

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

«Не ешьте эту лягушку!» или почему данный принцип не эффективен при дезадаптивном перфекционизме?

Научный руководитель – Бадиев Игорь Валерьевич

Биликтыева Дарья Александровна

Студент (бакалавр)

Бурятский государственный университет, Педагогический институт, Улан-Удэ, Россия

E-mail: biliktuevadasha03@gmail.com

Принцип «Сначала надо съесть лягушку» относится к методике управления временем и планирования задач, предложенной Брайаном Трейси в его книге «Ешьте эту лягушку!» [5]. Он основывается на идее, что для эффективного управления временем и достижении успеха важно сначала решать самые сложные, неприятные или трудные задачи. Но иногда мы можем наблюдать обратный эффект: сложные задачи остаются неразрешенными, а тревога нарастает. Рассмотрим это через призму прокрастинации и перфекционизма. Прокрастинация и перфекционизм — два психоэмоциональных явления, которые оказывают значительное влияние на эффективность личной и профессиональной деятельности людей. Они могут казаться независимыми, однако существует много теоретических и практических исследований, свидетельствующих о глубокой взаимосвязи между ними. Но, прежде чем говорить о какой-либо связи, необходимо определить: к какой категории относятся данные понятия?

Перфекционизм — это комплексный феномен, включающий в себя как устойчивые внутренние установки и убеждения, так и действия, направленные на достижение идеала. Перфекционизм может проявляться в разных формах — как адаптивный, когда высокие стандарты способствуют успеху, так и дезадаптивный, когда излишняя самокритика и страх перед ошибками приводят к прокрастинации, тревоге и выгоранию [1]. В данном исследовании перфекционизм рассматривается в контексте когнитивной трехмерной модели Р. Слейни [3], которая включает в себя следующие компоненты: стремление к порядку и высокие личные стандарты (адаптивный перфекционизм) и несоответствие - ощущение неспособности соответствовать установленным для себя высоким критериям (дезадаптивный перфекционизм).

Прокрастинация может рассматриваться как стратегия избегания или механизм совладания с трудными ситуациями. В этом контексте она представляет собой поведенческую реакцию на задачи или обстоятельства, которые вызывают стресс, беспокойство или страх неудачи. Исследования показывают, что прокрастинация часто является стратегией избегания, которая помогает уменьшить тревогу в краткосрочной перспективе. Однако в долгосрочной перспективе она ведет к более высокому уровню стресса и неудовлетворенности, поскольку задачи всё равно остаются невыполненными. Примером таких исследований являются работы Пирса Стила [4], который подтвердил, что прокрастинация связана с высоким уровнем стресса и неопределённостью.

Проблема исследования: определить каким образом дезадаптивный перфекционизм влияет на возникновение прокрастинации.

Согласно когнитивно-поведенческой теории, перфекционизм и прокрастинация могут быть взаимосвязаны через механизм избегания. В этой теории избегание рассматривается как стратегия совладания с тревогой, которая возникает из-за высоких стандартов и страха неудачи. Когнитивные искажения, характерные для перфекционизма, такие как "все

или ничего", катастрофизация, преувеличение значимости ошибок и чтение мыслей, существенно повышают внутреннее напряжение и создают препятствия для эффективного выполнения задач [2]. В связи с этим возникает опасность прокрастинации, которая служит защитной реакцией на страх неудачи или неидеальности. Перфекционисты часто избегают выполнения задач из-за страха перед несоответствием собственным высокими стандартам (дезадаптивный перфекционизм), что в свою очередь порождает прокрастинацию как защитную стратегию. Прокрастинация рассматривается как результат нарушения эмоциональной регуляции и принятия решений. Одним из основных факторов, способствующих возникновению прокрастинации, является низкий уровень фрустрационной толерантности. Деадаптивный тип перфекционизма, характеризующийся ощущением невозможности соответствовать установленным для себя высоким стандартам, значительно влияет на развитие прокрастинации, так как повышенные ожидания и страх перед ошибками усиливают избегание выполнения задач. Люди с деадаптивным перфекционизмом часто испытывают высокий уровень тревожности, что приводит к избеганию действий, которые могут вызвать неудачу или несоответствие собственным критериям. А такой тип поведения, в свою очередь, увеличивает стремление к идеалу и страх не соответствовать своим ожиданиям. Эти когнитивные и эмоциональные паттерны способствуют возникновению и закреплению прокрастинации как адаптивного механизма преодоления стресса.

Анализ взаимосвязи показывает, что направление коррекционных воздействий на изменение прокрастинирующей поведенческой стратегии при перфекционизме малоэффективно. Следует сначала скорректировать деадаптивные перфекционистские убеждения, что позволит изменить стратегию прокрастинации. Когнитивно-поведенческая терапия ориентирована на изменение дисфункциональных мыслей и убеждений, а также на развитие эффективных стратегий поведения, направленных на снижение проявлений деадаптивного перфекционизма и развитие более здоровых стратегий принятия решений, что может быть эффективным методом в борьбе с прокрастинацией. Например, с помощью когнитивной реструктуризации можно выявить и скорректировать дисфункциональные убеждения, такие как "Если я не сделаю все идеально, это будет катастрофа", а также рассмотреть альтернативные, более реалистичные способы решения задач и достижения целей. Используя техники экспозиции, включающие в себя постепенное и систематическое выполнение задач, можно снизить уровень тревоги и научиться терпимо относиться к возможным ошибкам (выполнение задачи на уровне «достаточно хорошо», вместо «идеально»). Таким образом для работы с прокрастинацией, вызванной деадаптивным перфекционизмом, необходимо, в первую очередь, коррекционное воздействие на перфекционистские дисфункциональные убеждения.

Источники и литература

- 1) Ясная В.А., Митина О.В., Ениколопов С.Н., Зурабова А.М. Апробация методики измерения перфекционизма
- 2) Egan S.J., Piek J.P., Dyck M.J., Rees C.S. The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism. 22.02.2022, Behaviour Research and Therapy, 2007, 45(8), 1813–1822.
- 3) Slaney R.B., Rice K.G., Ashby J.S. A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales. In: G. Flett, P. Hewitt (Eds.), Perfectionism: Theory, Research, and Treatment. Washington, DC: American Psychological Association, 2002. pp. 63–88.
- 4) Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. // Psychological Bulletin, 2007, V. 133, №1
- 5) Tracy, B. Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time, Berrett-Koehler Publishers, Inc. San Francisco, 2001.