

***Первушина Елена Михайловна,***

*клинический психолог,*

*ФКУ МСЭ по Республике Башкортостан;*

*студентка магистратуры, факультет психологии,*

*ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»,*

*г. Уфа, Республика Башкортостан, Россия*

## **ПЕРФЕКЦИОНИЗМ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ У БОЛЬНЫХ С КАРДИОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

Изучение феномена перфекционизма у больных, которые имеют сердечно-сосудистый профиль, активно продемонстрирует то, что основных значимые показатели перфекционизма у данной категории больных значительно выше, чем у здоровых испытуемых.

***Ключевые слова:*** перфекционизм, личность, сердечно-сосудистый профиль, структура личности, кардиологический статус.

***Elena M. Pervushina,***

*Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia*

## **PERFECTIONISM IN THE STRUCTURE OF PERSONALITY IN PATIENTS WITH CARDIOVASCULAR DISEASES**

The study of the phenomenon of perfectionism in patients who have a cardiovascular profile will actively demonstrate that the main significant indicators of perfectionism in this category of patients are significantly higher than in healthy subjects.

***Keywords:*** perfectionism, personality, cardiovascular profile, personality structure, cardiological status.

Перфекционизм представляет собой стандартную личностную черту, которая основана на высоких стандартах и невозможности испытания определенного удовлетворения от имеющихся результатов своей деятельности. На проявление основных черт и свойств перфекционизма половая принадлежность, возраст и уровень образования человека не оказывают существенного влияния. До сих пор проходят различного рода научные дискуссии и имеются различные попытки со стороны исследователей для установки рамок и границ понятия «перфекционизм»; общая структура этого

понятия в настоящее время до конца еще не определена. Он имеется в структуре различных типов личности, но у людей с лабильной нервной системой с депрессивным синдромом и повышенным уровнем тревожности проявления перфекционизма более интенсивны.

Несмотря на достаточно распространенное мнение относительно полезности данной психологической черты, она имеет дисфункциональную природу, стремление к совершенству у человека с проявлением перфекционизма только увеличивает уровень хронического дискомфорта и уменьшает уровень продуктивности. На основании высоких стандартов, которые приняты в современном обществе, перфекционизм активно поощряется и даже культивируются сторонники подобного рода поведенческих конструктов. Ряд перфекционистских черт основан на конструктивных стремлениях при достижении поставленных целей. Для сотрудников организаций, которые имеют положительные перфекционистские тенденции, наличие высокого уровня ответственности является наиболее характерным. Люди с таким психологическим локусом являются надежными и способными к выполнению достаточно большого объема необходимой работы, их жизнедеятельность основана на убеждении, что можно при приложении определенных усилий достичь наилучшего результата. Вместе с положительными моментами, у людей с перфекционистскими наклонностями имеются ряд когнитивных искажений. Они воспринимают людей, которые делегируют высокую степень ожиданий, часто сопоставляют себя с окружающими людьми, при этом жизнь проходит в режиме постоянного сравнения с жизнью других людей, на которых распространено подражание.

Перфекционист при реализации деятельности осуществляет её планирование по принципу «все или ничего», он осуществляет коллекционирование своих неудач и ошибок, не имеет при этом большого количества достижений. Данная категория людей испытывает огромное чувство усталости от тех противоречивых стремлений, которые находятся в основе их внутреннего конфликта. Планы вынашивают поистине наполеоновские, но при

этом они не способны выносить те неудачи, которые могут возникать в жизни. В ситуации своей неуспешности перфекционисты стараются защищаться.

Им свойственны достаточно частые негативные аффекты, при этом перфекционисты очень остро реагируют на стрессовые ситуации, постоянно осуществляют контроль над своими чувствами, боятся тех неудач, которые могут случаться с ними. Перфекционисты склонны к симбиозу, они чувствительны, достаточно сильные пессимисты, совершенно не верят в собственные силы, что очень сильно проявляется в ситуации конфликта.

Перфекционисты к выполняемой ими работе предъявляют достаточно высокие требования, они постоянно находят в ней изъяны, создают себе проблемы и видят различные недочеты. Их чувство ответственности и требовательность по отношению к себе настолько велики, что данные проявления очень сильно осложняют жизнь не только им самим, но и тем людям, которые находятся рядом с ними [3].

Основной парадокс проявления перфекционизма заключается в том, что данные люди могут поставить перед собой идеалы, которые будут нереалистичными, но при достижении данных идеалов они испытывают чувство большого уважения по отношению к себе. Но когда у них имеется провал, то может возникнуть сильное ощущение дефекта и непоправимости ситуации, а также невозможности изменить собственное поведение.

Психотерапевтами описаны перфекционисты как личности, которые приходят в терапию с целью собственного саморазвития и самосовершенствования. Являясь личностями с нарциссическими наклонностями, перфекционисты занимаются решением собственных проблем, которые связаны с самооценкой и самоуважением, но при этом они осуществляют такую работу над собой только за счет окружающих их людей.

Перфекционисты чувствуют себя более великими, идентифицируясь с теми, «кто не может ошибаться». Большая часть перфекционистов всю свою жизнь идеализирует кого-либо, а потом, при обнаружении несовершенства, осуществляет свержение обожаемого объекта с пьедестала.

