

Шифр: Конструктивний перфекціонізм

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

АНОТАЦІЯ

Актуальність дослідження. Обґрунтовано новий погляд на сучасну реальність з її постійними змінами та підвищеними вимогами до функціонування особистості в суспільстві, який провокує масове формування і поширення таких психологічних феноменів, як перфекціонізм і самотність. Зазначено, що з кожним днем все більше осіб, особливо юнацького віку, страждають від недосконалості цього світу та почуття відірваності від інших.

Визначено мету наукової роботи, як теоретичне обґрунтування й емпіричне дослідження психологічних змістових параметрів взаємозв'язку перфекціонізму та почуття самотності осіб юнацького віку.

Для розв'язання поставлених завдань використано теоретичні (аналізування, синтезування, узагальнення та систематизація наукової літератури) та емпіричні методи (стандартизовані валідні методики). Обробку отриманих даних здійснено за допомогою програми «SPSS» v. 23.0.

Наукову новизну визначено як поглиблення та уточнення знань про зміст понять «перфекціонізм» і «почуття самотності», встановлення психологічних змістових параметрів взаємозв'язку цих феноменів. **Розроблено і апробовано психологічний тренінг** розвитку конструктивного перфекціонізму, практичне значення якої полягає у можливості використання у процесі навчально-професійної підготовки студентів-психологів.

Встановлено, що особи юнацького віку значною мірою схильні до перфекціонізму, орієнтованого на себе ($p < 0,01$). Яскраво виражений високий рівень почуття самотності зафіксовано у 15,0% досліджуваних ($n=18$). Акцентовано увагу на тому, що сумніви у власних діях та стурбованість помилками неминуче провокують почуття самотності.

Студентську наукову роботу апробовано на міжнародній конференції, основні результати дослідження відображено в трьох одноосібних публікаціях, одна з яких фахова. Результати впроваджено в освітній процес ЗВО (дві довідки про впровадження).

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА САМОТНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	7
1.1. Психологічні особливості перфекціонізму осіб юнацького віку.....	7
1.2. Теоретичні підходи до поняття «почуття самотності» в юнацькому віці	10
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПАРАМЕТРІВ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	15
2.1. Методичні особливості дослідження психологічних змістових параметрів взаємозв'язку перфекціонізму та почуття самотності осіб юнацького віку.....	15
2.2. Аналізування та інтерпретація результатів дослідження параметрів взаємозв'язку перфекціонізму та почуття самотності осіб юнацького віку	18
2.3. Розробка психологічного тренінгу розвитку конструктивного перфекціонізму осіб юнацького віку.....	24
ВИСНОВКИ	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	31
ДОДАТКИ	35

ВСТУП

Актуальність дослідження. Всесвітня глобалізація, соціальні трансформації, ускладнення сфер відносин, постійне підвищення вимог до ефективного функціонування особистості в суспільстві неминуче провокують масове формування і поширення такого психологічного явища, як перфекціонізм. Термін «перфекціонізм» використовують для опису прагнення людини до досконалості, а перфекціоністами називають людей, які ставлять надмірно високі вимоги до себе та своєї діяльності.

Дослідники перфекціонізму вважають його хворобою сучасності, хворобою культури та культотом успіху. «Культурна хвороба» провокується високою швидкістю соціальних змін, копіюванням західноєвропейської та інших культур, стереотипізацією поведінки. Проблема перфекціонізму отримала наукову популярність на українських теренах завдяки активним дослідженням Н. Грисенко, Т. Грубі, Т. Завади, Л. Карамушки, Є. Карпенко, О. Кононенко, О. Лози та ін.

Водночас, до однієї з характерних ознак сучасного соціуму належить і проблема почуття самотності, яка відстежується не лише на індивідуальному, але й на суспільному рівні життя. На наш погляд, останнім часом, збільшується кількість людей, що переживають самотність. Ця проблема набуває особливої суспільної ваги. Констатуємо недостатність досліджень, які б задовольняли потреби сьогодення. Ситуація, що склалася вимагає від дослідників ретельного вивчення даного соціально-психологічного феномену. Адже самотність з наукової точки зору – один з найменш вивчених соціальних феноменів. Проблема самотності знайшла своє відображення у працях таких дослідників, як Я. Башманівська, Т. Довбій, С. Корчагіна, Н. Олейник, О. Помазова, Г. Салліван, С. Яремчук та ін.

Особи юнацького віку найбільш гостро відчувають усі суспільні зміни, виклики та вимоги, оскільки поставлені перед необхідністю вибору життєвої стратегії, формування особистих і професійних якостей.

Соціальна значущість проблеми перфекціонізму та самотності, а також відсутність досліджень, які б констатували їх взаємозв'язок в осіб юнацького віку, зумовлюють актуальність вибору теми дослідження.

Мета: теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити психологічні змістові параметри взаємозв'язку перфекціонізму та почуття самотності осіб юнацького віку.

Для досягнення поставленої мети сформульовано такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичне аналізування проблеми перфекціонізму та самотності у науковій площині; визначити основні психологічні характеристики досліджуваних феноменів.

2. Підібрати релевантний психодіагностичний інструментарій для дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та самотності осіб юнацького віку.

3. Встановити й обґрунтувати взаємозв'язки перфекціонізму та почуття самотності.

4. Визначити та розкрити особливості впливу перфекціонізму на переживання самотності осіб юнацького віку.

5. Розробити і апробувати психологічний тренінг розвитку конструктивного перфекціонізму осіб юнацького віку.

Об'єкт: перфекціонізм і почуття самотності осіб юнацького віку.

Предмет: психологічні змістові параметри взаємозв'язку перфекціонізму і почуття самотності осіб юнацького віку.

Методи дослідження: аналізування, синтезування, узагальнення, систематизація інформації; емпіричні методи дослідження: «Багатомірна шкала перфекціонізму» (П. Хьюїтт, Г. Флетт, 1991), «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» (М. Смітт, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт, 2016), «Опитувальник для визначення виду самотності» (С. Корчагіна, 2008), методи описової статистики, кореляційний аналіз за методом Ч. Спірмена.

Наукова новизна полягає у поглибленні та уточненні знань про змістові особливості понять «перфекціонізм» і «почуття самотності», у визначенні психологічних змістових параметрів взаємозв'язку цих феноменів.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання результатів у освітньому процесі навчально-професійної підготовки студентів-психологів. Розроблений психологічний тренінг розвитку конструктивного перфекціонізму осіб юнацького віку спрямований на поглиблення знань майбутніх психологів про феномен перфекціонізму та способів розвитку конструктивного перфекціонізму.

Основні розробки, тренінгова програма, висновки та рекомендації наукової роботи **впроваджено** в освітній процес ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (довідка № 01-23/258 від 27.11.2019 р.) та Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (довідка № 1296/6.06 від 13.11.2019 р.).

Апробація результатів дослідження. Результати наукового дослідження було представлено на II Міжнародній науково-практичній конференції «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» (м. Херсон, 26-27 вересня 2019 р.).

Публікації. Зміст і основні результати дослідження відображено в трьох одноосібних публікаціях, серед яких: одна стаття у науковому фаховому виданні, включеному до переліку МОН України (входить до міжнародних наукометричних баз даних); одна стаття у науковому журналі «Інсайт: психологічні виміри суспільства» (входить до міжнародних наукометричних баз даних); одна публікація в збірнику матеріалів міжнародної наукової конференції.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 33 найменування (з них 4 – іноземними мовами) та одного додатку. Загальний обсяг роботи становить 57 сторінок, з них основний обсяг – 30 сторінок. Робота містить 4 таблиці та 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА САМОТНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Особливості перфекціонізму в осіб юнацького віку

Сучасна психологія трактує перфекціонізм як багатокomпонентний особистісний конструкт, сутність якого полягає у прагненні індивіда досягати довершеності в усіх сферах життєдіяльності, доводити результати своєї діяльності до відповідності найвищим моральним, інтелектуальним, фізичним стандартам [14].

Початок вивчення перфекціонізму ознаменувався ідеєю про те, що людина, котра схильна проявляти цей феномен, буде постійно ставити надмірно високі вимоги до себе, своєї діяльності, інших; при цьому вона зосереджуватиме увагу саме на результатах своєї діяльності, які ніколи не стануть довершеними. У 1990-ті роки уявлення про внутрішню структуру перфекціонізму були значно розширені, оскільки побачили світ розробки британських дослідників під керівництвом Р. Фроста, а також канадських учених, очолюваних П. Хьюїттом і Г. Флеттом [32]. Констатуємо, що сучасний стан розробки проблеми перфекціонізму характеризується наявністю значної кількості моделей даного явища. Однак щодо осмислення перфекціонізму залишається ще безліч запитань.

Перфекціонізм – явище багато в чому соціально детерміноване за своєю природою. Встановлено, що вирішальними у його виникненні виступають дві основні групи чинників: інтерпсихічні й чинники сімейного виховання[26].

Методи виховання і навчання, які пов'язані з похвалою дитини, якщо в неї щось добре виходить, і її відсутністю, коли дитина не проявляє блискучих успіхів, з великою ймовірністю призведуть до розвитку перфекціонізму в старшому віці.

Деякі вчені вказують на певні гендерні відмінності у виникненні перфекціонізму молоді в результаті сімейного виховання. У випадку з дівчатами сімейне виховання в дусі надзвичайно високих стандартів і прагнення досконалості є важливим чинником, що може неминуче спровокувати перфекціонізм. Показово, що в юнаків даний стиль виховання не завжди призводить до формування прагнення ідеальності [17]. Можна припустити, що це пов'язано з певними гендерними стереотипами: дівчата більш уразливі та незахищені перед впливами ззовні, частіше намагаються підлаштуватися під обставини, в той час як юнаки можуть стійко витримувати соціальні натиски.

