

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ І ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ В
СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ**

Дипломна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:

студентка VI курсу, 603 групи
спеціальності «Психологія»
Тодавчич Наталія Василівна

Науковий керівник:

канд. псих. наук, доц. Гуцуляк Н.М.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № _____

від « ____ » _____ 2022 р.

Зав. кафедри _____ доц. Радчук В.М.

Чернівці - 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ «ПЕРФЕКЦІОНІЗМ» У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ	7
1.1. Філософсько-психологічні витоки феномену «перфекціонізм».....	7
1.2. Структурні компоненти та види перфекціонізму.....	15
1.3. Психологічні особливості перфекціонізму у студентському віці.....	23
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
РОЗДІЛ III. ПОРІВНЯЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ	32
3.1. Результати дослідження рівня та структури перфекціонізму досліджуваних студентів.....	33
3.2. Дефінітивний аналіз поняття «самотність», специфіка її прояву у студентському віці.....	40
3.3. Особливості рівнів та видів переживання самотності досліджуваними студентами.....	45
3.4. Індикація кореляційних зв'язків рівня перфекціонізму та глибини переживання почуття самотності студентів.....	53
3.5. Рекомендації студентам щодо самопомоги на початкових етапах формування перфекціоністських тенденцій.....	56
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. У зв'язку із неупинним підвищенням темпів сучасного життя, збільшенням кількості та ускладненням суспільних вимог до різних сфер життєдіяльності, стрімким поширенням високих і часто недосяжних стандартів, проблема «нездорового» перфекціонізму стає все більш актуальною.

Прагнення до досконалості може розглядатись у контексті постійного особистісного зростання, що пов'язане із цілеспрямованим розвитком сильних, особистісно й суспільно значимих якостей та навичок відповідно до власних можливостей, яке, в свою чергу, не суперечить іншим мотивам, інтересам та потребам людини. Натомість, існує й інший бік прагнення до досконалості, що суперечить або не приймається на особистісному рівні, віддаляє та знижує чутливість до власних інтересів, бажань і лежить в основі дисфункціонального перфекціонізму.

Саме тому на сьогоднішній день важливо приділити достатньо увагу комплексному вивченню перфекціонізму, враховуючи специфіку його впливу на різні сфери життєдіяльності та характер проявів у різних вікових періодах, генезису його виникнення та передумови розвитку, впливу виховання, конкретних соціальних ситуацій, освітніх вимог на посилення чи послаблення його деструктивних ознак.

Науково-обґрунтовані результати вивчення перфекціонізму як соціально-психологічного феномену висвітлені у працях багатьох українських вчених, зокрема: І.А. Гуляс, Л.А. Данилевич, О.О. Лози, Г.Л. Чепурної, В.С. Павлової, О.І. Кононенко, Т.В. Грубі, Т.Ю. Завади, К.В. Кленіної, В.Д. Кузіної, С.А. Лозниці, Н.Б. Лукіної, О.В. Помазової, Є.В. Карпенка, А.В. Берюшової, К.І. Фоменко, М.В. Коваленко, Т.В. Скрипаченко та інших.

При цьому, основоположний внесок у дослідження особливостей даного психічного явища був зроблений такими зарубіжними дослідниками,

як Д. Бернс, С. Блатт, Р. Фрост, П. Хьюїтт, Г. Флетт, Д. Хамачек, Р. Слейні, К. Хорні, А. Адлер, С. Петерс, М. Холлендер, Дж. Ешбі, А. Бек та інші.

Проблема психологічних особливостей перфекціонізму у студентському віці знаходить своє наукове обґрунтування у роботах таких українських вчених, як В.П. Костючик, В.В. Корнієнко, А.К. Іванової, С. Марчук, Т.О. Мотрук, А.В. Вертель, Г.Л. Чепурної, К.В. Кленіної, М.В. Коваленко, С.В. Бикової, І.А. Гуляс, В.А. Дяченко, Д.Е. Дубініної, І.А. Мунисипової-Мотяш, Т.Ю. Завади, Л.А. Данилевич та інших.

Слід зауважити, що перфекціонізм впливає на якість міжособистісних стосунків, ускладнює процес побудови та підтримання нових соціальних контактів і може поглиблювати почуття самотності, переживання якої на сучасному етапі розвитку суспільства через домінування поверхового характеру стосунків, дефіцит близького та «живого» спілкування, стає все більш поширеним.

Особливу увагу слід звертати на переживання цього стану у студентському віці, який відіграє важливу роль у процесі особистісно-професійного самовизначення, здобутті та підтриманні нового соціального статусу, побудові нової системи міжособистісних стосунків, адаптації до соціальних очікувань з одночасним визначенням своїх світоглядних та ціннісних позицій.

Самотність та специфіка її прояву у студентському віці висвітлюється у працях таких українських вчених, як В.Б. Бедан, А.В. Берюшової, В.А. Дяченко, Д.Е. Дубініної, І.А. Мунисипової-Мотяш, К.В. Кленіної, В. Корчука, Д. Колєватової, В.Г. Лашук, Л. Магдисюк, І. Притки, Л.Ю. Айвазян, І.В. Ващенко, О.В. Тимченко, О.В. Кулешової, Л.В. Міхеєвої та інших.

Зважаючи на недостатнє вивчення вищезазначеної проблеми, її соціальну значущість та постійну актуальність, було зроблено вибір теми дипломного дослідження **«Взаємозв'язок перфекціонізму і почуття самотності в студентському віці»**.

Об'єкт дослідження: перфекціонізм як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження: взаємозв'язок перфекціонізму та переживання почуття самотності у студентському віці.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне виявлення особливостей взаємозв'язку перфекціонізму та переживання почуття самотності у студентів.

Для досягнення мети дослідження та перевірки сформульованої гіпотези необхідно розв'язати наступні **завдання:**

- 1) узагальнити теоретичні дані щодо розуміння феноменів перфекціонізму і почуття самотності у працях вітчизняних та зарубіжних вчених;
- 2) за допомогою психодіагностичного інструментарію визначити рівень перфекціонізму та ступінь переживання почуття самотності у студентів;
- 3) виявити особливості взаємозв'язку перфекціонізму та переживання почуття самотності у студентському віці;
- 4) розробити рекомендації студентам щодо самодопомоги на початкових етапах формування перфекціоністських тенденцій;
- 5) систематизувати та узагальнити опрацьований матеріал, сформулювати висновки;

Гіпотеза дослідження (кореляційна): існує зв'язок між рівнем перфекціонізму та глибиною переживання студентами почуття самотності; чим вищий рівень перфекціонізму, тим глибшим є переживання почуття самотності.

Методи та методики дослідження:

У процесі дослідження реалізовувався комплексний підхід, який передбачав поєднання наступних методів:

- 1) теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення і систематизація наукових підходів та положень з досліджуваної проблеми);

2) емпіричні (тестування, зокрема методики: багатовимірні шкали перфекціонізму П.Хьюїтта та Г.Флетта (в адаптації І.Грачевої), багатомірні шкали перфекціонізму Р. Фроста (в адаптації К.Ф.Новгородової), методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела і М.Фергюсона», опитувальник для визначення виду самотності С.Г. Корчагіної);

3) методи математичної статистики та інтерпретації емпіричних даних;

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, теоретичного та двох практичних розділів, висновків та списку використаних джерел (74 найменування). Робота викладена на 66 сторінках машинописного тексту, проілюстрована 8 рисунками та 1 таблицею.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ «ПЕРФЕКЦІОНІЗМ» У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ

1.1. Філософсько-психологічні витоки феномену «перфекціонізм»

Слід також зауважити, що концепція «ідеальної особистості» відіграла роль суспільно встановленого і підтримуваного стандарту, виступала своєрідним мірилом та кінцевою точкою особистісного розвитку.

І.А.Гуляс зазначає, що ідеї досягнення людською душею досконалості ще із самого початку був притаманний релігійний та надприродний аспекти [15].

О.В.Петрунько, диференціюючи філософський та психологічний підходи до розуміння феномена перфекціонізму, зазначає, що у філософії перфекціонізм розглядається як певна морально-світоглядна доктрина, в основі якої лежить ідея про невпинний пошук способів саморозвитку й самовдосконалення і цю ідею неможливо до кінця виміряти та збагнути. Натомість у психології перфекціонізм набуває форми риси характеру людини, що визначає її самопочуття, способи поведінки і може бути досліджена емпірично [55].

Якщо виходити із філософських уявлень про «досконалу» людину, які формувалися в ту чи іншу історичну епоху, то можна помітити, що вони відображали особливості конструктивного перфекціонізму, основою якого було психічне здоров'я та духовне вдосконалення особистості.

К. Могі у своїй книзі зазначає, що ідеалом людини Античності була особистість, яка відповідала поняттю «калокагатія» (у перекладі з грецької – прекрасний і добрий), що позначало людину, наділену чеснотами [51].

Г.Л. Чепурна звертає увагу на те, що одне з перших визначень поняття «досконалість», яке стало поширеним у європейській культурі було сформульоване ще з часів Аристотеля. Для самого Аристотеля досконалості

притаманна завершеність, доведеність до кінця, те, до чого не можна вже щось додати або щось відняти [64].

С.А.Лозниця відмічає, що провідна ідея філософської концепції досконалості Платона полягає у тому, що досконалість є одним із найважливіших покликань людини і її можна досягти, перейшовши на шлях поступового очищення, головна мета якого – звільнення душі.

С.А. Лозниця також висловлює думку про те, що Платон та інші давньогрецькі філософи відіграли важливу роль у перенесенні поняття «досконалості» і його змісту зі сфери «чуттєвого» до вищої сфери «надчуттєвого» [46].

Н.Б. Лукіна у своїй статті робить висновок про те, що у період класики цінується у першу чергу інтелектуальна та духовна зрілість. «Ідеальна людина» за Гераклітом – це людина, що пізнала «Логос». На думку Платона, ідеальна людина – це досконала людина ідеальної держави, яка займається «своєю справою» на благо суспільства [47].

На основі опрацьованих нами джерел, ми висловлюємо думку про те, що з розвитком уявлень про внутрішню організацію психічного життя, відомі філософи починають приділяти увагу ціннісно-смісловій та мотиваційній сфері «ідеальної людини».

О.І. Кононенко зазначає, що відповідно до релігійних догм Середньовіччя та філософських вчень більш пізнього часу перфекціонізм розуміється як переконаність у тому, що досконалість є тією ціллю, до якої повинна прагнути як окрема людина, так і людство в цілому [34].

Т.Ю. Завада звертає увагу на те, що не тільки філософія, але й релігія здійснила вагомий внесок у дослідження феномену перфекціонізму, зокрема течія «церква святості». Сформувавшись у ХІХ ст. у рамках протестантизму, дана течія створила базу для сьогodнішніх перфекціоністських уявлень. Цей напрям розуміє перфекціонізм перш за все як шлях до морального та духовного самовдосконалення через аскетичний спосіб життя й дотримання всіх заповідей Божих [22].

Н.Б.Лукіна висловлює думку про те, що самовдосконалення у християнстві – це спосіб порятунку від земних гріхів та шлях до здобуття вічного блаженства. Людина вдосконалюється у процесі прояву свого милосердя завдяки підкоренню волі Бога. Пізніше, коли почали формуватися різні релігійні течії, феномен перфекціонізму поряд із П'ятидесятництвом став одним із напрямів руху, в основі якого лежала ідея духовного вдосконалення людини та її святість [48].

О.О. Лоза зауважує, що відповідно до філософських витоків визначення змісту феномена перфекціонізму у психології ще до офіційного визначення існували категорії, які були близькими до нього за семантичним значенням як от: «прагнення до досконалості» К.Хорні, «самоактуалізація» А.Маслоу, «прагнення до переваги» А.Адлера тощо [45].

Тал-Бен Шахар у своїй книзі надає інформацію про те, що тривалий час психологи вважали перфекціонізм різновидом нервово-психічного розладу. У 1980 році Д. Бернс описав перфекціоністів як людей, чиї стандарти виходять далеко за межі досяжного чи розумного, людей, які з усіх сил наполегливо і невтомно здійснюють зусилля заради неможливих цілей визначають власну цінність виключно у категоріях успіху та продуктивності» [73].

О.І. Кононенко звертає увагу на те, що вперше чітке визначення перфекціонізму дали американські психоаналітики, послідовники А.Адлера та К.Хорні. Зокрема, К.Хорні стверджує, що перфекціонізм є невід'ємною частиною «ідеалізованого образу». Відповідно до цього, намагаючись компенсувати власне почуття неповноцінності, невротик здійснює підміну реального уявлення про себе сформованим ним ідеалом. Це призводить до того, що невротик стає надчутливим до критики і починає боятися й намагатися уникати всього, що здатне зруйнувати його ілюзію стосовно себе. Під перфекціонізмом науковці мали на увазі високі особистісні стандарти, які людина ставить як перед собою, так і перед іншими людьми у виконуваний діяльності [Error! Unknown switch argument.].

Прагнення до особистісної влади А.Адлер розглядав як форму конкретизації прагнення до досконалості. Вчений наголошує на порушенні ціннісно-смиислової сфери у патологічного перфекціоніста і підміну базового почуття спільності особистісним індивідуалізмом.

З іншого боку, А.Адлер відмічає, що прагнення бути досконалим є природним у тому сенсі, що воно є невід'ємною частиною життя, прагненням, без якого життя було б неможливим, прагнення до досконалості є «потенційно здоровою активністю» [65].

О.І. Кононенко зауважує, що для психоаналітиків не є властивим вибір перфекціонізму в якості безпосереднього предмету дослідження, натомість цей феномен розглядається у більш широкому контексті питань структурної та динамічної організації особистості. Відповідно до цього, перфекціонізм у психоаналізі розглядається як прояв нарцисичної організації особистості, як захист від переживання токсичного сорому і як спроба відповідати нереалістичним вимогам жорсткого Супер-Его [34].

Гуманістичні психологи, зокрема А.Маслоу, розуміють самовдосконалення як «подолання себе» і разом з тим як максимально можливу реалізацію, тобто шлях до того, ким ти є [70].

П.Х'юїтт та Г. Флетт [68] розглядають перфекціонізм як прагнення бути досконалим, бездоганим у всьому. Спочатку дана проблема досліджувалась разом із проблемою обдарованості й цікавила вчених у зв'язку із вивченням психологічних труднощів обдарованих людей, а особливо дітей та підлітків [10].

С.В.Бикова у своїй статті наводить думку про те, що перфекціонізм може бути визначений як постійне прагнення бути кращим в усіх сферах навчальної чи професійної діяльності [7].

Р.Фрост розуміє під поняттям «перфекціонізм» поєднання надвисоких стандартів зі схильністю до надкритичних оцінок власної поведінки, що проявляється у підвищеному рівні тривоги, яка у свою чергу, зумовлюється помилками й невпевненістю у власних діях та переконаннях [66].

І.А.Гуляс розуміє феномен перфекціонізму у трьох площинах:

- 1) морально-етичній (бажання самовиховуватись);
- 2) інтелектуально-компетентнісній (прагнення займатись самоосвітою);
- 3) акмеологічній (розвиток професійних досягнень) [14];

О.І.Кононенко зазначає, що деякі зарубіжні вчені (Д.Бернс, Р.Фрост, С.Блатт та ін.) у своїх дослідженнях схильні акцентувати увагу на негативних проявах перфекціонізму, таких як труднощі у спілкуванні та прийнятті рішень, надмірна самокритичність, тривожність тощо. Натомість у сучасних працях враховуються як позитивні, так і негативні аспекти даного феномену (П.Х'юїт та Г. Флетт, С.Петерс та ін.) [31].

Також О.І. Кононенко надає інформацію про те, що 60-80-х роках ХХ ст. у зарубіжній клінічній психології і психотерапії інтенсивно розвивались наукові уявлення про перфекціонізм. Американський клінічний психолог М. Холлендер, одним із перших, сформулював визначення перфекціонізму як повсякденної практики пред'явлення до себе вимог щодобільш високої якості виконання діяльності, ніж цього потребують обставини, а також у прагненні до бездоганного виконання завдання [33].

Пізніше видатний психотерапевт-когнітивіст Д.Бернс здійснив глибокий аналіз поняття і визначив його як особливу сукупність когніцій, яка включає очікування, інтерпретації подій, оцінки себе та інших. Мислення перфекціоніста тісно пов'язане із таким когнітивним викривленням, як мислення у категоріях «все або нічого», що допускає лише два варіанти виконання діяльності – повна відповідність високим стандартам або повний провал [5].

