

## Роль перфекционизма в возникновении психосоматических заболеваний у студентов

*Кацуро А.И.*

*Гомельский государственный университет*

*им. Ф. Скорины,*

*Республика Беларусь, г. Гомель*

Психосоматика – направление в медицине и психологии, занимающееся изучением влияния психологических (преимущественно психогенных) факторов на возникновение и последующую динамику соматических заболеваний [1, с. 212].

Любое психосоматическое заболевание является свойством человеческого организма как системы. Оно не выводится по отдельности ни из психических, ни из физиологических (включая наследственные) свойств индивида, его невозможно объяснить путем исследования свойств какой-то одной подсистемы – психической или соматической. Только взаимодействие между этими подсистемами и окружающей средой может привести к новому состоянию организма, определяемому как психосоматическое заболевание [2, с. 134].

В основе психосоматического заболевания лежит реакция на эмоциональное переживание, сопровождающееся функциональными изменениями и, как правило, патологическими нарушениями в определенных органах. Соответствующая предрасположенность может влиять на выбор поражаемого органа или системы.

К психологическим факторам психосоматических заболеваний относят стресс, жизненную неудачу, конфликт, потерю близких, резкое изменение жизненных обстоятельств, неопределенность [3, с. 213].

В последние годы в контексте психосоматики интенсивно исследуется перфекционизм – стремление к совершенству, ригидная потребность безупречно выполнять все обязанности, все поручения и предъявляемые требования [4, с. 502].

Феномен перфекционизма стал предметом активных эмпирических исследований в клинической психологии и психиатрии, как за рубежом, так и в России. П. Хьюитт, Г. Флетт, С. Ингрэм и др. отмечают, что при неправильном соотношении перфекционистских тенденций, непропорциональном их развитии возникает риск формирования невротического перфекционизма [5]. В.А. Ясная указывает, что в исследованиях перфекционизма выделяются следующие сферы, на которые перфекционизм оказывает негативное влияние: эмоциональное состояние, продуктивность деятельности, межличностные

контакты [6]. В работе И.И. Грачевой установлено, что мотивационной основой перфекционизма является интенсивный «конфликт достижения», при котором мотивы «стремление к успеху» и «избегание неудачи» выражены с одинаковой силой. Одновременно перфекционисты характеризуются меньшей устойчивостью к этим конфликтующим переживаниям [7]. Е.Т. Соколовой было выявлено, что специфика мотивационного компонента перфекционного стиля личности суицидальных пациентов включает в себя парадоксальное сочетание высокого перфекционизма с низкой мотивацией достижений [8].

Анализ исследований по проблеме перфекционизма позволил Исмагиловой А.Г. и Федудеевой А.Г., выдвинуть предположение, что высокий уровень перфекционизма выступает как неблагоприятный психологический фактор риска или предрасполагающее условие для возникновения психосоматических расстройств. Высокий уровень перфекционизма, сопровождаемый высоким уровнем невротизации, выраженной эмоциональной возбудимостью, продуцирующей различные негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность), может привести к развитию психосоматических заболеваний [9].

В психологической структуре лиц с разнообразными психосоматическими нарушениями перфекционизм проявляется в виде таких социально-психологических черт, как повышенная ответственность, обязательность, требовательность, чрезмерная нормативность с развитым чувством долга, с неуклонной приверженностью морально-этическим нормам, с обязательным соблюдением групповых ценностей и целей. Такие пациенты, акцентированные на групповых интересах в ущерб собственным субъективно-значимым склонностям, нередко производят впечатление «гиперсоциальных» [10, с. 360].

В ГГУ им. Ф.Скорины было проведено исследование, посвященное изучению роли перфекционизма в возникновении психосоматических заболеваний. В исследовании приняли участие студенты первого и второго курсов факультета психологии и педагогики в количестве 106 человек, из которых 80 – здоровые студенты, а 26 – с психосоматическими заболеваниями.

Исследование было проведено в форме опроса с помощью методики Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта – Флетта, адаптированная И.И. Грачевой. Показатели: перфекционизм, ориентированный на себя; перфекционизм, ориентированный на других; социально предписанный перфекционизм; общий уровень перфекционизма.

