

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ*С.Г. Евтух, 1 курс**Научный руководитель – М.Л. Шульга, старший преподаватель
Полесский государственный университет*

В последнее десятилетие феномен перфекционизма стал предметом интенсивных эмпирических исследований в зарубежной клинической психологии. Первые теоретические разработки в этой области были сделаны в середине прошлого столетия американским социальным психоаналитиком Карен Хорни. В настоящее время многие учёные убеждены в том, что стремление к совершенству сопряжено с высоким риском психических расстройств и снижает продуктивность деятельности, отмечают тесную связь перфекционизма с расстройствами аффективного спектра (депрессиями, тревожными расстройствами, нарушениями пищевого поведения) [1, с.31].

Как отмечает Н. Г. Гаранян в своем обзоре зарубежных работ по перфекционизму, первоначально в классических определениях данный конструкт включал один параметр – тенденцию личности устанавливать чрезмерно высокие стандарты и как следствие невозможность испытывать удовлетворение результатами. Американский клинический психолог Холендер одним из первых дал определение перфекционизма как повседневной практики предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства.

Вскоре за ним психотерапевт Бернс определил перфекционизм как особую «сеть когний», которая включает ожидания, интерпретации событий, оценки себя и других исходя из склонности устанавливать нереалистично высокие стандарты, стремиться к невозможным целям и определять собственную ценность исключительно в терминах достижений и продуктивности. Бернс сделал важное уточнение, добавив к картине перфекционизма когнитивный параметр – мышление в терминах «все или ничего», при котором допускаются только два варианта выполнения деятельности – полное соответствие высоким стандартам или полный крах.

В последующих исследованиях к этим аспектам перфекционизма был добавлен параметр «избирательной концентрации на настоящих и прошлых ошибках». Отмечалась также склонность перфекционистов переносить стандарты на все области жизнедеятельности.

Канадские исследователи П. Хьюитт и Г. Флетт выдвинули представление о структуре перфекционизма, включающее четыре параметра:

1. «Я-адресованный перфекционизм» – «широкий личностный стиль, который включает изнурительно высокие стандарты, постоянное самооценивание и цензурирование собственного поведения, а также мотив стремления к совершенству.

2. «Перфекционизм, адресованный другим людям» – «убеждения и ожидания относительно способностей других людей». Этот вид перфекционизма предполагает нереалистичные стандарты для значимых людей из близкого окружения, ожидание людского совершенства и постоянное оценивание других.

3. «Перфекционизм, адресованный миру в целом» – «убежденность в том, что в мире все должно быть точно, аккуратно, правильно, причем все человеческие и общемировые проблемы должны получать правильное и своевременное решение».

4. «Социально предписываемый перфекционизм» «отражает потребность соответствовать стандартам и ожиданиям значимых других». Этот параметр отражает субъективное убеждение в том, что другие люди не реалистичны в своих ожиданиях, склонны очень строго оценивать и оказывать давление на индивида с целью заставить быть совершенным. Наряду с этим индивид убежден в собственной неспособности угодить другим. [1, с.30-32]

Первые описания нормального и патологического типов перфекционизма, данные Д. Хамачеком, появились несколько десятилетий назад. В данной концепции нормальный перфекционизм представлял собой личностную черту, характеризующую стремление к успеху, способность учи-

тывать собственные ресурсы и ограничения, постановку перед собой реалистичных целей и готовность изменять личные стандарты в соответствии с жизненной ситуацией. Невротический перфекционизм описывался в контексте страха неудачи и склонности к жесткой самокритике, концентрации на нереалистичных стандартах и переживания вины за собственный неуспех.

Дальнейшие разработки в русле типологического подхода к перфекционизму отразили яркие различия между нормальным и патологическим типами перфекционизма, связав первый со спектром адаптивных качеств личности (конструктивным стремлением к достижениям, позитивным аффектом, уверенностью в себе, самоофективностью) и последний — с рядом дезадаптивных личностных характеристик (склонностью к самокритике и самообвинению, прокрастинацией, эмоциональной дезадаптацией) [2, с.59]

Описания перфекционизма содержали указание на его связь с негативным аффектом (депрессией, тревогой, виной, разочарованием, стыдом), нарушенной адаптацией, затруднениями в общении и пассивностью.

Весомое подтверждение идеи о взаимосвязи перфекционизма и депрессии было получено в практике когнитивной психотерапии. В дальнейшем А.Бек описал два личностных типа, предрасполагающих к депрессии. «Социотропный» тип фиксирован на проблемах привязанности, зависимости и близости. «Автономный» сосредоточен на проблемах независимого функционирования, достижений, удач и неудач.

В литературе довольно часто встречаются указания на связь между перфекционизмом и суицидальными поступками как у подростков, так и у взрослых людей. Так, Холендер полагал, что самоубийство – одно из потенциальных способов разрешить душевные конфликты для людей с высоким перфекционизмом. Делисл считал, что многие интеллектуально одарённые молодые люди склонны к суицидальному поведению в силу перфекционистского стиля мышления.

Переменная «перфекционизм» служит важной составляющей когнитивных теорий, объясняющих возникновение нервной анорексии и булимии. [1, с.34-36]

С целью изучения особенностей перфекционализма у студентов вузов было проведено исследование для выявления у студентов нормального или паталогического типов перфекционизма. Основной частью респондентов были студенты 1 курса факультета банковского дела Полесского государственного университета, так как в этот период проявляются психолого-поведенческие особенности личности. Средний возраст испытуемых – 18-19 лет. Выборка испытуемых - 20 человек (17 девушек и 3 юноши). Опрос проводился с помощью дифференциального теста А.А. Золотарёвой, который состоит из 24 вопросов и 7-балльной шкалы ответов от «совершенно не согласен» до «совершенно согласен». Результаты показали, что у 75% опрошенных нормальный перфекционизм, а у 25% выборки - паталогический.

Анализируя полученные результаты можно сделать вывод, что у каждого 4-го респондента – паталогический перфекционизм.

Результаты эмпирических исследований показывают, что существует взаимосвязь между отдельными параметрами перфекционизма и различными психическими расстройствами. Психологи дают перфекционистам следующие рекомендации: научиться различать цели по степени их важности, расставлять приоритеты и распределять усилия; научиться расслабляться для сохранения физического и морального здоровья; перестать сравнивать себя с другими людьми, осознавать и ценить свою собственную уникальность; видеть в себе не только недостатки, но и достоинства, не связанные с достижениями и успешностью; найти себе хобби, для занятия души – ради получения удовольствия, а не достижений.

Список использованных источников

1. Гаранян, Н.Г. Психологические модели перфекционизма / Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 2009. – №5. – С. 74–83.
2. Золотарёва, А.А. Дифференциальная диагностика перфекционизма/ А.А. Золотарёва// психологический журнал. – 2013. –№2. – С. 117–128.
3. Mohammad Setayeshi Azhari «Early Maladaptive Schemas and Academic Procrastination in Students: The Mediating Role of Perfectionism», 2017