В.С. Павлова звертає увагу на те, що у 80-90-ті роки ХІХ ст. дослідження перфекціонізму розвивались у наступних напрямках:

- 1) феноменологічне уточнення поняття (концептуалізація конструкту) – розвиток уявлення про структуру, параметри, види перфекціонізму;
- 2) операціоналізація поняття – створення валідних і надійних інструментів для діагностики перфекціонізму;

3) вивчення взаємозв'язку перфекціонізму з психопатологічними розладами (депресією, алкоголізмом, особистісними розладами і т.д.) [54];

Н.Б. Лукіна висловлює думку про те, що у 1990 році уявлення про структуру перфекціонізму значно розширюються. Свідченням цього, є розроблення трьох моделей перфекціонізму як багатовимірного конструкту – канадської (Г.Х'юїтт), британської (Р.Фрост) та американської (Р.Слені та Дж.Ешбі).

Також у своїй дисертації Н.Б. Лукіна наводить приклад чотирьох типів раннього досвіду, які вносять свій вклад у формування перфекціоністського мислення:

- 1) надмірно критичні й вимогливі батьки;
- 2) надмірно високі батьківські очікування та стандарти у поєднанні із опосередкованою критикою;
- 3) відсутність або непослідовність та умовність батьківського схвалення;
- 4) батьки-перфекціоністи як моделі перфекціоністських установок та форм поведінки [48];

А.С. Вавілова вважає, що перфекціонізм спочатку може виникати як адаптивна установка, але протягом життя вона стає деструктивною у більшості людей [10].

Також, на думку А.С.Вавілової, перфекціонізм, як доволі складний конструкт може проявлятися вже у дитячому віці, при цьому він має динамічну та неоднорідну структуру і в сучасному суспільстві гендерно-рольові стандарти вимагають як від дівчат, так і від хлопців однаково високих досягнень[9].

Т.В. Грубі зазначає, що крім клінічного аспекту, у рамках вітчизняної культурно-історичної концепції соціокультурний вплив сучасності розглядається як одне з джерел розвитку перфекціонізму, задаючи специфічні форми соціалізації через встановлення різноманітних стандартів, які інтеріоризуються учасниками соціуму [12].

Н.Б. Лукіна виділяє кілька сфер, на які перфекціонізм впливає несприятливим чином, а саме: емоційний стан, продуктивність діяльності та міжособистісні контакти.

Наслідки для емоційного стану – часті, навіть хронічні переживання невдоволення собою, нудьги, тривоги, сорому і провини. У перфекціоністів страждає і мотиваційна сфера. Визначений тип перфекціоністів не здатний відчувати справжній інтерес до якого-небудь заняття, бо насправді його цікавить не те, чим він займається, а прийняття, схвалення, захоплення, самоствердження, яке він може отримати, виконуючи ту чи іншу діяльність.

Наслідки для продуктивності можуть проявлятися у вигляді:

- 1) уникаючої поведінки;
- 2) стану оціпеніння, неможливості почати щось виконувати (прокрастинація), адже будь-який результат, що відрізняється від досконалого є неприйнятним;
- 3) зниження продуктивності й хронічної перевтоми у силу формулювання високих стандартів щодо всіх видів діяльності;

У міжособистісних стосунках можливі:

- 1) конфлікти через надмірні вимоги і очікування щодо інших;
- 2) конкурентні стосунки з людьми через порівняння себе з ними, заздрощі;
- 3) дефіцит близьких і довірливих стосунків [47];

О.І. Кононенко зауважує, що результати сучасних досліджень доводять, що перфекціонізм є одним із найбільш важливих особистісних чинників розладів афективної сфери психіки [31].

Зокрема, Д.Бернс у практиці когнітивної психотерапії отримав підтвердження зв'язку перфекціонізму із депресією. Вчений аналізував автоматичні думки депресивних пацієнтів і виявилось, що вони пред'являють до себе надмірні вимоги, що є характерним і для перфекціонізму [5].

Крім того, Д. Бернс, як і А.Бек, звертає увагу на те, що сприйняття інших людей перфекціоністом наповнене когнітивними викривленнями, зокрема

оточення визначається як таке, що постійно пред'являє високі вимоги, надії та очікування. Щодо оцінки результатів власної діяльності, то перфекціоніст мислить у категоріях «надзвичайно добре» або «надзвичайно погано» [5].

Т.В. Грубі робить припущення про те, що на розвиток перфекціоністських тенденцій впливають чинники трьох рівнів, а саме:

1) мікрорівень – індивідуально-психологічні особливості, особистісні якості, внутрішньо особистісні конфлікти. Такі риси особистості як: старанність, обов'язковість, совісність, педантизм, самокритика, самооцінювання та ін.. притаманні особистості перфекціоніста;

2) мезорівень – соціальне оточення в закладах освіти, на роботі, організаціях, у яких людина навчається, працює та проводить значну частину власного життя. Цей рівень характеризується динамічністю, оскільки умови життєдіяльності людини постійно змінюються, а разом з ними з'являються й нові люди;

3) макрорівень – соціо-культурні чинники, до яких відноситься: державний устрій, вплив засобів масової інформації, особливості функціонування соціуму тощо [12];

В.С.Павлова, узагальнюючи різні погляди вчених щодо сутності феномена перфекціонізму, виділила наступні підходи у його вивченні:

1) функціонально-дисфункціональний – передбачає вивчення перфекціонізму як певного стану психіки (Л.Данилевич, Н.Гаранян, Т.Ю. Юдеєва та ін.);

2) генетичний – досліджує причини виникнення та фактори розвитку перфекціонізму (Д.Хамачек, С. Блатт та ін.);

3) логіко-гносеологічний – у межах цього підходу здійснюються спроби розуміння змісту та критеріїв перфекціонізму (К. Талаш);

4) структурно-психологічний – займається вивченням структурних особливостей даного феномена (П.Хьюїтт, Г. Флетт та ін.);

5) соціально-дисфункціональний – спрямований на розкриття функцій та властивостей перфекціонізму (К.Ландрева) [54];

Отже, філософські витoki перфекціонізму, а точніше ідеї «досконалої людини», розкривали аспекти конструктивного перфекціонізму як схильності до самовдосконалення та особистісного розвитку. У сфері психології феномен перфекціонізму займає неоднозначну позицію: від невротичної тенденції нарцисично організованої особистості у рамках психодинамічного та клінічного підходів до «подолання себе» і процесу повної реалізації власного потенціалу у постулатах гуманістичної психології.

1.2. Структурні компоненти та види перфекціонізму

Уявлення про структуру й види перфекціонізму змінювались та розвивались і якщо спочатку даний феномен втілював лише одну характеристику, то з підвищенням та послідовним розвитком наукового інтересу його зміст почав розкриватись із використанням багатоаспектного підходу.

О.І. Кононенко зауважує, що існують дві моделі перфекціонізму: одновимірна та багатовимірна. Одновимірна розглядає перфекціонізм тільки як прагнення встановлювати неадекватно високі стандарти. Натомість основоположники багатовимірної моделі почали вивчати феномен перфекціонізму із точки зору теорії особистісних рис, згідно з якою кожна риса складається з багатьох окремих компонентів [33].

Відповідно до вище сказаного, Т.Ю. Завада зазначає, що у наступних дослідженнях до аспекта одновимірної моделі був доданий параметр вибіркової концентрації на теперішніх і минулих помилках. До уваги також бралась схильність перфекціоніста до генералізації інтеріоризованих стандартів у всіх сферах життя [20].

На основі аналізу наукових джерел, ми робимо висновок про те, що на сьогоднішній день феномен перфекціонізму розуміється як складне і багатовимірне явище, що може проявлятися як у здоровій, так і патологічній

формі: «позитивне прагнення до досягнень», «здоровий» та «нездоровий» його види, «адаптивний» та «дизадаптивний», «позитивний» і «негативний», «пасивний» та «активний».

Відповідно до цього, В.В. Гресько зазначає, що перфекціонізм представляє собою багатомірний особистісний конструкт, що включає когнітивні та міжособистісні параметри, одні з яких можуть мати сприятливий вплив на розвиток особистості, а інші - дезадаптивний [11].

У рамках типологічного підходу Д.Хамачек визначає перфекціонізм як складний феномен, пов'язаний із нормальним адаптивним функціонуванням індивіда та/або з дезадаптацією і виділяє два його типи: позитивний (нормальний, здоровий) і негативний (неврологічний). Адаптивні перфекціоністи ставлять перед собою реальні цілі, визначають високі стандарти діяльності, відрізняються працездатністю, гнучкістю, легко пристосовуються до зміни ситуації, невдача у діяльності викликає розчарування і спонукає до прикладання нових зусиль. Натомість, при невротичному перфекціонізмі спонукальною силою виступає страх перед невдачею. Встановивши для себе завищені стандарти у ході діяльності, невротичні перфекціоністи цілком зосереджуються на думках про можливі помилки, їх відрізняє повна залежність власного «Я» від результатів діяльності [67].

І.Г. Батраченко та О.О. Лоза вказують на те, що Д. Хамачек виокремлює шість ознак, які лежать в основі диференціації нормального та невротичного перфекціонізму:

- 1) депресія;
- 2) переконання «Я повинен (а)»;
- 3) почуття сорому і провини;
- 4) поведінка, спрямована на захист свого престижу;
- 5) сором'язливість та зволікання;
- 6) самоосуд [3];

Т.В. Скрипаченко відмічає, що невротичний перфекціонізм включає такі складові:

- 1) стурбованість недоліками у своїй діяльності (навіть незначні помилки чи невдачі сприймаються у перебільшеному вигляді);
- 2) сумніви щодо результату (виконавши роботу невротичний перфекціоніст не відчуває задоволеності від завершеності завдання);
- 3) значимість очікувань та оцінок своїх батьків (на розвиток перфекціонізму суттєво впливає внутрішньосімейна ситуація та особливості сімейного виховання, згідно з якими любов, увага та прийняття базуються на досягненнях та успіхах дитини) [59];

О.І.Кононенко визначає перфекціонізм як психологічну властивість, яка в особистісній структурі є відносно функціонально та структурно незалежною та проявляється у бажанні людини бути бездоганною у будь-чому та будь-де [35].

А.С.Проскурня, здійснивши аналіз мультифакторної структури перфекціонізму, виділила три типи перфекціонізму за критерієм «функціональності» та «дисфункціональності»:

- 1) функціональний тип відповідає здоровій особистості, яка вміє ставити перед собою адекватні власним можливостям цілі та отримувати задоволення від їх досягнення;
- 2) нарцисичний тип спрямований на здобуття схвалення та захоплення від оточуючих, цим самим вони і вимірюють свою цінність;
- 3) obsesивно-компульсивний тип передбачає заміщення власних інтересів та мотивів ідеалізованим образом себе [57];

Британський психолог Р.Фрост виділяє позитивний і негативний перфекціонізм. На його думку, позитивному перфекціонізму притаманні такі адаптивні особистісні характеристики, як позитивна самооцінка, самоефективність, впевненість у собі, адаптивні копінг-стратегії. Негативному перфекціонізму притаманні дезадаптивні особистісні

характеристики: схильність до самокритики, прокрастинація, емоційна нестабільність [66].

А.С. Вавілова розрізняє адаптивний та дезадаптивний (невротичний) перфекціонізм, з яких перший характеризується прагненням до самовдосконалення та високої якості виконання завдань, а другий – призводить до негативних для людини наслідків та проявляється у зниженні показників ефективності виконання роботи [8].

На думку, О.В.Карпенко здорове прагнення до досконалості, в основі якого лежать адекватно сформульовані цілі є важливою умовою становлення та розвитку особистості, проте надмірний рівень перфекціонізму, що не враховує її реальних можливостей є деструктивним для неї [28].

Серед рівнів перфекціонізму А.С. Вавілова виділяє адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм.

Для дезадаптивного перфекціонізму притаманні:

- 1) страх невдачі;
- 2) фокус на уникненні помилок;
- 3) вимірювання власної значимості досягненнями;
- 4) самокритика у зв'язку із будь-якою невдачею та ін.;

Натомість адаптивний перфекціонізм характеризується:

- 1) мотивацією досягнення;
- 2) зміною стандартів у відповідності із ситуацією;
- 3) спокійним, але ретельним ставленням до справ;
- 4) досягненням цілей заради суспільного блага та ін. [Error! Unknown switch argument.];

К.Хорні, досліджуючи «невротичну особистість нашого часу», виявила декілька ключових характеристик особистості із патологічним перфекціонізмом. Хронічно поганий настрій, стагнацію особистісного розвитку і самовідчуження вчена розглядала як негативні наслідки марних зусиль людини втілити у реальність «ідеалізований образ Я». К. Хорні

говорила про принципову ненасиченість перфекціоністських потреб у любові та схваленні, підтримці, лідерстві, публічному захопленні та визнанні [69].

Т.Ю.Завада визначає відмінності між перфекціонізмом та самоактуалізацією. Спільною ознакою цих двох феноменів є прагнення до самовдосконалення, але якщо в основі перфекціонізму лежить зовнішня мотивація, що проявляється у бажанні задовольнити очікування оточення, залежність від чужого схвалення та оцінки, важливість влади і соціального статусу, то самоактуалізація передбачає домінування внутрішньої мотивації, що включає вміння чути себе, свої інтереси та прагнення, розвиток креативності, незалежності, неконфліктних стосунків із самим собою тощо [20].

Відповідно до цього Є.В.Карпенко висловлює думку про те, що природне бажання людини вдосконалюватись, яке не суперечить іншим її мотивам, характеризується сподіваннями на успіх, зосередженням уваги на власних успіхах та можливостях, здатністю отримувати задоволення, є більш притаманним для цілеспрямованої, відкритої для нового досвіду особи, що самоактуалізується, ніж для перфекціоніста. У перфекціоніста значущість будь-якої діяльності заміщується оцінкою її результатів, вимогливість – інтродектованими приписами, самовдосконалення – прагненням відповідати очікуванням оточуючих [26].

П.Хьюїтт та Г.Флетт запропонували модель, яка розділяє перфекціонізм за його спрямованістю (орієнтований на себе чи на інших) і охоплює соціальний компонент. Вчені зосередились на трьох складових перфекціонізму:

- 1) орієнтований на себе – передбачає формування жорстких стандартів по відношенню до себе;
- 2) орієнтований на інших – включає наявність нереалістичних стандартів для значимих інших, надмірно строгу оцінку якості їх діяльності;

3) соціально приписаний перфекціонізм – характеризується усвідомленою потребою у досягненні стандартів та очікувань, що приписуються іншими людьми;

4) адресований світові – переконання у тому, що все у світі повинне бути точним, акуратним, правильним, а всі людські й світові проблеми повинні знаходити правильне та своєчасне вирішення;

При цьому, важливо досліджувати всі три аспекти перфекціонізму, оскільки кожен із них може бути по-різному пов'язаний із дезадаптацією [Error! Unknown switch argument.].

У моделі Р.Слейні розглядається перфекціонізм як комплексний феномен, що включає у себе три центральні характеристики (компоненти):

1) стандарти (прагнення до досягнення, високі очікування від результатів власної роботи);

2) невідповідність (хворобливі переживання через розрив між реальним уявленням про себе і завищеними очікуваннями);

3) порядок (спрямованість на чітку організацію діяльності) [Error! Unknown switch argument.];

У своїй моделі Р.Фрост виділяє шість компонентів перфекціонізму:

1) високі стандарти (людина пред'являє до себе завищені вимоги, а невідповідність цим стандартам сильно впливає на самооцінку);

2) занепокоєність можливістю помилки (помилка сприймається як невдача, провал, за яким, відповідно до суб'єктивного переживання перфекціоніста, слідуватиме розчарування оточуючих у ньому та його здібностях);

3) батьківські очікування (перфекціоніст схильний вважати, що батьки пред'являють чи пред'являли йому завищені вимоги);

4) надмірна критичність батьків по відношенню до дитини (перфекціоніст схильний вважати, що батьки надто критично відносились до нього);

5) схильність до сумнівів у діяльності (перфекціоніст не відчуває задоволення від виконання діяльності, йому здається, що задумане не було виконано досконало);

б) організованість, прагнення до порядку [66];

О.І. Кононенко звертає увагу на те, що результатом об'єднання моделі Р.Фроста та моделі Хьюїтта-Флетта стала модель Р.Хілла, яка включає наступні фактори:

1) прагнення до досконалості (до бездоганних результатів і високої якості);

2) занепокоєність помилками (дистрес при допусканні помилки);

3) високі стандарти для інших;

4) потреба у схваленні (пошук визнання оточуючих і чутливість до критики);

5) організованість;

б) батьківський тиск (відчуття необхідності робити все досконало, щоб заслужити батьківське схвалення);

7) румінація (нав'язливе занепокоєння з приводу минулих чи майбутніх помилок, неідеального результату);

8) планування (схильність детально планувати та обдумувати на противагу імпульсивним діям);

Слід зауважити, що дана модель включає два фактори вищого порядку: адаптивний добросовісний перфекціонізм (організованість, прагнення до досконалості, планування, високі стандарти для інших) та дезадаптивний самооцінюючий перфекціонізм (занепокоєність помилками, потреба у схваленні, румінація, батьківський тиск) [33].

Т.В.Грубі, вивчаючи особливості позитивного (здорового) перфекціонізму виокремлює такі його особливості:

1. постановка досяжних стандартів та цілей.

