

В отличие от травли в реальной жизни, интернет-травля имеет ряд отличий: анонимность преследователя, возможность круглосуточного вмешательства в личную жизнь, неограниченность аудитории и быстрота распространения информации. Отсутствие необходимости присутствовать лично при акте нападения – основная особенность данного явления. И одновременно – причина того, что буллинг в интернете набирает обороты с огромной скоростью. Также важная особенность травли в интернете – сложности в ее прекращении. При нападениях в реальной жизни можно покинуть место происходящего. Когда произошел кибербуллинг, жертва поддается влиянию в любое время суток. Даже если она откажется от выхода в интернет, будет ощущать на себе давление из-за возможного обсуждения происходящего другими людьми.

Сами «буллы», как правило, люди, имеющие психологические проблемы (стремление к превосходству, комплекс неполноценности, личностный кризис, мстительность, извращенное понимание юмора, страх самому стать жертвой и т. д.), которые они пытаются решить через унижение других людей. Игнорирование собственных проблем агрессором и подпитка во время совершения негативных поступков приводят к их усугублению. Ложное ощущение собственной власти и значимости неизбежно приводит к серьезным проблемам в построении здоровых отношений с окружающими. Сам процесс травли имеет серьезные последствия для всех его участников. Даже те люди, которые только наблюдают за буллингом, также получают психологическую травму. Наиболее сильно страдает жертва. Научные исследования в данной области указывают на то, что в подобных ситуациях люди могут «замыкаться» в себе, впадать в апатичные и депрессивные состояния, испытывать головные боли и другие психосоматические проблемы, а длительный стресс порождает чувство безнадежности и безысходности.

Противостоять оскорблениям в сети сложно, но предупредить нападки возможно, выполнив следующие действия: не реагировать на оскорбления, дозировать личную информацию в социальных сетях, дополнительно защитить свой аккаунт, заблокировать обидчиков и настроить режим приватности или полностью закрыть свой аккаунт.

УДК 159.91

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ И ДЕПРЕССИЯ

Рудко Е.А., доц., Белова М.В., студ.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Понятие «перфекционизм» (от лат. *perfecio* – совершенство) впервые стало употребляться в протестантской среде XIX века. В философии И. Канта и Г. Лейбница понятие «перфекционизм» подразумевало, прежде всего, духовно-нравственное совершенствование личности. Философию «сверхчеловека» Ф. Ницше также можно считать разновидностью перфекционизма. И только с конца XX столетия данный феномен стал предметом исследований клинической психологии. В настоящее время многие ученые считают, что компульсивное (навязчивое) стремление человека к совершенству связано с высоким риском психических расстройств и значительно снижает продуктивность его деятельности.

Большинство ученых склоняются к тому, что невротический перфекционизм происходит из детского опыта взаимодействия с не одобряющими или непостоянно проявляющими одобрение родителями, чья любовь всегда условна и зависит от результатов деятельности ребенка. В подобной ситуации поведение ребенка может развиваться в двух направлениях:

- 1) ребенок стремится к совершенству с целью не только избегания неодобрения родителей, но и с целью принятия себя через грандиозные достижения;
- 2) ребенок приходит к осознанию собственной ценности только через высокие достижения в деятельности.

Таким образом, ребенок постоянно стремится завоевать родительское одобрение. В дальнейшем подобная стратегия поведения закрепляется и становится личностной чертой.

Феноменологические описания перфекционизма учеными указывают на его связь с такими негативными аффектами как депрессия, повышенная тревожность, неадекватное чувство вины и стыда, а также возможны адаптивные нарушения и трудности в общении.

Общей чертой перфекционизма и депрессии является самокритицизм. Человек постоянно критикует себя, сосредоточен на проблемах достижений с перманентным чувством вины. А. Бек провел анализ автоматизированных мыслей депрессивных пациентов и пришел к выводу, что требования этих пациентов к себе крайне высоки и ригидны. Ученый составил список перфекционистски-депрессивных «долженствований»: «я всегда должен быть в хорошей форме», «если я не на пике удачи, значит я полный неудачник», «ошибка означает провал» и др. При этом их высказывания носят исключительно императивный характер с определенной жесткостью используемых речевых конструкций («должен», «всегда-нигда» и т. д.). А. Бек выделил два личностных типа, предрасположенных к депрессии: «социотропный», который фиксирован на проблемах привязанностей и «автономный», фиксированный на проблеме достижений и независимого функционирования, с ярко выраженными чертами перфекционизма.

Перфекционизм может приводить к резкому усилению стрессогенности повседневной жизни: повышать число конфликтных и конкурентных ситуаций в общении, увеличивать количество воспринимаемых ситуаций неуспеха. Стойкий повседневный стресс сопряжен с высоким риском резистентности в изолированном медикаментозном лечении депрессий. Некоторые авторы полагают, что перфекционизм может возникать и как адаптивная установка, однако в процессе жизнедеятельности он, как правило, становится деструктивным. Личностная черта перфекционизма сопряжена с явлением «сверхмобилизации копинг-ресурсов» – особым стилем жизни в режиме перманентного со-владения со стрессом. С одной стороны, переживание дискомфорта и необходимость прикладывать усилия могут быть мощными движущими силами развития личности. С другой стороны, такая сверхмобилизация может приводить к хроническому переутомлению, физическому и психологическому «выгоранию», психосоматическим расстройствам. Эти явления, в свою очередь, содействуют пролонгированию депрессивного эпизода.