За усталеною традицією перфекціонізм визначали як феномен, який впливає на всі сфери людської життєдіяльності, проте нинішній погляд на проблему перфекціонізму висвітлює її як диференційовану на складові, що можуть зачіпати окремі характеристики особистості та сфери її життя. На даний момент проведено серію досліджень, які переконливо демонструють, що перфекціонізм не завжди «глобальний», він часто впливає лише на окремі, найбільш значущі, сфери життєдіяльності людини [32]. Такими є результати, отримані в дослідженнях, присвячених вивченню перфекціонізму в спорті й навчанні. У них показано, що члени університетських спортивних команд демонструють дуже високий рівень перфекціонізму в сфері спортивних досягнень, але при цьому їм абсолютно не властиве прагнення ідеальності в навчальній діяльності. А от, в академічно обдарованих осіб юнацького віку були високі показники перфекціонізму, спрямованого на навчання; прагнення досконалості в спортивній сфері знаходилося на середньому рівні [34].

Нині дискусійним залишається питання про характер впливу перфекціонізму на особистість, зокрема й на особистість, яка перебуває на доволі відповідальному періоді свого розвитку – юнацькому віці. Адже це період особистісного та професійного становлення, формування професійної спрямованості та ідентичності, планування свого подальшого життя, а також розвитку власного світогляду [15]. Результати досліджень перфекціонізму

свідчать як про негативні [12], так і про позитивні наслідки цього феномену. Наявність суперечливих даних насамперед пов'язана з тим, що деякі дослідники виділяють «здоровий» та патологічний перфекціонізм. «Здоровий» перфекціонізм супроводжується адекватним прагненням до високих стандартів, при цьому основна увага зосереджується на процесі виконання діяльності, а не на результаті. Водночас, нездоровий перфекціоніст постійно думає лише про результат, який так і не стає ідеальним; його засмучують чужі та власні помилки, недосконалість роботи [4]. Таке розмежування, на нашу думку, є доволі правильним, оскільки воно уможлиблює диференціацію перфекціоністів для подальшої корекційної роботи. Сам термін «патологічний перфекціонізм» вказує на необхідність психокорекції, яка може запобігти розвитку депресій, суїцидальних проявів тощо. Важливо відмітити, що частіше за все перфекціонізм розглядали як негативну характеристику особистості, але на наш погляд, перфекціонізм містить у собі цілу систему рис, які цілком можуть сприяти адаптивності та позитивному розвитку.

Необхідно зазначити, що патологічний перфекціонізм як і будь-яка хвороба має свої симптоми. Своєчасно розгледівши їх у себе або своїх близьких, можна буде оптимізувати та прискорити процес «лікування». Тож перейдемо до основних моментів прояву перфекціонізму в юнацькому віці. По-перше, це надзвичайно завищений рівень вимог до себе та орієнтація тільки на «успішних». Допускаємо, що це просто помітити, якщо поговорити з особами юнацького віку. По-друге, сприйняття інших як таких, що постійно критикують і щось вимагають. У юнака починає простежуватися манія того, що люди постійно очікують від нього тільки бездоганності. По-третє, це постійне порівнювання себе з іншими, оцінка і планування своєї діяльності за принципом «все або нічого». Зіткнення з невдачею перфекціоністи переносять доволі складно й емоційно. Вони відчувають провину чи навіть сором, якщо результат не буде повною мірою відповідати заздалегідь визначеному еталону, іноді можуть яскраво демонструвати гнів. Юнак-перфекціоніст асоціює успіх зі своїм самосприйняттям. Коли йому щось не вдається, він не

просто відчуває розчарування у справі, він починає соромитися себе. Перфекціонізм у цьому випадку стає своєрідним захисним механізмом: якщо особа буде досконалою, їй не буде чого соромитися [10]. На нашу думку, такі симптоми є свідченням того, що перфекціонізм є явищем, яке зачіпає глибинні структури особистості, її несвідоме. Тобто даний феномен може повністю захопити владу над людиною, стати провідною її характеристикою.

Надмірне прагнення досконалості часто стає причиною самотності, оскільки перфекціоніст стикається з неможливістю знайти друзів, що будуть відповідати його вимогам, навіть раніше близькі люди втрачають свою значущість через помічену в них не ідеальність. Характерною особливістю особи юнацького віку з перфекціоністськими нахилами є тенденція до конкуренції у взаємодії з іншими людьми [2].

Отже, феномен перфекціонізму осіб юнацького віку доцільно розглядати як багатомірний конструкт, що здійснює вплив як на всі сфери життєдіяльності особистості, так і на окремі види діяльності. Перфекціоніст юнацького віку схильний до встановлення занадто високих особистісних стереотипів та стандартів своєї діяльності, прагне найвищої досконалості та результатів за прийнятим зовнішнім еталонним зразком. Перфекціонізм є соціально-детермінованим явищем і значною мірою залежить від стилю виховання і навчання в дитинстві.

1.2. Теоретичні підходи до поняття «почуття самотності» в юнацькому віці

Юнацький вік – це період пошуку своєї ідентичності і взаємовідносин з оточенням, тому саме цей вік знаменується першим гострим усвідомленим переживанням почуття самотності. Іноді самотність трактують як необхідну складову юнацького віку, оскільки це почуття пов'язане з початком дорослого і самостійного життя [6]. Проблема самотності з давніх-давен турбувала

людство. Це пов'язано з тим, що даний феномен хоч і присутній у житті кожної людини, проте його форми і міра прояву досить різні [1].

Одними з перших, хто розглядав проблему психологічного змісту самотності були представники психоаналітичного підходу, які трактували її як суто негативне явище, що виникає внаслідок дитячих переживань. Також вони вважали, що самотність є результатом великої концентрації в особистості нарцисизму, манії величі та агресивності. З. Фройд писав, що під час неврозу люди усамітнюються і відсторонюються від звичайного життя, а самотність є передумовою неврозу [25].

Згодом самотність почали розглядати як результат впливів суспільства. Цікавою є точка зору Р. Вейса, котрий вважав, що самотність може бути емоційною та соціальною. Емоційна з'являється в результаті відсутності тісної інтимної прихильності (любовна або товариська), при цьому людина може переживати почуття схожі на турботу за покинутою дитиною. Соціальна ж самотність виникає внаслідок відсутності значущих дружніх взаємозв'язків або відчуття спільності, що простежується в переживанні туги [8].

Дослідниця С. Корчагіна, аналізуючи здобутки корифеїв дослідження самотності, підкреслювала, що не можна почуття самотності ототожнювати з такими поняттями, як «усамітнення» та «ізоляція», адже почуття самотності має саме внутрішній особливий підтекст, а от «ізоляція» більше пов'язана з фізичними та просторовими характеристиками [19].

Н. Гусейнова, вивчаючи почуття самотності, зазначила, що дане явище є доволі складним та суперечливим. Воно, часом пов'язане з деформацією різних відносин особистості, а також відчуттям неможливості зайняти в цьому світі стійке становище. Самотність заважає процесу успішного входження особистості в соціальні відносини, а дефіцит відчуття самотності призводить до недорозвинення конструктивних відносин зі світом [7].

Ми розуміємо почуття самотності, як відчуття розриву з оточенням, важке внутрішнє переживання, яке пов'язане з втратою життєвих цінностей, ресурсів, впевненістю у непотрібності власного існування. Виходячи з такого

трактування та теоретичного аналізування, ми можемо сказати, що почуття самотності негативно впливає на розвиток особистості [13]. Проте в психології ще не дійшли згоди у вирішенні цієї проблеми. Дійсно, велика кількість вчених акцентує увагу саме на деструктивному впливі даного феномену, але почуття самотності носить амбівалентний характер і може розглядатися в площині ініціювання конструктивних впливів. Переживання самотності, з одного боку, допомагає індивіду навчитися бути самостійним та незалежним, а з іншого – зумовлює неадекватні реакції в ситуаціях конфлікту [16].

Розгляд почуття самотності саме в осіб юнацького віку зумовлений тим, що період юності є дуже відповідальним у житті особистості, адже саме тоді відбувається усвідомлення сенсу життя і планування подальших перспектив, а головною соціальною задачею цього періоду є вибір професії. Юність займає певний проміжний стан і статус у суспільстві, і це визначає деякі її особливості. Серед них найголовнішими є автономія від дорослих, пошук свого місця у світі, набуття власної ідентичності, становлення самосвідомості, формування стійкого образу «Я», рефлексія. Причинами самотності можуть бути: конфліктні стосунки з людьми й сильні емоційні переживання, вузьке коло соціальних контактів, нестача соціальних навичок, домінування індивідуалізації [22].

Дуже цікавим з погляду розуміння почуття самотності є дослідження особливостей переживання самотності особами юнацького віку, в якому досліджувані встановлювали причини своєї самотності без сторонньої допомоги. Так, більшість опитаних пов'язують почуття самотності зі своїми негативними особистісними якостями (ворожість, критичність, замкнутість) і емоційними станами (депресія), які формуються через вплив поточних соціальних ситуацій (розлучення, розрив стосунків, втрата близьких), власними патернами поведінки (уникнення відповідальності, усамітнення, невміння спілкуватися). А деякі респонденти перекладають всю вину на особистісні якості оточуючих людей (агресивність, недовіра, роздратованість). Ми можемо припустити, що це пов'язано з локусом контролю, який може бути

екстернальним, тобто приписування відповідальності за наслідки іншим людям або інтернальним – прийняття відповідальності за все, що відбувається у власному житті. До речі, ще однією причиною самотності досліджувані виділили соматичні й психічні захворювання, які ставлять людину в ситуацію вимушеної соціальної ізоляції від інших. Також як причину виокремлюють відсутність коханої людини чи розрив стосунків з нею, нове місце навчання чи роботи, відсутність близьких друзів, нерозуміння з боку інших людей. Важливими причинами виникнення самотності серед юнаків є відсутність грошей для дозвілля та незадоволеність власною професією [23].