2. відчуття незалежності власного «Я» від виконання діяльності.

3. своєчасне виконання запланованої діяльності.

4. врівноважене мислення: наполегливе бажання досягти високих результатів.

5. поміркована впевненість у власних діях [Error! Unknown switch argument.].

Вітчизняна дослідниця О.О Лоза описала характеристики людей, яким притаманний перфекціонізм:

1) гіперперфекціоністи – характеризуються постановкою надто високих цілей та надмірним прагненням до саморозвитку. Дані особистості володіють оптимістичними тенденціями, але водночас надто жорстко оцінюють себе та навколишню дійсність;

2) конструктивні перфекціоністи на відміну від гіперперфекціоністів вміють формулювати досяжні цілі і змінювати їх залежно від ситуації. При цьому вони допускають можливість як успіху, так і помилок чи невдачі;

3) деструктивні перфекціоністи знаходяться між двома полюсами: «все або нічого», «золотої середини» вони не приймають;

4) гіпоперфекціоністи – не прагнуть до високих стандартів. Представники даного типу не володіють перфекціоністськими домаганнями і легковажно ставляться до роботи чи якихось завдань [44];

О.І.Кононенко у своїй статті виділяє два види перфекціонізму: глобальний та парціальний у залежності від ступеня вираженості в конкретної особи цього феномену. Глобальний перфекціонізм, у свою чергу, ще поділяється на автентичний, компенсаторний та невротичний, а парціальний на інтерперсональний, адиктивний та екзоперфекціонізм.

1) глобальний перфекціонізм передбачає яскраву вираженість даного феномену у різних сферах життєдіяльності людини:

а) глобальний автентичний перфекціонізм характеризується усвідомленням людиною своїх переживань, відчуттів і є аналогом роджерівської моделі автентичності або «вірності самому собі» і його синонімом є словосполучення «здоровий перфекціонізм»;

б) глобальний компенсаторний перфекціонізм передбачає вияв прагнення подолати почуття власної неповноцінності за рахунок прагнення до досконалості в очах соціуму;

в) глобальний невротичний перфекціонізм включає страх неуспіху та мотивацію уникання невдач та покарання;

2) парціальний перфекціонізм характеризується неспівпадінням вираженості деяких функцій даного феномену у різних сферах життя людини:

а) інтерперсональний парціальний перфекціонізм спрямовується на інших людей, висуваючи до них надто високі вимоги;

б) адиктивний парціальний перфекціонізм націлений на відповідність вимогам значущого оточення;

в) екзоперфекціонізм висуває вимоги до цілого світу, виражається у прагненні певного порядку у навколишній дійсності [32];

В.Д. Кузіна звертає увагу на те, що у сучасній психологічній науці спостерігається чітка диференціація у розумінні «патологічного» та «адаптивного» перфекціонізму. Під «нормальним» перфекціонізмом слід розуміти у загальному вигляді таке прагнення особистості до досконалості, яке гармонічно вбудовується до її структури, не вступаючи при цьому у конфлікт з іншими її мотивами, натомість під «патологічним» перфекціонізмом слід розглядати прагнення до досконалості «будь-якою ціною», ціною здоров'я, психологічного благополуччя та страждання інших сфер життєдіяльності [40].

Таким чином, у вивченні та поясненні перфекціонізму як складного, багатовимірного, багатофакторного феномену переважає різноманіття підходів, автори яких зосереджуються як на адаптивних (здорових) його сторонах, так і на дезадаптивних (невротичних) його аспектах, а також роблять акцент на факторах та передумовах його розвитку. Одна з ключових характеристик, за допомогою якої розмежовують адаптивний (здоровий) та дизадаптивний (невротичний) перфекціонізм полягає у наявності чи

відсутності суперечності між перфекціоністськими та іншими мотивами діяльності людини та ступені вираженості цієї суперечності.

1.3. Психологічні особливості перфекціонізму у студентському віці

Студентський вік є важливим етапом особистісного розвитку та подальшого дорослішання людини, який відкриває простір для розвитку внутрішньої свободи, але разом з тим пред'являє нові вимоги щодо подальшого зростання, самовизначення та соціальної інтеграції. Хоч паростки перфекціонізму закладаються ще у дитинстві особливостями стилю сімейного виховання, все ж освітнє середовище з його вимогами також сприяє розвитку та поступовому ускладненню даного феномена.

С.Марчук у своїй статті відмічає, що вивчення особливостей перфекціонізму та його проявів у юнацькому віці є важливим завданням дослідників у зв'язку із психологічною специфікою даного вікового періоду. Особам юнацького віку притаманна постановка високих, а іноді й недосяжних цілей з одного боку, і ще недостатня особистісна зрілість з іншого, а також активне формування своїх світоглядних та ціннісних позицій [50].

Т.М. Зелінська висловлює думку про те, що саме у юнацькому віці продовжується індивідуалізація, також активно встановлюються дружні та інтимні стосунки, розвивається та зміцнюється прагнення до кар'єри та активних життєвих виборів [23].

На думку К.В.Кленіної, юність пов'язана із проміжним станом та суспільним статусом, що проявляється у набутті почуття власної ідентичності, пошуками власного місця у світі, готовністю до більш складної та професійно-спрямованої праці, відносною автономією від дорослих [29].

В.П. Костючик зазначає, що особи юнацького віку володіють викривленим чи недостатньо сформованим образом власного «Я», що може зумовлювати неточне сприйняття своїх якостей, прагнення відповідати

соціальним очікуванням та формувати сприятливі умови для розвитку перфекціонізму [39].

Л.О. Жданюк, у свою чергу, звертає увагу на те, що саме у юнацькому віці відбувається становлення людини як зрілої та самовизначеної особистості, коли молода особа, пройшовши складний шлях онтогенетичної ідентифікації та уподібнення до оточуючих, засвоює соціально значимі якості, здатність до розуміння та дотримання норм, правил поведінки у суспільстві [19].

Відповідно до вище сказаного, ми робимо висновок про те, що юнацький вік є важливою відправною точкою професійного та світоглядного самовизначення. Даний віковий період характеризується якісною перебудовою картини світу через фізичний та психологічний відхід від шаблонів та очікувань значущих дорослих до відкриття для себе вимог нового соціального оточення у процесі подальшого професійного та соціально-статусного становлення.

М.В. Коваленко відмічає те, що для осіб студентського віку характерним є формулювання життєвих перспектив та планів. У своїх очікуваннях по відношенню до майбутньої професійної діяльності, сім'ї особи юнацького віку можуть бути реалістичними, проте у сфері освіти та соціального просування як актуальної ситуації їх домагання часто завищуються [30].

Т.О. Мотрук, А.В. Вертель зазначають, що в юнацькому віці перфекціонізм може розумітись як позитивне явище, пов'язане з обдарованістю, наполегливим саморозвитком, особистісним зростанням, але водночас, якщо студент володіє високим рівнем перфекціоністських тенденцій можуть з'являтись різноманітні деструктивні наслідки: уникання невдач, прокрастинація, емоційна дезадаптованість, страх невдач та помилок тощо [52].

Г.Л.Чепурна, досліджуючи психосоціальні особливості перфекціонізму молоді у процесі соціальної адаптації та самоактуалізації, робить висновок,

що високий рівень перфекціонізму зумовлює адаптивну стратегію, яка характеризується високим рівнем домінування та інтернальності, а також низьким рівнем сенситивності до себе та ригідністю поведінки [63].

Т.Ю. Завада, вивчаючи особливості мотиваційної сфери студентів-перфекціоністів, узагальнює, що студенти з високим та середнім рівнями перфекціонізму проявляють високий рівень загальної мотивації, мотиву соціального престижу та загальної активності. Також перфекціоністи, зазвичай, демонструють високі ідеалізовані переконання, високий рівень прагнень, наполегливості, порівняно з реальною оцінкою задоволення певного мотиву [21].

Н.Б.Лукіна виділяє три рівні цілей у студентів:

- 1) егоцентричний (біологічні й матеріальні потреби);
- 2) раціональний (соціальні потреби);
- 3) альтруїстичний (духовні потреби);

Відповідно до результатів кореляційного аналізу, дослідниця встановила, що студентам з Я-орієнтованим перфекціонізмом притаманні егоцентричний та раціональний рівні цілей. Студентам із перфекціонізмом, орієнтованим на інших, притаманний альтруїстичний рівень, натомість соціально приписаному типу перфекціонізму відповідає раціональний рівень цілей у студентському віці [47].

Л.А.Данилевич у рамках дисертаційного дослідження відмічає, що поєднання високої організованості, помірно високих стандартів та низького рівня прояву дисфункціональних компонентів перфекціонізму корелює із академічною обдарованістю. Найвищий рівень академічної обдарованості мають студенти із функціональним типом перфекціонізму, що передбачає орієнтацію на важкі цілі у поєднанні із високими особистими стандартами результативності власної діяльності [16].

Якщо брати до уваги не тільки індивідуально-типологічні та внутрішньосімейні (особливості стилю сімейного виховання) детермінанти розвитку перфекціонізму, але й складність навчальних програм закладів

освіти, особливостей організації учбової діяльності, то можна припустити, що останнє виступає сприятливим фактором розвитку даного феномена.

На основі опрацьованих нами наукових джерел, ми можемо у якості узагальнення сказати, що кожен освітній заклад по-різному організовує учбову діяльність студентів, пред'являє свої вимоги до процесу виконання роботи та кількості та якості виконання завдань. При цьому, якщо навчальна діяльність організовується без врахування специфіки тієї чи іншої студентської групи та психофізіологічних особливостей людини даного вікового періоду в цілому, стимулюються індивідуальні форми роботи та насаджуються ідеї конкуренції, то це, у свою чергу, може створити сприятливі умови для розвитку або закріплення вже функціонуючих перфекціоністських тенденцій.

Прагнення до переваги студентів, на думку К.І.Фоменко, пов'язане з мотивацією досягнення відповідності освітнім вимогам закладу освіти, а саме досягненням поваги та схвалення викладачів, що може розумітись як одна з форм досягнення переваги над іншими студентами [61].

Опираючись на опрацьовані нами джерела, ми можемо зазначити, що вимогливість по відношенню до себе розкриває прагнення до досконалості, натомість вимогливість до інших – прагнення до переваги.

Відповідно до цього, К.І.Фоменко емпірично підтверджує зв'язок між високим рівнем перфекціонізму студента та схильністю до нарцисизму [62].

В.В.Корнієнко, А.К.Іванова у межах свого емпіричного дослідження адаптивних та дезадаптивних копінг-стратегій студентів із різними типами перфекціонізму роблять наступні висновки:

- 1) перфекціонізму, спрямованому на самого себе притаманні проактивні форми подолання стресу, що передбачають пошук ресурсів для подолання складних життєвих та навчальних завдань і складають основу особистісного зростання;
- 2) перфекціонізм, спрямований на інших передбачає використання студентом не адаптивних копінг-стратегій, серед яких: уникнення, пошу

емоційної підтримки, імпульсивні дії у процесі вирішення тих чи інших завдань;

3) соціально приписаний тип перфекціонізму пов'язаний із низьким рівнем адаптованості студентів до учбової діяльності у закладі освіти [36];

Відповідно до вище викладеного, кожному типу перфекціонізму притаманний свій набір копінг-стратегій. При цьому, лише соціально приписаному типові перфекціонізму притаманна дезадаптивна копінг-стратегія, що перешкоджає процесу адаптації студентів до вимог освітнього процесу.

В.А.Дяченко, І.А.Мунасіпова-Мотяш, Д.Е.Дубініна зазначають, що існує зв'язок між рівнем перфекціонізму та показниками психічного благополуччя і задоволеності життям в осіб юнацького віку. Зокрема, низький рівень перфекціонізму сприяє відчуттю психічного благополуччя, розвитку почуття сенсу та спрямованості життя, наявності певної послідовності у досягненні цілей. Натомість високий рівень перфекціонізму створює труднощі у процесі переживання відчуття психічного благополуччя [18].

Отже, перфекціонізм у студентському віці може проявлятися як у конструктивному, так і в деструктивному контексті, адже важливою умовою академічної успішності є наполегливість, здатність формулювати для себе складні завдання, приймати відповідальність за результати власної діяльності, висока вмотивованість. Проте, якщо студент ставить перед собою важкодосяжні або ж недосяжні цілі, боїться помилок і прагне всіма силами перманентно завойовувати схвалення соціального оточення, то все це може привести до негативних наслідків як в особистісній, так і в академічній сферах.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Емпіричне дослідження проводилось з метою виявлення специфіки взаємозв'язку між двома психологічними явищами: перфекціонізмом та суб'єктивним відчуттям самотності в осіб студентського віку. У дослідженні взяла участь 61 особа студентського віку, з них: 30 студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» та 31 – освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» Чернівецького національного університету імені Ю.Федьковича.

Відповідно до завдань дослідження були підібрані наступні методики:

1. Багатомірна шкала перфекціонізму Р. Фроста (в адаптації К.Ф.Новгородової).
2. Багатомірна шкала перфекціонізму П.Хьюїтта та Г.Флетта (в адаптації І.Грачевої).
3. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела і М.Фергюсона.
4. Опитувальник для визначення виду самотності (С.Г.Корчагіна).

Надаємо короткий опис кожної з вище наведеної методик, які використовувалися для визначення рівня перфекціонізму та суб'єктивного відчуття самотності підбраної вибірки. Варто зазначити, що всі вказані методики є стандартизованими, тобто володіють достатніми показниками надійності та валідності.

**Багатомірна шкала перфекціонізму Р.Фроста
(в адаптації К.Ф.Новгородової)[25]**

Дана методика була розроблена групою британських вчених (Р. Фрост, П. Мартен, К. Лахарт, Р. Роземблер) та спрямована на визначення рівня перфекціонізму.

Р. Фрост розумів під перфекціонізмом поєднання надмірно високих стандартів зі схильністю до надмірно критичних оцінок власної манери поведінки, що проявляється у підвищеній тривожності, яка в свою чергу зумовлюється помилками та невпевненістю у власних діях та переконаннях.

Опитувальник складається із 35 тверджень і побудований на шестикомпонентній моделі перфекціонізму, що відповідає шести шкалам. Значення суми показників за цими шкалами, крім шкали «організованість» дає можливість вирахувати загальний показник перфекціонізму.

Багатовимірна шкала перфекціонізму П.Хьюїтта та Г.Флетта

(в адаптації І.Грачевої)[25]

Дана методика була розроблена у 1991 році канадськими вченими П. Хьюїттом та Г. Флеттом та спрямована на визначення структури перфекціонізму як багатовимірного явища. П. Хьюїтт та Г. Флетт розглядають перфекціонізм як бажання бути бездоганим у всьому, що визначає величину особистих стандартів індивіда, незалежно від здатності їх досягти. Опитувальник складається із 45 тверджень та трьох шкал (кожній шкалі відповідає 15 тверджень). Ці три шкали співвідносяться із концепцією вчених, що описує перфекціонізм крізь призму його соціальних аспектів та спрямованості:

1. Перфекціонізм, орієнтований на себе.
2. Перфекціонізм, орієнтований на інших.
3. Соціально-приписаний перфекціонізм.

Даний опитувальник позиціонується як багатовимірний, але насправді спирається лише на один параметр – «високі стандарти», які мають різні орієнтації – «Я», «Інші», «Інші стосовно мене».

На сьогоднішній момент методика MPS-Н продемонструвала максимальне значення валідності серед клінічної та неклінічної вибірки. Цей опитувальник доцільно використовувати при діагностиці саме орієнтації перфекціонізму.

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності

Д.Рассела і М.Фергюсона [58]

Дана методика була розроблена у 1978 році Д. Расселом, Л. Пепло та М. Фергюсоном та спрямована на визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності.

Складається опитувальник із 20 тверджень, кожне з яких оцінюється за чотирма показниками, кожному з яких присвоюється відповідна кількість балів. Підрахувавши загальну суму балів можна визначити рівень суб'єктивного відчуття самотності. Даний рівень може бути високим, середнім або ж низьким.

Опитувальник для визначення виду самотності (С.Г.Корчагіна) [37]

Даний опитувальник спрямований на визначення виду самотності. С.Г. Корчагіна під поняттям «самотність» розуміє психічний стан людини, що відображає переживання своєї відокремленості, суб'єктивної неможливості чи небажання відчувати емоційний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми.

Опитувальник складається із 30 тверджень чи запитань, на які потрібно відповісти: «так» або «ні». Обробка проводиться у відповідності із ключем, шляхом простого сумування балів.

С.Г. Корчагіна виділяє три види самотності, а саме:

1. дифузна самотність вирізняється підозрілістю в міжособистісних стосунках, суперечністю особистісних і поведінкових характеристик, а саме:

супротив та пристосування у конфліктах, наявність усіх рівнів емпатії, збудливість, тривожність та емотивність характеру, комунікативна спрямованість. У стані гострого переживання дифузної самотності людина прагне соціальної підтримки, сподіваючись знайти у ній підтвердження власного буття і значимості.

