых она была хороша. Она научилась принимать тот факт, что никогда не станет профессиональным спортсменом, но может развивать и другие навыки.

Вы никогда не сможете достичь "совершенства" и, возможно, не сможете достичь тех неумолимых стандартов, которые вы себе установили. Легко поверить, что вы можете достичь всего, чего пожелаете, если только вы попытаетесь немного сильнее..., но это заблуждение. Вы же не сверхчеловек!

Можете ли вы представить, как вы достигаете точки принятия менее жесткого стандарта, чем тот, к которому вы стремились раньше? Или ваша самооценка полностью зависит от следования этим неумолимым стандартам? Что вам нужно, чтобы принять ослабление этих неумолимых стандартов и изменить способ, который управляет тем, как вы ставите свои цели?

Изгнание перфекционистского образа мышления

Еще один способ преодолеть этот образ мышления - полностью избавиться от него. Это все равно, что извлечь DVD из проигрывателя! Точно так же, как с DVD, который заедает в DVD-плеере, иногда вам нужно принудительно извлечь образ мышления, потому что он тоже заел. Бывают моменты, когда вам нужно заставить себя вести сбалансированно, здоровым образом и эффективно.



Помните, что разрешение старому DVD-диску перфекционизма продолжать играть будет искажать и негативно влиять на то, как вы видите вещи. Напомните себе, как могут действовать другие люди. Это похоже на замену старого DVD, от которого вы устали, новым DVD, который воспроизводит более здоровый образ мышления.

Ситуации - триггеры

К настоящему времени у вас уже есть некоторая практика оспаривания конкретных мыслей и убеждений, которые составляют ваш перфекционистский образ мышления. Также важно, чтобы вы определили ситуации, которые могут вызвать это мышление, или ситуации, в которых это мышление, по-видимому, имеет большую власть над вами. Например, вы можете обнаружить, что вы больше беспокоитесь о том, чтобы не совершить ни одной ошибки, когда вас собираются оценить за что-то, или вы можете почувствовать, что вы контролируете все, что вы едите, когда что-то сложное происходит в вашей жизни. Важно, чтобы вы начали выявлять ситуации, в которых громкость вашего перфекционизма увеличивается. Потому что тогда вам становится трудно его игнорировать. Это поможет вам подготовиться и развить альтернативные, более здоровые мысли.

Извлечение перфекционистского образа мышления означает, что вы делаете выбор не зависеть от его установок, ожиданий и мыслей. Вот несколько шагов в этом процессе:

1. Будьте внимательны к ситуациям-триггерам и когда перфекционистский образ мышления вдруг включается.
2. Подумайте о том, как бы вы вели себя и думали, если бы у вас не было такого мышления. Какое здоровое и полезное поведение вы бы выбрали? Какие сбалансированные и полезные установки и мысли вы сказали себе?
3. Затем ведите себя и думайте так, как будто у вас нет перфекционистского мышления – подумайте, как бы поступил "неперфекционист". Научитесь иметь некоторый баланс в своей жизни. Не будьте так строги к себе. Научитесь "отпускать себя с крючка" время от времени. Позвольте себе иметь немного удовольствий и планируйте заниматься некоторыми приятными видами деятельности. Не забывайте также признавать свои положительные качества.

Триггерные ситуации запускающие мой перфекционистский образ мышления/DVD

Здоровое поведение

Сбалансированные, здоровые мысли

От меня требуют результатов	Продолжаю усердно работать, но ставлю разумные цели	Не нужно переусердствовать. Я уже много работаю, и у меня есть много положительных отзывов от моего босса

Ранние признаки того, что перфекционистский образ мышления/DVD "заиграл"

Когда же включается перфекционистский образ мышления? Как вы поймете, когда DVD начал играть? Важно распознать ранние предупреждающие признаки. Например, установка более трудной цели, как только вы достигли того, что запланировали раньше, или установка цели, которую вы, на самом деле, знаете, почти невозможно достичь. Какие ранние предупреждающие признаки вы можете заметить у себя?