Зважимо на те, що самотність може заважати спілкуванню, утруднювати інтимно-особистісні і довірливі контакти, розвивати відчуття психічного надриву і душевного нездоров'я. Часто юнаки відчують власну непотрібність, сором'язливість, невпевненість, згодом це призводить до заниженої самооцінки, ізоляції, відходу в світ фантазій, високої конфліктності [29].

Якщо переходити до зовнішніх проявів самотності або ж її симптомів, то варто наголосити, що ці ознаки надзвичайно багатоманітні і певною мірою несподівані: втечі з дому, постійні прогулянки з «самим собою», погане навчання або взагалі відмова від нього, брехня, агресивна поведінка, усі ці асоціальні прояви часто є сигналом того, що особистість гостро переживає самотність і потребує допомоги [27].

Отже, почуття самотності є доволі складним феноменом, котрий може бути як конструктивним, так і деструктивним в життєдіяльності особистості. Єдиного розуміння його природи в психології немає і ймовірно не буде, оскільки це явище амбівалентне. Переживання самотності в юнацькому віці має цілий спектр причин: від індивідуально-психічних до соматичних. Юнаки, котрі гостро переживають самотність можуть бути схильними до асоціальної поведінки.

Висновки до першого розділу

Аналізування літературних джерел свідчить про те, що перфекціонізм розглядався спочатку як одномірне психологічне явище з єдиним параметром «встановлення надмірно високих стандартів виконання діяльності». Згодом було здійснено спроби диференціювання даного конструкту, які підтвердили складність і багатомірність феномену, що пов'язано як з нормальним адаптивним функціонуванням особистості, так і з дезадаптивним. Перфекціонізм тривалий час розглядали як явище, що має глобальний вплив на особистість. Проте сучасні дослідження підтверджують гіпотезу, що прагнення досконалості може бути наявним лише у конкретному виді діяльності.

Сучасна особа юнацького віку дуже вразлива до різних віянь і трансформацій, тому вона перебуває в зоні найбільшого ризику згубного впливу перфекціонізму. Основними чинниками, що можуть спонукати до формування перфекціонізму прийнято вважати інтерпсихічні особливості та чинник сімейного виховання.

Почуття самотності особи – це складний соціально-психологічний феномен, котрий, як і перфекціонізм, не має однозначного впливу на розвиток особистості. Вчені різних періодів і шкіл своєрідно трактують його природу. Для нас почуття самотності – це відчуття розриву з оточуючими, важке внутрішнє переживання, яке пов'язане з втратою життєвих цінностей, ресурсів, впевненістю у непотрібності власного існування.

Причинами самотності осіб юнацького віку можуть бути, як негативні риси юнака, способи поведінки, так і соматичні хвороби. Прояви і сигнали гострого переживання самотності можуть бути доволі асоціальними.

Основні положення першого розділу висвітлено в таких публікаціях автора: [14; 15].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВИХ ПАРАМЕТРІВ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ І ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Методичні особливості дослідження психологічних змістових параметрів взаємозв'язку перфекціонізму та почуття самотності осіб юнацького віку

Результати теоретичного аналізування психологічних змістових особливостей взаємозв'язку перфекціонізму та почуття самотності осіб юнацького віку визначили теоретико-методологічну основу для розробки програми констатувального експерименту.

Емпіричне дослідження було реалізовано в чотири етапи:

1. Організаційний етап – узагальнено та проаналізовано українські і зарубіжні наукові джерела; визначено понятійно-термінологічне поле дослідження; уточнено структуру феноменів перфекціонізму та самотності.

Проведений у першому розділі огляд наукових праць щодо феноменів перфекціонізму та самотності дозволив говорити про відсутність єдиного розуміння та існування великої кількості концепцій, щодо їх визначення, структури та методів діагностики. Найбільш вдалимими, на нашу думку є моделі перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта, а також М. Смітта, Д. Саклофскі та Й. Стоєберта [11]. Вони є багатомірними, і пропонують розглядати перфекціонізм як явище, що має у своїй структурі спрямованість на себе, на інших та соціально-приписану складову. Самотність як складно-структуроване явище добре описано у моделі С. Корчагіної, адже окрім загального стану самотності, вона виокремлює її види: дифузну, відчужувальну та дисоційовану.

2. Підготовка емпіричного дослідження – відібрано методики; сформовано групи досліджуваних; проведено пілотажне дослідження.

Спираючись на описані вище моделі перфекціонізму та самотності, нами було підібрано психодіагностичні методики, які відповідають цим моделям: «Багатомірна шкала перфекціонізму» (П. Хьюїтт, Г. Флетт, 1991), «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» (М. Смітт, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт, 2016), Опитувальник для визначення виду самотності (С. Корчагіна, 2008).

Проведене пілотажне дослідження було спрямоване на перевірку методик, а також на аналізування ймовірних результатів кореляції. Пілотажне дослідження підтвердило наше припущення, що застосування всіх трьох методик відповідає предмету і є доцільним.

3. Дослідницький етап – проведено психодіагностику феноменів перфекціонізму та почуття самотності осіб юнацького віку на основі розробленої діагностичної програми.

Збір емпіричних даних проведено у вересні 2019 року. Дослідження проводилось серед студентської молоді та осіб юнацького віку, які не входять до категорії студентства. Кількість досліджуваних – 120 осіб.

Процедура проведення тестування відбувалася у груповій формі. Дослідження ґрунтувалося на принципах конфіденційності та добровільності, з гарантуванням анонімності результатів.

Досліджувані особи – студентська молодь. Вибір груп досліджуваних осіб здійснювався рандомно, з метою відображення генеральної вибіркової сукупності. Охоплено освітні спеціальності у різних сферах: природничі – $n=19$ (медичний факультет і факультет біології, географії та екології); суспільні – $n=10$ (соціологія та право); технічні – $n=15$ (факультет комп'ютерних наук); та гуманітарні – $n=27$ (факультет іноземної філології і факультет української мови та журналістики). До вибірки досліджуваних також увійшли студенти факультету фізичного виховання та спорту ($n=14$) і факультету культури та мистецтв ($n=10$). У дослідженні взяли участь студенти Херсонського державного університету ($n=80$) і Херсонського національного технічного університету ($n=15$). Вік досліджуваних осіб даної групи – 18-24 роки. Особи юнацького віку, які не входили до категорії студентства представлені працівниками мережі

продуктових магазинів «АТБ» в м. Херсоні (n=8); військовослужбовці строкової служби (n=17). Вік досліджуваних осіб даної групи – 19-24 роки.

4. Етап аналізування отриманих даних – здійснено кількісне та якісне аналізування даних, систематизування та узагальнення результатів дослідження.

З огляду на теоретичне аналізування особливостей перфекціонізму та самотності осіб юнацького віку, відібрані три методики, які дозволили визначити психологічні змістові параметри і констатувати психологічні особливості досліджуваних феноменів.

Багатомірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (Multidimensional Perfectionism Scale) дозволяє вивчати структуру перфекціонізму: перфекціонізм, орієнтований на себе – високі особисті стандарти, постійне самооцінювання та цензурування поведінки; перфекціонізм, орієнтований на інших людей – нереалістичні стандарти до значущих людей та соціально зумовлений перфекціонізм, тобто впевненість в тому, що люди нереалістичні у своїх очікуваннях. На даний час наявна тільки російськомовна адаптація російського психолога І. Грачової [11], яку й було нами використано. Опитувальник складається з 45 запитань та трьох шкал, кожна з яких вимірює рівень вираженості однієї із складових перфекціонізму.

Наступна методика – «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Сміта, Д. Саклофскі та ін. складається із 45 тверджень; перфекціонізм розглядається як багатомірний конструкт, що складається з трьох складових: «жорсткий перфекціонізм», «самокритичний перфекціонізм» та «нарцисичний перфекціонізм». «Жорсткий перфекціонізм», який є жорсткою вимогливістю до себе, своєчасним та бездоганим виконанням діяльності, складається з двох шкал: «перфекціонізм, орієнтований на себе» та «проблеми з самооцінкою». «Самокритичний перфекціонізм» складається з чотирьох шкал: «стурбованість помилками», «сумніви у власних діях», «самокритика» та «соціально приписаний перфекціонізм». Третій тип перфекціонізму – «самокритичний перфекціонізм» також складається з чотирьох шкал: «перфекціонізм,

орієнтований на інших», «гіперкритика», «впевненість в тому, що мені усі щось винні» та «претензійність». Існує україномовна адаптація даної методики, створена українською дослідницею Т. Грубі [11]. Адаптована версія складається з 44 тверджень, яка й була нами застосована.

Опитувальник для визначення виду самотності С. Корчагіної спрямований на визначення глибини переживання самотності та її видів: дифузного, відчужувального та дисоційованого. Дифузний тип самотності характеризується поєднанням доволі суперечливих особистісних рис: супротив та пристосування в конфліктах; наявністю всіх рівнів емпатії; збудливість, тривожність; комунікативна спрямованість. Це пояснюється тим, що така особистість прагне ідентифікувати себе з різними людьми, які звичайно ж мають різні психологічні особливості. Відчужувальний тип самотності характерний для людей, котрі схильні до відокремлення себе від інших людей, норм та цінностей. При цьому відбувається втрата значущих контактів, інтимності, приватності у спілкуванні, здатності до усамітнення. Дисоційований тип характеризує найбільш складний психічний стан досліджуваних, як за переживаннями, так і за походженням та відображенням. Спочатку особистість повністю ідентифікує себе з іншою, приймає її спосіб життя, починає довіряти. Згодом відбувається різке відчуження, що відбиває істинне ставлення особистості до самої себе. Одна сторона особистості приймається нею, а інша категорично відкидається. Перейдемо до аналізування та інтерпретації результатів нашого дослідження.