2. відчужуюча самотність передбачає відсторонення людини від інших людей, а також відгородження від цінностей, норм, які прийняті у суспільстві. Людина відчуває себе покинутою, розгубленою і закинутою у незрозумілий та чужий для неї світ. Вона оцінює своє буття як відірване від себе самої. Для цього виду самотності характерні недовіра, підозрілість, нудьга.

3. дисоційована самотність проявляється у тривожності, збудливості і демонстративності характеру, поєднанні високого та низького рівня емпатії, егоїстичності та підпорядкованості в міжособистісних стосунках.

Підсумовуючи вище сказане, можна сказати, що самотність як психічний стан у розумінні С.Г. Корчагіної має чотири основні типи: відчужуючий, дифузний, дисоційований, виникнення яких обумовлюється різним співвідношенням в особистісній структурі механізмів ідентифікації та відчуження. Виникнення дифузної самотності зумовлюється переважальною дією механізмів ідентифікації у структурі психіки, втратою власного «Я», тобто відчуження від самого себе. Виникнення відчужуючої самотності зумовлюється домінуванням в особистісній структурі механізмів відчуження, результатом дії яких є відчуження від інших людей, цінностей, що є суспільно прийнятними і поступове віддалення від самого себе. Відповідно, дисоційована самотність пов'язана із максимальним ступенем вираженості в особистісній структурі процесів ідентифікації та відчуження і різкою їх взаємозаміною. Результатом цього виступає викривлення образу «Я» і нервово-психічне виснаження людини.

Разом з тим, С.Г. Корчагіна визначає для себе і позитивну форму самотності, а саме усамітнення як довільну здатність до перебування зі

собою, своїми думками наодинці, що зумовлюється суб'єктивним бажанням відійти на визначений час від зовнішніх соціальних контактів.

РОЗДІЛ III. ПОРІВНЯЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ

3.1. Результати дослідження рівня та структури перфекціонізму досліджуваних студентів

З метою визначення рівня вираженості перфекціонізму у досліджуваних була використана методика Багатомірна шкала перфекціонізму Р. Фроста в адаптації К.Ф. Новгородової (див. розділ II).

Кількісні дані за цією методикою відображені на нижче наведеному рисунку.

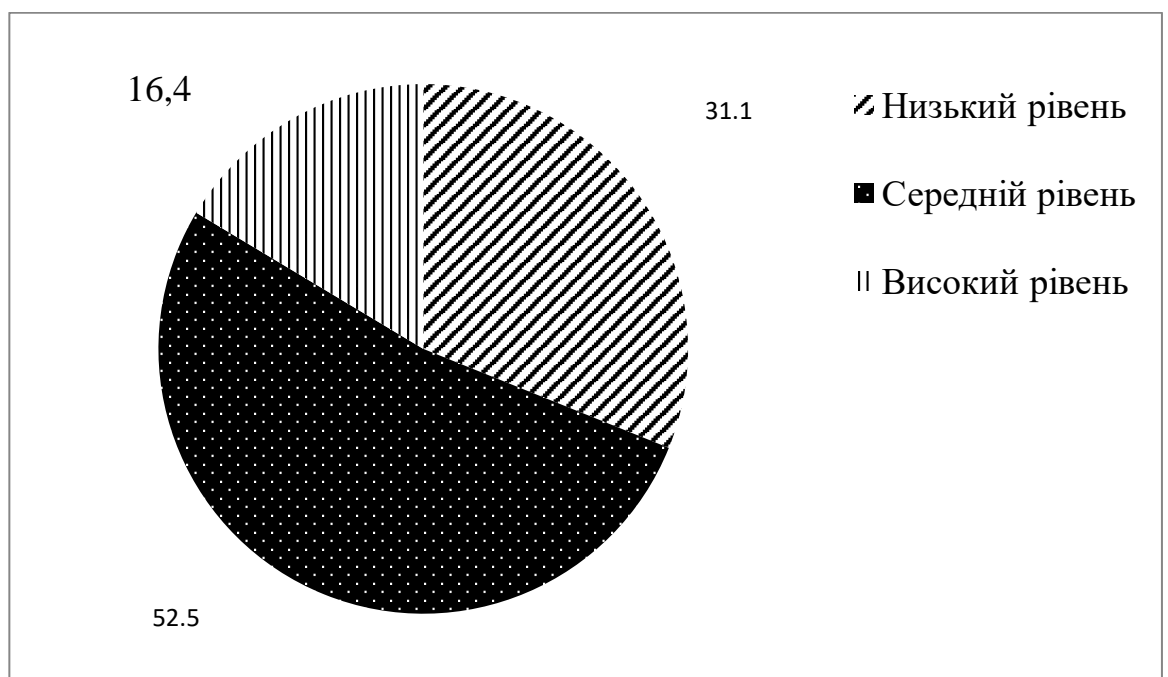
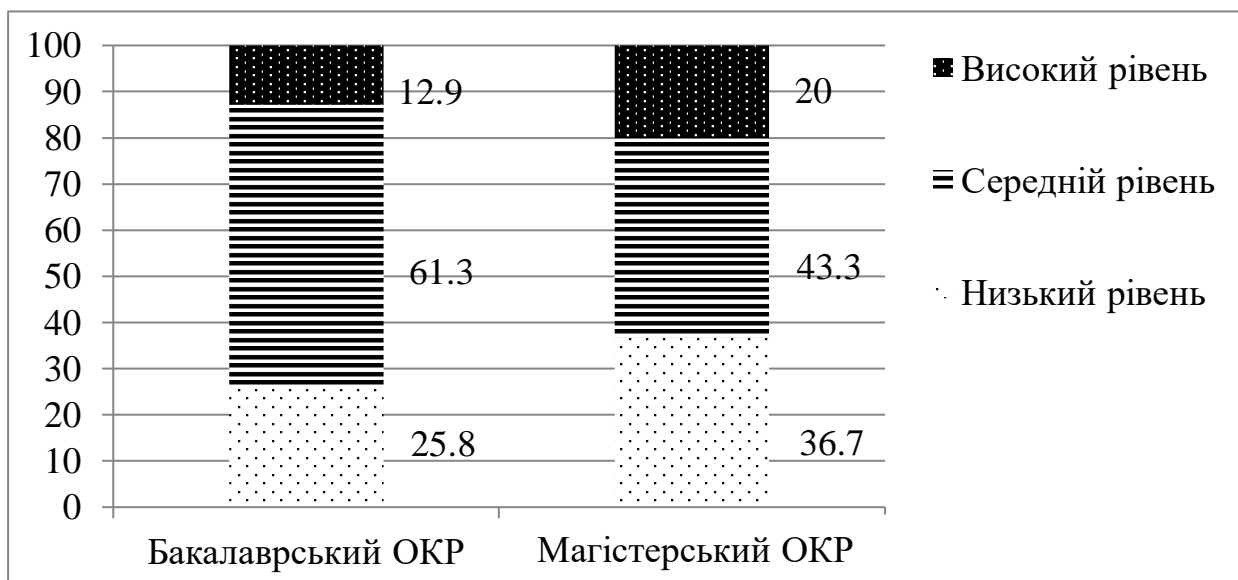


Рис.3.1. Рівні вираженості перфекціонізму в осіб студентського віку (у %)

Після проведення діагностики (див. рис. 3.1.) нами було констатовано, що 16,4% досліджуваних володіють високим рівнем перфекціонізму, що свідчить про наявність в їх мотиваційній сфері високих вимог та стандартів в учбовій діяльності та інших сферах життєдіяльності, занепокоєність помилками з наступним прирівнюванням їх до невдачі, схильність сумніватися в якості виконання завдань, тенденцію до порядку та організованості у діяльності, а також сприйняття батьків чи інших значущих осіб як таких, що плачуть по відношенню до них дуже високі очікування.

Середній рівень перфекціонізму притаманний для 52,5% досліджуваних, що свідчить про, здебільшого, ситуативний характер вираженості перфекціоністських тенденцій, що можуть і не бути стійкою властивістю особистісної структури. Відповідно, перфекціоністські мотиви, зазвичай, не займають домінуючого положення у мотиваційній сфері особистості та виступають орієнтиром учбової чи іншої діяльності лише впевнених життєвих ситуаціях.

І, нарешті, для 31,1% досліджуваних характерним є низький рівень вираженості перфекціонізму, що вказує на відсутність у їх мотиваційній та



особистісній сферах високих стандартів, схильність задовольнятися проміжними та кінцевими результатами своєї діяльності, терпиме ставлення до власних помилок і невдач, відсутність бачення у значимих оточуючих високих і недосяжних очікувань щодо себе.

Рис. 3.2. Порівняння кількісних показників рівнів вираженості перфекціонізму у студентів бакалаврського та магістерського рівнів вищої освіти

Як видно з рис. 3.2., у студентів магістерського рівня вищої освіти більшою мірою спостерігається поляризація високого та низького рівнів вираженості перфекціонізму, натомість студентам бакалаврського рівня вищої освіти характерний середній рівень вираженості даного психічного феномену. Отриманий результат, на нашу думку, може бути обумовлений вищим рівнем професійного самовизначення студентів магістерського рівня, глибшим усвідомленням прагнення продовжувати рухатися у напрямку академічної успішності або ж шукати для себе інші можливі шляхи саморозвитку, не пов'язані із вимогами навчально-виховного процесу. Натомість, студенти бакалаврського рівня лише поступово відкривають для себе вимоги та умови освітнього процесу, починають усвідомлювати те, що саме від них вимагає освітній заклад задля досягнення академічної успішності.

Відповідно, можна узагальнити, що у досліджуваних студентів переважає середній рівень вираженості перфекціоністських тенденцій у межах мотиваційно-потребнісної сфери. Це означає, що у них поряд із наполегливістю, організованістю, цілеспрямованістю, охайністю вучбовій чи інших видах діяльності проявляється здатність задовольнятися отриманими результатами, формулювати для себе досяжні цілі, пред'являти до себе та інших, адекватні можливостям та сильним сторонам, вимоги. Разом з тим, студентам-магістрам, на відміну від студентів-бакалаврів, все ж більшою мірою притаманний середній рівень вираженості перфекціоністських мотивів. При цьому, досліджуваним студентам меншою мірою притаманний високий рівень вираженості даного психічного явища. Даний факт свідчить про неохочість пред'являти по відношенню до інших, своєї діяльності та особистості завищені та неадекватні актуальним можливостям вимоги,

здатність бачити позитивні результати власної діяльності та приймати власні помилки і невдачі без зайвого самоосуду.

З метою визначення типів перфекціонізму нами було використано методику: багатовимірна шкала перфекціонізму П.Хьюїтта та Г. Флетта в адаптації І. Грачевої (див. розділ II).

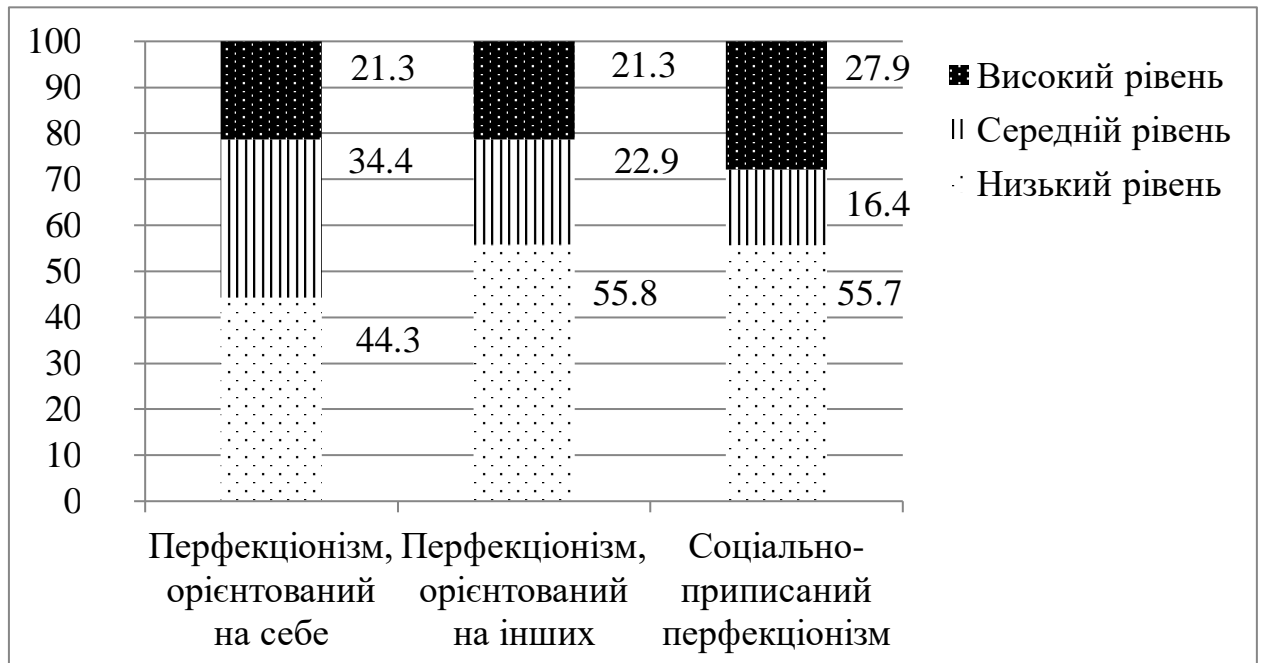


Рис.3.3.Рівні сформованості типів перфекціонізму в осіб студентського віку (у %)

Після проведення емпіричного дослідження та обробки даних ми виявили, що високий рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе притаманний для 21,3% досліджуваних. Даний вид перфекціонізму передбачає активне продукування завищених вимог до себе, схильність до глибокої та недостатньо обгрунтованої самокритики, постійного самооцінювання, применшення значимості сильних особистісних сторін із одночасним зосередженням на власних слабкостях і промахах, тенденцією до досягнення визначеного ідеалу.

Середнім рівнем перфекціонізму, орієнтованого на себе, володіє 34,4% студентів. Натомість низький рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, є характерним для 44,3% досліджуваних, що свідчить про схильність до

адекватного та реалістичного оцінювання своїх можливостей, сильних й слабких сторін, тенденцію до аналізу власних помилок без виникнення почуття провини чи сорому.

Також на рисунку 3.3. ми бачимо, що високий рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших, притаманний лише 21,3% досліджуваних. Вираженість даного типу перфекціонізму свідчить про схильність пред'являти високі й часто недосяжні вимоги до інших людей, оцінювати їх поведінку згідно із власними високими особистісними стандартами, критикувати та вказувати на їх помилки і промахи. Це, в свою чергу, може призводити до виникнення конфліктів та непорозумінь у міжособистісних стосунках.

Для 22,9% студентів характерним є середній рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших. Натомість 55,8% досліджуваних володіють низьким рівнем вищезазначеного типу перфекціонізму, що вказує на схильність реально оцінювати досягнення, можливості та особистісні сторони інших людей, вміння давати адекватний зворотній зв'язок у відповідь на промахи та помилки з боку значимого оточення.

І, нарешті, на рисунку 3.3. ми можемо спостерігати, що для 27,9% досліджуваних характерним є високий рівень соціально-приписаного перфекціонізму. Даний тип перфекціонізму характеризується прагненням відповідати ідеалам, стандартам, вимогам, що сформулювались у соціумі, з метою отримання схвалення, прийняття, високої оцінки своєї особистісної успішності. При цьому, власні бажання, інтереси та прагнення носять набутий, інтроєктований характер та не мають нічого спільного із властивостями власного «Я».

16,4% досліджуваних володіють середнім рівнем соціально-приписаного перфекціонізму. Відповідно, 55,7% студентів характеризуються низьким рівнем вираженості соціально-приписаного перфекціонізму. Отриманий результат свідчить про те, що у досліджуваних студентів бакалаврського та магістерського рівнів вищої освіти спостерігається

поляризованість щодо прагнення відповідати соціально бажаному образу студента або ж компетентного фахівця, досягати академічно задовільних результатів в учбовій чи інших видах діяльності.

Можна коротко підсумувати, що найбільш вираженим високим рівнем перфекціонізму у досліджуваних є соціально-приписаний його тип. Натомість, найменш вираженим у двох вибірках досліджуваних є перфекціонізм, орієнтований на інших. Заслуговує на увагу той факт, що, перфекціонізм, орієнтований на себе, виражений в осіб студентського віку на середньому та високому рівнях. Це, на нашу думку, свідчить про важливу роль критичного самооцінювання, пред'явлення високих вимог до себе та якості власної діяльності в особистісній структурі поведінки досліджуваних.

Таблиця 3.1.