Ранние признаки моего перфекционистского образа мышления / DVD

Здоровое поведение

Сбалансированные, здоровые мысли

Вчера вечером я остался в офисе до 9	Мне нужно вернуться домой в разумное время	Мне не нужно давить на себя еще сильнее. Я уже много работаю

Извлечение DVD-диска перфекционизма означает, что вы решили отказаться от установок, мыслей и ожиданий, которые составляют это мышление. Помните, что чем больше вы практикуетесь в извлечении DVD с перфекционизмом и замене его более здоровым, сбалансированным DVD, тем легче это станет происходить.

Присоединяйтесь к нам в финальном модуле, где мы соберем все стратегии, которые вы изучили до сих пор, в модель того, как замечать ваш перфекционизм в будущем.

Итоги Модуля

- Перфекционисты склонны переоценивать важность достижений и стремления к ним
- Одним из шагов к ослаблению ваших неумолимых стандартов является расширение способов, которыми вы оцениваете себя, расширяя другие области своей жизни
- Перфекционизм можно рассматривать как всеобъемлющий набор убеждений или образ мышления
- Оспаривание вашего перфекционистского мышления может включать принятие и изменение, выявление триггерных ситуаций для мышления, извлечение перфекционистского образа мышления, как если бы вы извлекли DVD, и замену его сбалансированным и здоровым образом мышления

Что я узнал в этом Модуле

Подумайте о том, что вы узнали в этом модуле и о любых полезных крупицах информации, советах или стратегиях, которые вы хотите запомнить. Запишите их ниже, чтобы вы могли вернуться к ним позже.

Подумайте о том, как вы могли бы использовать информацию, которую вы только что узнали. Запишите некоторые способы, которыми вы могли бы использовать эту информацию.

В следующем Модуле



В модуле 9 (собираем все вместе) мы обобщим то, что было рассмотрено в модулях этого информационного блока, чтобы вы могли продолжать замечать свой перфекционизм и работать с ним.

Об этом модуле

CONTRIBUTORS

Dr. Anthea Fursland (Ph.D.¹)
Principal Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Bronwyn Raykos (MPsych², Ph.D.¹)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Anna Steele (Ph.D.¹; MPsych²)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Louella Lim (D.Psych.³)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

¹ Doctor of Philosophy (Clinical Psychology) ² Master of Psychology (Clinical Psychology) ³ Doctor of Psychology (Clinical)

BACKGROUND

Концепции и стратегии в этом модуле были разработаны на основе доказательной психологической терапии, в первую очередь когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). КПТ для перфекционизма основан на том подходе, что перфекционизм является результатом проблемных когнитивных функций (мыслей) и поведения.

REFERENCES

- Antony, M. M. & Swinson, R. P. (1998) *When Perfect Isn't Good Enough*. New Harbinger Publications, Oakland, Ca.
- Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a nonclinical population. *Behaviour Change*, 24 (3), 157-172.
- Shafran, R., Cooper, Z. and Fairburn, C. G. (2002) Clinical Perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791

“PERFECTIONISM IN PERSPECTIVE”

This module forms part of:

Fursland, A., Raykos, B. and Steele, A. (2009). *Perfectionism in Perspective*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.

ISBN: 0-975799576

Created: March 2009



Government of **Western Australia**
Department of **Health**

Перфекционизм в Перспективе

Модуль 9

Собираем все вместе

Введение	2
Что я узнал?	2
Еще раз о цикле Перфекционизма	2
Ослабление неумолимых стандартов	4
Планирование действий	6
Мой План Действий По Перфекционизму	8
Поддержка изменений	9
Итоги Модуля	10
Об этом Модуле	11

Введение

Мы находимся в конце нашего пути к уменьшению перфекционизма! Пришло время подвести итоги и посмотреть, как далеко мы продвинулись.

Это также возможность собрать воедино все, что вы узнали, чтобы у вас была четкая "дорожная карта" того, как продолжить дальше это путешествие и как оставаться на этом пути. Помните, что перфекционизм - это привычка, и потребуется время, практика и настойчивость, чтобы избавиться от этой привычки и заменить старое мышление новым. Итак, давайте посмотрим, что вам нужно продолжать делать. Сначала мы вернемся к порочному кругу перфекционизма.

Чему я научился?

Итак, давайте посмотрим, что мы узнали из этих модулей о перфекционизме:

В модуле 1 мы использовали рабочее определение перфекционизма: стремление к неумолимым, личным стандартам/требованиям, которые формируют основу вашей самооценки и к которым вы стремитесь, несмотря на огромные затраты за счет вашего благополучия. Мы рассмотрели, что полезно и что бесполезно в том, чтобы быть перфекционистом, и вы определили области своей жизни, на которые влияет перфекционизм.

