

СВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ СУПРУГОВ

*Е.В. Костюченко, М.М. Худик
Гродно, УО «ГрГУ имени Я. Купалы»*

В повседневной жизни человека стрессы, как правило, не связаны с экстремальными ситуациями, и не несут угрозу. Подчас главной причиной стресса представляющего угрозу являются случайные конфликты на работе и дома. Неправильно истолкованный поступок, несказанное вовремя слово, имея тенденцию накапливаться и вызывать стресс за стрессом, становятся причиной различных психических и физических недугов.

Стресс – это состояние чрезмерно сильного и продолжительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стрессовое состояние дезорганизует деятельность индивида, нарушает его нормальное поведение, является триггером развития серьезной физиологической патологии.

В течение длительного времени внимание ученых было приковано к изучению детерминант, определяющих специфику реагирования человека на стрессогенные ситуации. В качестве таковых выступали индивидуальные свойства (темперамент), особенности социальной ситуации (количество социальных связей), материальное положение и т.п. Высокую значимость, имеют также и определенные личностные характеристики, которые зачастую выступают важнейшими факторами, детерминирующими ответную реакцию человека на стресс. Одной из таких характеристик является перфекционизм.

Перфекционизм рассматривается как личностная черта, обозначающая стремление предъявлять к себе очень высокие требования и следовать самым высоким стандартам. Он включает в себя следующие составляющие: страх перед неудачей, высокие требования к результатам работы, постоянное отыскивание в ней недочетов, предвидение неразрешимых трудностей в предстоящей деятельности, чувство ответственности, повышенная требовательность к себе. Лица с высоким уровнем перфекционизма оказываются во власти двух противоречивых стремлений – достичь многого, не испытав при этом неудачи, что образует основу их внутриспсихического конфликта [1].

Согласно проведенным исследованиям, лица с высоким уровнем перфекционизма постоянно находятся в предстрессовом состоянии, в постоянной гонке за успехом во всех областях жизни, в том числе и семейной. Еще одной отличительной чертой перфекционистов является отсутствие удовольствия от достигнутых результатов, что часто сказывается на общем уровне удовлетворенности жизнью.

Материал и методы. Проведенное нами эмпирическое исследование было направлено на выявление особенностей связи между уровнем перфекционизма и удовлетворенностью браком супругов. В исследовании приняли участие 70 супружеских пар (140 человек), состоящих в официальном браке, имеющие детей, с различным стажем брака (от 1 года до 30 лет) и разным уровнем образования.

В качестве методов исследования использовались опросник удовлетворенности браком В.В. Столина, Т.Л. Романовой и Г.П. Бутенко, многомерная шкала перфекционизма R. Frost (MPS-F) в адаптации Н.Г. Гараняна (показатель общего перфекционизма). В качестве метода математико-статистической обработки использовался U-критерий Манна-Уитни. В результате исследования были получены следующие результаты.

Результаты и их обсуждение. В супружеских парах со стажем семейной жизни от 1 до 9 лет в группе по удовлетворенности браком «благополучные» среднее значение перфекционизма значительно ниже, чем в группе «конфликтные» ($p < 0,001$) и «неблагополучные» ($p < 0,001$). В группе «конфликтных» супругов уровень перфекционизма также значимо ниже, по сравнению с «неблагополучными» ($p < 0,01$). У мужчин, имеющих низкие показатели удовлетворенности браком, уровень перфекционизма значимо выше, чем в аналогичной группе женщин ($p < 0,01$). Таким образом, в данной эмпирической группе испытуемые супруги, оценивающие свой брак как неблагоприятный, отличаются наиболее высокими показателями перфекционизма.

Аналогичные результаты получены среди супругов, чей стаж семейной жизни составил от 9,1 до 20 лет. Наименьшие показатели перфекционизма были отмечены среди «благополучных» по удовлетворенности браком супругов, а наибольшие среди «неблагополучных».

Несколько иная картина представлена в группе супругов, чей стаж семейной жизни от 29,1 до 30 лет. Показатели перфекционизма во всех выделенных по удовлетворенности браком группах супругов не имеют значимых различий и являются примерно одинаковыми. Можно предположить, что

в данной эмпирической группе испытуемых перфекционизм не является переменной, вносящей существенный вклад в удовлетворенность браком.

Супругов, демонстрирующих высокий уровень перфекционизма, постоянно терзают переживания о собственных ошибках и неудачах. Они воспринимают других людей как делегирующих высокие ожидания, постоянно сравнивают себя с другими, что, безусловно, влияет на качество брака. Пытаясь как-то оправдать себя и свою тревожность они, соответственно, будут требовать безупречного поведения у второй половины, предъявлять ей высокие требования. У них отмечается более низкая толерантность к стрессу, что, в конечном итоге, определяет высокий уровень неудовлетворенности браком и как следствие, более высокий уровень конфликтов в данных семьях.

Заключение. Таким образом, с увеличением количества лет прожитых в браке уровень перфекционизма в группах «благополучные», «неблагополучные» и «конфликтные» как среди мужчин, так и среди женщин значительно снижается. Мужчины и женщины с увеличением семейного стажа становятся более гибкими и терпимыми к своим супругам, что приводит к снижению напряженности в браке, возрастанию толерантности к стрессовым нагрузкам.

Список литературы

1. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдева // Московский психотерапевтический журнал – 2001. – № 4. – С. 18–48.