Учитывая то, что недостижимые идеалы были ими созданы исключительно для того, чтобы компенсировать дефект в собственном «Я», осуществляемое перфекционистское решение на них действует достаточно разрушительно, так как никто и ничто не может быть абсолютно совершенным. Изначально провальная стратегия заканчивается для них тем, что «Я» постепенно снова сильно обесценивается.

Перфекционисты являются обладателями противоположных состояний эго. Собственное «Я» ими воспринимается достаточно полярно: либо хорошее, либо плохое. Понятие «достаточной хорошести» им совершенно незнакомо. В своих жизненных проявлениях перфекционисты часто склонны к избеганию собственных чувств и действий, в которых они могут оказаться достаточно несостоятельными или впадают при данных состояниях в зависимость от других людей. Перфекционисты пытаются поддерживать более позитивное ощущение собственной личности с помощью иллюзии отсутствия промахов и неудач [3]. Данными категориями людей осуществляет полное отрицание возможной помощи, они боятся признавать свою вину и стыдятся различных проявлений зависимости, поэтому от них достаточно редко можно услышать искренние извинения или слова сердечной благодарности.

Таким образом, перфекционисты – это люди, которые думают и делают в ущерб способности чувствовать, ощущать, мечтать, играть, интуитивно понимать и получать какие-либо удовольствия.

Перфекционизм можно отнести к многомерной категории в психологии, которая характеризует личность, имеющую ориентированность на высокие стандарты. Это предрасполагает различные эмоциональные нарушения и осуществляет блокировку продуктивной деятельности.

В данной работе представлены результаты изучения масштабов выраженности данного феномена у 180 человек, имеющих различные заболевания сердечно-сосудистой системы. Больные представляли три клинические группы: ИБС (ишемическая болезнь сердца), ГБ (гипертоническая

болезнь), ПС (пороки сердца). Исследования проводили через использование опросника перфекционизма Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогоровой (2001).

Наиболее существенные различия определились по отдельным параметрам перфекционизма у больных, отнесённым к данным клиническим группам. При этом больные с ПС максимально демонстрируют проявления перфекционизма, а больные, имеющие ИБС, демонстрируют в минимальной степени основные уровни, которые выражаются в первой шкале – осуществляемого восприятия других людей, которые, по их мнению, делегируют достаточно высокие требования.

Имеющийся уровень показателя при ПС (пороке сердца) носит ярко выраженный патологический характер, при этом ощущается как «принуждение их к совершенству» со стороны других людей (психологов, лечащих докторов, близких людей).

Основные когнитивные искажения не позволяют данной категории людей без уничижения оценивать результаты собственной деятельности и проводить анализ собственной значимости, что повышает уровень преувеличения значимости вклада других [1].

Больных, имеющих ПС, на постоянной основе терзают множественные сомнения в возможности достижения ими ситуации успеха, при этом основные результаты деятельности окружающих не могут в полной мере активизировать их, осуществляя только моменты напоминания им об их собственной ничтожности.

Представленные социальные когниции рождают у больных, имеющих ПС, ярко выраженный страх, который выражен несоответствием по отношению к основным ожиданиям окружающих, они не могут предвосхищать пугающие «провалы» и основные «разоблачения», что достаточно быстро приводит к высокой степени эмоциональной скованности и малой степени осознанности собственного жизненного пути.

У тех больных, которые имеют ГБ (гипертоническую болезнь), можно отметить максимальный уровень, а у больных с ИБС – минимальный уровень

развития данных показателей при использовании шкалы селектирования – получения всей полноты информации об имеющихся собственных неудачах и основных ошибках. Данная особенность может характеризовать больных ГБ (гипертонической болезнью) как людей, которые склонны к негативному паттерну собственного мышления. Люди, которые имеют данное заболевание, часто сосредотачиваются на различных неприятных эпизодах для них, где себя они проявляли не самым лучшим образом [1]. При этом ситуации, в которых они были успешными, добились определенного уровня признания, не воспринимаются ими в полном объеме.

Отметим, что изучение феномена перфекционизма у больных, которые имеют сердечно-сосудистый профиль, активно продемонстрирует то, что основных значимые показатели перфекционизма у данной категории больных значительно выше, чем у здоровых испытуемых [2]. У больных, которые имеют порок сердца (ПС) и больных, которые имеют ГБ (гипертоническую болезнь), в достаточной степени выражаются основные когнитивные параметры перфекционизма. В первом случае данные проявления выражаются через искаженные социальные когниции в форме восприятия других как делегирующих высокие ожидания. Во втором случае они выражаются через негативную избирательность в отношении информации о собственных неудачах и имеющихся ошибках [1]. При гипертонической болезни можно отметить ярко проявляющуюся взаимосвязь представленных личностных характеристик перфекционизма с достаточно высоким уровнем подавления естественных эмоциональных реакций и интерперсональными проявлениями перфекционизма [2].

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Николаев Е.Л., Лазарева Е.Ю. Исследование перфекционизма в структуре личности больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. – М.: Медицина, 2017.*
- 2. Перфекционизм: нормальная патология или патологическая норма? // Профессия – директор. – СПб. – 2009. – №8, август.*
- 3. Свиридова А.Д. Психологические особенностей людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. – М.: Медицина, 2016.*