

О.Н. Горина, 1 курсНаучный руководитель – **М.Л. Шульга**, ст. преподаватель**Полесский государственный университет**

Феномен перфекционизма является объектом изучения во многих исследованиях отечественной и зарубежной психологии. Понятие «перфекционизм» (от лат. *perfectio* – совершенство) впервые стало употребляться в протестантской среде XIX века.

В философии И. Канта и Г. Лейбница понятие «перфекционизм» подразумевало, прежде всего, духовно-нравственное совершенствование личности.

Философию «сверхчеловека» Ф. Ницше также можно считать разновидностью перфекционизма. По Ницше сверхчеловек – это личность, в которой воля к жизни, к увеличению жизненной и творческой силы достигает наивысшей точки развития. Человек, представляя собой единство «твари и творца», преодолевает себя и «рождает» творца, победив в себе тварь. Регулярная работа над выявлением творца постепенно возвышает индивида к идеалу сверхчеловека. [1]

И только с конца XX столетия данный феномен стал предметом исследований клинической психологии.

В настоящее время многие ученые считают, что компульсивное (навязчивое) стремление человека к совершенству связано с высоким риском психических расстройств и значительно снижает продуктивность его деятельности.

Одним из вариантов такого подхода считается многомерная модель перфекционизма, предложенная канадскими исследователями Г. Флеттом и П. Хьюиттом в 1990 году и включающая следующие параметры.

1. Я-адресованный перфекционизм: высокие стандарты, постоянное самооценивание и мотив стремления к совершенству.

2. Перфекционизм, адресованный к другим людям: нереалистично завышенные стандарты по отношению к окружающим, постоянное оценивание других и ожидание человеческого совершенства.

3. Перфекционизм, адресованный к миру в целом: убежденность в том, что в мире все должно быть идеально и аккуратно, причем все мировые проблемы должны получать правильное и своевременное решение.

4. Социально предписываемый перфекционизм: потребность и стремление соответствовать стандартам и ожиданиям значимых других. [2]

Не менее актуальной на сегодняшний день проблемой является развитие депрессивных расстройств личности. Это психическое расстройство, проявляющееся тоскливым, подавленным

настроением с осознанием собственной никчемности, пессимизмом, снижением побуждений, заторможенностью движений, различными соматическими нарушениями. [2]

Общей чертой перфекционизма и депрессии является самокритицизм. Человек постоянно критикует себя, сосредоточен на проблемах достижений с перманентным чувством вины. А. Бек провел анализ автоматизированных мыслей депрессивных пациентов и пришел к выводу, что требования этих пациентов к себе крайне высоки и ригидны. Ученый составил список перфекционистски-депрессивных «долженствований»: «я всегда должен быть в хорошей форме», «если я не на пике удачи, значит я полный неудачник», «ошибка означает провал» и др. При этом их высказывания носят исключительно императивный характер с определенной жесткостью используемых речевых конструкций («должен», «всегда-никогда» и т. д.). [3]

А. Бек выделил два личностных типа, предрасположенных к депрессии: «социотропный», который фиксирован на проблемах привязанностей и «автономный», фиксированный на проблеме достижений

Результаты проведенного нами теоретического исследования показывают, что такая личностная черта как «перфекционизм» существенно повышает риск возникновения психопатологических расстройств (в первую очередь, депрессии).

Кроме того, перфекционизм в здоровом виде положительно влияет на тенденцию к самоактуализации, в то время как его невротическая разновидность снижает стремление индивида к самоактуализации.

Перфекционистов невротического (тревожного) типа к деятельности толкает страх перед неуспехом. Опасаясь невозможных ошибок и неудач, они часто могут не приступить к делу и откладывают его начало (прокрастинируют). Они руководствуются крайне высокими ожиданиями в отношении себя и поэтому испытывают тревогу, стыд, вину. При осуществлении работы фокусируют внимание на собственных недостатках и мыслях о возможной ошибке. Даже если работа с точки зрения здравого смысла выполнена превосходно, перфекционисты-невротики не испытывают удовлетворения. [4]

Перфекционисты здорового типа в своей деятельности руководствуются надеждой на успех, легко приступают к делу, учитывают собственные ресурсы и ограничения, выдвигают реалистичные цели. Это позволяет им радоваться своей силе, повышать качество деятельности и добиваться отличного результата. В ходе работы здоровые перфекционисты могут испытывать легкую степень волнения или азарт. Они сконцентрированы на собственных ресурсах и на том, как правильно выполнить задачу. Они способны чувствовать глубокое удовлетворения достигнутым и на основе этого повышают самооценку. [4]

Изучив материалы исследования по данной проблеме, можно сделать следующие выводы:

1. Пациенты с депрессивными расстройствами характеризуются значимо более высокими показателями всех параметров перфекционизма в сравнении со здоровыми испытуемыми.
2. У пациентов с депрессивными расстройствами сильнее выражены когнитивные параметры перфекционизма «восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания (при постоянном сравнении себя с ними)» и селектирование информации о неудачах и ошибках.
3. Существует связь между выраженностью симптомов депрессии и различными параметрами перфекционизма.

Представляется перспективным исследовать структуру и выраженность общего перфекционизма, а также частные его формы при отдельных категориях расстройств.

Список использованных источников

1. Османова, С.А. Модель сверхчеловека по Ф. Ницше: основные предпосылки и их анализ / С. А. Османова, Ф. С. Цинпаева. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 40 (226). – С. 235-242.
2. Перфекционизм и самоактуализация у лиц с разным уровнем депрессии // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37420139> Дата доступа 26.02.2023.
3. Перфекционизм и депрессия // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46684758> Дата доступа 28.02.2023
4. Взаимосвязь депрессии и перфекционизма // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49810049> Дата доступа 28.02.2023