2.2. Аналізування та інтерпретація результатів дослідження параметрів взаємозв'язку перфекціонізму і почуття самотності осіб юнацького віку

Статистичну обробку даних здійснено за допомогою статистичної програми «SPSS» v. 23.0. Для встановлення взаємозв'язків між отриманими показниками перфекціонізму та почуття самотності застосовано коефіцієнти

кореляції за методом Ч. Спірмена (r_s). Розраховано мінімум (min), максимум (max), середнє арифметичне значення параметрів (M) і середньоквадратичне відхилення (SD). Дані описової статистики представлені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Середні значення та середньоквадратичні відхилення шкал досліджуваних параметрів (n=120)

Шкала	Min	max	M	SD
«Багатомірна шкала перфекціонізму»				
Орієнтований на себе	37	156	70,67	19,44
Орієнтований на інших	23	87	54,70	12,15
Соціально обумовлений	32	89	60,26	11,72
Загальний	132	289	185,59	27,14
«Велика тривимірна шкала перфекціонізму»				
Жорсткий перфекціонізм	1	5	3,35	0,95
Орієнтований на себе	1	5	3,27	0,99
Проблеми з самооцінкою	1	5	3,31	0,87
Самокритичний перфекціонізм	1	5	2,28	0,95
Сумніви у власних діях	1	5	2,71	0,91
Самокритика	1	5	2,89	0,90
Стурбованість помилками	1	5	2,75	0,91
Соціально обумовлений	1,2	5	2,79	0,69
Нарцисичний перфекціонізм	1	5	2,66	0,96
Орієнтований на інших	1	4,75	2,29	0,94
Гіперкритика	1	5	2,34	0,99
Упевненість у тому, що мені всі винні	1	5	2,64	1,05
Претензійність	1	4,55	2,48	0,80
Загальний рівень	1,18	4,11	2,85	0,58
«Опитувальник для визначення виду самотності»				
Дифузний тип	2	14	6,19	1,85
Відчужувальний тип	1	13	6,80	2,10
Дисоційований тип	2	15	7,40	2,51
Стан самотності	1	18	7,57	3,26

Примітка: min – мінімум; max – максимум; M – середнє арифметичне значення; SD – середньоквадратичне відхилення.

З метою визначення загального рівня перфекціонізму було використано методику «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта та Д. Саклофскі. У результаті обробки та інтерпретації зібраних даних, отримано такий розподіл рівнів перфекціонізму (див рис. 2.1).

Отриманий розподіл є нормальним, адже основна частина досліджуваних показала середній рівень перфекціонізму, що свідчить про схильність осіб юнацького віку до прояву перфекціонізму, який не межує з патологією і дозволяє нормально функціонувати в соціумі, виконувати діяльність.

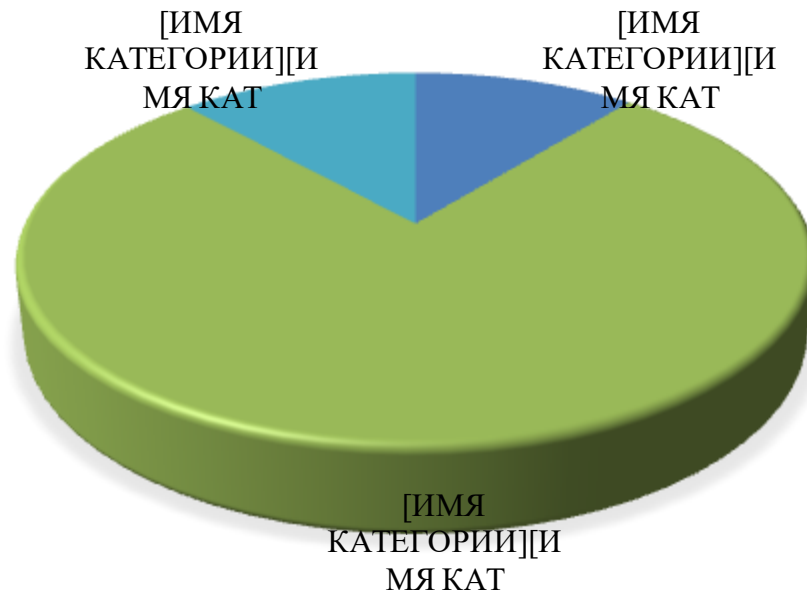


Рис. 2.1. Розподіл рівнів перфекціонізму досліджуваних (n=120) за методикою «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта та Д. Саклофскі

Для визначення властивої особам юнацького віку складової перфекціонізму, використано методику «Багатомірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта і Г. Флетта.

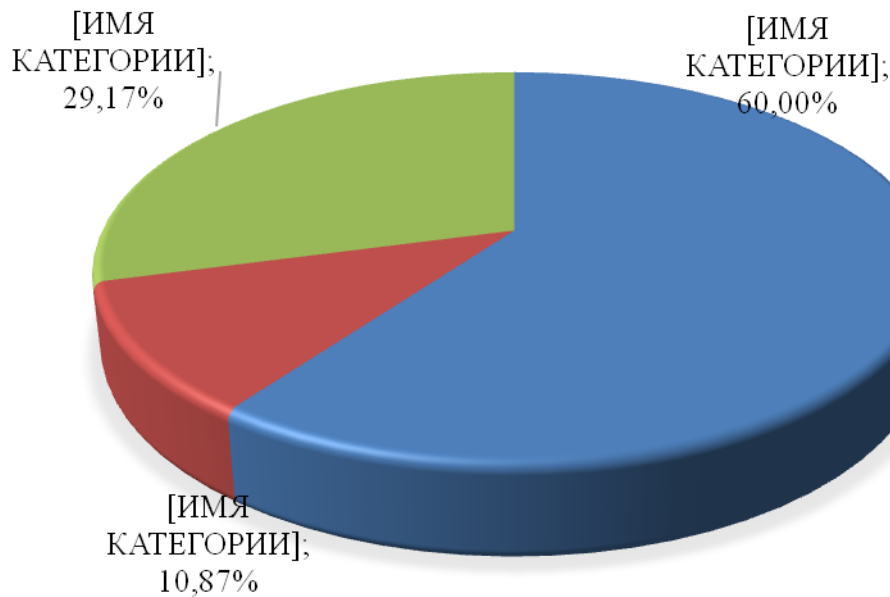


Рис. 2.2. Розподіл значень складових перфекціонізму досліджуваних (n=120) за опитувальником «Багатомірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта

З вищенаведеного рисунку видно, що особам юнацького віку притаманний перфекціонізм, який орієнтований на себе. Тобто, їх більшою мірою можна схарактеризувати, як схильних пред'являти надзвичайно високі вимоги до себе, своєї діяльності та її результатів. Таким особам властиві надмірна самокритика, встановлення нереалістично високих особистісних стандартів, які роблять неможливим прийняття власних недоліків, помилок та невдач. Треба також зазначити, що найменш вираженою формою перфекціонізму серед осіб юнацького віку є перфекціонізм орієнтований на інших, нам здається, що це пов'язано з інтенсивним розвитком рефлексії, юнаки більше занурюються в себе, шукаючи власні недоліки, і не надають особливої уваги іншим.

Для визначення загального стану самотності та її видів було використано «Опитувальник для визначення виду самотності» С. Корчагіної. Яскраво виражений високий рівень почуття самотності встановлено у 18 осіб. Це означає, що самотність для них є складовою частиною життя, через неї вони

можуть відчувати себе непотрібними та відстороненими. Ми не можемо бути впевненими, що самотність виступає в їхньому житті в ролі однополярного конструкту, адже вона може як позитивно, так і негативно впливати на особистість. Характер впливу визначається особливостями внутрішньоособистісного генезису.

Для вивчення статистичних зв'язків між різними формами прояву перфекціонізму та почуття самотності ми застосували кореляційний аналіз за методом Ч. Спірмена. Даний вид кореляції використовують для виявлення і оцінки міцності зв'язків між декількома кількісними змінними.

Інформація, що подана в таблиці 2.2 наглядно демонструє наявність позитивних і негативних значущих зв'язків між показниками перфекціонізму та почуттям самотності.

Таблиця 2.2

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками прояву перфекціонізму та почуттям самотності (n=120)

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

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

Перфекціонізм орієнтований на себе на $p < 0,01$ рівні значущості від'ємно пов'язаний із дифузним типом самотності ($r = -0,243$), в основі якого лежить постійна ідентифікація людини з різними об'єктами (людьми), які є для неї взірцями. Також ПОНС на рівні $p < 0,05$ від'ємно пов'язаний з відчужувальним

типом ($r=-0,212$), що простежується у механізмах відособлення від інших людей і усього світу, а також від цінностей та норм соціальної групи. Також показник перфекціонізму орієнтованого на себе від'ємно, на рівні значущості $p<0,05$ пов'язаний з загальним станом самотності, що є керованою самотністю, або усамітненістю, і представляє собою варіант переживання психологічної відокремленості. Отже, особа, котра ставить собі надто високі стандарти, має схильність зосереджуватися тільки на власній цілі, не буде відсторонюватися від людей і ототожнювати себе з ними.