Рівні вираженості типів перфекціонізму у студентів бакалаврського та магістерського рівнів вищої освіти

Тип Рівні	Рівні вищої освіти	
	Бакалаврський ОКР	Магістерський ОКР
Перфекціонізм, орієнтований на себе		
Високий рівень	22,6	20
Середній рівень	38,7	30
Низький рівень	38,7	50
Перфекціонізм, орієнтований на інших		
Високий рівень	12,9	30
Середній рівень	25,8	20
Низький рівень	61,3	50
Соціально-приписаний перфекціонізм		
Високий рівень	22,6	33,3
Середній рівень	22,6	10
Низький рівень	54,8	56,7

Як видно з таблиці 3.1., студентам бакалаврського рівня більшою мірою притаманний перфекціонізм, орієнтований на себе та соціально-приписаний тип перфекціонізму, натомість у студентів магістерського рівня вищою мірою виражений перфекціонізм, орієнтований на інших та соціально-приписаний тип перфекціонізму. Такий розподіл може свідчити про те, що студенти магістерського рівня вищої освіти, перебуваючи більш тривалий час у межах академічної системи, здійснюючи або лише готуючись до професійної діяльності, більшою мірою орієнтуються на вимоги та пред'явлені соціальним оточенням стандарти.

Таким чином, досліджуваним студентам найбільшою мірою на високому рівні притаманний соціально-приписаний перфекціонізм з його прагненням відповідати соціально нав'язаним стандартам, на середньому рівні – перфекціонізм, орієнтований на себе, що передбачає пред'явлення надвисоких вимог до своєї особистості й поведінки та на низькому рівні – перфекціонізм, орієнтований на інших, що характеризується надмірно критичним ставленням до помилок та невідповідності власним стандартам з боку інших людей. При цьому, студентам-бакалаврам більшою мірою притаманний соціально-приписаний перфекціонізм та перфекціонізм, орієнтований на себе, а студентам-магістрам перфекціонізм, орієнтований на інших та соціально-приписаний тип перфекціонізму.

На основі вищезазначеного можемо узагальнити, що для осіб студентського віку найбільшою мірою притаманний середній рівень вираженості перфекціонізму, що свідчить лиш про ситуативний характер домінування перфекціоністських тенденцій у мотиваційній сфері особистості досліджуваних. Разом з тим, отриманий результат може бути обумовлений розвинутою у студентів здатністю адаптуватись до вимог освітнього процесу, задовольнятися проміжними та кінцевими результатами учбової діяльності, формулювати для себе конкретні та досяжні цілі. Наслідком цього є менший вплив конкурентно-змагальних відносин на продуктивність учбової діяльності.

Разом з тим, на високому рівні досліджуваним студентам притаманний соціально-приписаний тип перфекціонізму, що може зумовлюватись розвинутих прагненням відповідати соціально та академічно схвалюваним принципам, вимогам, стандартам як одній із важливих умов подальшого професійного становлення. При цьому, в досліджуваних студентів на середньому рівні виражений перфекціонізм, орієнтований на себе, що полягає у тенденції до самооцінювання, пред'явленні до своєї особистості високих або надвисоких вимог. Це може бути обумовлено прагненням аналізувати та розвивати свої особистісні якості, вміння, знання відповідно до сформованого в соціумі та підкріпленого в межах академічної системи образу компетентного фахівця. Відповідно, перфекціонізм, орієнтований на інших, знаходиться на низькому рівні в осіб студентського віку, та свідчить про неохочість пред'являти завищені вимоги щодо поведінки та особистісних якостей оточуючих або ж не виражене прагнення висловлювати критичні зауваження щодо осіб, що не відповідають особистісним чи соціально схвалюваним стандартам.

3.2. Дефінітивний аналіз поняття «самотність», специфіка її прояву у студентському віці

Самотність є доволі складним психічним конструктом, який у сучасній психологічній науці потребує більш конкретного та узагальнюючого визначення, яке б, у свою чергу, об'єднувало та пояснювало як деструктивні, так і конструктивні аспекти даного феномену.

І. Муханова, В. Романова у своїй статті зазначають, що активний інтерес до феномену самотності з боку психологів припадає на кінець 30-х – середину 80-х років минулого століття. У цей період починають формуватися концептуальні засади феноменологічного дослідження. Серед зарубіжних психологічних підходів найбільше цікавості до феномену

самотності проявляли психодинамічний, інтеракціоністський, когнітивний та екзистенційний напрямки [53].

Л.Ю. Айвазян, І.В. Ващенко висловлюють думку про те, що на сучасному етапі свого розвитку психологічна наука визначає три підходи до розуміння та визначення поняття «самотність»:

- 1) перший підхід розглядає самотність як певну соціальну ситуацію, що викликає певний емоційний стан. При цьому головним критерієм тут виступає ступінь ізольованості людини від решти суспільства;
- 2) другий підхід розуміє самотність, перш за все, як психічний чи емоційний стан. При цьому, виділяються декілька джерел виникнення даного стану, а саме: депривація особистісних потреб, когнітивний дисонанс, особистісні особливості;
- 3) функціональний підхід визначає самотність як механізм адаптації та регуляції [2];

Відповідно до вище викладеного, ми можемо сказати, що самотність повинна розглядатись у кількох аспектах у якості складного конструкту, який може приймати різні форми і описувати як ситуацію внутрішнього неблагополуччя, невдоволеності, так і зовнішню ситуацію порушення звичних контактів зі світом та іншими людьми. При цьому, самотність як прояв соціальної дезадаптованості може приймати форму спонукального фактору до трансформації міжособистісних стосунків, що не влаштовують нас своєю якістю або наповненням.

Варто зазначити і про необхідність чіткого розмежування таких понять, як «самотність», «ізоляція» та «усамітнення», для кращого розуміння глибини та специфіки проблеми самотності як психічного стану, процесу чи почуття.

О.В. Кулешова, Л.В. Міхеєва звертають увагу на те, що у контексті прадавньої історії за колективної організації життєдіяльності людини найбільш жорстоким покаранням вважалося вигнання, тобто самотність виступала індикатором дезадаптації, десоціалізації, дезінтегрованості індивіда у тогочасному соціумі. Подібна традиція зберігається також на

сучасному етапі розвитку суспільства і хоч вона не завжди носить фізичний характер у сенсі ізоляції від решти соціуму, є широко поширені способи психологічного відчуження, такі як: бойкот, ігнорування, зневага, різноманітні форми боулінгу [41].

О.В. Помазова, вивчаючи феномен самотності, диференціює поняття «самота» та «ізольованість». Ізольованість – це відокремлення людини від соціального оточення і більше стосується зовнішньої ситуації, ніж психічного стану. Самотність, у свою чергу, – це суб'єктивне відчуття невдоволеності стосунками з іншими людьми чи світом загалом і виникає незалежно від наявності зовнішньої соціальної активності [56].

В.Г. Лашук у своїй статті визначає самотність не лише як об'єктивний стан добровільної чи вимушеної соціальної ізоляції людини, але й першочергово як негативне суб'єктивне переживання, яке може виникати або у стані ізоляції чи самоізоляції або ж навіть при об'єктивній її включеності у різні сфери суспільного життя та спілкування і яке пов'язане із почуттям покинутості, відчуженості й непотрібності [42].

В.Б. Бедан у межах свого дисертаційного дослідження окреслює таке поняття як «схильність до переживання самотності» і визначає його як складну, багаторівневу, цілісну властивість особистості, якій притаманне стійке комплексне переживання дефіциту позитивно забарвлених контактів, а за їх наявності – страх припинення останніх, що проявляється в емоційних переживаннях, когнітивних розмірковуваннях та способах поведінки. Схильність до переживання самотності проявляється в упередженому ярликуванні більшості ситуацій як «самотногенних», постійній готовності до реагування почуттям самотності на різноманітні життєві проблеми [4].

О.В. Тимченко розділяє два основні психологічні контексти самотності:

- 1) позитивна самотність (усамітнення) – бажаний, довільний, творчий стан, який є важливою умовою особистісного самопізнання та розвитку;
- 2) деструктивна самотність – руйнівне явище, що дезадаптує людину та завдає їй страждань [60];

Л.І Іванцева, Ю.В Мацалак зазначають, що на противагу самотності, як негативного почуття, яке є ознакою психічного неблагополуччя, усамітнення характеризується здоровим і довольним прагненням людини на деякий час залишитись на одинці з собою. Усамітнення сприяє розвитку особистості, реалізації її творчого потенціалу, кращому розумінню власних емоцій та потреб [24].

У своїй статті Л.Ю.Айвазян описує два види самотності та окремо розглядає явище усамітнення. Критерієм такого поділу слугує домінування в людини тенденції до відособлення чи тенденції до ідентифікації. Таким чином, якщо в людини домінує відособлення, то самотність відчужуюча, якщо ідентифікація, то самовідчужуюча [1].

Т.Ю.Двобій, аналізуючи різні підходи до розуміння поняття «самотність», робить висновок, що даний феномен є результатом взаємодії декількох факторів: вразливих психічних компонентів у структурі особистості, неадекватного ставлення до свого «Я», підвищеної тривожності, сформованості таких способів поведінки, в основі яких лежать дезадаптивні механізми ідентифікації та відокремлення, низького рівня навичок ефективної комунікації [17].

Американський психолог Дж.Янг виділяє наступні причини самотності:

- 1) невміння залишатись наодинці із собою;
- 2) страх неприйняття та відчуження з боку оточуючих;
- 3) відсутність навичок з організації власного підтримуючого оточення;
- 4) відсутність або низький рівень довіри до інших людей;
- 5) страх перед емоційною близькістю;
- 6) низький рівень розвитку комунікативних навичок та навичок соціальної взаємодії;
- 7) тенденція до самоствердження через схвалення та оцінку інших людей [74];

Відповідно до вище наведеного, можна сказати, що існує велике розмаїття джерел виникнення самотності, проте інтегральним чинником або ознакою є

рівень розвитку навичок у сфері побудови стосунків із іншими людьми та собою, усвідомленість щодо своїх бажань та вибору оточення, в якому ці бажання зможуть вільно проявлятися та отримувати достойну відповідь.

Позитивним аспектом самотності, на думку Л.Магдисюк та І.Притки, є те, що вона може слугувати індикатором незадовільності життєвої ситуації, у межах якої розвивається особистість, вказувати на невідповідність між актуальним та бажаним образом себе, а також станами власної соціальної активності [49].

В. Корчук та Д. Колєватова у своїй статті висувають припущення про те, що яскрава вираженість самотності в осіб студентського віку може бути пов'язана із особливостями даного вікового періоду. Особистість у цей час займається активними пошуками власного місця у соціумі, досліджує власні можливості, продовжує розвивати навички рефлексії, прагне до побудови та розвитку міжособистісних стосунків. Студентство характеризується зміною та поступовим розширенням кола спілкування, адаптацією до вимог освітнього процесу, завершенням формування самосвідомості. Для студентського віку характерним є розуміння самотності як життєвої ситуації, що викликає негативні переживання, дезадаптацію та соціальну ізоляцію і, як наслідок, зумовлює бажання її уникнути. [Error! Unknown switch argument.].

А.В. Берюшова у своїй статті зазначає, що особи юнацького віку є більш вразливими до самотності і володіють сильнішими тенденціями щодо її виникнення порівняно з особами зрілого та літнього віку. Самотність в юності може багато в чому визначатись об'єктивними умовами: бажанням жити окремо від батьків (стати фінансово та емоційно незалежними), зміною соціальних та міжособистісних відносин, переживаннями, пов'язаним з переслідуванням сенсу свого існування, формуванням та закріпленням своїх світоглядних позицій, пристосуванням до нових умов, що визначаються навчанням або професією [Error! Unknown switch argument.].

В.Г.Лашук серед причин самотності в осіб юнацького віку виділяє:

1) переживання самотності в результаті емоційної депривації (відсутність можливості встановлювати близькі емоційні стосунки з оточенням або припинення раніше побудованих таких стосунків, відчуження та неприйняття з боку однолітків, втрата близького друга чи подруги);

2) когнітивна депривація (суперечливість власних поглядів, інтересів, переконань з інтересами однолітків, складність та хаотичність процесів, які відбуваються в межах соціального оточення та неможливість швидкої адаптації до них);

3) соціальна депривація (обмежені можливості засвоєння власної соціальної ролі та статусу, проблема реалізації професійних прагнень, невключеність до референтної групи однолітків) [43];

Отже, самотність – це, перш за все, суб'єктивне переживання особистістю невдоволеності якістю та характером своїх стосунків із людьми або світом загалом. Даний феномен є яскраво вираженим в осіб студентського віку через все більше зростання пріоритетності міжособистісних стосунків, пошуки власного місця у межах суспільної ієрархії, можливу невизначеність своєї соціальної ролі та статусу, виникнення труднощів у процесі включення до референтної групи. Важливим є також врахування фактору довільності та вибору, що дозволить відокремити добровільне усамітнення від переживання внутрішньої невдоволеності якістю або змістом своїх міжособистісних стосунків.

3.3. Особливості рівнів та видів переживання самотності досліджуваними студентами

З метою визначення рівня вираженості суб'єктивного відчуття самотності у досліджуваних студентів нами була використана методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела і М.Фергюсона. Д. Рассел під поняттям «самотність» розумів почуття, що має специфічний, індивідуальний характер, і пов'язане із такими емоційними

станами, як нудьга, депресія, тривога, розгубленість, внутрішня спустошеність, відокремленість, невизначеність тощо. Разом з тим вчений вказує на те, що самотність також виступає наслідком становлення та розвитку більш глибокого усвідомлення власного «Я» із притаманними йому властивостями, розуміння особистої унікальності та окремішності від навколишнього світу [71].

Кількісні показники за рівнями вираженості суб'єктивного відчуття самотності у досліджуваних студентів представлені на нижче наведеному рисунку.

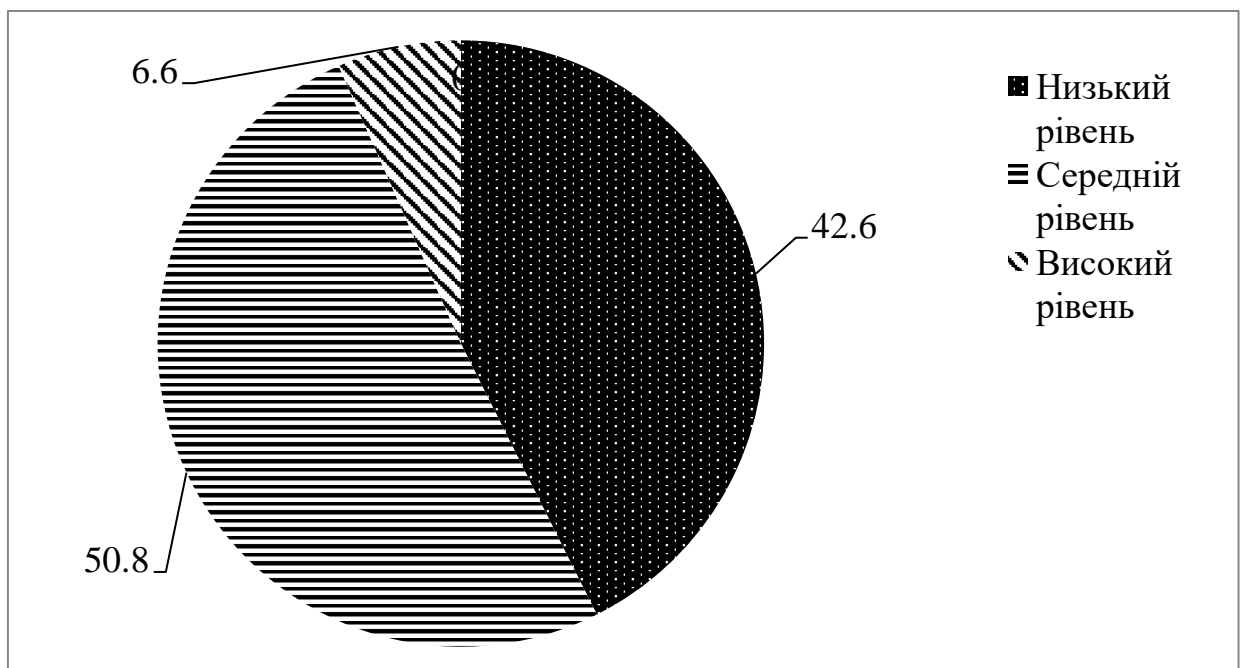


Рис. 3.4. Рівні вираженості суб'єктивного відчуття самотності в осіб студентського віку (у %)

Провівши діагностику, ми виявили, що 6,6% досліджуваних студентів володіє високим рівнем суб'єктивного відчуття самотності, що свідчить про гостре переживання цього стану і відчуття психічного дискомфорту у зв'язку з ним, дефіцит близьких, задовільних стосунків, труднощі зі встановленням та підтриманням соціальних контактів, що, в свою чергу, призводить до переважання стосунків поверхневого характеру. Для 50,8% досліджуваних притаманний середній рівень суб'єктивного відчуття самотності. Це не означає, що досліджувані, які складають цей відсоток, ніколи не переживали

чи не переживають почуття самотності, скоріше за все, воно носить у них ситуативний характер і на момент участі в психологічному дослідженні це психічне явище ними не переживалось або ж його наявність свідомо заперечувалась студентами через небажання відкривати свої почуття. Існує ще один варіант, який полягає у тому, що досліджувані можуть не усвідомлювати наявність у себе даного стану завдяки роботі захисних механізмів психіки.