В модуле 2 вы определили, как вы стали перфекционистом, и узнали, как правила и предположения, особенно с ранних лет, направляют ваше поведение и мысли.

В модуле 3 мы обсудили неумолимо высокие стандарты и посмотрели, как они поддерживают перфекционизм в порочном круге.

В модуле 4 вы взвесили все плюсы и минусы ослабления ваших неумолимо высоких стандартов и приняли решение работать над снижением вашего перфекционизма.

В модулях 5 и 6 вы начали предпринимать шаги, чтобы бросить вызов своему перфекционизму в поведении и в мыслях.

В модуле 7 у вас была возможность более глубоко изучить лежащие в основе правила и предположения, которые сформировали и до сих пор направляют ваши перфекционистские тенденции следовать неумолимым стандартам, и были показаны шаги по разработке более здоровых правил и предположений.

В модуле 8 вы специально рассмотрели влияние вашего чрезмерного стремления к достижениям и вашего перфекционистского образа мышления на то, как вы смотрите на себя и мир.

Еще раз о цикле Перфекционизма

Давайте вернемся к порочному кругу перфекционизма, который мы ввели в модуле 3. Он показал, как определенные аспекты, связанные с перфекционизмом, продолжают его поддерживать.

Мы установили, что перфекционизм обусловлен тем, что чувство собственной значимости чрезмерно зависит от стремления к неумолимо высоким стандартам и их достижения. Это чувство собственного достоинства связано с основополагающими правилами и предположениями, которые развивались на протяжении всей вашей жизни. Эти правила жизни создали образ мышления, который повлиял на то, как вы видите себя и мир, с точки зрения всеобъемлющей уверенности в то, что вы должны устанавливать чрезвычайно высокие, неумолимые стандарты для себя (и часто для других).

Перфекционизм в Перспективе

Как только вы установили эти высокие стандарты, вы оценили свою работу - но не объективно. Вместо этого вы были склонны использовать черно-белое, или все-или-ничего мышление. Один из выводов, к которому вы пришли, заключался в том, что вы "не смогли" соответствовать этим неумолимым стандартам - или вы были слишком озабочены, чтобы даже попытаться их выполнить, и вы увиливали, откладывали и избегали - что привело к самокритике и чувству неадекватности. Это, в свою очередь, побудило вас повысить свою самооценку путем дальнейшего достижения неумолимых стандартов - и цикл перфекционизма сохранился. Альтернативным развитием ситуации было то, что ваши стандарты были выполнены... но вместо того, чтобы чувствовать удовлетворение, вы подвергли сомнению ценность этих стандартов и предположили, что они недостаточно высоки или слишком легки. Вы принизили свой успех (и самого себя) и заново установили свои стандарты еще выше и недостижимее. И снова порочный круг перфекционизма продолжился.

Результат - в любом случае вы не чувствовали удовлетворение. Последствия, вытекающие из вашего перфекционизма, были ли они положительными или отрицательными, сделали более вероятным, что в следующий раз, когда вы столкнетесь с задачей, ваш перфекционизм сработает, и вы снова установите себе неумолимо высокие стандарты.

Вот модель, чтобы освежить вашу память:

Модель Перфекционизма: Стремление к Неумолимым Стандартам



Заметили ли вы в приведенной выше модели, что нет никакого способа достичь удовлетворения? Даже если положительные последствия имели место, вы все равно чувствовали себя вынужденным продолжать следовать своему перфекционистскому пути.

Проработав модули в этом информационном блоке, что вы теперь видите в качестве плюсов и минусов этого взгляда на целеполагание и достижение? Запишите некоторые из ваших мыслей.

