

ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

В. М. Лобортас

Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського,

didusenko2017@gmail.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка Білоус Р. М.

Постановка проблеми. Надмірні вимоги до себе та бажання досягти досконалості є вагомими мотиваторами для багатьох студентів, але виникаючий на фоні високих стандартів перфекціонізм може стати причиною серйозних проблем для ментального здоров'я. Перфекціонізм є розповсюдженою якістю особистості, що проявляється прагненням до надзвичайної точності та досконалості в усіх сферах життя. Студенти, які прагнуть досягти успіху в навчанні та кар'єрі, можуть страждати від негативного впливу перфекціонізму на їхній психічний стан та моральне благополуччя. Надмірна розвиненість перфекціонізму уможливорює виникнення стресу та тривоги, сприяє виникненню депресії та інших психічних захворювань. Важливість підтримки ментального благополуччя у студентському житті допомагає зберегти баланс між перфекціонізмом та здоров'ям.

Метою статті є дослідження впливу перфекціонізму на ментальне здоров'я студентів.

Виклад основного матеріалу. У психологічній науці явище перфекціонізму розглядається як результат завищених стандартів, що висуває до себе особистість, постійне прагнення до досконалості. Вивчення проблеми перфекціоністських нахилів як чинника професійної готовності студентів дозволяє трактувати перфекціонізм як соціокультурну, історико-генетичну та морально-детерміновану рису в структурі психіки особистості та системі мотивації професійної діяльності.

Перфекціонізм може стати фактором ризику ментального здоров'я студентів, адже прагнення до надзвичайної точності та досконалості у підготовці до професійної діяльності може сприяти додатковому психічному напруженню, призводячи до депресії. Надмірна самокритика та ставлення до себе підвищують ризик розвитку різноманітних захворювань. Прагнення до самовдосконалення може негативно впливати на соціальне життя студентів, виникають складнощі у встановленні міжособистісних відносин, оскільки важко підтримувати рівень досконалості, який вимагається від себе; з'являється відчуття соціальної відстороненості та самотності (Борисюк, 2013).

Перфекціонізм може виступати фактором депресивних і тривожних розладів. Встановлено, що пацієнти з депресивними і тривожними розладами, порівняно з досліджуваними з контрольної групи, характеризуються більш високими показниками за всіма параметрами перфекціонізму. Дослідження взаємозв'язку перфекціонізму з розладами харчової поведінки, зокрема анорексією та булімією, виявляють пряму кореляцію між поданими характеристиками (Хевітт, 1996). Люди з високим рівнем перфекціонізму часто висувають до себе надмірно високі стандарти та очікування, тому відчують стрес при неможливості їх досягти, що спричинює появу таких проблем, як тривога, депресія, психосоматичні симптоми, в тому, погіршення якості життя, а також ризик розвитку різних психічних захворювань: тривожні та депресивні розлади. Крім того, перфекціонізм може зумовити перфекціоністичний прояв поведінки: прокрастинація, підвищена тривожність, уникнення відповідальності та інші невірні стратегії управління стресом, що, в свою чергу, може погіршити психічне здоров'я (Гуляс, 2007).

Отже, перфекціонізм може мати негативний вплив на психічне здоров'я людини та детермінувати погіршення якості життя із наступним ризиком розвитку психічних захворювань.

Результати дослідження. Емпіричне дослідження особливостей впливу перфекціонізму на ментальне здоров'я студентів проводилося на базі

Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського. Загальна кількість досліджуваних склала 30 респондентів, віком від 18 до 25 років, вибірка дослідження гомогенна за віковою категорією. У ході емпіричного дослідження було використано: спостереження за поведінкою респондентів, бесіда для пояснення процедури експерименту та психологічне тестування: тестування за опитувальником перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорової, методики діагностики рівня задоволення основних потреб В. Скворцова, шкала дисфункціональних установок А. Вайсмана.

Аналіз результатів емпіричного дослідження засвідчує наявність у респондентів високого (40%) та середнього (41%) рівнів перфекціонізму. Виявлено, що 60 % досліджуваних мають незадоволену потребу у визнанні, у 55 % студентів наявна незадоволена потреба у самовираженні. Констатовано, що 50% студентів показують високий рівень дисфункціональних установок. Запропоновано програму тренінгового заняття з метою формування конструктивного перфекціонізму, адекватної самооцінки, оптимізацію розвитку «здорового» прагнення досконалості.

Висновки. Таким чином, можна розглядати перфекціонізм як результат завищених вимог, що висуває до себе особистість, її прагнення до досконалості. Результати дослідження підтверджують, що наявний перфекціонізм може призводити до збільшення ризику розвитку психічних захворювань та погіршення якості життя та підкреслюють важливість усвідомлення шкоди перфекціонізму для їхнього психічного здоров'я. Перспективними напрямками подальших розвідок є апробація та впровадження тренінгової програми конструктивного розвитку особистості.

Література:

1. Борисюк А. С. Внутрішньоособистісні конфлікти у процесі соціалізації студентської молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 2 (31). С. 53 – 61.
2. Гуляс І. А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної

готовності майбутніх практичних психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Івано-Франківськ, 2007. 21 с.

3. Hewitt P. Perfectionism and depression: long itudinal assesement of a specific vulner ability hypothesis. *J-l of Abnormal Psychology*. 1996. № 105. P. 276–280.