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

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

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

На основі кореляційного аналізування встановлено, що такі елементи перфекціонізму, як завищена самокритика ($r=0,206$; $p<0,05$), сумніви у власних діях ($r=0,295$; $p<0,01$) та стурбованість помилками ($r=0,203$; $p<0,05$), прямо пропорційно пов'язані зі станом самотності особистості. Ми пояснюємо цей

зв'язок тим, що особі, котра постійно шукає в собі недоліки та фіксується на них, буде складно вибудовувати взаємодію з іншими людьми.

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

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

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

Перейдемо до створення програми психологічного тренінгу розвитку конструктивного перфекціонізму для осіб юнацького віку.

2.3. Розробка психологічного тренінгу розвитку конструктивного перфекціонізму осіб юнацького віку

Відповідно до результатів емпіричного дослідження, найбільш оптимальним та доцільним у роботі з розвитку конструктивного перфекціонізму є використання психотренінгових технологій. Сучасна наукова психологічна література містить широкий спектр робіт українських та зарубіжних вчених, котрі досліджують різні підходи до розуміння тренінгу, методології розроблення тренінгових програм та їх впровадження у психологічну практику [18].

Окреслені вихідні положення спонукали нас створити авторську тренінгову програму «Розвиток конструктивного перфекціонізму», яка

спрямована на розвиток конструктивного перфекціонізму засобами тренінгових та ігрових технологій.

Наголошуємо, що реалізуючи розроблену програму необхідно пам'ятати, що відносини між учасниками тренінгу та тренером мають базуватися на принципах гуманістичної психотерапії, яка містить в собі довірливе, щире спілкування, позитивне ставлення, розуміння емоційного стану, здатність до співпереживання [23].

Мета тренінгової програми – розвиток конструктивного перфекціонізму. Для реалізації поставленої мети сформульовано такі завдання:

1. Оптимізація наявного рівня перфекціонізму, формування адекватних стандартів та конструктивних вимог до себе й інших, відчуття задоволення від процесу діяльності, толерантного ставлення до власних помилок і помилок оточення.

2. Розвиток адекватної самооцінки, цілісного сприйняття себе, позитивного самоствавлення через самопізнання, здатності до осмислення власних перспектив.

3. Розвиток усвідомленого ставлення до майбутнього, навичок його планування, формулювання цілей.

Тренінг складається зі вступної частини, трьох блоків, заключної частини.

Вступна частина орієнтована на знайомство учасників з тренером та між собою, створення сприятливого психологічного клімату, засвоєння правил роботи у групі, збір очікувань та застережень, налаштування учасників на спільну діяльність, зняття наявних комунікативних бар'єрів, створення ситуації рефлексії.

Основою блоків тренінгової програми є теорія структури перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта.

Блок 1. «Самопізнання і формування впевненості в собі» спрямований на формування впевненої поведінки в процесі реалізації діяльності; розкриття ресурсів, усвідомлення власних можливостей. Вправи, які складають структуру цього блоку, є спрямованими на формування повного уявлення про себе, власні

якості та можливості, формування конструктивного ставлення до себе та своєї діяльності, розвиток адекватної самооцінки.

Блок 2. «Формування цілей» має на меті формування навичок ефективної постановки цілей у своєму житті. Практичні вправи цього блоку були спрямовані на формування навичок планування майбутнього, роботу з подолання перешкод на шляху до цілі, складання різноманітних маршрутів досягнення мети.

Блок 3. «Внутрішній контроль» спрямований на формування внутрішнього локусу контролю, який пов'язаний з діяльністю. Практичні вправи сприяли формуванню навичок аналізування ситуацій, пов'язаних з досягненням мети, розвиток конструктивного ставлення до успіхів і невдач, власних особистісних ресурсів, формування конструктивної мотивації діяльності.

Завершальна частина спрямована на закріплення отриманого досвіду, знань, умінь та навичок, усвідомлення особистісних змін, підведення підсумків щодо реалізації очікувань від тренінгу, оцінювання результатів тренінгової роботи.

До основних принципів побудови роботи, що визначали загальну унікальність та правила взаємодії у групі, належать: принцип «тут і зараз», принцип «Я-висловлювань», відкритості та щирості у зворотному зв'язку, опори на індивідуальний досвід, заохочення інтелектуальної роботи та емоційної відкритості, рівності позицій учасників і тренера, визнання особистісних меж, схвалення і взаємопідтримки.

Під час проведення тренінгу основними методами і прийомами були такі: міні-лекція – коротке повідомлення базової теоретичної інформації з окресленої проблеми; групова дискусія – спільне обговорення складних спірних питань; мозковий штурм – групове обговорення проблеми, що має на меті її розв'язання; тренувальні та психокорекційні вправи для засвоєння нових навичок на власному досвіді; зміни моделей поведінки; рольові ігри – взаємодія

учасників з визначеними ролями; проєктивні методики для встановлення інформації, яка є прихованою від свідомості людини.

Програма тренінгових занять розрахована на дванадцять зустрічей.

Таблиця 2.3

**Структура тренінгової програми
«Розвиток конструктивного перфекціонізму»**

№	Тематика занять	Форми та методи	К-ть год.
Блок 1. Самопізнання і формування впевненості в собі			
1.	Знайомство учасників. Створення довірливої атмосфери	вправа на знайомство, тренувальні вправи, рефлексія	2
2.	Перфекціонізм – позитивне чи негативне явище?	мозковий штурм, міні-лекція, творча вправа, рефлексія	2
3.	Усвідомлення абсурдності прагнення досконалості	тренувальні вправи, рефлексія	2
4.	Формування толерантного ставлення до помилок	тренувальні вправи, рефлексія	2
5.	Адекватна самооцінка – стрижневий компонент конструктивного перфекціонізму	бесіда, проєктивна методика, тренувальні вправи, роз'яснення, рефлексія	2
Блок 2. Формування цілей			
6.	Сумніви у власних діях як елемент невротичного перфекціонізму	тестова методика, тренувальні вправи, роз'яснення, рефлексія	2
7.	Усвідомлення власних життєвих цілей та їх пріоритетності	тренувальні вправи, психокорекційні вправи	2
8.	Наслідки перфекціонізму в майбутньому	групова дискусія, вправи, рефлексія	2

Продовж. табл. 2.3

Блок 3. Внутрішній контроль			
9.	Коріння перфекціонізму	міні-лекція, творча робота, психокорекційні вправи	2
10.	Самокритика, як складова перфекціонізму	тренувальні вправи, рефлексія	2
11.	Адекватне сприйняття недосконалості оточення	бесіда, групова дискусія, тренувальні вправи, рефлексія	2
12.	Завершальна частина. Рефлексія тренінгу	дискусія, тренувальні вправи, рефлексія тренінгу	2

У перший день тренінгу особлива увага приділяється знайомству учасників групи між собою та тренером, засвоєнню правил роботи у групі, збору очікувань та застережень, створенню атмосфери довіри у групі, налаштуванню на спільну діяльність.

Основна частина кожного тренінгового заняття передбачає оцінювання рівня поінформованості учасників щодо проблематики та надання нових знань, формування конкретних умінь та навичок.

Завершальна частина кожної тренінгової зустрічі проходить під егідою рефлексії, що передбачає підведення підсумків роботи, надання зворотного зв'язку, обговорення результатів та оцінювання отриманого досвіду.

Тренінгова програма «Розвиток конструктивного перфекціонізму» пройшла успішну апробацію у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (довідка № 01-23/258 від 27.11.2019 р.) та Східноукраїнському національному університеті імені Володимира Даля (довідка № 1296/6.06 від 13.11.2019 р.).

Висновки до другого розділу

У ході емпіричного дослідження визначено, що особи юнацького віку більшою мірою схильні до перфекціонізму, орієнтованого на себе. Найменш вираженою формою перфекціонізму серед осіб юнацького віку є перфекціонізм орієнтований на інших, що пояснюємо інтенсивним розвитком рефлексії.

Яскраво виражений високий рівень почуття самотності зафіксовано у 15,0% досліджуваних (n=18). Це означає, що почуття самотності для них є складовою частиною життя, яка провокує внутрішнє відчуття відірваності.

За допомогою кореляційного аналізу за методом Ч. Спірмена визначено наявність позитивних і негативних значущих зв'язків між показниками перфекціонізму та почуттям самотності. Встановлено, що такі складові перфекціонізму, як соціально зумовлений перфекціонізм, стурбованість помилками, сумніви у власних діях та самокритика прямо пропорційно пов'язані з почуттям самотності в осіб юнацького віку. Проте жорсткий перфекціонізм та перфекціонізм орієнтований на себе знаходиться у зворотному зв'язку з почуттям самотності.

Розроблено програму психологічного тренінгу, який спрямований на розвиток конструктивного перфекціонізму. Тренінгова програма розрахована на дванадцять зустрічей.

Основні положення другого розділу висвітлено в фаховій публікації авторки [16].

ВИСНОВКИ

У студентській науковій роботі представлено нове вирішення проблеми взаємозв'язку перфекціонізму та почуття самотності осіб юнацького віку. Узагальнення отриманих результатів дозволило сформулювати такі висновки:

1. Здійснено теоретичне аналізування проблеми перфекціонізму та самотності у науковій площині. Розкрито наукові погляди на природу даних феноменів з боку вчених-психологів різних напрямків. Опрацювання літератури дало змогу дійти висновку, що дослідники, які займалися проблемою перфекціонізму і самотності не досягли консенсусу у вирішенні питання про вплив даних явищ. Досі це питання залишається відкритим, оскільки нині вчені розрізняють «здоровий» і «патологічний» перфекціонізм. Проте більшість дослідників все ж схиляються до деструктивного його впливу. На нашу думку, перфекціонізм є тим феноменом, який містить також позитивні й адаптивні характеристики. До характеристик перфекціонізму в осіб юнацького віку належать: надзвичайно завищений рівень вимог до себе та орієнтація тільки на «успішних», сприйняття інших як тих, що постійно критикують і щось вимагають, постійне порівнювання себе з іншими, оцінка і планування своєї діяльності за принципом «все або нічого». У той же час самотність характеризується сором'язливістю, невпевненістю, занижена самооцінкою, високою конфліктністю, постійними прогулянками з «самим собою», неуспішним навчанням або взагалі відмова від нього, брехнею, агресивною поведінкою.

