

**Влияние перфекционизма и стратегии семейного воспитания на
возникновение депрессивных расстройств**

Проскурня Алина Сергеевна

Студент

*Киевский Национальный Университет имени Тараса Шевченко, Факультет
психологии, Киев, Украина
E-mail: asteria_alina@mail.ru*

Проблема распространения депрессивных расстройств является наиболее актуальной и значимой для современной психологической науки. В последние несколько лет резко увеличился процент людей, страдающих депрессией и по прогнозам Всемирной организации здравоохранения к 2020 году депрессия станет второй, после сердечно-сосудистых заболеваний, причиной смертности людей во всем мире.

В 60-80 гг. в зарубежной клинической психологии и психотерапии интенсивно разрабатывалась теория представлений о перфекционизме. В классическом определении данный конструкт состоит из фундаментального параметра - тенденция личности устанавливать чрезмерно высокие стандарты и, как следствие, невозможность испытывать удовольствие при получении результатов. Американский клинический психолог М. Холендер одним из первых дал определение перфекционизма как личностной черты предъявления к себе требований высшего уровня качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства. М. Холендер отводил перфекционизму ведущую роль в происхождении депрессии и указывал на его тесную связь со спектром личностных ценностей и контекстом семейного воспитания [1].

Популяризованная модель успеха, процветания, высоких достижений, традиционно рассматривается как особенность, присущая западному мировоззрению. Навязанные ценности преломляясь в семейных и межличностных отношениях, в индивидуальном сознании, будут в дальнейшем задавать стиль мышления и способы деятельности, что может стать причиной эмоциональных расстройств в будущем [1].

В украинских школах активно внедряется программа конкурентного обучения, что в результате развивает или комплекс неполноценности или нарциссизм или способствует усвоению фиктивной роли личностной значимости. Средства массовой информации также пропагандируют культ идеала во всем: в карьере, внешнем виде, обучении, что формирует у человека стремление в достижении беспрекословного совершенства. Но в основном, патологические черты перфекционизма, что в будущем могут стать причиной депрессивных расстройств, начинают формироваться именно родителями в детском возрасте. Воспитание детей превращается в выращивание ценных экземпляров для выставки, истинное предназначение которых - достигать во всем максимальных вершин, иметь высокие оценки, призовые места и победы. Стимулируется достижение наивысшего результата, а неудачи или просто нижние показатели строго наказываются.

Согласно результатам исследования, депрессивные больные с патологическим уровнем перфекционизма воспитывались в семьях с авторитарным и индифферентным стилем воспитания. При авторитарном стиле высокие родительские требования и ожидания в области достижений и обусловленный этим высокий уровень контроля, запретов,

критики и возможность физических наказаний выступают источником негативных эмоций в семье. Дети стремятся во всем соответствовать требованиям родителей, достигать высоких результатов. При использовании индифферентной стратегии, проблемы воспитания не являются наиболее приоритетными для родителей, в основном такие дети стремятся к достижению наилучших результатов чтобы обратить на себя внимание родителей, получить их похвалу и поддержку.

Невротический перфекционизм, что является одним из факторов возникновения аффективных расстройств, формируется из детского опыта взаимодействия с родителями, чья любовь всегда условна и зависит от достижений ребенка. Он стремится стать совершенным, чтобы избежать критики и наказания значимых взрослых, воспринимает себя лишь в оценках хорошо - плохо, через усилия и грандиозные достижения. Иногда ребенок приходит к пониманию того, что только идеально выполнена деятельность делает его важным для родителей [2].

Обобщая идеи М. Хамачека, Д. Блатт указывает на то, что, таким детям не удастся выработать концепцию «умеренно хорошего результата». Ребенок вынужден достигать высоких результатов чтобы удовлетворить родительские ожидания и избежать критики.

Д. Блатт описал три типа раннего опыта, оказывающих влияние на формирование патологического перфекционизма:

1. Чрезмерно критичные и требовательные родители;
2. Родительские ожидания и стандарты чрезмерно высокие, критика при этом не прямая, а опосредованная;
3. Родительское одобрение отсутствует или оно условное и непоследовательное [1].

В детском возрасте перфекционизм поначалу может возникать как адаптивная установка к требованиям родителей, однако со временем он становится деструктивным фактором для множества людей, что приводит к психическим нарушениям. Во-первых, со временем поведение даже при так называемом положительном перфекционизме, может привести к неблагоприятным последствиям - хронической усталости, повышению нервозности, ухудшению функций памяти, трудностей концентрации внимания. Во-вторых, изменение привычных жизненных условий может усложнять достижение ранее реальных стандартов.

Имея непреодолимое стремление к идеалу, перфекционист начинает жестко критиковать себя, если находит что-то, что может противоречить этой базовой установке [3]. Например, если, согласно его представлениям о себе, он необычайно талантливый поэт, но вдруг не смог написать стихотворения, когда ему заблагорассудится, или не смог написать его слишком эмоциональным, в таком случае человек подвергает себя сокрушительной критике, само презрению, сомнениям в полезности существования, а иногда и суицидальным намерениям.

Современные исследования показывают, что перфекционизм является не только одним из важнейших личностных факторов и результатом выбранной стратегии семейного воспитания, что влияет на возникновение расстройств аффективного спектра, перфекционизм также нужно рассматривать и как болезнь стандартов культуры нашего времени, навязанную, прежде всего, завышенными требованиями общества к личности.

Эмпирические исследования, связанные с изучением перфекционизма как личностной черты с различными видами психопатологии, считаются перспективными в связи

с постановкой новых психотерапевтических задач и развитием методов помощи.

Литература

1. Гараян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) // Журнал «Терапия психических расстройств». 2006. №1. С. 23-31.
2. Гараян Н., Холмогорова А., Юдеева Т. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 4. С. 18-48.
3. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М.: Прогресс, 1993.