Ослабление неумолимых стандартов

Порочный круг перфекционизма показывает нам, как мы можем застрять в негативной спирали, которая поддерживает перфекционизм. Но хорошая новость в том, что мы можем повернуть цикл вспять, чтобы сделать его более позитивным. Это похоже на колесо, которое движется в определенном направлении, и мы можем замедлить его импульс, приложив некоторую силу против старого движения, и смещаая направление движения в более позитивную сторону. Ваша перфекционистская привычка к неумолимым стандартам заставляет колесо вращаться в своем первоначальном направлении, и вы можете почувствовать себя застрявшим в этом негативном цикле перфекционизма. Чтобы изменить его направление, нужно ослабить ваши неумолимые стандарты. Сначала это требует больших усилий, но через некоторое время и с некоторым упорством становится легче, и новое движение в положительном направлении развивает свой собственный импульс.

Мы надеемся, что к настоящему времени вы смогли начать ослаблять свои неумолимо высокие стандарты и испытываете некоторое удовлетворение от постановки более разумных целей, которые предлагают вам больше шансов на успех. Давайте посмотрим на ослабление этих неумолимых стандартов, и что вам нужно сделать, чтобы продолжить.

Мы понимаем, что старые негативные правила и предположения могут активизироваться, когда сталкиваемся с определенными задачами или целями. Эти бесполезные правила жизни существуют уже давно, и мы не можем ожидать, что они исчезнут в одночасье. Со временем мы можем ожидать, что они несколько померкнут и не будут так легко активироваться, но сейчас чрезвычайно важно осознавать, когда эти старые правила и ваш перфекционистский образ мышления активизируются. Вместо того чтобы поддаваться их влиянию в виде как и раньше установки неумолимо высоких стандартов, вы можете выбрать другую реакцию, установив более подходящие стандарты для себя (и других).

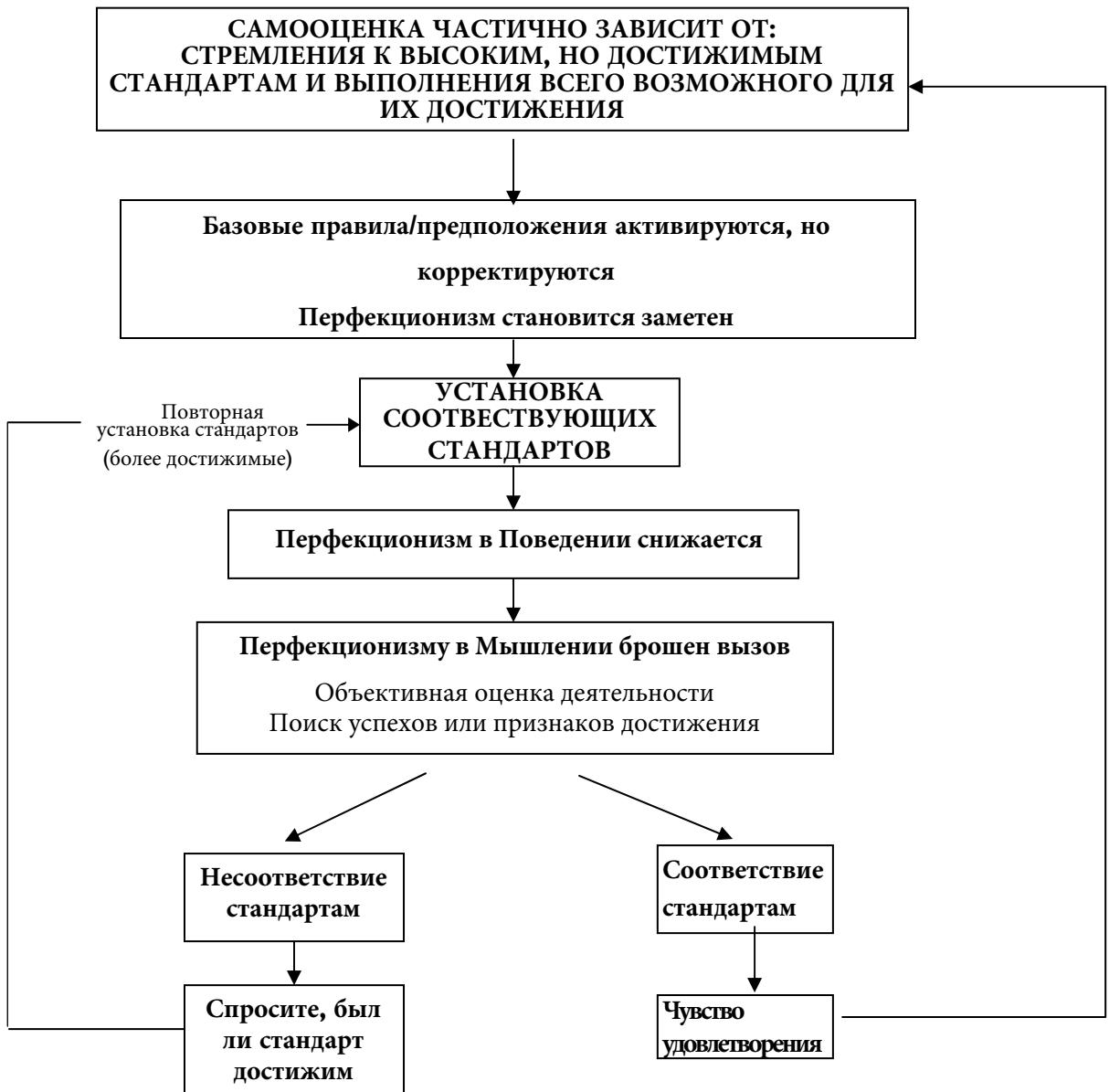
Напоминаем вам, что этот новый другой подход к вашим старым правилам и предположениям включает в себя следующее:

- **Корректируйте свои бесполезные правила и предположения**, бросая им вызов, разрабатывая новые и более полезные правила и предположения и применяя их на практике
- **Замечайте свой перфекционизм** и устанавливайте для себя разумные и достижимые стандарты
- **Оценивайте свою работу объективно**, высматривая признаки успеха и достижений
- **Похлопайте себя по спине**, если ваши стандарты были выполнены. Если они не были выполнены, внимательно рассмотрите их и спросите себя, не слишком ли высоко вы их поставили, чтобы быть достижимыми.
- **Практика.** Продолжайте хорошо работать, и вам станет легче. Помните, практика приводит к совершенству!!!!

Мы разработали новую модель для включения более адекватного целеполагания. На следующей странице способ взглянуть на более здоровый подход к достижениям.



Модель поддержки соответствующих стандартов



Вы заметили, что в этой модели есть возможность хорошо относиться к своим достижениям? Взгляните еще раз на этот способ рассматривать достижения и спросите себя, каковы плюсы и минусы этого взгляда на целеполагание и достижения. Запишите некоторые из ваших мыслей.

Планирование Действий

Полезно создать четкий план действий для того, что вы могли бы сделать, когда ваш перфекционистский образ мышления угрожает нанести удар.

Шаг 1: Определите задачу или стандарт, который угрожает быть неумолимым по своей природе.

Шаг 2: Отрегулируйте бесполезные правила и предположения (модуль 7)

Определите бесполезное правило или предположение, которое активируется. Бросьте ему вызов с помощью:

- Поиска, откуда оно взялось и как развивалось;
- Вопроса, насколько это реалистично, разумно или достижимо;
- Распознавания негативных последствий того, что такое правило есть и вы его вынуждены соблюдать;
- Формулировки более сбалансированного правила;
- Применения этого нового правила на практике;

Шаг 3: Заметьте перфекционизм. (Модули 1-4)

Напомните себе о плюсах и минусах перемен по сравнению с застреванием в своем перфекционизме и причинах, по которым вы решили работать над ослаблением своих неумолимых стандартов

Шаг 4: Установите соответствующий стандарт

Шаг 5: Реализуйте практические стратегии по снижению вашего перфекционизма (модуль 5)

Рассмотрите возможность использования поведенческих экспериментов. Взгляните в лицо своим страхам!

Шаг 6: Бросьте вызов своему перфекционизму в мышлении (модуль 6)

Подумайте об использовании дневника мыслей.

Шаг 7: Переоцените необходимость достижений и бросьте вызов перфекционизму. (Модуль 8)

Шаг 8: Обдумайте и пересмотрите свой план

Сделайте шаг назад и подумайте о том, как вы это делаете. Оцените достигнутые успехи и не корите себя за то, что не преодолели свой перфекционизм "идеально"... определите области, которые требуют дополнительной работы... и разработайте новый план, основанный на шагах 1-6.



На обороте вы найдете пример плана действий по работе с перфекционизмом, который проведет вас через 6 шагов. На странице 8 есть чистый бланк, который вы можете использовать, когда вы работаете над своей собственной задачей таким же образом.

