

ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Кулічкова Д.

студентка 3(5) курсу бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Кирилішина М. Г.

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження: вплив перфекціонізму на психічне здоров'я набуває важливості в сучасному світі, де високий рівень вимог та конкуренція можуть викликати значний стрес. Враховуючи поширеність перфекціонізму та його негативний вплив на психічне благополуччя, це дослідження може принести нові знання для розробки ефективних стратегій попередження та лікування психологічних проблем.

Мета дослідження: аналіз впливу перфекціонізму на психічне здоров'я та вивченні стратегій прийняття недосконалості як способу зменшення негативного впливу перфекціонізму.

Предметом дослідження взаємозв'язок між перфекціонізмом та психічним здоров'ям.

Об'єктом дослідження: людська психіка та психологічні механізми, що лежать в основі виникнення та розвитку перфекціонізму, а також його вплив на психічне здоров'я і способи прийняття недосконалості.

Практичне значення: розуміння впливу перфекціонізму на психічне здоров'я дозволить розробляти індивідуалізовані підходи до психологічної підтримки та лікування для людей, які стикаються з цією проблемою. Це може включати розробку програм тренувань для підвищення рівня самоприйняття та зменшення стресу, а також психотерапевтичні методи, спрямовані на зміну деструктивних перфекціоністських паттернів мислення та поведінки. Такі практичні підходи можуть покращити якість життя і збільшити рівень психічного благополуччя у великої кількості людей.

У сучасному швидкому та конкурентному світі, де вимоги до успіху та досягнень надзвичайно високі, перфекціонізм стає однією з найбільш важливих психологічних рис особистості, яка привертає увагу дослідників та фахівців у галузі психіатрії та психології. Визнаний як складний та многогранний феномен, перфекціонізм часто асоціюється з не лише високими стандартами досягнень, але й з надмірною самокритичністю, стресом та тривогою. Це підкреслює важливість дослідження впливу перфекціонізму на психічне здоров'я, що стає предметом серйозного наукового і практичного інтересу. Перфекціонізм може мати значний вплив на емоційний стан, мислення та поведінку особистості, впливаючи на її загальний рівень психічного благополуччя та якість життя. У цьому контексті, проведення наукових досліджень, спрямованих на розуміння механізмів виникнення, розвитку та наслідків перфекціонізму, а також розробки ефективних методів попередження та корекції цієї проблеми, має велике теоретичне і практичне значення. Враховуючи зростаючу поширеність перфекціонізму серед населення, а також його потенційний вплив на загальний стан здоров'я та якість життя, дослідження у цій області є

вкрай актуальними та необхідними для розвитку науки та практики психологічної допомоги.

Перфекціонізм відображає складне психологічне явище, що виявляється у прагненні досягнення високих стандартів, бездоганності та винятковості в усіх аспектах життя. Це особливий стиль мислення, емоційна реакція та поведінка, спрямовані на досягнення надмірно високих стандартів і очікувань. Характеризується постійним прагненням до ідеальності, критичним ставленням до власних досягнень і перфекціоністичними очікуваннями від себе та інших. Це формулювання перфекціонізму широко використовується в психологічній літературі і є загальновизнаним.

Страх перед помилками впливає на самооцінку професійних навичок, що стає аспектом перфекціонізму. Перфекціоністи дуже бояться допустити помилки, оскільки вони розглядають їх як порушення власних високих стандартів і зазначають це як провал. Це може викликати стрес і підірвати впевненість у своїх професійних здібностях, що негативно впливає на самооцінку та професійний розвиток [1]. Непереборна критика також може впливати на самооцінку професійних навичок. Перфекціоністи, як правило, дуже самокритичні і сприймають критику від інших як підтвердження своєї неповноцінності, що може підірвати їхню впевненість і стимулювати відчуття невпевненості та недосконалості [1]. Надмірні перфекціоністичні стандарти щодо власних досягнень можуть також значно впливати на мотивацію до успіху [2].

Дослідження особливостей перфекціонізму та його впливу на людину проводилося з використанням різноманітних психодіагностичних тестів.

Результати проведеного дослідження, вибіркою якого стали студенти ОНУ імені І.І. Мечникова свідчать про наступне:

«Коли я виконую завдання, я завжди»: 55% - Спрямований на досягнення ідеального результату. 55% - Задоволений результатом, якщо він відповідає основним критеріям. 1% - Раджуся з іншими про їхні враження та думки

«Якщо мої плани не вдаються так, як мною було заплановано, я»: 40% - Відчуваю розчарування та роздратованість. 20% - Приймаю це як можливість навчитися та вдосконалитися. 40% - Шукаю альтернативні шляхи досягнення моєї мети

«Якщо у мене немає достатньо часу, щоб виконати завдання на 100%, я»: 40% - Залишаюся працювати до останньої миті, намагаючись досягти ідеального результату. 45% - Роблю все можливе протягом доступного часу та приймаю результат таким, який він є. 15% - Відкладаю завдання на потім, коли буде більше часу.

