

ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ

У статті розкривається актуальність проблеми перфекціонізму як одного з напрямків дослідження в галузі психології особистості. Досліджено головні вектори негативного впливу перфекціонізму на різні сфери життя особистості. Висвітлено основні сучасні психологічні напрямки дослідження природи феномену перфекціонізму особистості.

Ключові слова: особистість, перфекціонізм, досконалість, емоції, емоційна сфера.

Постановка проблеми. В останні десятиліття феномен перфекціонізму став предметом численних емпіричних досліджень у вітчизняній і зарубіжній психології. На сьогоднішній день доведено, що перфекціонізм робить істотний внесок у формування та підтримання цілого спектра психологічних явищ. Традиційно перфекціонізм розглядався як універсальний глобальний феномен, який впливає на всі сфери життя людини, у тому числі в емоційній сфері особистості. Проте представники основних психологічних шкіл відзначають патогенну роль надмірно високих стандартів і вимог особистості у розвитку емоційних розладів.

Мета статті – на основі теоретичного аналізу та узагальнення даних наукових досліджень визначити особливості впливу перфекціонізму на емоційну сферу особистості.

Результати теоретичного дослідження. Перфекціонізм – складне явище, його вплив може охоплювати всі сфери життя людини. В сучасних дослідженнях превалює думка про те, що перфекціонізм активно впливає на емоційну сферу особистості. Як зазначають західні дослідники, такі як П. Хьюїтт, Г. Флетт [10] та інші, при неправильному співвідношенні перфекціоністських тенденцій, непропорційному їх розвитку виникає ризик формування невротичного перфекціонізму. У випадку так званого "нормального" перфекціонізму – людина отримує задоволення від старанно виконаної роботи, прагне до саморозвитку та поліпшення результатів своєї праці, залишаючись при цьому здатною прийняти факт наявності "межі" особистісної або ситуативної досконалості. За умови наявності у особистості невротичного перфекціонізму – людині ніщо не здається достатньо досконалим. Глибоко вкорінене почуття неповноцінності й уразливості занурюють її в коло надзусиль, і будь-яка справа або задача перетворюється в черговий загрозливий виклик для психічного здоров'я особистості.

Дослідники виділяють декілька напрямків негативного впливу перфекціонізму: емоційний стан, де в якості наслідків спостерігаються часті, навіть хронічні, переживання невдоволення собою, туги і тривоги, сорому і провини; наступний напрямок – продуктивність діяльності, де найчастіше спостерігається поведінка уникнення, нездатність розпочати дію, зниження продуктивності та хронічна перевтома через перенесення високих стандартів виконання на всі види діяльності; в міжособистісних стосунках можливі конфлікти і сварки через надмірні вимоги і очікування з боку оточуючих, порівняння себе з іншими, заздрощі та ревності. Сучасні дослідження доводять, що перфекціонізм є одним з найважливіших особистісних факторів розладів афективного спектру.

Починаючи з 80-х рр. ХХ сторіччя інтенсивно дискутується питання про зв'язок депресивних і тривожних розладів із "перфекціонізмом" як дисфункціональною особистісною рисою, що передбачає прагнення встановлювати надмірно високі стандарти і неможливість відчувати задоволення від результатів діяльності. Висловлюються думки про те, що надмірне прагнення до досконалості пов'язане із хронічним суб'єктивним дискомфортом, ризиком психічних розладів і низькою продуктивністю [1; 2; 5; 7; 10]. У студентській вибірці встановлено зв'язок перфекціонізму з безнадією і суїцидальною готовністю [10]. Окремі дослідження фіксують зв'язок перфекціонізму із депресивними і тривожними розладами, порушеннями харчової поведінки, однак, клінічні дослідження малочисельні [1; 7], а вітчизняні – практично відсутні.

На думку Т. Ю. Юдеєвої, перфекціонізм як дисфункціональна особистісна риса має складну психологічну структуру, що містить поряд з високими стандартами діяльності й домаганнями параметри когнітивних викривлень: сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування, постійне порівняння себе з оточуючими, дихотомічна оцінка результату діяльності та її планування за принципом "все або нічого" [6].