План Действий по Перфекционизму (Пример Питера)

Шаг 1. Определите неумолимый стандарт

Я НЕ ДОЛЖЕН ошибаться, и поэтому я чувствую, что должен проверить свою работу несколько раз

Шаг 2. Корректируйте Бесполезные Правила И Предположения

Бесполезное правило/предположение: Я должен проверить всю свою работу по три раза, или я сделаю ошибку, и я буду неудачником. Это происходит от убеждения, что тщательность жизненно важна. Мой отец замечал любые ошибки, которые я делал в домашнем задании, и приижжал меня, если находил их.

Более сбалансированным правилом/предположением является: Я делаю хорошую работу, и достаточно проверить все только один раз, прежде чем я закончу работу

Шаг 3. Заметьте перфекционизм

Разумно ли старое предположение? Я думаю, что мне нужно проверять вещи много раз, но на самом деле я никогда не нахожу ошибок, это всегда делается правильно с первого раза. Это просто не возможно делать ВСЕ идеально ВСЕ ВРЕМЯ! Это так утомительно!

Плюсы и минусы моего перфекционизма: Я ненавижу быть настолько застрявшим, и это занимает так много времени - сделать мою работу, и мы теряем деньги, из-за этого. С другой стороны, мне нравится быть основательным... но если бы я тратил меньше времени на проверки, то принимал бы больше машин и зарабатывал бы больше денег. Это может быть трудно, не проверять более одного раза на первый взгляд. Я провожу так много времени, думая, что тщательность важна - может быть, я переусердствую.

Шаг 4. Установите соответствующий стандарт

Работать усердно, стараясь изо всех сил, тщательно проверять работу один раз - это то, что делают эффективные люди.

Шаг 5. Реализуйте практические стратегии для снижения вашего Перфекционизма в поведении

Я попробую провести поведенческий эксперимент с проверками. Я попрошу своего механика взять машину на себя, как только я проверю ее один раз, так что я не смогу продолжать проверять ее.

Шаг 6. Бросьте вызов Перфекционизму в мышлении

Я сделаю дневник мыслей для моих бесполезных убеждений в том, что мне нужно продолжать проверять свою работу снова и снова, чтобы я не облажался

Шаг 7. Переоцените важность достижений и бросьте вызов перфекционистскому образу мышления

Я так связан своими убеждениями, что я должен быть совершенным - может быть, мне просто нужно начать думать о новых ценностях и целях

Шаг 8. Задуматься И Пересмотреть

Это первый раз, когда я действительно поверил, что могу измениться, и я смог встретиться лицом к лицу со своими страхами. В субботу я работал всего четыре часа. И это был первый раз за 3 года, когда я проверял свою работу только один раз. Сначала было трудно, но во второй раз было легче. Я чувствую, что заслуживаю большого одобрения. Я никогда не верил, что смогу измениться. Это увеличило мою решимость продолжать.

Мой План Действий по Перфекционизму	
<p><u>Шаг 1. Определите неумолимый стандарт</u></p>	
<p><u>Шаг 2. Корректируйте Бесполезные Правила И Предположения</u> Бесполезное правило/предположение:</p>	
<p>Более сбалансированным правилом/предположением является:</p>	
<p><u>Шаг 3. Заметьте перфекционизм</u> Разумно ли старое предположение?</p>	
<p>Плюсы и минусы моего перфекционизма:</p>	
<p><u>Шаг 4. Установите соответствующий стандарт</u></p>	
<p><u>Шаг 5. Реализуйте практические стратегии для снижения вашего Перфекционизма в поведении</u></p>	
<p><u>Шаг 6. Бросьте вызов Перфекционизму в мышлении</u></p>	
<p><u>Шаг 7. Переоцените важность достижений и бросьте вызов перфекционистскому образу мышления</u></p>	
<p><u>Шаг 8. Задуматься И Пересмотреть</u></p>	

Поддержка Изменений

Поздравляем вас с завершением этого информационного блока! Теперь важно, чтобы вы продолжали идти и практиковать то, что вы узнали. У вас будут хорошие и плохие дни. Иногда вам будет казаться, что вы чего-то добились, а иногда вы будете сомневаться в этом. Мы призываем вас не сдаваться. Потребуется время, практика и настойчивость, чтобы ослабить влияние перфекционизма на вас.