Результаты исследования свидетельствуют, что для студентов с психосоматическими заболеваниями характерны высокие показатели

дисфункциональной личностной черты «перфекционизм» (191–358 баллов). В группе здоровых испытуемых зафиксирован средний уровень перфекционизма (179–190 баллов).

Также можно проследить общий уровень перфекционизма у психосоматических больных и у здоровых, сопоставив их с показателями, предложенными в методике. У психосоматических больных высокий общий уровень перфекционизма (191–358 баллов), что говорит о выраженном стремлении быть совершенным, безупречным во всем, а у здоровых студентов – средний общий уровень перфекционизма (179–190 баллов).

По мнению Исмагиловой А.Г. и Федулеевой А.Г., стремление человека к установлению чрезвычайно высоких стандартов для себя, для других, стремление соответствовать высоким стандартам, установленным в обществе, может способствовать развитию различных негативных переживаний (тревожности, напряженности, беспокойства, растерянности, раздражительности) и невротизации личности. А уже на фоне невротизации личности развиваются различные соматические заболевания.

Исследователи утверждают, что повышение предельно допустимых значений перфекционизма, связанное с повышением уровня невротизации личности, может приводить к невротическому перфекционизму, который, в свою очередь, может вызвать патологические изменения в различных системах органов, что и проявляется в различных соматических заболеваниях [9].

Сопоставив полученные показатели выраженности перфекционизма у здоровых студентов и у студентов с психосоматическими заболеваниями, можно говорить о том, что у психосоматических больных преобладает перфекционизм, ориентированный на себя (83,3 %), а у здоровых – перфекционизм, ориентированный на других (76,6 %).

Высокие значения перфекционизма, ориентированного на себя, способствуют соматизации личности. Вероятно, проявление требовательности по отношению к себе, нетерпимости, нежелание прощать свои ошибки приводят к психосоматическим заболеваниям и повышается невротизация личности.

#### Литература

1. Гаранян Н.Г. Типологический подход к изучению перфекционизма / Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 2009. – № 6. – С. 52-60.
2. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьютти и Г. Флетта / И.И. Грачева // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 6. – С. 73-80.

3. Исмагилова А.Г. Перфекционизм как условие для возникновения психосоматических расстройств / А.Г. Исмагилова, А.Г. Федулеева // Теоретические и прикладные проблемы медицинской (клинической) психологии: Сборник материалов Всероссийской юбилейной научно-практической конференции «Теоретические и прикладные проблемы медицинской (клинической) психологии (к 85-летию Ю.Ф. Полякова)». – Москва, 2013. – С. 123-125.
4. Комлев Н.Г. Словарь иностранных слов / Н.Г. Комлев. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1308 с.
5. Кулаков С.А. Основы психосоматики / С.А. Кулаков. – СПб.: Речь, 2005. – 288 с.
6. Менделевич В.Д. Неврология и психосоматическая медицина / В.Д. Менделевич, С.Л. Соловьева. – М.: МЕДпресс-информ, 2002. – 608 с.
7. Петровский А.В. Психологический словарь / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
8. Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия / М. Сандомирский. – М.: Независимая фирма «Класс», 2005. – 592 с.
9. Соколова П.В. Перфекционизм и когнитивный стиль личности у лиц, имевших попытку суицида / П.В. Соколова, Е.Т. Цыганкова // Вопросы психологии. – 2011. – № 2. – С. 90-100.
10. Ясная В.А. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов // Вопросы психологии – 2007. – № 4. – С. 157-168.

### **Особенности личности учащихся, занимающихся спортом**

*Киреева Г.В.,  
Дворак В.Н.*

*Гомельский государственный университет  
им. Ф. Скорины,  
Республика Беларусь, г. Гомель*

Спорт занимает значимое место в жизни современного общества. Он не только всестороннее физически развивает человека, но и является причиной важных и заметных изменений в личности. В свою очередь, успешность спортивной деятельности зависит от формирования и развития целого ряда свойств личности [1].

Для спорта сегодняшнего дня характерен высокий уровень спортивных результатов, высокая их плотность и острейшая борьба