Спочатку перфекціонізм розглядався як одновимірний конструкт із єдиним параметром – прагненням встановлювати надмірно високі стандарти. На даний час експерти-психологи відстоюють багатовимірну структуру даної риси особистості [10]. В основу канадської концепції перфекціонізму

покладена так звана об'єктна спрямованість, складовими якої є: "Я-адресоване", адресоване іншим, адресоване світу і соціально-приписуваний перфекціонізм [10]. У британській концепції виділено 8 компонентів перфекціонізму: високі особисті стандарти, заклопотаність помилками, сумніви в діях, високі батьківські очікування і критика, прагнення до порядку і організованості. Однак сучасні дослідники розглядають перфекціонізм як складний особистісний конструкт, що включає різні параметри. Отже, питання про конкретну структуру цього феномену залишається дискусійним [8].

Як вважають Гаранян П. Р., Холмогорова А. Б. і Юдеєва Т. Ю., "перфекціонізм являє собою складне психологічне утворення, що включає наступні параметри:

1. Завищена, порівняно з індивідуальними можливостями, складність цілей (завищений рівень домагань) – надмірні вимоги до себе в плані кількості роботи та якості її виконання, бездоганної поведінки, володіння собою в тій чи іншій ситуації, наявності різноманітних умінь і душевних якостей. Завищена складність цілей виявляється у багатьох переконаннях депресивних і тривожних пацієнтів: "Я завжди повинна добре виглядати", "За що б не взявся, я повинен домагатися блискучих результатів", "Помилки і невдачі – ознака некомпетентності" і т. д.

2. Поляризована, "чорно-біла" оцінка результату власної діяльності – недиференційовані судження про результати власної діяльності: "Якщо не впорався блискуче, значить, не впорався взагалі", "Якщо в ході виконання роботи я відчував труднощі, значить, це був неуспіх". Поєднання завищених домагань і поляризованого мислення може бути причиною серйозних життєвих проблем.

3. Перевага зосередженості особи на невдачах і помилках при ігноруванні реальних успіхів і досягнень. Значення невдачі сильно перебільшується, при цьому успіх знецінюється або приписується зовнішнім, незалежним від пацієнта обставинам. Негативізм такого роду може стосуватися як поточної діяльності, так і поширюватися на все життя.

4. Перманентне порівняння себе з іншими людьми за умови орієнтації на полюс "найуспішніших і досконалих". Багато пацієнтів проживають життя в режимі порівняння себе з іншими людьми, відчуваючи при цьому болісне відчуття власної "меншовартості і неспроможності" (за принципом "чужі досягнення – свідчення моєї неспроможності"). Для порівняння, як правило, обираються найбільш гідні особистості, що багато чого досягли, найталановитіші, а на інших – навіть дивитися?". Наслідки таких порівнянь – перманентне почуття заздрості, невдоволення собою, хибні життєві вибори, конкурентні установки у спілкуванні, уникнення контактів, в підсумку – самотність.

5. Відчуття власної невідповідності позитивним уявленням інших людей про себе, постійне передчуття публічного викриття. Ситуації успіху можуть обернутися для таких пацієнтів переживаннями тривоги і відчаю: "Знову обдурила. Тепер доведеться постійно підтверджувати цей результат, інакше – розчарую людей".

6. Оцінка багатьох нейтральних ситуацій з позиції рівня своїх досягнень. Відчуття невдоволення собою у зовсім несподіваних, нейтральних для самооцінки ситуаціях. Книги, фільми, твори мистецтва наносять "нарцистичні травми", оскільки вони нагадують про власну недосконалість.

7. Надмірні вимоги до інших та завищені від них очікування, наприклад: "Друг повинен приходити до мене завжди, коли мені погано, без мого виклику", "Справжній друг повинен проводити зі мною абсолютно весь вільний час дня і ночі", "Якщо мій друг розмовляє з ким-небудь, і взагалі спілкується з будь-якою третьою особою, – я йому не потрібна", "Мій друг не повинен хворіти або проявляти якісь ще слабкості, тому що він мені – опора" [3].

За даними досліджень С. В. Воликової і А. Б. Холмогорової можна виділити декілька джерел негативної когнітивної схеми при емоційних розладах:

– стресові події сімейної історії (алкоголізація членів сім'ї, жорстокість поводження тощо), фіксація батьків на небезпеці, якою сповнений світ, і життєвих невдачах могли призвести до формування картини світу, що виглядає як непередбачуваний та загрожує катастрофами, а також уявлення про себе як про людину, не здатну вплинути на події.