Напомните себе, почему вы решили перестать быть таким перфекционистом. Вы можете вернуться к предыдущим модулям, особенно к модулю 3, и отметить, что, ослабляя свои неумолимые стандарты, вы освобождаете себя от тесных пут и порочного круга перфекционизма. Будьте в курсе, когда ваш старый шаблон мышления срабатывает-обратитесь к модулю 8 для того, как "извлечь" диск DVD с перфекционистским образом мышления. Если у вас возникли трудные времена, обратитесь к модулю 4. Проверьте возможные препятствия для прогресса, которые вы определили, и освежите свою память практическими советами по снижению вашего перфекционизма. Бросайте кости и получайте удовольствие! (Модуль 5)

Последний шаг, который поможет вам сохранить ваши достижения, - это определить, как далеко вы продвинулись и как ваша жизнь изменилась к лучшему. Будучи перфекционистом и склонным к черно-белому мышлению, легко думать, что вы совсем не изменились или недостаточно изменились! Не позволяйте себе впасть в этот старый образ мышления. Вы с большей вероятностью продолжите свой путь, если оцените изменения, которые вы сделали, и положительное влияние, которое эти изменения оказали на вашу жизнь. Запишите некоторые мысли об этом.

Позитивные изменения, которые я сделал	Как моя жизнь стала лучше

Вы можете добавить к этому, когда обнаружите, что получаете еще больше выгод и положительных эффектов, когда вы переходите от перфекциониста - человека с *неумолимо высокими стандартами* - к тому, кто гордится стремлением к *высоким, но достижимым* стандартам.

Помните, снижение перфекционизма не означает, что вы больше не можете иметь высокие стандарты и стремиться к ним. Конечно, можете. Но помните, что вы также можете думать, вести себя, жить, работать и играть сбалансированным, здоровым и полезным образом!

Помните, что существует **большая разница между здоровым и полезным стремлением к совершенству и нездоровым и бесполезным стремлением к совершенству.**



Удачи!

Итоги Модуля

- Полезно суммировать то, что вы узнали из модулей в этом информационном блоке
- Пересмотр порочного круга перфекционизма служит напоминанием о негативных последствиях перфекционизма
- Ослабление неумолимых стандартов по-прежнему предполагает установление высоких, но соответствующих стандартов
- План действий может помочь вам оставаться на пути по уменьшению вашего перфекционизма
- Признание вашего прогресса важно для поддержания ваших достижений и поддержания вашей мотивации

Что я узнал в этом Модуле

Подумайте о том, что вы узнали в этом модуле и о любых полезных крупицах информации, советах или стратегиях, которые вы хотите запомнить. Запишите их ниже, чтобы вы могли вернуться к ним позже.

Подумайте о том, как вы могли бы использовать информацию, которую вы только что узнали. Запишите некоторые способы, которыми вы могли бы использовать эту информацию.



Об этом Модуле

CONTRIBUTORS

Dr. Anthea Fursland (Ph.D.¹)
Principal Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Anna Steele (Ph.D.¹)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Bronwyn Raykos (MPsych², Ph.D.¹)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

Dr. Lisa Saulsman (M.Psych², Ph.D.¹)
Clinical Psychologist
Centre for Clinical Interventions

¹ Doctor of Philosophy (Clinical Psychology)

² Master of Psychology (Clinical Psychology)

BACKGROUND

Концепции и стратегии в этом модуле были разработаны на основе доказательной психологической терапии, в первую очередь когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). КПТ для перфекционизма основан на том подходе, что перфекционизм является результатом проблемных когнитивных функций (мыслей) и поведения.

REFERENCES

Antony, M. M. & Swinson, R. P. (1998) *When Perfect Isn't Good Enough*. New Harbinger Publications, Oakland, Ca.

Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a nonclinical population. *Behaviour Change*, 24 (3), 157-172.

Shafran, R., Cooper, Z. and Fairburn, C. G. (2002) Clinical Perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791

“PERFECTIONISM IN PERSPECTIVE”

This module forms part of:

Fursland, A., Raykos, B. and Steele, A. (2009). *Perfectionism in Perspective*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.

ISBN: 0-975799576

Created: March 2009



Government of **Western Australia**
Department of **Health**