

Якушина В.А., студент

vyakushyna@gmail.com

Кутькина Р.Р., старший преподаватель

Kutkina.r@mail.ru

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.923.2:159.942.5

## ПЕРФЕКЦИОНИЗМ КАК ФАКТОР НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЧЕЛОВЕКА

В статье проводится теоретическое исследование влияния перфекционизма на эмоциональное благополучие личности. Рассматривается важность эмоционального благополучия в жизни каждого человека, а также исследуется феномен перфекционизма, изучается его невротическая и здоровая формы. На основании изученного материала, делается заключение о деструктивном воздействии клинической формы перфекционизма на эмоциональное благополучие человека.

Ключевые слова: эмоциональное благополучие, психоэмоциональное состояние, перфекционизм, здоровый перфекционизм, невротический перфекционизм.

## PERFECTIONISM AS A FACTOR OF NEGATIVE INFLUENCE ON THE EMOTIONAL WELL-BEING OF A HUMAN

The article conducts a theoretical study of the influence of perfectionism on the emotional well-being of an individual. The importance of emotional well-being in the life of every person is studied, and the phenomenon of perfectionism is explored and its neurotic and healthy forms are considered. Based on the material studied, a conclusion is made about the destructive impact of the clinical form of perfectionism on a person's emotional well-being.

Key words: emotional well-being, psycho-emotional state, perfectionism, healthy perfectionism, neurotic perfectionism.

**Введение.** Тема *эмоционального благополучия* особенно актуальна в условиях современного мира. Ускорение темпов жизни, социально-экономические и политические проблемы, значительное увеличение интенсивности умственного труда, информационные перегрузки, обострившиеся экологические проблемы оказывают негативное влияние на эмоциональное состояние человека. Это связано с возрастанием таких нарушений психологического здоровья, как психоэмоциональное напряжение, повышенный уровень тревожности, раздражительность, агрессивность, фрустрация, депрессия и др. Данные состояния неблагоприятным образом сказываются на физическом здоровье личности, не позволяют строить плодотворные взаимоотношения с окружающими, становятся препятствием в трудовой деятельности.

Изучением *эмоционального благополучия* занимались многие учёные (Л.И. Божович, В.Р. Лисина, Л.С. Славина, Л.М. Аболин, Л.В. Куликов, О.А. Идобаева, Т.В. Драгунова, В.И. Самохвалова, М.В. Зиновьева, В.Р. Сары-Гузель, О.А. Воробьева, М.С. Дмитриева, М.Ю. Долина, О.И. Бадулина и др.), исследования которых не противоречили, а дополняли друг друга, более широко раскрывая значение данного понятия.

На основании многочисленных трудов учёных, можно охарактеризовать *эмоциональное благополучие*, как устойчивое эмоционально-положительное состояние (сформированный самоконтроль, уверенность в себе, адекватная самооценка, внутренняя гармония, душевное спокойствие, чувство защищенности, эмоциональный комфорт, способность адекватно и безболезненно оценивать происходящие события, доброжелательное отношение к другим людям, успешность в реализации планов и т.д.), основой которого является удовлетворение актуальных возрастных потребностей личности (как биологических, так и социальных) [1].

Таким образом, *эмоциональное благополучие* не просто имеет важное значение для каждого человека, это залог его счастливой жизни, путь к личностному развитию и конструктивным взаимоотношениям с окружающими людьми. Следовательно, очень

важно изучать отрицательные факторы, оказывающие влияние на эмоциональное благополучие, корректируя, либо исключая их негативное воздействие на психоэмоциональное самочувствие человека.

Одним из таких факторов является *перфекционизм* (от лат. «perfectio» – «целый», «полный», «без изъянов», «абсолютное совершенство»). Современная наука понимает *перфекционизм*, как психологическую характеристику личности, которая включает в себя высокие требования, предъявляемые к себе, к своей деятельности, к другим людям или к миру в целом.

Большое количество трудов научных исследователей (М. Холлендер, П.Л. Хьюитт, Г.Л. Флетт, Р. Фрост, Д. Бернс, Д. Хамачек, У. Паркер, К. Эдкинс, С. Блатт, Р. Слейни, Т. Гринспун, Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева, А.М. Галкина, В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов, И.И. Грачева, Е.Т. Соколова, П.В. Цыганкова, О.В. Митина, Е.П. Ильин, М.В. Ларских и др.), позволяет нам поближе познакомиться с данным психологическим феноменом и проанализировать его влияние на эмоциональное благополучие человека, что и является **целью** нашей работы.

