

4.2. Загальна психологія, психологія особистості

Кленіна К. В.

здобувачка вищої освіти першого

(бакалаврського) рівня

спеціальності «Психологія»,

Херсонський державний університет

м. Херсон, Україна

Попович І. С.

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри загальної та соціальної психології

Херсонський державний університет

м. Херсон, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Всесвітня глобалізація, соціальні трансформації, ускладнення сфер відносин, постійне підвищення вимог до ефективного функціонування особистості в суспільстві неминуче провокують масове формування і поширення такого психологічного явища, як перфекціонізм. Термін «перфекціонізм» використовують для опису прагнення людини до досконалості, а перфекціоністами називають людей, які ставлять надмірно високі вимоги до себе та своєї діяльності. Дослідники перфекціонізму вважають його хворобою сучасності, хворобою культури та культом успіху.

Водночас, до однієї з характерних ознак сучасного соціуму належить проблема почуття самотності, та й немає ніяких сумнівів щодо її актуальності. Почуття самотності може виникнути у людини будь-якої статі, віку, соціального статусу. Особистість, яка переживає самотність, дуже часто хворобливо переносить дане відчуття. Вона стає менш резистентною до стресу, і це суттєво позначається на її психічному та фізичному здоров'ї.

Важливість розгляду перфекціонізму та самотності в юнацькому віці зумовлена тим, що саме в цьому віці дані феномени вперше серйозно усвідомлюються та переживаються людиною [4]. Це пов'язано, перш за все, з інтенсивним розвитком рефлексії та переходом на новий рівень самосвідомості [5].

Теоретичне аналізування наукової літератури з теми дослідження дає підстави стверджувати, що проблема перфекціонізму та самотності є актуальною і має суспільну значущість. У науковій літературі вона зазвичай висвітлювалася диференційовано. Перфекціонізм як психологічний феномен був предметом дослідження Д. Бернса, Н. Гаранян, Т. Завади, О. Кононенко, О. Лози, Г. Флетта, А. Холмогорової, П. Хьюїтта, та ін. Проблеми самотності у своїх працях приділяли увагу Я. Башманівська, П. Гасанова, Г. Зілбург, Н. Олейник, Д. Рісмен, Г. Салліван, К. Хорні, та ін. Відсутність досліджень, які б висвітлювали взаємозв'язок перфекціонізму та почуття самотності в осіб юнацького віку, зумовлюють актуальність вибору теми дослідження.

Метою статті є емпіричне дослідження психологічних змістових параметрів взаємозв'язку перфекціонізму та почуття самотності осіб юнацького віку.

Виклад основного матеріалу. Дослідження було проведено у вищих навчальних закладах, супермаркеті та військовій частині м. Херсона. Кількість досліджуваних – 120 осіб. Вік – 18-24 роки.

Для визначення властивої особам юнацького віку складової перфекціонізму, використано методику «Багатомірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта і Г. Флетта. У результаті обробки даних було виявлено, що особам юнацького віку більшою мірою характерний перфекціонізм, який орієнтований на себе (60,00%). Тобто, їх можна схарактеризувати, як схильних ставити надзвичайно високі вимоги до себе, своєї діяльності та її результатів. Таким особам властиві надмірна самокритика, встановлення нереалістично

високих особистісних стандартів, які роблять неможливим прийняття власних недоліків, помилок та невдач [2]. Треба також зазначити, що найменш вираженою формою перфекціонізму серед осіб юнацького віку є перфекціонізм орієнтований на інших (10,87%), нам здається, що це пов'язано з інтенсивним розвитком рефлексії, юнаки більше занурюються в себе, шукаючи власні недоліки, і не надають особливої уваги очікуванням інших [6].

Для визначення загального стану самотності та її видів було використано «Опитувальник для визначення виду самотності» С. Корчагіної. Яскраво виражений високий рівень почуття самотності встановлено у 18 осіб. Це означає, що самотність для них є складовою частиною життя, через неї вони можуть відчувати себе непотрібними та відстороненими. Ми не можемо бути впевненими, що самотність виступає в їхньому житті в ролі однополярного конструкту, адже вона може як позитивно, так і негативно впливати на особистість. Характер впливу визначається особливостями внутрішньоособистісного генезису [1].

Для вивчення статистичних зв'язків між різними формами прояву перфекціонізму та почуття самотності ми застосували кореляційний аналіз за методом Ч. Спірмена. Інформація, що подана в таблиці 1 наглядно демонструє наявність позитивних і негативних значущих зв'язків між показниками перфекціонізму та почуття самотності.