Для 42,6 % досліджуваних характерним є низький рівень суб'єктивного відчуття самотності. Даний рівень говорить про те, що досліджуваним є невласливе переживання стану самотності у контексті страждань та глибокого психічного дискомфорту. Стан самотності не становить для них перешкоди дезадаптивного характеру у сфері міжособистісних стосунків. У таких студентів вибудувались гармонійні соціальні відносини, вони легко встановлюють та підтримують стосунки з іншими людьми, а також задовольняються якістю і наповненістю цих стосунків. Крім того, вони вміють залишатись сам на сам із собою та своїми думками і мають тенденцію до довільного усамітнення.

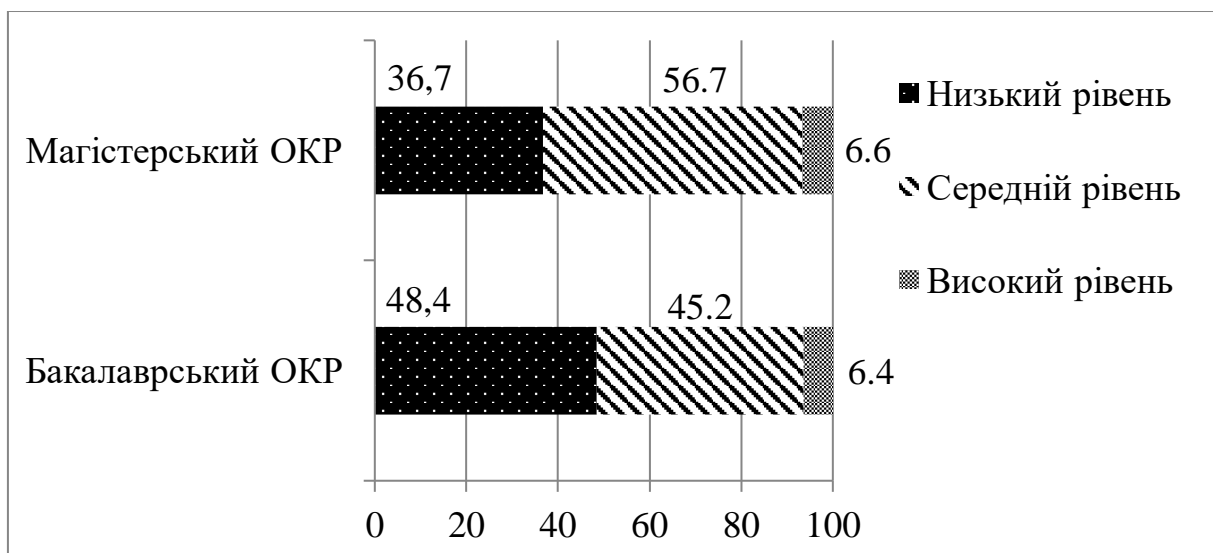


Рис. 3.5. Рівні вираженості суб'єктивного відчуття самотності у студентів бакалаврського та магістерського рівнів вищої освіти

На основі даних рисунку 3.5. можемо стверджувати, що у студентів бакалаврського та магістерського рівнів вищої освіти високий рівень самотності виражений приблизно однаковою мірою. Також з вище наведеного рисунку видно, що у студентів-магістрів переважає середній рівень вираженості суб'єктивного відчуття самотності, натомість у студентів бакалаврського рівня вищої освіти переважає низький рівень вираженості досліджуваного психічного явища. Отриманий результат може свідчити про те, що у студентів-магістрів переживання почуття самотності носить ситуативний характер. Це означає, що досліджувані студенти мають досвід переживання стану самотності, проте на момент проведення дослідження даний стан не був їм притаманний, свідомо заперечувався чи не достатньо усвідомлювався. Відповідно, низький рівень вираженості даного психічного явища у студентів-бакалаврів може свідчити про їх достатню задоволеність актуальними міжособистісними стосунками та готовністю до побудови і підтримання нових соціальних контактів.

Відповідно до вищезазначеного можемо узагальнити, щополовині досліджуваних студентів притаманний ситуативний характер переживання почуття самотності. Разом з тим, почуття самотності не є домінуючим емоційним станом, принаймі воно не було яскраво вираженим у період проведення дослідження або ж досліджувані, підозрюючи про наявність у своїй особистісній структурі даного психічного явища, не бажалице вказувати. Дія захисних механізмів психіки у формі заперечення, витіснення, прагнення давати соціально бажані відповіді також, у свою чергу, могла вплинути на результати.

При цьому студентам-бакалаврам, на відміну від студентів-магістрів, меншою мірою притаманне переживання почуття самотності. Це може бути обумовлено задоволеністю якістю та змістовим наповненням актуальних міжособистісних стосунків, розвинутими на достатньому рівні комунікативними навичками або ж свідомим чи несвідомим прагненням

невизнавати наявність у себе даного психічного явища через розуміння останнього як суто негативного та небажаного стану.

Також ми спрямували свою увагу на визначення виду самотності у досліджуваних студентів. Для цього нами використовувалась методика «Опитувальник для визначення виду самотності» С.Г.Корчагіної (див. розділ II).

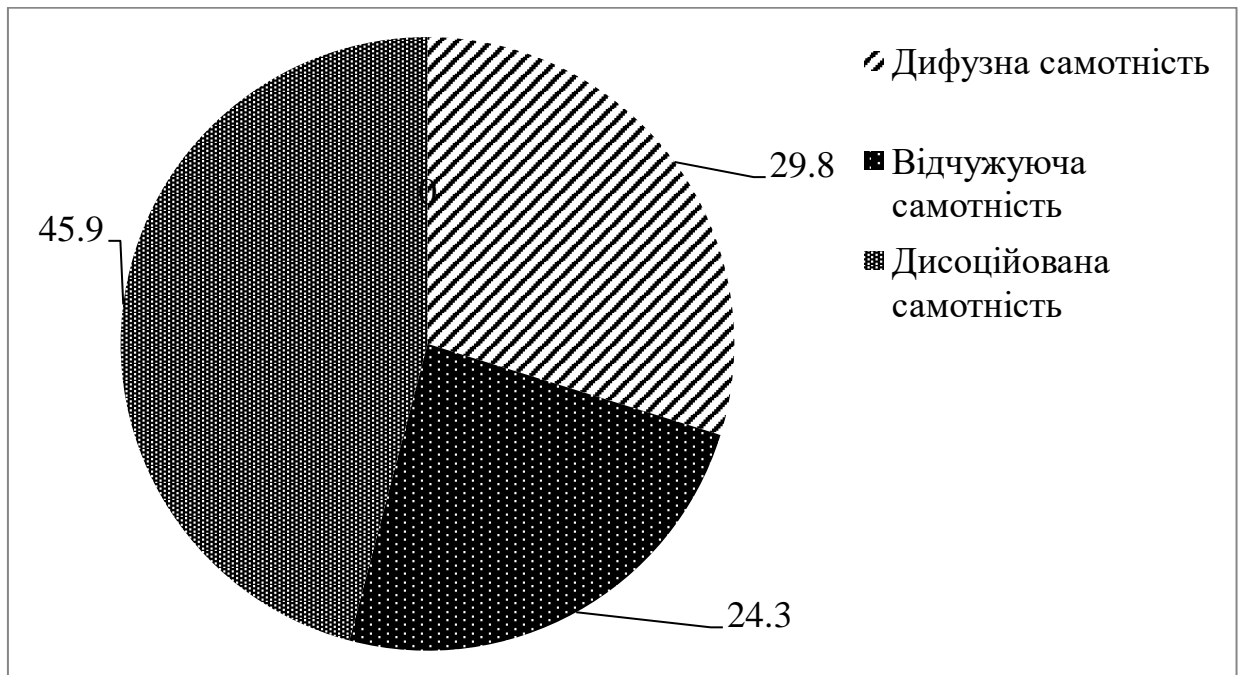


Рис. 3.6. Кількісні показники за видами самотності в осіб студентського віку (у %)

На основі аналізу отриманих даних, ми з'ясували, що 45,9% студентів притаманний дисоційований вид самотності. Однією із визначальних характеристик даного виду самотності є поява, так званого, «привида» дисоціації: внутрішній світ людини розділяється, але не на окремі особистості, а на «хорошу себе» та «погану себе». При цьому «хороший Я» усвідомлюється і нагороджується «незаслуженими нагородами», тобто йому приписуються найбільш прекрасні риси, яких насправді немає або вони присутні лише у зачатку. Тому, образ «хорошого Я» завжди спотворений та неадекватний. При цьому самооцінка людини, яка переживає даний вид самотності може стрибати від неадекватно завищеної до неадекватно заниженої.

Слід зауважити, що генезис даного виду самотності визначається процесами ідентифікації та відчуження і різкою їх зміною по відношенню навіть до одних й тих самих людей. Спочатку людина ідентифікує себе з іншим, надаючи йому роль «дзеркала», а також приймає його спосіб життя і виявляє до нього довіру. Після повної ідентифікації відбувається повне відчуження від того ж об'єкта, що відображає істинне ставлення до себе: одні особистісні якості та сторони приймаються людиною, натомість інші відкидаються. Як тільки проекція цих відчужених якостей знаходить своє відображення в об'єкті ідентифікації, останні одразу ж цілком та безпосередньо відчужуються.

Також з вище наведеного рисунку видно, що для 29,8% досліджуваних студентів характерним є дифузний вид самотності. Даний вид самотності виникає при переважанні у людини схильності до ідентифікації себе з іншими людьми, соціальними групами чи ідеями. Пусковим моментом для виникнення даного виду самотності є невдоволення собою та своїм життям. Відповідно, сутністю дифузного виду самотності є неприйняття себе, що призводить або до пошуків шляхів самовдосконалення, або ж копіювання моделей поведінки та якостей тих, хто вважається успішним чи задоволеним власним життям.

Необхідно пам'ятати, що потреба ідентифікації з іншим пов'язана з втратою власного, індивідуального «Я», що призводить до почуття екзистенційної самотності, почуття загубленості у цьому світі і страху по відношенню до нього. Тобто, дифузний вид самотності передбачає переважання механізму ідентифікації, що призводить до розмиття особистісних меж, гальмування процесу рефлексії та особистісного росту. У досліджуваних із даним видом самотності переважає копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки.

І, нарешті, 24,3% досліджуваних володіють відчужуючим видом самотності. В основі даного виду самотності лежить поступове відчуження людини від інших людей, що призводить до втрати значимих контактів,

близькості, здатності до єднання. Людина відчуває себе покинутою, розгубленою, закинутою до чужого і незрозумілого для неї світу. Вона не може знайти потрібний відгук та розуміння, оцінює своє буття як відірване, відокремлене від неї. Відчуження носить двохсторонній характер, тобто з часом об'єкти відчуження стають його суб'єктами і самі починають проявляти відчуження по відношенню до людини, якій притаманний даний вид самотності. Це у свою чергу призводить до того, що людина перестає бачити у своєму житті людей, які були б здатними її вислухати та надати підтримку.

Порівняння кількісних показників за видами самотності по двох вибірках досліджуваних представлено на нижче наведеному рисунку.



Рис. 3.7. Порівняння кількісних показників за видами самотності у студентів бакалаврського та магістерського рівнів вищої освіти (у %)

З рисунку 3.7. видно, що у студентів бакалаврського та магістерського рівнів вищої освіти переважає дисоційований вид самотності. Відчужуючий вид самотності притаманний як студента-магістрантам, так і студентам-бакалаврам приблизно однаковою мірою. Переважання у студентів магістерського та бакалаврського рівнів дисоційованого виду самотності може бути пов'язаним із достатньо обґрунтованим розумінням образу

компетентного й успішного психолога та визначенням тих особистісних якостей, які можуть бути необхідними для подальшого професійного становлення та тих якостей своєї особистості, які, навпаки, можуть перешкоджати подальшому професійному самоствердженню. Це призводить до виникнення бажання розвивати та удосконалювати ті якості, які відповідають соціально-схвалюваним очікуванням щодо професії психолога та позбуватись тих, що не відповідають цьому образу.

Відповідно, до отриманих результатів, досліджуваним студентам найбільшою мірою притаманна дисоційована самотність, що полягає у переважанні процесів відчуження від власного «Я» та ідентифікації з соціально або особисто бажаними якостями, моделями поведінки та цінностями зовнішнього оточення із подальшою різкою взаємозаміною даних процесів у структурі психіки. Разом з тим, дисоційована самотність найбільш яскраво виражена як у студентів-магістрів, так і в студентів бакалаврів.

На основі аналізу вищезазначеного можемо узагальнити, що половина досліджуваних студентів володіють середнім рівнем вираженості переживання почуття самотності, що, в свою чергу, свідчить про наявність у їх досвіді даного психічного явища. Проте, існує ймовірність, що у період проведення емпіричного дослідження студенти не знаходились під впливом почуття самотності, усвідомлювали його наявність, але не хотіли це зазначити або ж не усвідомлювали наявність у себе даного стану через дію захисних механізмів психіки. У будь-якому випадку почуття самотності є суто індивідуальним почуттям, що може бути обумовлене як об'єктивними, ситуативними, так і особистісними факторами, бути усвідомлено заперечуваним чи несвідомим.

Також виявлено, що досліджуваним студентам найбільшою мірою характерна дисоційована самотність, що полягає у поступовому віддаленні від властивостей свого «Я», тобто власних бажань, інтересів з одночасною

ідентифікацію у напрямку соціально схвалюваних та значущих стандартів, що виступають об'єктом захоплення та старанного наслідування.

Слід також зауважити, що студенти-бакалаври більшою мірою володіють низьким рівнем переживання почуття самотності, що може свідчити про їх соціальну активність, включеність у групові процеси або ж свідоме чи несвідоме заперечення наявності в себе даного стану через сприйняття останнього як небажаного чи суто негативного.

Крім цього, нами з'ясовано, що у студентів бакалаврського та магістерського рівнів вищої освіти переважає дисоційований тип самотності, дифузний та відчужуючий типи самотності притаманні студентам-бакалаврам та студентам-магістрам приблизно однаковою мірою, що може свідчити про різку взаємозаміну стратегій ідентифікації та відчуження у процесі їх професійного становлення.

3.4. Індикація кореляційних зв'язків рівня перфекціонізму та глибини переживання почуття самотності студентів

З метою визначення доцільності обчислення та порівняння кореляційних зв'язків між двома вибірками досліджуваних студентів нами був проведений аналіз за непараметричним критерієм – U – критерієм Мана-Уїтні для порівняння цих двох вибірок. Відповідно до отриманих результатів статистично значимої різниці між двома вибірками досліджуваних студентів щодо рівнів та типів перфекціонізму й переживання почуття самотності виявлено не було. Загалом за всіма вимірюваними критеріями для вибірок з різним освітньо-кваліфікаційним рівнем нульова гіпотеза приймається, тобто розподіл є однаковим. Таким чином, ми обмежилися загальним одиничним обчисленням кореляційних зв'язків з метою перевірки гіпотези про існування зв'язку між рівнем перфекціонізму та глибиною переживання почуття самотності в осіб студентського віку.

Для виявлення взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму та рівнем переживання почуття самотності у студентів бакалаврського та магістерського рівнів вищої освіти нами було проведено кореляційний аналіз (див. рис. 3.8.). З метою обчислення кореляційних зв'язків ми застосували коефіцієнт Пірсона.