– батьківська критика на адресу дитини за можливі помилки, постійні неприємні порівняння дитини з іншими, особливо з більш успішними дітьми, можуть призводити до формування уявлення про себе, як невезучу, дурну та нездібну особистість: "Я – гірше інших. Я – дурніший за інших". Постійна критика за помилки і порівняння з іншими приводять до звички жити у режимі порівняння, до прагнення бути кращим за інших: "Я повинен бути кращим за інших, інакше я – ніхто".

– критика дитини за прояв негативних емоцій призводить до заборон на прояв почуттів, до уявлення про те, що прояв почуттів, здатність ділитися своїми проблемами і переживаннями з їхнього приводу – це слабкість. "Нормальна людина не відчуває негативних емоцій. Розповідати про свої проблеми – означає, показувати свої слабкі сторони".

– індукування недовіри створює уявлення про оточуючих, як про людей вороже налаштованих, що здатні лише критикувати, а не надавати підтримку: "Люди ворожі. Довіряти не можна нікому. Якщо ти виявиш свою слабкість, тобі не допоможуть, лише буду сміятися. З усіма негараздами треба справлятися тільки самостійно. Ні на кого не можна розраховувати. Всі зосереджені тільки на собі" [4; 5].

За результатами досліджень Т. Ю. Юдєєвої пацієнти з депресивними і тривожними розладами характеризуються значимо вищими показниками всіх параметрів перфекціонізму, в порівнянні зі здоровими досліджуваними. У пацієнтів з депресивними розладами, на відміну від пацієнтів із тривожними розладами, сильніше виражені когнітивні параметри перфекціонізму: "сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування (при постійному порівнянні себе з ними)" і негативне селектування. Існує зв'язок між виразністю симптомів депресії та тривоги і різними параметрами перфекціонізму.

Крім того, Т. Ю. Юдєєва визначила, що між показниками перфекціонізму і показниками емоційного неблагополуччя – депресією та тривогою, вимірюваними різними шкалами самооцінки, – існує позитивний кореляційний зв'язок. Ці дані дозволяють розглядати перфекціонізм як особистісну рису, сполучену зі схильністю до депресивного і тривожного реагування. Спектр емоційно негативних переживань у осіб із вираженим перфекціонізмом дуже різноманітний та може включати інтенсивні переживання невдоволення собою і досягнутим, страх негативної оцінки з боку оточуючих і публічної ганьби, страх невдачі й тривогу перед початком діяльності, сором, гнів і образу на оточуючих [6].

Гаранян П. Р. вважає, що істотна характеристика патологічного перфекціонізму полягає у поєднанні високих стандартів діяльності й домагань особистості з патернами когнітивних викривлень, що виявляється у сприйнятті інших людей як надмірно вимогливих та суб'єктивному відчутті "примусу до досконалості"; негативному селектуванні, тобто вибіркової концентрації на невдачах і помилках; персоналізації, як перманентному порівнянню не на свою користь досягнень із результатами діяльності інших успішних людей; поляризованому мисленню, тобто дихотомічній оцінці результатів діяльності. Крім того, дослідження Гаранян П. Р. доводять, що пацієнти із депресивними та тривожними розладами характеризуються підвищеними, у порівнянні зі здоровими особами, показниками роздратування і ворожистю, на що вказують показники відкритих форм агресії [2].

На думку П. Р. Гаранян, А. Б. Холмогорової і Т. Ю. Юдєєвої, наслідки перфекціонізму для емоційного стану, як правило, зводяться до частих, часом хронічних, переживань незадоволеності собою; туги (через неможливість втілити у життя нездійснено важкі цілі); тривоги, пов'язаної з очікуванням помилки, невдачі, "публічного викриття" тощо); відчуття сорому та провини. Наслідки перфекціонізму у сфері продуктивності діяльності також можуть бути різноманітними: а) поведінка уникнення; б) стан "паралічу" як блокада активності внаслідок заборони на будь-який результат, що відрізняється від ідеального; в) зниження продуктивності й хронічна перевтома внаслідок дії фактору генералізації високих стандартів у всіх сферах діяльності (наприклад, у навчанні, домашніх справах тощо) і неможливості виділити пріоритетні завдання.

Що стосується наслідків перфекціонізму у сфері міжособистісних контактів, то вони можуть бути наступні: а) конфлікти і припинення взаємин із людьми через надмірні вимоги і очікування з боку інших людей; б) конкурентні відносини із людьми через часті порівняння себе з ними і заздрощі; в) дефіцит близьких і довірливих взаємин" [3].