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками прояву перфекціонізму та почуття самотності (n=120)

Показники	ПОНС	СЗП	ПС	ЖП	СП	СД	См
Дифузний	-0,243**	0,273**			0,343**	0,326**	0,297**
Відчужувальний	-0,212*			-0,208*		0,199*	
Дисоційований		0,294**			0,224*		0,213*
Загальний стан	-0,183*	0,212*	-0,275**	-0,256**	0,203*	0,295**	0,206*

*Примітка: ПОНС – перфекціонізм орієнтований на себе; СЗП – соціально зумовлений перфекціонізм; ПС – проблеми із самооцінкою; ЖП – жорсткий перфекціонізм; СП – стурбованість помилками; СД – сумніви у власних діях; См – самокритика; ** – $P < 0,01$, * – $P < 0,05$.*

Перфекціонізм орієнтований на себе на $p < 0,01$ рівні значущості від'ємно пов'язаний із дифузним типом самотності (-0,243), в основі якого лежить постійна ідентифікація людини з різними об'єктами (людьми), які є для неї взірцями. Також ПОНС на рівні $p < 0,05$ від'ємно пов'язаний з відчужувальним типом (-0,212), що простежується у механізмах відособлення від інших людей і усього світу, а також від цінностей та норм соціальної групи. Показник перфекціонізму орієнтованого на себе від'ємно, на рівні значущості $p < 0,05$ пов'язаний з загальним станом самотності, що є керованою самотністю, або усамітненістю, і представляє собою варіант переживання психологічної відокремленості. Отже, особа, котра ставить собі надто високі стандарти, має схильність зосереджуватися тільки на власній меті, не буде відсторонюватися від людей і ототожнювати себе з ними.

Показники дифузного та дисоційованого типів самотності позитивно корелюють на рівні $p < 0,01$ з соціально зумовленим перфекціонізмом, який є впевненістю людини в тому, що інші люди мають відносно неї надзвичайно високі очікування, яким дуже важко, майже неможливо, відповідати. Також соціально зумовлений перфекціонізм на рівні $p < 0,05$ позитивно пов'язаний із загальним станом самотності (0,212). Приходимо до висновку, що людина, яка має переконання у важливості відповідати стандартам оточення, буде ідентифікувати себе з різними об'єктами, які здаватимуться їй ідеальними.

Проблеми із самооцінкою, як складова перфекціонізму, від'ємно корелюють на рівні $p < 0,01$ із загальним станом самотності (-0,275). Отже у людини із самооцінкою, яка буде адекватною тільки при наявності успіху, зазвичай не буде проявлятися схильність до гармонійної усамітненості.

Показники жорсткого перфекціонізму, який простежується у прискіпливій вимогливості до себе, своєчасному бездоганному і безпомилковому виконанні діяльності, знаходяться у від'ємній залежності з показниками відчужувального типу (-0,208) та загального стану самотності (-0,256).

На основі кореляційного аналізу встановлено, що такі елементи перфекціонізму, як завищена самокритика (0,206; $p < 0,05$), сумніви у власних діях (0,295; $p < 0,01$) та стурбованість помилками (0,203; $p < 0,05$), прямо пропорційно пов'язані зі станом самотності особистості. Ми пояснюємо цей зв'язок тим, що особі, котра постійно шукає в собі недоліки та фіксується на них, буде складно почуватися добре при взаємодії з іншими людьми [3].

Показники дифузного типу самотності знаходяться у прямій залежності на рівні $p < 0,01$ від таких складових перфекціонізму: стурбованість помилками (0,343), сумніви у власних діях (0,326) та завищена самокритика (0,297). Отже, особи з постійними сумнівами і впевненістю у неправильності своїх вчинків будуть схильні до пошуку еталонів наслідування серед інших людей.

Сумніви у власних діях будуть тільки сприяти поступовій відчуженості від інших людей, оскільки між цим елементом перфекціонізму та відчужувальним типом самотності встановлено прямий зв'язок на $p < 0,05$ рівні значущості (0,199).

Дисоційований тип самотності, який є найбільш складним станом за переживаннями, оскільки поєднує в собі механізми як ідентифікації, так і відчуження себе від інших, позитивно корелює зі стурбованістю помилками (0,224) та самокритикою (0,213) на рівні значущості $p < 0,05$.

Висновок. Отже, у статті представлено психологічні параметри взаємозв'язку перфекціонізму та почуття самотності в осіб юнацького віку. Визначено, що юнацький вік характеризується перфекціонізмом, який орієнтований на себе, ми це пов'язуємо з інтенсивним розвитком рефлексії. Для юнаків гостро виражене почуття самотності не є превалюючим, вони схильні до непатологічного усамітнення. Встановлено, що такі складові перфекціонізму, як соціально зумовлений перфекціонізм, стурбованість помилками, сумніви у власних діях та самокритика прямо пропорційно пов'язані з почуттям самотності в осіб юнацького віку.

Список використаних джерел:

1. Гусейнова Н. О. Психологічний контекст феномену самотності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2013. Вип. 2. С. 14-16.
2. Завада Т. Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01 / Тетяна Юріївна Завада ; ЛНУ імені Івана Франка. Львів, 2017. 158 с.
3. Кленіна К. В. Теоретико-методологічне аналізування змістових особливостей перфекціонізму особистості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. № 1. С. 84-89. DOI: 10.32999/2663-970X/2019-1-13
4. Попович І. С. Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі : навч.-метод. посіб. Херсон: ВАТ «ХМД», 2013. 204 с.
5. Попович І. С. Проблема соціально-психологічних очікувань в науковій теорії та практиці. *Практична психологія та соціальна робота*. К., 2005. № 5. С. 8-13.
6. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика: навч.-метод. посіб. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 158 с.