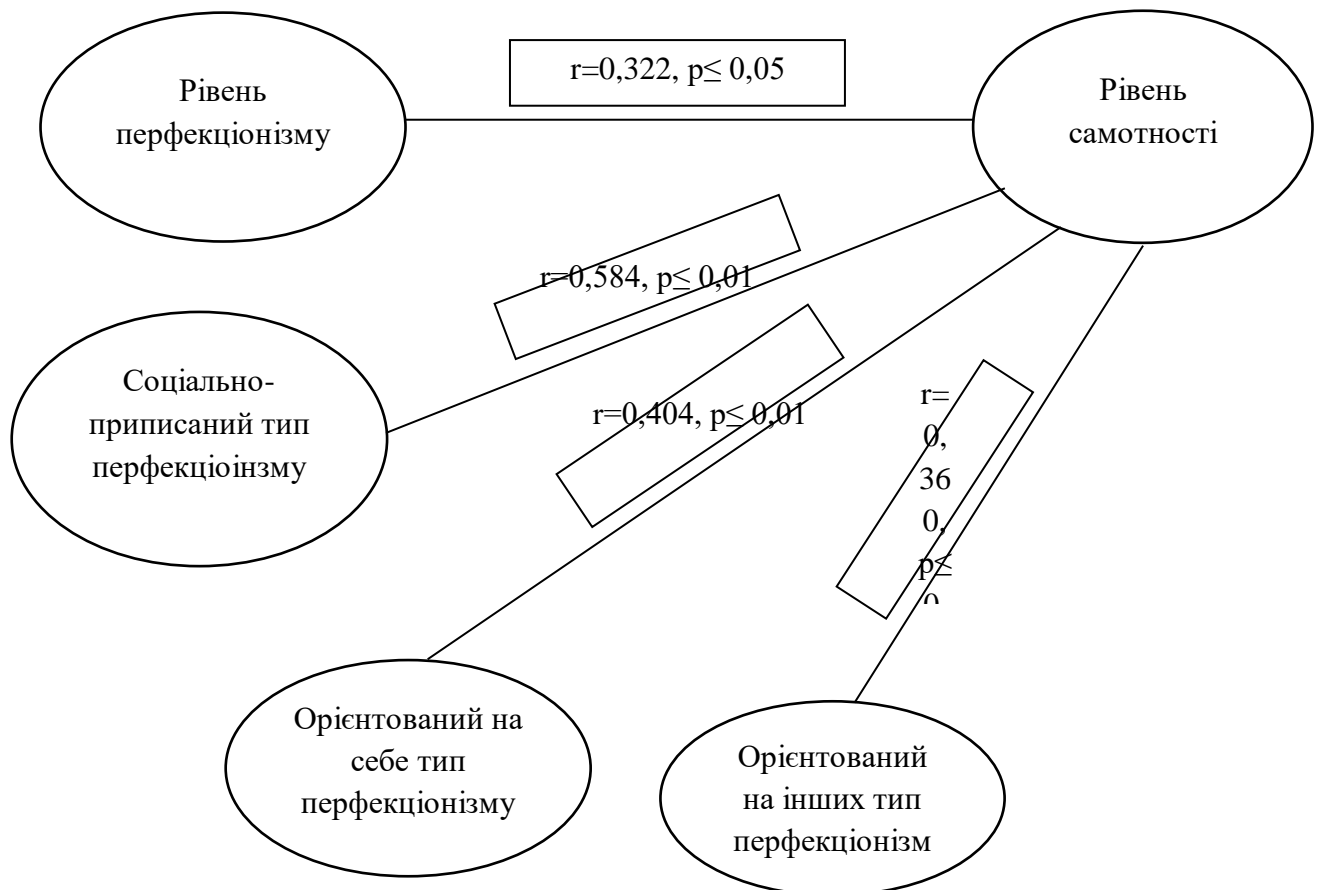


Рис.3.8. Кореляційна плеяда статистично істотних зв'язків рівня, видів перфекціонізму та рівня переживання почуття самотності у студентів

За результатами дослідження нами було виявлено позитивний помірний (середній) кореляційний зв'язок між рівнем перфекціонізму та рівнем переживання почуття самотності ($r=0,322, p \leq 0,05, n=61$), тобто чим вищий рівень вираженості перфекціоністських тенденцій, тим вищий рівень переживання почуття самотності. Відповідно до цього результату, студенти, в особистісній структурі яких наявні перфекціоністські мотиви та відповідні

моделі поведінки, схильні до переживання самотності як дезадаптивного стану.

Також нами було виявлено позитивний помірний кореляційний зв'язок між орієнтованим на себе типом перфекціонізму та рівнем переживання почуття самотності ($r=0,404$, $p \leq 0,01$, $n=61$), тобто чим вищий рівень даного типу перфекціонізму, тим вищий рівень переживання почуття самотності. Це означає, що студенти, які пред'являють завищені вимоги до себе, керуються по відношенню до власної особистості недосяжними, ідеалістичними стандартами із перебільшенням особистих недоліків та применшенням сильних сторін схильні до переживання самотності.

Також нами було визначено позитивний помірний кореляційний зв'язок між рівнем переживання почуття самотності та перфекціонізмом, орієнтованим на інших ($r=0,360$, $p \leq 0,01$, $n=61$). Тобто чим вищий рівень даного типу перфекціонізму, тим вищий рівень переживання студентами почуття самотності. Відповідно до даного результату, студенти, які пред'являють завищені вимоги по відношенню до інших людей, оцінюють їх згідно із власними недосяжними особистісними стандартами мають тенденцію до переживання почуття самотності.

Крім вищезазначеного, нами було виявлено позитивний помірний кореляційний зв'язок між рівнем переживання почуття самотності та соціально-приписаним видом перфекціонізму ($r=0,584$, $p \leq 0,01$, $n=61$). Тобто, чим вищий рівень переживання почуття самотності, тим вищий рівень вираженості соціально-приписаного типу перфекціонізму. Це означає, що студенти, які прагнуть відповідати соціально визначеним вимогам, що, в свою чергу, можуть не узгоджуватися з їх власними бажаннями, інтересами та прагненнями, працюють на зовнішнє схвалення та високу оцінку особистої успішності, схильні до переживання почуття самотності.

Таким чином, у процесі проведення емпіричного дослідження ми підтвердили гіпотезу про те, що існує взаємозв'язок між рівнем, видами перфекціонізму та рівнем переживання студентами почуття самотності.

Аналізуючи отримані результати, можна помітити стосовно усіх трьох типів перфекціонізму найбільш виражений позитивний кореляційний зв'язок із рівнем переживання почуття самотності спостерігається у соціально-приписаного типу. Останнє може бути пояснене тим, що у гонитві за соціальним схваленням, високими оцінками та захопленням з боку інших, людина, а в нашому випадку студент, може втрачати власну індивідуальність, ставати все менш чутливим до своїх істинних прагнень і керуватись цими принципами у виборі свого оточення, яке, в свою чергу, не зможе задовольнити його справжніх потреб, а лише грати роль поверхневого критика досягнень і невдач останнього. Це може сприяти виникненню почуття самотності через невдоволеність якістю та наповненістю вибудованих міжособистісних стосунків.

3.5. Рекомендації студентам щодо самодопомоги на початкових етапах формування перфекціоністських тенденцій

Перфекціонізм – це психологічна властивість, яка проявляється у прагненні до досконалості, високої якості виконання діяльності, відповідності власної поведінки та поведінки інших людей особисто сформованим надвисоким стандартам.

При цьому, варто розуміти, що не всі перфекціоністські тенденції є дисфункціональними або ж «нездоровими». Деякі з них можуть ставати важливою умовою досягнення успіху в особисто значимих справах.

До позитивних (адаптивних) аспектів перфекціонізму відносяться:

1. Спокійне, ретельне та відповідальне ставлення до справ.
2. Впевненість у собі та результатах своєї діяльності.
3. Висока працездатність та гнучкість відповідно до вимог ситуації.
4. Розвинуте прагнення розвиватись та самовдосконалюватись.
5. Вміння долати труднощі, ставити перед собою високі цілі й визначати способи їх досягнення.

Якщо говорити про межу між здоровим (адаптивним) та нездоровим (дезадаптивним) перфекціонізмом, то вона полягає у ставленні кожної конкретної людини до впливу цих перфекціоністських тенденцій на її повсякденне життя. Відповідно, у випадку, коли перфекціоністські мотиви суперечать іншим мотивам, інтересам, потребам особистісної структури, викликають психологічний дискомфорт або просто, на думку людини, заважають їй нормально жити та будувати стосунки з іншими людьми, то це свідчить про дезадаптивний характер даного феномену і необхідність його корекції, але «не лікування».

Перфекціонізм починає формуватися та проявлятися вже з раннього дитинства, а це означає, що особливості сімейного виховання, характер перших етапів соціалізації, взаємини з однолітками відіграють важливу роль у появі та ускладненні властивостей даного психічного явища.

Батьки є особистісно значимими людьми на ранніх етапах розвитку і саме від їх поведінки та ставлення до дитини залежатиме її подальший розвиток й інтеграція у соціум. Відповідно до цього, доцільно розглянути типові помилки, які допускаються батьками у процесі виховання дитини і які можуть сприяти розвитку перфекціоністських тенденцій:

1. Виховання дитини базується на прагненні втілити свої нереалізовані мрії, бажання через її досягнення. При цьому, інтереси самої дитини відсуваються на другий план.
2. Батьки свідомо або ж несвідомо покладають на дитину очікування, відповідальність, висувають щодо її особистості й поведінки вимоги, які не відповідають її можливостям і є не до кінця зрозумілими для неї.
3. Відповідь на старання дитини і прояви її ініціативи опосередкованою критикою, що навіює почуття провини та сорому.
4. Демонстрування батьками перфекціоністських моделей поведінки через нечутливість до себе та властивостей своєї особистості.

5. Батьки у процесі виховання надають лише умовну та непослідовну підтримку дитині у відповідь на виконання нею відповідних вимог, а не на реалізацію нею власних потреб та інтересів.

6. Жорсткий нагляд та контроль за процесом виконання дитиною певних завдань, застосування покарань через допускання помилок при виконанні діяльності, що, в свою чергу, сприяє виникненню страху перед невдачами та фіксації на слабких сторонах своєї особистості.

Соціальні мережі, в яких ми демонструємо лише найкращі сторони власного життя та своєї особистості, також можуть посилювати перфекціоністські тенденції, диктувати стиль життя без помилок та невдач, формувати недосяжні ідеали краси, стосунків чи сімейного життя. Переглядаючи фото з будь-якої соціальної мережі, ми свідомо чи несвідомо порівнюємо себе з іншими людьми, в яких, судячи лише зі щасливих облич на світлинах, все набагато краще, ніж у нас. Це, в свою чергу, може продукувати невдоволення собою, нереалістичні ідеали та стандарти, адже у соціальних мережах перед нами відкривається лиш зовнішня, не пов'язана із дійсністю сторона чужих життів.

У випадку, коли людина вже в юнацькому чи дорослому віці відмічає у себе наявність перфекціоністських тенденцій, ставиться до них як до проблеми, яка несприятливо впливає на її повсякденне життя, вона може скористатись наступними рекомендаціями щодо самопомоги:

1. Визначте для себе наявність у вас перфекціоністських тенденцій і своє ставлення до них. Якщо ви сприймаєте факт їх наявності як проблему, то це стане першим і дуже важливим кроком на шляху особистісних змін.

2. Спробуйте зрозуміти для себе, що саме найчастіше лежить в основі ваших вчинків, досягнень і яке місце у процесі роботи чи учбової діяльності ви відводите вашим власним інтересам, потребам та бажанням?

- Можливо, ви керуєтесь прагненням щось довести оточуючим?
- Отримати схвалення та захоплення значимих людей?

- Відповідати батьківським чи соціально схвалюваним стандартам, що нав'язуються ззовні?

Якщо ви відмітили у себе наявність хоча б одного з вищенаведених прагнень, дайте собі відповідь на запитання: «як я можу це змінити і що мені варто для цього зробити, перш за все?», «хто може мені в цьому допомогти?» і «чого я хочу насправді?».

3. Поміркуйте над можливими причинами виникнення та домінування у вас надвисоких стандартів і вимог по відношенню до себе й результатів власної діяльності. Можливо, вам вдасться з'ясувати, коли саме вони вперше з'явилися? Які події у вашому житті сприяли їх виникненню та підсилению? Хто з найближчого оточення мав найбільший вплив на розвиток у вас перфекціоністських мотивів? Що зараз, на вашу думку, є для вас джерелом та підсилювачем перфекціонізму?.

4. Спробуйте визначити для себе ті сфери життєдіяльності, в яких найбільш яскраво проявляються перфекціоністські тенденції і спробуйте відповісти на наступні питання:

- «Яким було б моє повсякденне життя без впливу на нього перфекціонізму?».
- «Що я втрачаю через гонитву за ідеалами та прагнення відповідати чийсь очікуванням?».
- «Як зміняться мої стосунки із собою та іншими людьми у зв'язку із відмовою від перфекціоністських мотивів?».

5. Пробуйте делегувати відповідальність. У випадку виконання якогось складного проекту чи групового завдання визначте для себе ту частину роботи, яку б ви хотіли виконати і повідомте про це інших учасників групи чи колективу. При цьому, важливо виконувати лише свою частку роботи, а також відслідковувати появу у себе намірів контролювати весь процес та інших учасників. Якщо такі наміри з'являються, подумайте про те, що делегування відповідальності дарує вам час для виконання якихось інших

справ, а відмова від контролю інших людей є проявом довіри та впевненості у їх можливостях.

6. Пам'ятайте, що навіть найменший результат – це теж результат. Звичайно, прочитана об'ємна книга не зрівняється із прочитаною однією сторінкою, проте без другого не вдалося б досягти першого. Варто кожного дня відмічати для себе якісь значимі особисто для вас досягнення і ви побачите як, на перший погляд, дрібні справи приводять вас до великих перемог.

7. Визначте для себе хоча б три заняття, які приносять вам задоволення і дозволяють відволікатися від учбової чи професійної діяльності. Скільки часу на день ви готові приділити цим заняттям? Хотіли б ви зайнятись ними на одинці чи разом з кимось значимим для вас?

8. Будьте поблажливими до себе і до своїх «слабкостей». Перфекціонізм часто змушує нас применшувати або ж зовсім не помічати своїх успіхів й сильних сторін, натомість спонукає зосереджуватись на власних помилках та слабких сторонах. Також він любить порівнювати нас з іншими і насаджує страх перед невдачами. Насправді, помилки – це не злочин і не привід для сорому чи почуття провини, навпаки, на невдачах ми вчимося шукати найкращі способи втілення власних ідей, будуємо власний шлях до успіху і показуємо іншим та собі, що стараємося ставати кращими і досягати більшого попри труднощі та перешкоди.

9. Ставте перед собою маленькі, легкодосяжні цілі. Перфекціонізм диктує нам важкодосяжні цілі, що не завжди відповідають нашим можливостям. Глобальна чи недостатньо чітко сформульована мета, здебільшого, відштовхує нас від її виконання або спонукає відкладати її на невизначений термін у задалегідь приготований ящик під назвою «зроблю це завтра». Тож, формулюючи для себе маленькі й чіткі цілі або розбиваючи великі цілі на менші частинки, ми тим самим полегшуємо собі роботу через визначення для себе термінів, способів виконання і часу, який ми готові приділити кожного

дня на реалізацію певної мети. Велика і віддалена ціль лякає, натомість чітко визначені підцілі спонукають до діяльності.

10. У світі немає нічого ідеального, нічого такого, що б не змінювалось під впливом часу: наближене до ідеалу тіло з часом старіє і втрачає привабливу форму, наближені до ідеалу стосунки можуть не встояти перед силою обставин чи непорозумінь, наближений до ідеалу порядок може бути легко зруйнований лише однією пилинкою тощо. Переслідування чогось наближеного до ідеалу лише забирає сили та енергію, якою ми б могли скористатись для більш насиченого життя в неідеальному світі.

11. Регулярно нагадуйте собі, що перфекціонізм – це лиш частинка вашої особистості, своєрідна дитина, з якою можна подружитися, через чітке окреслення того, що вона може робити і чим може допомогти та того, що їй робити не можна і яка поведінка приносить вам дискомфорт та труднощі.

Наведені вище рекомендації самодопомоги будуть ефективними на початкових етапах формування чи усвідомлення факту наявності у себе перфекціоністських тенденцій. У випадках, коли перфекціонізм призводить до інтенсивних деструктивних емоційних переживань, негативно впливає на психічне та соматичне здоров'я, надмірно спотворює сприйняття себе та оточуючих, то варто звертатись до психолога за кваліфікованою допомогою.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми і результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють сформулювати наступні висновки.

Феномен перфекціонізму є складним та багатоаспектним психічним явищем, вивчення структури якого починалось з опису лише однієї характеристики, а саме: пред'явлення до себе та виконуваної діяльності надвисоких вимог, а згодом розвинулось у розкриття сутності цілої плеяди провідних аспектів, що дозволяли подивитись на даний феномен з різних наукових точок зору.

Тепер здається очевидним, що перфекціонізм варто досліджувати не у клінічній площині, з розробкою рекомендацій щодо його «лікування» або «виправлення», а в площині особистісної риси, що лише в окремих випадках потребує коригування, але все ж більшою мірою вимагає детального та безпосереднього вивчення.

Зараз нам відомо, що розвиток перфекціоністських тенденцій тісно пов'язаний зі специфікою дитячо-батьківських стосунків у контексті раннього досвіду, що може стати ключем до профілактики, своєчасного діагностування чи корегування дезадаптивних аспектів даного психічного феномену.

Емоційний стан, продуктивність діяльності та міжособистісні контакти – це ті сфери, на які перфекціонізм може впливати несприятливим чином. Але разом з тим, потрібно чітко диференціювати позитивний (здоровий) та негативний (неврологічний) перфекціонізм через особливості його прояву в індивідуальному досвіді конкретної людини.