2. Підібрано релевантний психодіагностичний інструментарій для дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та почуття самотності в осіб юнацького віку, який містив три валідні та надійні психодіагностичні методики.

3. Встановлено, що такі елементи перфекціонізму, як соціально зумовлений перфекціонізм, стурбованість помилками, сумніви у власних діях та самокритика мають позитивний значущий зв'язок з почуттям самотності в

осіб юнацького віку ($p < 0,01$). Проте жорсткий перфекціонізм та перфекціонізм орієнтований на себе знаходяться зворотному зв'язку із почуттям самотності. Ми припускаємо, що причиною самотності може стати занадто висока вимогливість до інших і невпевненість у власних діях, тоді як спрямованість високих стандартів на себе не завжди провокує розвиток внутрішньої відірваності від соціуму.

4. У ході емпіричного дослідження визначено, що особи юнацького віку більшою мірою схильні до пред'явлення надзвичайно високих вимог до себе, своєї діяльності та її результатів, тобто до перфекціонізму, орієнтованого на себе. Найменш вираженою формою перфекціонізму серед осіб юнацького віку є перфекціонізм орієнтований на інших. Допускаємо, що це пов'язано з інтенсивним розвитком рефлексії, юнаки більше занурюються в себе, шукаючи власні недоліки, і не надають особливої уваги іншим. Яскраво виражений високий рівень самотності ($p < 0,01$) зафіксовано у 15,0% досліджуваних ($n=18$). Це означає, що самотність для них є складовою частиною життя, яка провокує внутрішнє відчуття відірваності. Ми не можемо бути впевненими, що самотність виступає в їхньому житті в ролі однополярного конструкту, адже вона може як позитивно, так і негативно впливати на особистість. Визначено, що такі елементи перфекціонізму, як проблеми з самооцінкою, сумніви у власних діях та стурбованість проблемами зазвичай є причинами типів самотності, що межує з патологією.

5. Запропоновано тренінгову програму розвитку конструктивного перфекціонізму, котра має на меті оптимізацію розвитку «здорового» прагнення досконалості в осіб юнацького віку. Програма містить в собі три блоки: «Самопізнання і формування впевненості в собі», «Формування цілей» та «Внутрішній контроль» і розрахована на дванадцять зустрічей. Психологічний тренінг пройшов успішну апробацію у двох ЗВО (дві довідки про впровадження).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Башманівська Я. В. Самотність людини в умовах глобалізації : дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03 / Яна Владиславівна Башманівська ; Житомирський державний університет імені Івана Франка. – Житомир, 2015. – 164 с.
2. Величко В. Н. Психологические закономерности личности в юношеском возрасте / В. Н. Величко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 11. – С. 107–111.
3. Гараян Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. ... докт. псих. наук: 19.00.04 / Наталья Георгиевна Гараян; Московский научно-исследовательский Институт психиатрии. – М., 2010. – 42 с.
4. Гараян Н. Г. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации / Н. Г. Гараян, Д. А. Андрусенко, И. Д. Хломов // Психологическая наука и образование. – 2009. – №1. – С. 72–81.
5. Грисенко Н. В. Характер зв'язку перфекціонізму та особистісної зрілості в юнацькому віці / Н. В. Грисенко, К. В. Смолярова // Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. – 2012. – Т. 20, Вип. 18. – С. 65–69.
6. Гріньова О. М. Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку : автореф. дис. ... докт. псих. наук : 19.00.07 / Ольга Михайлівна Гріньова ; НПУ імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2018. – 46 с.
7. Гусейнова Н. О. Психологічний контекст феномену самотності / Н. О. Гусейнова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. – 2013. – Вип. 2. – С. 14–16.

8. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці / Т. Ю. Довбій // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2011. – Вип. 9. – С. 80–89.
9. Завада Т. Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01 / Тетяна Юріївна Завада ; ЛНУ імені Івана Франка. – Львів, 2017. – 158 с.
10. Зеленцова В. Ю. Типологический поход к исследованию перфекционизма в работах зарубежных и отечественных психологов / В. Ю. Зеленцова // Приволжский научный вестник. – 2015. – Вып. 6-2. – С. 87–90.
11. Карамушка Л. Діагностичний інструментарій вивчення перфекціонізму особистості / Л. Карамушка, Т. Грубі // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. – К., 2016. – Т. 1, Вип. 45. – С. 35–40.
12. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості / Є. В. Карпенко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. – 2016. – Т. 1, Вип. 1. – С. 30–37.
13. Кленіна К. В. Психологічні змістові особливості взаємозв'язку перфекціонізму та почуття самотності осіб юнацького віку / К. В. Кленіна // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2019. – Т. 2, № 3. – С. 82–89.
14. Кленіна К. В. Теоретико-методологічне аналізування змістових особливостей перфекціонізму особистості / К. В. Кленіна // Інсайт: психологічні виміри суспільства. – 2019. – № 1. – С. 84–89.
15. Кленіна К. В. Теоретичне аналізування взаємозв'язку перфекціонізму і почуття самотності в юнацькому віці / К. В. Кленіна // Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : зб. наук. праць за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 26-27 вересня 2019 р.). – Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2019. – С. 119–122.

16. Колесникова Г. И. Феномен одиночества: понятие, классификация, экзистенциальный смысл / Г. И. Колесникова // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2(ч.9). – С. 2024–2027.
17. Кононенко О. І. Гендерні особливості проявів перфекціонізму особистості / О. І. Кононенко // *Вісник ОНУ імені І. І. Мечникова. Психологія*. – 2015. – Т. 20, Вип. 2. – С. 99–105.
18. Кононенко О. І. Соціально-психологічні основи розвитку перфекціонізму особистості : дис. ... доктор псих. наук : 19.00.05 / Оксана Іванівна Кононенко ; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк, 2017. – 343 с.
19. Корчагина С. Г. Психология одиночества: учеб. пособ. / С. Г. Корчагина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
20. Кузіна В. Д. Перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності офіцера Збройних Сил України : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.09 / Вікторія Дмитрівна Кузіна ; Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. – Київ, 2018. – 243 с.
21. Лоза О. О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.04 / Олена Олександрівна Лоза ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. – Київ, 2015. – 205 с.
22. Неумоева-Колчеданцева Е. В. Позитивный потенциал одиночества в юношеском возрасте / Е. В. Неумоева-Колчеданцева // *Вестник Пермского университета*. – 2012. – Вып. 2(10). – С. 112–119.
23. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен / О. В. Помазова // *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. – 2013. – Вип. 23. – С. 206–214.
24. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб: Питер, 2000. – 384 с.
25. Салливан Г. С. Интерперсональная теория в психиатрии / Г. С. Салливан. – СПб.: Ювента, 1999. – С. 290–302.

26. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – М.: Прогресс-Универс, 1993. – 346 с.
27. Южакова И. О. Перфекционизм: признаки и способы преодоления / И. О. Южакова, Ю. Н. Желонкина, Н. В. Басалаева // Инновационная наука. – 2017. – № 12. – С. 192–194.
28. Юнг К. Г. Исследование феноменологии самости / пер. с англ. М. Собуцкого / К. Г. Юнг. – М.: Рефл-бук, 1997. – 336 с.
29. Яремчук С. В. Проблема одиночества в среде студентов / С. В. Яремчук // Альманах современной науки и образования. – 2013. – № 8(75). – С. 184–186.
30. Burns D. D. The perfectionist's script for self-defeat / D. D. Burns // Psychology today. – 1980. – № 11. – P. 34–52.
31. Dunn J. G. H. Examining the relationship between perfectionism and trait anger in competitive sport / J. G. H. Dunn, J. K. Gotwals, D. J. Causgrove, D. G Syrotuik // International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2006. – № 4. – P. 7–24.
32. Hewitt P. L. Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology / P. L. Hewitt, G. L. Flett // Journal of Personality and Social Psychology Copyright. – 1991. – V. 60, № 3. – P. 456–470.
33. McArdle S. Exploring Domain Specific Perfectionism / S. McArdle // Journal of Personality. – 2010. – № 78, 2. – P. 493–508.

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма соціально-психологічного тренінгу «Розвиток конструктивного перфекціонізму»

Програму тренінгу розроблено з використанням матеріалів досліджень Н. Гаранян [3], О. Кононенко [18], В. Кузіної [20], О. Лози [21], К. Рудестама [24] та ін.

Мета тренінгу – розвиток конструктивного перфекціонізму. Для реалізації поставленої мети сформульовано такі завдання:

1. Оптимізація наявного рівня перфекціонізму, формування адекватних стандартів та конструктивних вимог до себе й інших, відчуття задоволення від процесу діяльності, толерантного ставлення до власних помилок і помилок оточення.

2. Розвиток адекватної самооцінки, цілісного сприйняття себе, позитивного самоставлення через самопізнання, здатності до осмислення власних перспектив.

3. Розвиток усвідомленого ставлення до майбутнього, навичок його планування, формулювання цілей.

Блок 1. Самопізнання і формування впевненості в собі

Заняття 1.

Вступна частина

Мета: знайомство учасників із тренером, створення сприятливого психологічного клімату, засвоєння правил роботи у групі, збір очікувань та застережень, організація спільної діяльності, зняття комунікативних бар'єрів, створення ситуації рефлексії.

