

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ И ДЕПРЕССИЯ

Т.С. Козел, 4 курс

Научный руководитель – М.Л. Шульга, ст. преподаватель кафедры экономики и бизнеса
Полесский государственный университет

Феномен перфекционизма многомерен и включает в себя как личностные, так и социальные компоненты, а эти компоненты, в свою очередь, оказывают непосредственное влияние на нашу психику.

Исследователи выделяют три измерения перфекционизма: перфекционизм, ориентированный на себя, или субъектно-ориентированный; перфекционизм, ориентированный на других, или объектно-ориентированный; перфекционизм, предписанный обществом, или социально предписанный и то, как они связаны с психическими процессами человека.

Несмотря на то, что психолог Дональд Хамачек описывал перфекционистское поведение как позитивный фактор адаптации или достижения целей, оно обычно рассматривалось как распространенный невротический стиль поведения (Флетт, Хьюитт, Дик, 1989). [1, с.27]

В настоящее время ни одно определение перфекционизма не является общепринятым. И, тем не менее, по мнению голландского психолога Я. Холландера, в широком смысле, перфекционизм - это стремление к совершенству и тенденция устанавливать высокие личные стандарты.

Субъектно-ориентированный перфекционизм включает в себя самонаправленное перфекционистское поведение. Ориентированный на себя перфекционизм включает в себя важный мотивационный компонент. Эта мотивация отражается, прежде всего, в стремлении достичь совершенства в своих начинаниях, а также в стремлении избежать неудач. [2, с.428]

По определению, самоориентированный перфекционизм должен быть связан с такими формами самонаправленного поведения, как уровень стремления и самообвинения (Хьюитт, Миттельштедт, Воллерт, 1989). [2, с.430]

Кроме того, самоориентированный перфекционизм связан с различными показателями дезадаптации, включая тревогу (Флетт, 1989), нервную анорексию (Купер & Файрберн, 1985) и субклиническую депрессию (Хьюитт и Дюк, 1986; Хьюитт и Флетт, 1990; Хьюитт, Миттельштедт и Флетт, 1990; Пирот, 1986). [2, с.428-438]

Один из компонент субъектно-ориентированного перфекционизма - несоответствие между реальным «я» и идеальным «я», был связан с депрессивным аффектом (Хиггинс, Бонд, Кляйн и Страуман, 1986; Страуман, 1989) и низкой самооценкой (Хоге и Маккарти, 1983; Лаззари, Фиораванти, Гоф, 1978).

Другое важное измерение перфекционизма связано с убеждениями и ожиданиями относительно способностей других - объектно-ориентированный перфекционизм. Считается, что перфекционист, ориентированный на других, придерживается нереалистичных стандартов в отношении других людей, придает большое значение их совершенству и строго оценивает их работу.

В то время как перфекционизм, ориентированный на себя, должен порождать самокритику и самонаказание, перфекционизм, ориентированный на других, должен приводить к обвинению, направленному на других, отсутствию доверия и чувству враждебности по отношению к другим. Кроме того, это измерение может быть связано с межличностными разочарованиями, такими как цинизм и одиночество, а также с супружескими или семейными проблемами (Бернс, 1983; Холландер, 1965). [3, с.1]

С положительной точки зрения, перфекционизм может ассоциироваться с такими качествами, как способность к лидерству или стимулирование мотивации других.

Третье предлагаемое измерение перфекционизма включает в себя осознанную необходимость соответствовать стандартам и ожиданиям, предписанным значимыми другими людьми. Предписанный обществом перфекционизм влечет за собой либо веру или восприятие людьми того, что значимые другие предъявляют к ним нереалистичные стандарты, строго оценивают их и оказывают на них давление, требуя, чтобы они были идеальными. [3, с.1]

Интуитивно понятно, что предписанный обществом перфекционизм должен приводить к целому ряду негативных последствий. Из-за стандартов, навязанных значимыми другими людьми, гнев, тревога и депрессия являются довольно распространенными состояниями. Эти негативные

эмоции могут быть результатом осознанной неспособности угодить другим, убеждения в том, что другие нереалистичны в своих ожиданиях и др.

Поскольку люди с высоким уровнем социально предписанного перфекционизма озабочены соответствием стандартам других, они должны проявлять большой страх перед негативной оценкой и придавать большее значение привлечению внимания, в то же время, избегая неодобрения других. В настоящее время систематических исследований социально предписанного перфекционизма не проводилось. Однако исследования выраженных эмоций подтвердили, что восприятие людьми того, что значимые другие возлагают на них чрезмерно высокие ожидания, иногда бывает связано даже с рецидивом шизофрении (Vaughn & Left, 1983). [4, с.10]

Из вышесказанного можно проследить связь между феноменом перфекционизма и депрессивными настроениями. Для установления непосредственной корреляции между этими явлениями, клиническим психологом Полом Хьюиттом был проведен комплексный анализ перфекционизма и депрессии.

В эксперименте участвовали 150 студентов университета, которые выполнили три измерения симптоматики депрессии и несколько измерений перфекционизма, включая перфекционизм, ориентированный на себя, перфекционистскую мотивацию, перфекционизм, ориентированный на других, и перфекционизм, ориентированный на мир. Депрессия измерялась с помощью шкалы депрессии Бека, многомерной шкалы перфекционизма и опросника перфекционизма. В соответствии с прогнозами, все показатели перфекционизма в той или иной степени положительно коррелировали с тяжестью депрессии. [4, с.9-11]

Из данного исследования можно сделать вывод, что факторами развития депрессивных состояний являются не высокие требования к себе и окружающим людям, а наличие дисфункциональных когнитивных схем, а также искажение социальной перцепции других людей.

Необходимо разрабатывать и внедрять в практику специальные программы, направленные не на снижение уровня перфекционизма личности, а на формирование его конструктивного типа. [5]

Список использованных источников

1. Hamachek, D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Hamachek // Psychology., 1978. - №15. - P. 27-33
2. Hewitt, P. Perfectionism and depression: a multidimensional study/ P. Hewitt, G. Flett // J SocBehaviorPers, - 2011. - №5. - P.423-438
3. Ясная, В.А. Современные модели перфекционизма [Текст] / В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов // Психологические исследования, 2013. - Т. 6, - № 29 - С.1
4. Гаранян, Н.Г. Психологические модели перфекционизма / Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии, 2009. - №5 - с. 9 - 11
5. Ларских, М.В. Особенности обучения студентов с высоким уровнем перфекционизма / М.В. Ларских // Педагогическое образование: вызовы XXI века: материалы VI всероссийской конференции, посвященной памяти В.А. Слостенина. - Москва: МПГУ, 2015. - С. 83-89