**Материал и методы.** Материалом послужили труды учёных, посвященные проблеме исследования эмоционального благополучия и перфекционизма. Для достижения сформулированной цели были использованы методы систематизации, обобщения, сравнительный анализ.

**Результаты и их обсуждение.** Для наиболее полной характеристики понятия «эмоциональное благополучие» важно выделить основные признаки данного термина; это поможет установить возможные взаимосвязи между эмоциональным благополучием и перфекционизмом. Д.С. Никулина в своей научной работе выделила *основные критерии эмоционального благополучия* [2]:

1. Осознание и принятие переживаемых эмоций (контакт с собственным внутренним миром, со своей эмоциональной сферой).
2. Регуляция эмоциональных проявлений (умение управлять эмоциями, самообладание, самоконтроль, экологичные способы их выражения).
3. Преобладание положительных эмоций (любовь, радость, умиротворение, восхищение, благодарность, интерес, вдохновение и др.) и исключение таких негативных эмоций как печаль, грусть, страх, отчаяние, недовольство, разочарование, зависть, обида, злость, гнев, ненависть, стыд и др.
4. Наличие уверенности, удовлетворенности и спокойствия (гармоничность личности, её целостность; субъективное переживание счастья; отсутствие сильных по характеру внутренних переживаний (стресс, фрустрация, кризис, повышенная тревожность, раздражительность, подавленность, депрессия, конфликт, чувство вины и т. д.), которые снижают качество жизни и препятствуют личностному развитию человека).
5. Доверительные и позитивные отношения с окружающими людьми (направленность на плодотворные и конструктивные взаимоотношения, открытость, доверие, понимание, забота, терпеливость, бесконфликтность, тактичность, отсутствие равнодушия и безразличия, замкнутости и отчуждённости и т. д.).
6. Способность успешно приспосабливаться к окружающей среде (психологическая адаптивность к новым обстоятельствам, наличие ресурсов для достижения поставленных целей, рассудительность, стрессоустойчивость, фрустрационная толерантность; умение преодолевать трудности, сохраняя организованное поведение и ясное мышление в любой сложной ситуации).
7. Психическая уравновешенность (эмоциональная устойчивость, выдержка, самоконтроль, самообладание, отсутствие чрезмерного возбуждения или апатии, частых перепадов настроения).

На основании рассмотренных критериев, можно сделать вывод о том, что *эмоциональное благополучие* – это многомерный конструкт, который содержит большое ко-

личество взаимосвязанных компонентов, позволяющих получить целостное представление как об эмоциональном самочувствии человека, так и о психологическом благополучии личности в целом.

В 1965 году в русле зарубежной клинической психологии М. Холлендер в своей научной работе впервые употребил термин «*перфекционизм*» и определил его негативной чертой личности, которая приводит к большому количеству психологических трудностей (стрессы, неврозы, депрессии, панические атаки, конфликты и др.) [3]. В 1980 году значительный вклад в исследование *перфекционизма* внес американский психиатр Д. Бернс, который выделил его основные параметры, а также подробно описал последствия данного недуга для психологического здоровья человека, а именно: самоосуждение, жёсткая самокритика, потеря самоуважения, низкая самооценка, потеря уверенности в себе, болезненные перепады настроения, прокрастинация, полярное мышление «всё или ничего» и др. [4].

В отечественной психологии весомый вклад в изучении *перфекционизма* внесли психологи Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова и Т.Ю. Юдеева, которые выделили *основные негативные компоненты и последствия исследуемого феномена*: завышенные требования, предъявляемые как самому себе, так и окружающим людям; неадекватная оценка своих способностей и возможностей, стремление быть безупречным во всём, постоянная критика себя и других, мышление категориями чёрно-белых крайностей, страх неудачи, возникновение прокрастинации, болезненное восприятие ошибок и неудач, обесценивание своих успехов и достижений, фокусирование внимания на промахах и ошибках, потеря веры в себя, снижение самооценки, возникновение комплекса неполноценности, заниженная оценка своих возможностей и способностей, заикливание на недостатках, отсутствие взаимопонимания, развитие межличностных конфликтов и др. [5].