Таким чином, наслідки перфекціонізму для емоційного стану, як правило, зводяться до частих переживань незадоволеності собою і туги, відчуття тривоги, сорому і провини.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. На основі теоретичного аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури та узагальнення даних першоджерел, ми дійшли висновку, що в сучасних дослідженнях є поширеною думка про те, що перфекціонізм активно впливає на емоційну сферу особистості, але в більшості випадків негативно. Особистісна риса "перфекціонізм" має складну психологічну структуру. Крім того, на сьогоднішній день серед дослідників проблеми перфекціонізму не існує однозначного розуміння генезису і детермінант особистісного перфекціонізму. Однак дана властивість особистості впливає на різні сфери її життя, що обумовлює необхідність подальших досліджень специфіки даного феномену.

Використані джерела

1. Бек А. Когнитивная психотерапия расстройств личности / А. Бек, А. Фримен. – СПб.: Питер, 2002 – 544 с.
2. Гаранян Н. Г. Диагностика перфекционизма при расстройствах аффективного спектра / Н. Г. Гаранян, Т. Ю. Юдеева // Методическое пособие. М.: МНИИ психиатрии, 2008. – 19 с.
3. Гаранян Н. Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал / Гл. ред. Т. В. Снегирева. – 2001. – № 4. – С. 18-48.
4. Воликова С. В. Современные исследования детского перфекционизма / С. В. Воликова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2012. – Т. 22. – № 2. – С. 94-99.
5. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия // Московский психотерапевтический журнал. – 2004. – № 1. – С. 18-35.
6. Юдеева Т. Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: автореферат дис. канд. психол. наук / Т. Ю. Юдеева. – М., 2007. – 275 с.

7. Blatt S. J. The destructiveness of perfectionism : Implications for the treatment of depression / S. J. Blatt // American Psychologist. – 1995. – Vol. 50 (12). – P. 1003 – 1020.
8. Frost R. The dimensions of perfectionism / R. Frost, P. Marten, C. Lahart // Cogn. Ther. Res. – 1990. – V. 14. – P. 449–468.
9. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Hamachek // Psychology. – 1978. – V. 15. – P. 27–33.
10. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assesment and association with psychopathology / P. Hewitt, G. Flett // J-I of Personality and Social Psychology. – 1991. – V. 60. – № 3. – P. 456–470.

Kononenko O.

THE INFLUENCE OF PERFECTIONISM ON THE EMOTIONAL SPHERE OF PERSONALITY

In recent decades, the phenomenon of perfectionism has been the subject of numerous empirical researches in domestic and foreign psychology. Today it was proved that perfectionism makes a substantial contribution to the formation and maintenance of a range of psychological phenomena. Traditionally perfectionism was seen as universal phenomenon that affects all areas of life, including emotional spheres of person. However, representatives of the major psychological schools distinguish pathogenic role of excessively high standards and requirements of the individual in the development of emotional disorders. The purpose of the article is on the basis of theoretical analysis and synthesis of scientific primary sources to define the features of perfectionism which impacts on the emotional sphere of the individual. Perfectionism is a complex phenomenon; its impact can cover all areas of life. Researchers have identified a number of areas which have a negative impact perfectionism: emotional state, where the effects observed frequently, even chronic, experiences dissatisfaction, depression, anxiety, shame and guilt; following areas – productivity activities where there is often avoidance behavior, inability to act, slow performance, and chronic fatigue because of the generalization of high standards in all activities in the interpersonal relationships and possible conflicts breaks due to excessive demands and expectations of others, comparisons with them, envy, jealousy. Recent studies show that perfectionism is one of the most important personal factors of affective disorders spectrum. Based on theoretical analysis and synthesis of the literature sources, we concluded that in the present study prevails the idea that perfectionism actively influences the emotional sphere of the individual, but in most cases negative. Transformational feature "perfectionism" is a complex psychological structure; in addition to date not formed a clear understanding of the origin and determinants of personal perfectionism of psychological tendencies. However, personal perfectionism affects its different areas, hence the need for further research specificity of this phenomenon.

Key words: *personality, perfectionism, perfection, emotions, emotional sphere.*

Стаття надійшла до редакції 22.10.2014