1. Вправа «Знайомство учасників»

Мета: встановлення контакту, знайомство учасників один з одним та з тренером.

Час: 1 година.

Зміст. Спочатку відбувається об'єднання учасників у пари. Бажано, щоб у парах учасники майже нічого не знали один про одного. Їм пропонується впродовж 5 хвилин провести взаємне інтерв'ю, яке спрямовано на більш глибоке знайомство. Далі кожен з учасників, стоячи за спиною свого партнера і тримаючи руки на його плечах, буде розповідати про нього впродовж однієї хвилини від особи партнера. Після закінчення часу учасники і тренер можуть задати свої запитання, на які учасник відповідає від особи свого партнера.

Запитання: Назвіть імена кожного з учасників. Чия розповідь вам найбільше запам'яталася?

2. Вправа «Очікування і застереження»

Мета: збір очікувань і застережень кожного учасника групи.

Час: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: стікери двох кольорів.

Зміст: кожному з учасників роздаються два стікери різних кольорів, на яких він має записати свої очікування і застереження від даного тренінгу. Потім учасники підходять до дошки (фліп-чарту) і на двох намальованих острівцях прикріплюють свої стікери, оголошуючи свої очікування і застереження від тренінгу.

3. Вправа «Правила групи»

Мета: налаштування на оригінальний вид діяльності, прийняття учасниками групових норм, що регламентують дану діяльність.

Час: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: маркери, ватман.

Зміст: Будь-яка діяльність людей не може відбуватися без встановлення правил, що її регламентують. Відбувається вибір та обговорення правил, остаточний варіант записують на аркуші.

Правила для обговорення: правило «тут і зараз»; конфіденційності; щирого спілкування; висловлювання без оцінок; «Я-висловлювання»; активності.

Запитання: Назвіть правило, яке вам здається найцікавішим?

4. Вправа «Очищення»

Мета: усунення всіх неприємних станів, які зараз тривожать учасників.

Час: 30 хвилин.

Зміст: Учасники об'єднуються в пари. У кожного є дві хвилини, аби розповісти партнеру про свої проблеми та думки, які його тривожать. Партнер має вислухати розповідь, не перебиваючи і не надаючи оціночних суджень. Потім учасники змінюють свої ролі. Під час проведення вправи тренер ходить серед учасників з умовним кошиком, у який вони мають скинути весь свій тягар, показуючи це за допомогою жестів та міміки.

Запитання: Чи змінився Ваш емоційний стан після проведення вправи?

5. Вправа «Довіра»

Мета: перевірка готовності учасників до встановлення довірливого спілкування, прийти на допомогу один одному.

Час: 10 хвилин.

Зміст. Учасники просто прогулюються по кімнаті як їм зручно. Несподівано хтось має сказати «Я падаю!» і почати падати вперед, ні в якому разі не назад. Інші учасники мають негайно прийти йому на допомогу і не дати впасти на підлогу. Потім дії знову повторюються.

Запитання: Чи було Вам страшно падати? Що ви відчували, коли Вам надавали підтримку і Ви не падали? А коли самі допомагали?

Рефлексія заняття. Обговорення запитань «Що нового я дізнався на занятті», «Чи можуть ці знання бути корисними в подальшому?».

Заняття 2. Перфекціонізм – позитивне чи негативне явище?

1. Розминка «Гра в банан»

Час: 10 хвилин.

Зміст: Тренер обирає будь-який невеликий предмет, наприклад банан. Всі учасники стають в щільне коло, тримаючи руки за спиною. Один доброволець стає в середину кола. Тренер обходить учасників і таємно вкладає предмет

комусь в руки. Учасники починають передавати його за спиною з рук в руки. Завдання добровольця – визначити в кого зараз знаходиться предмет за виразом обличчя або іншими ознаками та помінятися місцями. Потім гра продовжується.

2. Мозковий штурм «Перфекціонізм»

Мета: визначення міри поінформованості учасників про феномени перфекціонізму та самотності.

Час: 25 хвилин.

Необхідні матеріали: фліп-чарт, аркуші паперу, маркери.

Зміст: по типу аукціону відбувається висловлення припущень щодо визначення понять перфекціонізму та почуття самотності. Тренер записує всі варіанти на аркуші паперу, фіксуючи і ПІБ автора. В кінці вправи учасники аплодують тому, хто надав найбільшу кількість визначень даним феноменам.

Результати мозкового штурму узагальнюються.

3. Міні-лекція «Феномен перфекціонізму»

Мета: ознайомлення з негативним впливом феномену перфекціонізму на особистість.

Час: 25 хвилин.

Необхідні матеріали: фліп-чарт, аркуші паперу, маркери.

Матеріал міні-лекції викладено в пункті 1.1 нашого дослідження.

4. Творча вправа «Групове малювання»

Мета: дослідження впливу членів групи на індивідуальність.

Час: 1 година.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці.

Зміст: Всі члени групи сідають в коло, всередині кімнати. У кожного є аркуш паперу, на якому він починає малювати щось важливе для себе. За сигналом тренера учасники мають передати свій малюнок по колу іншому. Тепер необхідно домалювати малюнок, який дійшов до вас від іншого. І знову за сигналом керівника малюнки передаються по колу до тих пір, поки до вас не

повернеться ваш малюнок. Усвідомлюйте почуття, які супроводжують процес малювання і передачі малюнків.

Запитання: Які почуття у вас викликала дана вправа? Чи впливали учасники групи на вашу задумку малюнку? Які емоції це у вас викликало?

Рефлексія заняття.

Заняття 3. Усвідомлення абсурдності прагнення досконалості

1. Розминка «Подобається – не подобається»

Час: 10 хвилин.

Зміст: Тренер дає інструкцію: «Уважно подивіться на свого сусіда, що сидить від вас ліворуч. Назвіть те, що вам у ньому подобається і що не подобається. Необхідно щоб це були фізичні характеристики». Після того, як останній учасник виконав це завдання, тренер проговорює ключову фразу: «А тепер поцілуйте те, що вам подобається та вкусіть те, що не подобається».

2. Вправа «Сила мови»

Мета: зміна структури своєї мови.

Час: 40 хвилин.

Необхідні матеріали: не потрібні.

Зміст. Сядьте обличчям один до одного з партнером і, дивлячись йому у вічі, скажіть три фрази, починаючи кожна словами «Я повинен». Не надаючи вам зворотного зв'язку, партнер має також сказати три фрази «я повинен». Тепер поверніться до своїх фраз і замініть в них слова «я повинен» на «я надаю перевагу», зберігши незмінними інші частини. Потім вислухайте фрази партнера. Поділіться переживаннями. По черзі з партнером скажіть три фрази, що починаються словами «я не можу». А потім замініть на «я не хочу». Поділіться з партнером своїм досвідом і подивіться, чи можете ви відчувати свою здатність відмовитися, а не свою некомпетентність чи безпорадність. Повторіть такі ж дії з фразами «мені потрібно» і «я хочу». Чи веде зміна необхідності бажанням до свободи і полегшення? І по черзі скажіть «я боюсь, що», а потім

змінити на «я хочу, щоб». Інші частини фраз залишаються незмінними. Чи заважає страх досягненню нових важливих цілей, набуттю цікавого досвіду?

Запитання: чи вплинула зміна початкових слів на ваше ставлення до ситуацій? Що ви зараз відчуваєте?

3. Вправа «Я такий, який я є»

Мета: сприяння усвідомленню учасниками власної індивідуальності.

Час: 25 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, ручки, олівці, маркери.

Зміст вправи: учасники на одній стороні аркуша малюють себе у вигляді образу, предмета, а з іншої сторони пишуть якусь фразу, що найбільше його характеризує, щоб ніхто не бачив. Після цього аркуші з малюнками зміщуються. Потім відбувається обмін враженнями за кожним малюнком, учасники висловлюють думку про цей образ.

Запитання. Які почуття у вас виникали, коли ви чули думку інших про себе? Чи згодні ви з почутим?

4. Вправа «Позитивні якості»

Мета: похвала кожного з учасників.

Час: 35 хвилин.

Необхідні матеріали: не потрібні.

Зміст: Учасники отримують завдання похвалити один одного. Тренер обирає першого учасника і говорить одну його позитивну якість, далі по колу інші учасники роблять те саме. Таким чином, кожен учасник має вислухати похвалу в свій бік.

Запитання: Як Ви себе почували, коли Вас хвалили? Що було приємніше, слухати похвалу чи хвалити інших?

Рефлексія заняття.

Заняття 4. Формування толерантного ставлення до помилок

1. Розминка «Порахувати до...»

Час: 15 хвилин.

Зміст: учасники групи повинні один за одним порахувати до № (або дорівнює або перебільшує кількість учасників), причому кожне число має вимовляти тільки одна людина. Домовлятися, хто що говорить, не можна. Як тільки якесь число вимовляють кілька людей одночасно або довго не вимовляє ніхто, рахунок починають спочатку.

2. Вправа «А я не вмію...»

Мета: самопізнання і прийняття власної не ідеальності.

Час: 40 хвилин.

Необхідні матеріали:

Зміст: Учасники розміщуються в колі. У вільному порядку вони піднімаються і продовжують речення «А я не вмію...». Інші учасники ніяк на це не реагують. У другому колі реакцією учасників мають бути оплески. Під час вправи тренер має фіксувати фрази всіх учасників.

Далі відбувається фронтальна бесіда, в ході якої тренер роз'яснює, чи справляє це невміння якийсь вплив на життя учасника.

3. Вправа «16 асоціацій».

Мета: виявлення асоціативних уявлень про роботу та перешкоди, що заважають отримати задоволення від роботи.

