

22. Считайте мысль «другие требуют от меня совершенства» симптомом, а не фактом

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У людей, которым постоянно кажется, что «окружающие требуют от меня совершенства, а если я не справлюсь, меня отвергнут», чаще возникают мысли о самоубийстве. Связь мысли «я сам требую от себя совершенства» с мыслями о самоубийстве гораздо слабее: примерно втрое слабее, чем у первого ощущения. Если учесть мысли о самоубийстве, которые уже были, первое ощущение всё равно связано с последующим усилением таких мыслей, но связь не очень сильная.

Затраты

Денег не требуется. Трудность в том, чтобы считать такую мысль чем-то, с чем нужно работать, а не точным измерением реальных требований других людей.

Выгода

Объединённый расчёт по нескольким исследованиям (метаанализ): 45 исследований, $N = 11747$. Участники — студенты бакалавриата, студенты-медики, взрослые из общей популяции и психиатрические пациенты. Использовалась модель случайных эффектов. Ниже приведены средневзвешенные корреляции с мыслями о самоубийстве. Перфекционистские опасения: $r = .28$ (95% CI .24–.32, доверительный диапазон; 42 исследования, 7936 человек). Перфекционистские опасения — это совокупность нескольких составляющих: социально предписанного перфекционизма, беспокойства из-за ошибок, сомнений в своих действиях, разрыва между реальностью и стандартами и других. Для социально предписанного перфекционизма отдельно тоже получено $r = .28$ (.25–.32, 30 исследований, 3640 человек). Перфекционистские стремления: $r = .10$ (.07–.13, 31

исследование, 4588 человек). Это совокупность перфекционизма, направленного на себя, и личных стандартов. Критика со стороны родителей: $r = .20$ (.11–.29). Теперь о связи с попытками самоубийства. Перфекционистские опасения: $r = .12$ (.07–.17, 15 исследований, 5275 человек). Социально предписанный перфекционизм: $r = .19$ (.08–.29, 8 исследований, 689 человек). В той части исследований, где за участниками наблюдали некоторое время, после учёта исходных мыслей о самоубийстве социально предписанный перфекционизм всё ещё был связан с мыслями о самоубийстве при последующем наблюдении: чем он выше, тем больше таких мыслей, но связь не очень сильная. Ни для перфекционизма, направленного на себя, ни для перфекционизма, направленного на других, связь не прослеживается.

Примечания

Причины оценки В: большинство включённых исследований — разовые опросы, по которым нельзя определить, что было раньше. Сила корреляции умеренная (r около .28). Она объясняет примерно от нескольких процентов до одной десятой различий. Измерялись мысли о самоубийстве и попытки самоубийства, а не сама смертность. Поэтому масштаб выгоды отмечен как небольшой по основанию «только суррогатные конечные точки». Сами авторы также говорят, что в группе исследований связи перфекционистских опасений с попытками самоубийства, похоже, есть публикационное смещение. Публикационное смещение означает, что исследования с непривлекательными результатами не были опубликованы. После добавления расчётных недостающих исследований направление вывода не изменилось. Высокие стандарты сами по себе не проблема, и снижать требования из-за этого необязательно. Разница в том, откуда берутся стандарты и возникает ли при несоответствии им ощущение «со мной как с человеком всё кончено». Как и пессимистические ожидания из пункта 15 (считайте мысли вроде «всё обязательно станет хуже» симптомом), это то, с чем можно работать как с симптомом. Если есть мысли о самоубийстве, сначала позвоните по номеру 12356 (номер для Китая) и уберите подальше средства, которыми можно причинить смерть; см. раздел 1, пункт 25. О том, что вы можете сделать, если кто-то рядом высказывает такие мысли, см. раздел 8, пункт 15. О скрининге депрессии у детей см. раздел 30, пункт 8.

Источники

Источники исходной версии

1. Smith MM, Sherry SB, Chen S, Saklofske DH, Mushquash C, Flett GL, Hewitt PL (2018). The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism-suicide relationship. *Journal of Personality*, 86(3), 522–542. doi.org/10.1111/jopy.12333