В 1990-е года некоторые зарубежные, а в дальнейшем, и отечественные учёные (Д. Хамачек, Р. Слейни, У. Паркер, К. Эдкинс, В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов, Е.П. Ильин, М.В. Ларских и др.) стали рассматривать *перфекционизм* не только со стороны негативного воздействия на психику человека и ввели в научный обиход понятие «*здоровый перфекционизм*». Исследователи выделили его *отличительные черты*: желание продуктивно и качественно выполнять работу, высокая работоспособность и старательность, хорошо развитая сила воли, стремление к высоким результатам в любой деятельности, добросовестное выполнение обязанностей, постоянное развитие навыков и повышение уровня профессионализма; концентрация внимания не только на глобальном, но и на мелких деталях, что важно во многих видах деятельности.

*В отличие от деструктивной невротической формы, люди, обладающие здоровым перфекционизмом*, активные, энергичные, трудолюбивые, имеют трезвое и гибкое мышление, высокий творческий потенциал, здоровую самооценку, адекватно оценивают свои силы и возможности, обладают самоконтролем, быстро принимают решения и приступают к действиям, не страдают прокрастинацией, не фокусируются на собственных ошибках и неудачах, терпеливы к ошибкам и недостаткам других людей; выполняют работу максимально хорошо, но трезво понимают, что достигнуть совершенства невозможно; несмотря на желание во всём достигать высоких результатов, принимают все несовершенства мира и т. д.

Таким образом, следует различать конструктивную и деструктивную формы перфекционизма, т.к. *только в нездоровой клинической форме перфекционизм является психическим отклонением* и оказывает негативное воздействие на психоэмоциональное состояние человека. Также, следует отметить, что *между здоровым и невротическим перфекционизмом существует взаимосвязь* и, по мнению некоторых исследователей (У. Паркер, М.В. Ларских и др.), при воздействии как благоприятных, так и неблагоприятных факторов, одна его форма может трансформироваться в другую. К сожалению,

чаще встречается именно патологическая форма перфекционизма, которая является серьёзным недугом и требует своевременной психодиагностики и психокоррекции.

**Заключение.** Подводя итоги теоретического исследования негативного влияния перфекционизма на эмоциональное благополучие человека, можем сделать следующий вывод: чётко прослеживается деструктивное воздействие невротического перфекционизма на психоэмоциональное состояние человека, который приводит к таким нежелательным последствиям, как: хроническая усталость, эмоциональное выгорание, затяжной стресс, депрессия, бессонница, сильная тревога, навязчивые мысли и действия, прокрастинация, патологические страхи (боязнь ошибок, неудач, неуспешного результата деятельности, негативной оценки со стороны других и т.д.), панические атаки, а, следовательно, оказывает негативное влияние на эмоциональное благополучие человека.

#### Список использованной литературы:

1. Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 704 с.
2. Никулина, Д.С. Подходы к определению эмоционального благополучия / Д.С. Никулина // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2008. – № 6. – 259 с.
3. Hollender, M.H. Perfectionism / M.H. Hollender // Comprehensive Psychiatry. – 1965. – V. 6. – P. 94–103.
4. Burns, D.D. The perfectionist's script for self-defeat / D.D. Burns // Psychology today. – 1980. – № 11. – P. 34–52.
5. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4 – С. 18–48.

**Яцухно О.Н., магистрант**

*Olga-yacuhno@mail.ru*

*ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

УДК 159.922.8

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ АУТОАГРЕССИИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Актуальность темы вызвана тем, что в подростковом возрасте самоповреждающее поведение является одним из распространенных видов аутодеструктивного поведения среди подростков. У подростков наблюдается импульсивное и нерегулируемое поведение, связанное с дефицитом способности контролировать эмоции. Нерегулируемые эмоции могут привести к необдуманным агрессивным действиям, которые оказываются следствием значительного эмоционального возбуждения. Поэтому проблема аутоагрессивного поведения имеет не только научный интерес, но и является социально значимой.

Ключевые слова: аутоагрессия, подростки, эмоциональный интеллект, эмоциональная регуляция.

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN AUTOAGGRESSION AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ADOLESCENCE**

The relevance of the topic is caused by the fact that in adolescence self-harming behavior is one of the fairly common types of autodestructive behavior among adolescents. Adolescents have impulsive and unregulated behavior associated with a lack of ability to control emotions. Unregulated emotions can lead to rash aggressive actions, which are the result of significant emotional arousal. Therefore, the problem of autoaggressive behavior is not only of scientific interest, but is also socially significant.

Key words: autoaggression, adolescents, non-suicidal behavior, emotional intelligence, emotional regulation.

**Введение.** В современном понимании под самоповреждающим поведением подразумевают намеренные самоповреждения, не имеющие суицидальной направленности. Важным для понимания аутоагрессии является концепт эмоциональной саморегуляции,