

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

Перфекционизм и атихифобия как детерминанты прокрастинации

Научный руководитель – Становова Людмила Александровна

Константинова Светлана Сергеевна

Студент (бакалавр)

Тверской государственной университет, Тверь, Россия

E-mail: konstsv98@mail.ru

Практически каждому человеку знакомы ситуации, когда выполнение важных дел откладывается на неопределенный срок и вместо этого внимание переносится на менее серьезные и легкие занятия. В психологии эта склонность к постоянному откладыванию дел «на потом» была названа «прокрастинацией».

Прокрастинация объясняется наличием у человека ряда субъективных причин: нерешительности, страха неудачи и неодобрения со стороны окружающих, неуверенности в себе, перфекционизма [2]. Люди по разным причинам отказываются от дел. В большинстве случаев главный движущий момент в отказе от дел - ожидание негативных чувств и попытка их избежать. Выделяют определенные внутренние препятствия на пути к выполнению дел. В данной статье будут рассматриваться такие причины прокрастинации как перфекционизм и атихифобия. [2]

Атихифобия (от лат. *atyches* - «несчастный» и др.-греч. *φόβος*; - «страх») - это патологический и необоснованный страх перед неудачами. Это одна из наиболее распространенных фобий в современном мире. В психологии принято относить боязнь ошибиться к социальному классу страхов, так как страх совершить ошибку рождается и видоизменяется под действием общества. [8]

Страх неудачи - самый главный, который включает в себя множество других страхов: страх недостаточной подготовки, страх потерпеть неудачи в личной эффективности, страх того, что если вы хорошо всё выполните и в результате получите дополнительную ответственность, не сможете справиться, боязнь показаться глупым в лице других людей; боязнь потерять время и ресурсы зря; боязнь поколебать уверенность в себе, боязнь поставить под сомнение свою компетентность в каком-либо вопросе и т. д. [8, 1]

Страх провала это одна из психологических подоплек прокрастинации. Дела откладываются, потому что они могут не получиться, и тогда возникнут негативные переживания. Откладывая важные дела и не предпринимая никаких конкретных шагов на пути к достижению своих целей, люди ищут себе «веские» оправдания. Например, чтобы начать, им необходимы какие-то ресурсы (время, деньги, единомышленники). Но самое главное, что тормозит человека при этом - страх. Люди боятся, что задуманное невозможно осуществить или что результат не будет соответствовать чьим-то ожиданиям. Получить положительную оценку своего труда или действий удастся не всегда. Иногда приходится выслушать критику, потерпеть неудачу. Некоторые люди справляются с критикой и неудачами достаточно быстро. Другие - только усиливают страх неудачи, пытаясь избежать в дальнейшем подобных действий. Испытав неудачу в каком-то из дел, человек больше не берется за него. [4]

Страх совершения ошибки - одно из главных препятствий, мешающих человеку конструктивно действовать. Люди откладывают дела потому, что боятся что-то сделать не так. Эти дела могут никогда не завершаться. Но есть и дела, которые приходится выполнять. И завершаются они в спешке, в режиме аврала и стресса. Поэтому не могут быть выполнены качественно. Страх мешает человеку выполнить свои дела хорошо. Тогда он убеждается в том, что не стоило даже начинать. Получается замкнутый круг.

Страх перед любым новым начинанием - это нормально. Каждый испытывает его при столкновении с чем-то неизведанным на уровне инстинкта. Если мы, вопреки страху, все же начинаем действовать - все в порядке. Другое дело, когда страх превращается в мощный сдерживающий фактор, который мешает начать действовать. Если перестать контролировать его, пытаясь оставаться в зоне комфорта, эта зона со временем будет все более и более сужаться. Станет трудно предпринять любое новое действие, ведь это порождает стресс и потрясение, а человек уже привык избегать этих неприятностей. Человек, которого одолевает боязнь совершить ошибку, может полностью отказаться от попытки что-либо предпринять, так как будет считать ее заранее неудачной. [5]

Страхи неудач могут возникать также тогда, когда деятельность оценивается только по ее результативности. В результате такой односторонней оценки присваивается определенный ярлык деятельности - потерпел неудачу или достиг успеха. [4]

Страх совершить ошибку проявляется в таких психологических феноменах, как прокрастинация и перфекционизм. Прокрастинация и привычка оставлять начатое дело незавершенным в большинстве случаев не является проявлением лени, представляет собой следствие боязни «сделать что-то не так» и критики со стороны окружающих. Перфекционизм проявляется в желании быть самым лучшим во всем и всегда держать лидерские позиции, желание работать только в той сфере, в которой человек уверен полностью, заниматься только тем, что гарантированно может быть сделано безупречно. [2, 4]

Перфекционизм (от фр. perfection - совершенствование) - убеждение, что наилучшего результата можно (или нужно) достичь. Люди-перфекционисты стремятся к порядку во всем, к отлично сделанной работе, к прекрасным оценкам в школе и университете. [2]

Существует множество факторов, которые формируют перфекционизм, переходящий в прокрастинацию [1, 2, 3]:

- внушение родителей, что ты должен быть лучше всех;
- постоянное указывание на других более идеальных людей в детстве, юности, во взрослом возрасте;
- отсутствие возможности высказать свое мнение в семье, подавление родителями воли ребенка;
- зависть по отношению к другим людям и стремление быть лучше всех.

Известный американский психоаналитик, Карен Хорни утверждала, что перфекционизм является неотъемлемой частью «идеализированного образа» [6]. У человека могут быть завышенные требования к себе, к окружающим и убежденность в том, что все в мире должно быть идеально [6]. Но так как внутренне он сильно сомневается в своей способности достичь идеала, то он начинает проявлять прокрастинацию.

Таким образом, перфекционисты склонны к проявлению прокрастинации. «Перфекционист-прокрастинатор» настолько стремится сделать все идеально, что зачастую даже не начинает. Он понимает, что не хватает сил, времени, ресурсов. А на меньшее, чем безупречность, - не согласен. Зачем начинать, если результат будет в лучшем случае просто хороший? [2]

Человеку свойственно ошибаться, и не ошибается только тот, кто ничего не делает. «Жизнь, полная ошибок, гораздо более почетна и полезна, нежели жизнь, проведенная в безделье» [Б.Шоу, 1956, с.361].

Источники и литература

- 1) Бабаута Л. Как перестать откладывать жизнь на потом / Лео Бабаута; Пер. с англ. Г. Султанов, Р. Жумагалиев, 2-с изд. – М.: Альпина Паблишер, 2016. – 125 с.
- 2) Ильин, Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 380с.

- 3) Леви, Э. Прокрастинация и самосаботаж / Эйлин Леви. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 224 с.
- 4) Людвиг, П. Победы прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра: практическое руководство / Людвиг Петр; пер. Н.Шведюк. – Москва: Альпина Паблишер, 2016. – 264 с.
- 5) Стивен Джуан. Странности наших фобий: почему мы боимся летать на самолетах. – М.: Рипол-классик, 2012. – 415 с.
- 6) Хорни, К. Новый путь в психоанализ / Карен Хорни; пер. англ. В. В. Старовойтова; по ред. А. М. Боковинова. – М.: «Канон+» РОО «Реабилитация», 2014. – 400 с.
- 7) Шоу Б. Избранные произведения: в 2 т.. – М.: ГИХЛ, 1956. – 1544 с.
- 8) Bauers, Deborah. "An Overview of Atychiphobia." Helium. (Nov. 23, 2010).