Також важливо звертати увагу на особливості прояву перфекціонізму у студентському віці через специфіку даного періоду та його вирішальну роль

у подальшій соціальній інтеграції, особистісному та професійному самовизначенні, постановці життєвих виборів та цілей. Разом з тим, особливості організації навчально-виховного процесу, складність та чіткість вимог освітнього закладу може ставати відправною точкою для розвитку чи подальшого ускладнення перфекціоністських тенденцій або ж, навпаки, сприяти формуванню адекватної світоглядно-професійної позиції.

У ході проведеного емпіричного дослідження були вивчені показники рівнів вираженості перфекціонізму та переживання почуття самотності, типи та види даних психічних феноменів, а також зв'язки між ними.

Загалом, дослідження двох груп студентів бакалаврського та магістерського освітньо-кваліфікаційних рівнів показало, що більшості з них притаманний середній рівень вираженості перфекціонізму та переживання почуття самотності. Дані результати можуть свідчити про ситуативний характер домінування у мотиваційній структурі та емоційній сфері цих психічних феноменів, а також недостатнє усвідомлення важливих аспектів почуття самотності, як не лише соціально небажаного психічного явища, але й важливого індикатора невдоволеності актуальними міжособистісними стосунками, їх якістю, характером та змістовою наповненістю. Ми також не виключаємо можливості впливу дії захисних механізмів, таких як заперечення, витіснення, прагнення надавати соціально схвалювані відповіді, цілеспрямоване та свідоме заперечення наявності у себе переживань, що становлять критерії діагностування на результати дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності.

Якщо порівнювати результати між двома вибірками, то варто зазначити, що у студентів-магістрів більшою мірою спостерігається поляризація високого та низького рівнів вираженості перфекціонізму, натомість студенти-бакалаври володіють середнім рівнем перфекціонізму. Отримані дані можуть вказувати на те, що студенти-магістри в межах навчально-виховного процесу більш чітко усвідомлюють напрямки свого актуального й подальшого професійного ствердження та можливість їх

змінювати на основі аналізу досвіду й перспектив свого особистісно-професійного становлення.

Щодо показників рівня вираженості суб'єктивного відчуття самотності, то студенти-магістри більшою мірою володіють середнім рівнем вираженості даного психічного явища, натомість для студентів-бакалаврів характерний низький рівень переживання даного стану. Даний результат може свідчити про вищий рівень комунікативних навичок та почуття задоволеності студентами-бакалаврами актуальними соціальними контактами чи недостатнє розуміння всіх аспектів досліджуваного явища, з акцентуванням уваги на його дезадаптивних характеристиках.

Більш детальне вивчення типів перфекціонізму та видів самотності у досліджуваних студентів дало змогу виявити, що найбільшою мірою у них виражений соціально-приписаний тип перфекціонізму, що може вказувати на розвинуте прагнення відповідати вимогам навчально-виховного процесу, слідувати цінностям, принципам та прикладам, що транслюються освітнім закладом. Також нами було з'ясовано, що найбільшою мірою досліджуваним студентам притаманна дисоційована самотність, що свідчить про ідентифікацію із соціально бажаними рисами образу компетентного фахівця й відчуження тих принципів та рис, що меншою мірою виражені й втілені у даному образі.

Якщо порівнювати результати між двома вибірками досліджуваних студентів, то варто звернути увагу на переважання в магістрів соціально-приписаного типу перфекціонізму та перфекціонізму, орієнтованого на інших, натомість у студентів-бакалаврів – перфекціонізму, орієнтованого на себе, а також соціально-приписаного типу перфекціонізму. Отримані результати можуть вказувати на бажання як студентів-магістрів, так і студентів-бакалаврів відповідати та засвоювати соціально бажані моделі поведінки у процесі подальшої соціальної інтеграції, а також на підвищену вимогливість та уважність до своєї особистісної структури з боку студентів-

бакалаврів та переважання оцінювання інших відповідно до власних вимог з боку студентів-магістрів.

Щодо порівняння показників за видами самотності у досліджуваних студентів, то можна зазначити, що в обох вибірках переважає дисоційована самотність, натомість відчужений та дифузний види самотності притаманні досліджуваним студентам приблизно однаковою мірою. Отриманий результат може вказувати на взаємне домінування механізмів ідентифікації соціально прийнятних рис та відчуження професійно незначущих якостей у процесі учбово-професійної діяльності.

Через відсутність статистично значимої різниці між двома вибірками досліджуваних студентів, яку ми визначали за допомогою непараметричного критерію Мана-Уїтні, доцільно було обмежитись загальним, одиничним обчисленням кореляційних зв'язків між досліджуваними явищами.

У рамках емпіричного дослідження нами були виявлені статистично значимі кореляції між рівнем суб'єктивного відчуття самотності та різними типами перфекціонізму, а саме: перфекціонізмом, орієнтованим на інших, перфекціонізмом, орієнтованим на себе та соціально-приписаним типом перфекціонізму.

Завдяки проведеному кореляційному аналізу ми виявили, що сформована на початку проведення емпіричного дослідження гіпотеза про існування зв'язку між рівнем перфекціонізму та глибиною переживання почуття самотності підтвердилася.

Аналіз результатів і висновків, отриманих за допомогою емпіричного дослідження щодо вивчення особливостей перфекціонізму та почуття самотності в осіб студентського віку з різним освітньо-кваліфікаційним рівнем, дозволив розробити рекомендації студентам щодо самопомогі на початкових етапах формування перфекціоністських тенденцій.

Перспективи подальшого дослідження проблеми, виявленої та позначеної у ході здійсненої емпіричної програми, ми бачимо в апробації та оцінці ефективності вищезазначених науково обґрунтованих рекомендацій

студентам щодо самодопомоги на початкових етапах формування перфекціоністських тенденцій.

Оскільки перфекціонізм, як багатомірний конструкт ще недостатньо досліджений, дані, отримані у ході проведення психологічного дослідження, та сформульовані нами рекомендації студентам щодо самодопомоги на початкових етапах формування перфекціоністських тенденцій можуть стати цінним об'єктом наукового пізнання, важливим джерелом провідних ідей та узагальнень стосовно розуміння даного психічного феномену, а також надійним інструментом взаємодії з перфекціоністською властивістю особистісної структури.

На нашу думку, важливою є і просвітницька робота, що може бути реалізована на основі змістового наповнення даної наукової праці. Відповідно до цього, поглиблення розуміння змісту поняття «перфекціонізм», диференціація деструктивної та конструктивної форм даного психічного феномену, ознайомлення із джерелами виникнення та підкріплення перфекціоністських мотивів надасть можливість не лише науковцям, які працюють над вивченням даного феномену, але й різним соціально-віковим групам людей, а особливо особам студентського віку, з нової точки зору поглянути на дане явище, підвищити рівень психологічної культури й обізнаності із даної проблеми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л.Ю. Феномен самотності та його визначення в сучасній психології. Вісник Національного університету оборони України. 2012. №1. С. 108-113.
2. Айвазян Л.Ю., Ващенко І.В. Проблема діагностичного виміру суб'єктивного відчуття самотності. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2012. №16. С.110-116.
3. Батраченко І.Г., Лоза О.О.Перфекціонізм як теоретична та практична проблема професіоналізації державного службовця.Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2011. № 2 (2). С.109-114.
4. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності: автореф. дис. канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2018. 21с.
5. Бернс Д. Почувайся добре. Нова терапія настрою. Клуб сімейного дозвілля. Харків. 2020. 544с.
6. Берюшова А.В. Поведінкові прояви самотності в юнацькому віці. Теорія і практика сучасної науки. Херсон. 2017. С. 60–62.
7. Бикова С.В. Особливості перфекціонізму майбутніх фахівців. Теорія і практика сучасної психології. 2020. №2. С.14-18.
8. Вавілова А.С. Аналіз адаптивних та дезадаптивних проявів перфекціонізму в ситуації досягнення. Київський науково-педагогічний вісник. 2015. №5. С.16-20.
9. Вавілова А.С. Гендерно-вікові особливості деструктивного перфекціонізму в дітей та підлітків. Психологічні науки. 2018. №1. С.14-20.

10. Вавілова А.С. Деструктивні прояви перфекціонізму в ситуації досягнення: досвід корекції. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. №1. С.132-136.
11. Гресько В.В. Взаємозв'язок перфекціонізму та самоактуалізації особистості лікаря. Актуальні проблеми психології. Київ. 2016. №9. С.139-146.
12. Грубі Т.В. Генезис перфекціонізму. Проблеми сучасної психології. 2016. №33. С.128-138.
13. Грубі Т.В. Дослідження позитивного перфекціонізму в психології. Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції: Психологія в Україні та закордоном (м. Київ, 18-19 березня 2016 року). Херсон. 2016. С.6-10.
14. Гуляс І.А. Перфекціонізм: аргументи за і проти. Збірник наукових праць: Філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ, 2006. Вип. 11. Ч. 2. С. 105 - 111.
15. Гуляс І. А. Перфекціоністська настанова як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Івано-Франківськ, 2007. 190 с.
16. Данилевич Л.А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2010. 26 с.
17. Двобій Т.Ю. Проблема самотності у західній психологічній науці. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. №9. С.80-89.
18. Дяченко В.А., Мунасіпова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е. Взаємозв'язок перфекціонізму із задоволеністю життям і психологічним благополуччям в осіб юнацького віку. Габітус. 2020. №12. С.121-126.

19. Жданюк Л.О. Соціально-психологічні особливості студентського віку. Вісник післядипломної освіти. 2017. №4-5. С.28-40.
20. Завада Т.Ю. Перфекціонізм як соціально-психологічна властивість особистості: позитивний і негативний аспекти. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2016. №38(41). С.54-68.
21. Завада Т.Ю. Особливості мотиваційної сфери студентів з різним рівнем перфекціонізму. Психологічний журнал. 2019. №11. С.283-296.
22. Завада Т.Ю. Теоретичний аналіз перфекціонізму як психологічного феномена. Проблеми сучасної психології. 2012. №16. С.367-378.
23. Зелінська Т.М. Феноменологічний аспект вивчення особистісної амбівалентності у студентів юнацького віку. Проблеми сучасної психології. 2012. №16. С.389-398.
24. Іванцева Л.І., Мацалак Ю.В. Негативні та позитивні аспекти феномену самотності як чинника особистісного розвитку. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції: Тенденції розвитку психології та педагогіки (м.Київ 13-14 квітня 2017 року). Київ, 2017. № 3. С.120-122.
25. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський, 2018. 64с.
26. Карпенко Є.В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. №1. С.30-37.
27. Карпенко З.С. Перфекціонізм у структурі мотивації професійної діяльності особистості. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Філософські і психологічні науки. 2004. Вип. 6. С. 131–134.
28. Карпенко О.В. Перфекціонізм як проблема психології особистості. Правничий вісник Університету «КРОК». 2019. №34. С.144-150.
29. Кленіна К.В. Психологічні змістові особливості взаємозв'язку перфекціонізму та почуття самотності осіб юнацького віку. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. №3(50). С.82-92.

30. Коваленко М.В. Дослідження вікових особливостей феномену перфекціонізму у студентів ВНМЗ. Вісник МОРОЛОГІЇ. 2014. №2. Т.20. С.435-439.
31. Кононенко О.І. Вплив перфекціонізму на емоційну сферу особистості. Психологічні науки. 2014. №121. С.175-178.
32. Кононенко О.І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. №3(38). С.199-207.
33. Кононенко О.І. Психологічна структура перфекціонізму особистості. Вісник ОНУ ім. І.І.Мечникова. 2014. №31 (1). С.130-136.
34. Кононенко О.І. Теоретичні моделі вивчення перфекціонізму особистості в зарубіжній психології. Scientific-journal: «PEM Psychology. Educology. Medicine». 2014. №1. С.49-58.
35. Кононенко О.І. Фактор самопрезентації перфекціонізму в структурі перфекціонізму особистості. Наука і освіта. 2015. №11-12. С.61-66.
36. Корнієнко В.В., Іванова А.К. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та копінг-стратегій у студентів. Молодий вчений. 2020. № 1 (77). С.34-38.
37. Корчагіна С.Г. Психология одиночества: учебное пособие. Москва, 2008. 228с.
38. Корчук В., Колеватова Д. Причини прояву самотності серед студентської молоді. Вісник Львівського університету. 2021. №37. С.50-56.
39. Костючик В.П. Особливості перфекціонізму у юнацькому віці. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції: Перспективи розвитку сучасної науки та освіти (м. Львів, 15-16 червня 2020 року). Львів, 2020. С.41-43.
40. Кузіна В.Д. Перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності офіцера Збройних Сил України: дис. канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Київ, 2018. 243с.
41. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. Усамітнення та самотність в

житті особистості: Збірник тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ, 2020. С. 33–38.

42. Лашук В.Г. Дослідження особливостей переживання самотності в юнацькому віці за допомогою методу фокус-груп. Актуальні проблеми психології. 2007. №20. С.237-241.

43. Лашук В.Г. Особливості соціальних потреб та оцінок осіб юнацького віку з різним рівнем переживання самотності. Психологія і суспільство. 2011. №3. С.104-109.

44. Лоза О.О. Диференціація типів прояву перфекціонізму: електронний журнал «Scientificword». 2013. №1(12).

45. Лоза О.О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців: автореф. дис. канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.01. «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2015. 22с.

46. Лозниця С.А. Ідея вдосконалення людини в європейській культурно-історичній традиції: парадигми розвитку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук за спеціальністю 09.00.04. «Філософська антропологія, філософія культури». Київ. 2003. 20с.

47. Лукіна Н.Б. Дослідження психологічних особливостей особистісних типологій перфекціоністів у структурі цільової спрямованості. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2017. №6. Т.1. С. 56–61.

48. Лукіна Н.Б. Психологічні особливості цільової спрямованості перфекційної особистості: дис. канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.01. «Загальна психологія, історія психології». Миколаїв, 2020. 218с.

49. Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. Збірник наукових праць РДГУ. 2010. №14. С.136-143.

50. Марчук С. Теоретичний аналіз психологічних особливостей перфекціонізму у юнацькому віці. Психологічні перспективи. 2021. №37. С.141–154.

51. Могі К. Маленька книжечка ікігай. Секрети щастя по-японському. Київ, 2019. 160с.

52. Мотрук Т.О., Вертель А.В. Особливості перфекціонізму в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології. 2019. №4. С.182-192.
53. Муханова І., Романова В. Емоційний інтелект особистості як детермінанта можливості позитивного переживання самотності. Актуальні проблеми психології. 2009. №32. С.153-165.
54. Павлова В.С. Перфекціонізм як психологічний феномен. Психологічні науки. 2013. №10(91). С.242-247.
55. Петрунько О.В. Амбівалентний дискурс перфекціонізму. Вчені записки Університету «КРОК». 2020. №4(60). С.233-247.
56. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки. 2013. №23. С.206-214.
57. Проскурня А.С. Диференціально-типологічна структура перфекціонізму як детермінанта виникнення депресивних і тривожних розладів. Проблеми сучасної психології. 2016. № 33. С. 33–38.
58. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. Самара, 1998. 672с.
59. Скрипаченко Т.В. Аналіз основних психологічних підходів до вивчення перфекціонізму. Проблеми сучасної психології. 2019. №1(15). С.122-127.
60. Тимченко О.В. Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №2. С.70-73.
61. Фоменко К.І. Перфекціонізм як характеристика особистості, яка прагне до переваги та досконалості. Вісник Національного університету оборони України. 2015. №3(46). С.311-316.
62. Фоменко К.І. Психологія губристичної мотивації: феноменологія, структура, детермінація: монографія. Харків, 2018. 482с.
63. Чепурна Г.Л. Перфекціонізм як чинник соціальної активності молоді. Вісник Чернігівського педагогічного університету. 2009. №74. С.172–177.

64. Чепурна Г.Л.Розвиток уявлень про перфекціонізм у площині соціогуманітарного знання. Вісник Чернігівського національного технічного університету. 2019. №1(13).С. 79-86.
65. Adler A. The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections from His Writings Paperback. Harper Perennial. 1964. 528p.
66. Frost R., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. Cogn. Ther. Res. 1990. Vol. 14. P. 449–468.
67. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology. 1978. Vol. 15. P. 27-33.
68. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. Journ of Personality and Social Psychology. 1991. V. 60, N3. P. 456-470.
69. Horney. K. The Neurotic Personality Of Our Time. W.W. Norton & Company. 1994. 256 p.
70. Maslow Abraham H. Motivation and Personality. Longman. 1987. 336p.
71. Russel D., Peplau L.A., Ferguson M.L. Developing a measure of loneliness. Journal of Personality Assessment, 1978. №42. P. 290-294.
72. Slaney R.B. The revised Almost Perfect Scale / R.B. Slaney, K.G. Rice, M. Mobley, J. Trippi, J.S. Ashby. Measurement and Evaluation in Counseling and Development. 2001. Vol. 34(3). P.130-145.
73. TalBen-Shahar. The pursuit of perfect to stop chasing and start living a richer, happier life. New York Time`s. 2009. 256p.
74. Young J. E. (1982). Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. New York, 1982. P.379–405.