«Коли я дивлюся на свої досягнення, я»: 55% - Завжди бачу місця, які можна покращити. 40% - Відзначаю свої успіхи та прагну розвиватися, але приймаю те, що вже досягнуто. 5% - Порівнюю свої досягнення з досягненнями інших.

«Якщо мої плани змінюються в останній момент, я»: 25% Відчуваю стрес і невпевненість у своїх можливостях. 35% - Відкритий до змін та готовий адаптуватися до нових обставин. 40% - Збентежений, але швидко шукаю новий план дій.

«У випадку, коли мене критикують або вказують на мої помилки, я»: 35% - Відчуваю великий дискомфорт та стараюся виправити кожний недолік. 65% - Приймаю критику як можливість вчитися та зростати, не обтяжуючись непомітними дрібницями.

«Коли я працюю над проектом, я завжди»: 45% - Витрачаю багато часу на деталі, щоб забезпечити ідеальний результат. 45% - Спрямований на досягнення основних цілей, не вдаючись у перфекціонізм. 10% - Дозволю собі творчість і експериментувати.

«Коли я беруся за нове завдання, я»: 40% - Витрачаю багато часу на планування кожного кроку для досягнення ідеального результату. 40% - Розглядаю можливі варіанти дій, але готовий змінити стратегію, якщо щось піде не так. 20% - Швидко починаю діяти, не витрачаючи багато часу на планування.

«Коли я помічаю помилку у своїх діях, я»: 50% - Відчуваю роздратованість і негативні емоції, спрямовані на себе. 40% - Приймаю помилку як можливість вчитися та розвиватися. 10% - Спробую виправити помилку без виявлення емоцій.

«У випадку неочікуваних змін у планах, я»: 15% - Відчуваю стрес та важкість адаптації до нових умов. 70% - Приймаю зміни як частину життя та шукаю шляхи їхнього ефективного вирішення. 15% - Швидко адаптуюся до нових умов та змінюю плани дій відповідно до ситуації.

Аналізуючи результати дослідження, можна визначити різноманітність у підходах та реакціях осіб на ситуації, пов'язані з перфекціонізмом та стресом. Більшість учасників демонструють схильність до перфекціонізму, що проявляється в їхній схильності до прагнення до ідеального результату та високих стандартів. Водночас, значна кількість учасників також виявляє гнучкість у реагуванні на незаплановані зміни та критику, що свідчить про їхню здатність адаптуватися до нових обставин і використовувати негативні ситуації для особистого зростання. Однак, деякі учасники відчувають значний стрес під час помилок або незапланованих змін, що може впливати на їхню самооцінку та емоційний стан. Такий

різноманітний спектр реакцій підкреслює важливість індивідуального підходу до кожної особи у роботі з перфекціонізмом та стресом, зокрема шляхом психологічної підтримки, розвитку стратегій копіngu та збалансованого підходу до самооцінки.

Висновки: На основі проведеного тесту та аналізу досліджень відображають комплексний характер цього явища. Перфекціонізм виявляє суттєвий вплив на психічне здоров'я, проявляючись у стресі, роздратованості та негативних емоціях при конфліктах з власними високими стандартами. Особливо важливим є той факт, що висока схильність до перфекціонізму може призвести до низької самооцінки та погіршення емоційного стану, зокрема відчуття розчарування та стресу у випадку помилок або невдач. Однак, негативний вплив перфекціонізму може бути пом'якшеним шляхом розвитку гнучкості та готовності до адаптації до змін. Таким чином, для забезпечення психічного благополуччя важливо враховувати індивідуальні особливості кожної особи та надавати підтримку у розвитку здорових стратегій копіngu з викликами перфекціонізму. важливо врахувати, що перфекціонізм може мати не лише психологічні, але й фізичні наслідки, такі як зниження імунітету, безсоння, втома та інші ознаки погіршення загального здоров'я. Також слід враховувати, що перфекціонізм може впливати на соціальні відносини, ускладнюючи спілкування та взаємодію з іншими людьми через високі очікування та критичний підхід до себе та інших. Отже, для забезпечення повного психічного та фізичного благополуччя важливо впроваджувати комплексні підходи до роботи з перфекціонізмом, які включають психологічну підтримку, фізичну активність, стратегії копіngu та розвиток здорових міжособистісних відносин.

Література:

1. Сидоренко О. Б., Мачульська В. В. Особливості формування професійної ідентичності у студентів психологів. *New Horizons in Academic Research: Conference Proceedings of the 1st International Conference, February 17–19. 2021. Caracas, Venezuela, Primedia elaunch LLC. 2021. P. 15–23.*
2. Дяченко В. А., Мунасіпова-Мотяш І. А., Дубініна Д. Е. Взаємозв'язок перфекціонізму із задоволеністю життям і психологічним благополуччям в осіб юнацького віку. *Науковий журнал з соціології та психології Габітус. 2020. вип.12. С. 121–126.*