Час: 30 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, ручки, олівці.

Зміст: горизонтально покладений аркуш ділиться на 8 рівних вертикальних колонок. В першій колонці записуються асоціації на слова «моя робота». В другу колонку пишемо асоціації до слів з першої колонки, попарно їх об'єднуючи: асоціація на перше і друге, на третє і четверте і т. д. Таким чином в другій колонці ми отримуємо 4 асоціації. В третій колонці процедура повторюється, я і ми отримуємо 2 слова. Продовжуємо, поки в останній четвертій колонці не залишиться тільки одна асоціація. Її необхідно зобразити у вигляді схематичного малюнка. Те ж саме робимо з «перешкодами».

Запитання: що ви відчули та зрозуміли за результатом виконання вправи?

4. Вправа «Побільше клякс»

Мета: усунення страху помилок.

Час: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, фарби, олівці.

Зміст: учасники отримують завдання намалювати ідеальну картинку або ж щось написати ідеальним почерком. Далі тренер пропонує з допомогою фарб додати яскравості їхнім аркушам, а саме наробити там велику кількість клякс.

Запитання: Що Ви відчували, коли робили клякси на аркуші? Чи складно Вам було перекривати картинку (напис)?

5. Вправа «Мій головний страх»

Мета: усвідомлення свого найбільшого страху учасниками для подальшої боротьби з ним.

Час: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, ручки.

Зміст: учасники мають добре обдумати і виділити свій головний страх, записати його на аркуші паперу. Потім учасники мають скласти аркуші паперу вчетверо, підписати і здати тренеру. На останньому занятті тренер роздає учасникам їхні аркуші, і вони зможуть проаналізувати зміни, які з ними відбулися.

Рефлексія заняття.

Заняття 5. Адекватна самооцінка – стрижневий компонент конструктивного перфекціонізму.

1. Обмін почуттями

Час: 10 хвилин.

Запитання: Як Ви сьогодні себе почуваете? Якими б почуттями або думками Ви хотіли поділитися з групою?

2. Розминка «Я + Ти»

Час: 10 хвилин.

Зміст: тренер ділить учасників на пари й просить їх стати біля однієї зі стін приміщення. Потім роздає кожній парі аркуші паперу А4. «Станьте

обличчям один до одного, затисніть аркуш паперу чолами, заведіть руки за спину. Ваше завдання – довільно пересуватися по приміщенню до протилежної стіни. Розмовляти не можна. Якщо аркуш впаде – починаєте знову».

3. Вправа «Маріонетка»

Мета: розвиток навичок прийняття рішень.

Час: 15 хвилин.

Необхідні матеріали: нитки.

Зміст: Тренер викликає добровольця для участі у вправі. Учасник сідає на стілець, до рук і ніг прикріплюють ниточки. Інші учасники починають акуратно натягувати ниточки.

Запитання: Як себе почував учасники в ролі маріонетки? А як себе почували інші? Чи хотілось зупинити гру?

4. Бесіда «Що ж таке самооцінка? Що впливає на нашу самооцінку?»

Час: 20 хвилин.

Зміст: Наведіть, будь ласка, приклади ситуацій, в яких ваша самооцінка зростає, а в яких навпаки падає. Які люди і як впливають на вашу самооцінку? Що ви відчуваєте, коли Вашій самооцінці «нанесли удар»?

5. Вправа «Коллективне дзеркало»

Мета: визначення колективної оцінки для кожного учасника, виявлення того, як його сприймають інші.

Час: 40 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, ручки.

Зміст: тренер просить виходити кожного учасника по черзі за двері. Інші учасники в цей час мають разом охарактеризувати цю людину і записати характеристики на аркуші. Необхідно, щоб всі учасники приймали участь. Потім учасник заходить до приміщення, і тренер запитує в нього його думку щодо того, яким чином його охарактеризували. Після цього один з учасників зачитує всі записані характеристики.

Запитання: Чи почули Ви щось неочікуване для себе? Чи відповідають характеристики реальності?

6. Вправа «Малюнок Я»

Мета: краще усвідомлення себе, важливості позитивного прийняття свого «Я».

Час: 25 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, олівці.

Зміст: тренер пропонує учасникам розділити аркуш паперу на три рівні частини. У цих частинах їм необхідно намалювати спочатку «Я-реальне», потім «Я-ідеальне» і «Я-дзеркальне». Після цього кожен з учасників показує свій малюнок, розповідає про те, що зображено. А також розкажує, що необхідно зробити аби досягти стану «Я-ідеальне».

Рефлексія заняття.

Блок 2. Формування цілей

Заняття 6. Сумніви у власних діях як елемент невротичного перфекціонізму

1. Розминка «Шеренги»

Час: 10 хвилин.

Зміст: учасникам пропонують за командою тренера в ряд по черзі за кожною з таких ознак: зріст, дата і місяць народження, колір волосся (від найсвітлішого до найтемнішого). Розмовляти при цьому не можна, можна спілкуватися тільки за допомогою міміки та жестів. Потім відбувається перевірка правильності.

2. Тестова методика «Мотивація успіху і боязні невдачі» (розробка А. А. Реана)

Мета: виявити прагнення досягнення цілей, рівень націленості перемагати.

Час: 1 година.

Інструкція: погоджуйтесь або ні з нижчезазначеними твердженнями, необхідно вибрати одну з відповідей – “так” чи “ні”. Якщо Ви сумніваєтесь у відповіді, то пригадайте, що “так” включає і чітке “так”, і “скоріше так, ніж ні”.

Таке саме відношення має бути й до відповіді “ні”. Відповідати необхідно досить швидко, подовгу не замислюючись. Відповідь, яка перша спала на думку, як правило, є найточнішою (див. табл. 1).

Таблиця 1

«Мотивація успіху і боязні невдачі»

№ з/п	Твердження	Так/Ні
1.	Занурюючись в роботу, я сподіваюсь на успіх.	
2.	В діяльності я активний.	
3.	Я схильний до прояву ініціативи.	
4.	Виконуючи важливі завдання намагаюсь знайти причини, за яких можна було б відмовитись від їх виконання.	
5.	Найчастіше обираю крайнощі: або занадто легкі завдання, або нереально складні	
6.	При виникненні проблем, як правило, не відступаю, а намагаюсь знайти способи їх подолання.	
7.	При чергуванні успіхів і невдач я схильний до переоцінки своїх успіхів.	
8.	Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.	
9.	При виконанні достатньо складних завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності знижується.	
10.	Я схильний проявляти наполегливість у досягненні мети.	
11.	Я схильний планувати своє майбутнє на достатньо віддалену перспективу.	
12.	Якщо я ризикую, то розумно, а не бездумно.	
13.	Я недостатньо наполегливий у досягненні мети, особливо, якщо відсутній зовнішній контроль.	
14.	Я схильний ставити перед собою середні за важкістю цілі або дещо завищені, але ті, що можна досягти	
15.	У випадку невдачі при виконанні завдання його привабливість для мене знижується.	
16.	При чергуванні успіхів і невдач, я більше схильюсь до переоцінювання своїх невдач.	
17.	Надаю перевагу плануванню свого майбутнього лише на найближчий час.	
18.	При роботі в умовах обмеження часу результативність діяльності у мене підвищується, навіть, якщо завдання досить складне.	
19.	У випадку невдачі я, як правило, не відмовляюся від встановленої мети.	
20.	Якщо я сам обрав для себе завдання, то у випадку невдачі його привабливість лише зростає.	

Інтерпретація даних тестової методики. Обробка результатів. Ключ до опитувальника.

Один бал нараховується за відповіді “так” за твердженнями: 1-3, 6, 8, 10-12, 14, 16, 18-20; за відповіді “ні” за твердженнями: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17. Підраховується загальна кількість балів.

Висновки

Якщо Ви набрали від 1 до 7 балів – це свідчить про перевагу мотивації боязні невдачі; від 14 до 20 балів – визначною є орієнтація на успіх (сподівання на успіх); у межах від 8 до 13 – слід вважати, що мотиваційний полюс не виражений; 8-9 балів – ваша мотивація ближче до запобігання невдачі; 12-13 балів – ближче до прагнення успіху.

3. Вправа «Мої цілі»

Мета: визначення цілей учасників.

Час: 30 хвилин.

Необхідні матеріали: блокноти, ручки.

Зміст: учасники мають записати у свої блокноти шість бажань (цілей), які вони хочуть здійснити у майбутньому. Їм треба добре подумати і написати саме шість найважливіших цілей (10 хвилин). А тепер напроти кожного бажання необхідно поставити цифру значущості, тобто прорангувати від 1 до 6, де 1 – це найважливіше бажання. Далі треба обрати не більше чотирьох цілей, яких вони можуть досягти продовж року.

Запитання: Як Ви можете прокоментувати результати своєї роботи?

4. Вправа «Оптиміст, песиміст, блазень»

Мета: створення цілісного ставлення до проблемної ситуації, отримання досвіду розгляду проблеми з різних точок зору.

Час: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, ручки.

Зміст: тренер пропонує кожному учаснику описати на аркуші стресову ситуацію, яка його турбує. Потім всі учасники здають аркуші тренеру, і разом обирають три найтипівіші ситуації. Учасники об'єднуються в три групи, отримують свої ситуації і ролі, в яких вони мають представити ці ситуації. Перша група буде показувати ситуацію з оптимістичного боку, друга – песимістичного, а третя – блязня.

Запитання: Чи змінилося Ваше ставлення до ситуації?

Рефлексія заняття.

Заняття 7. Усвідомлення власних життєвих цілей та їх пріоритетності.

1. Розминка «Квадрат»

Час: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: мотузка 8-10 м.

Зміст: тренер розкладає мотузку, зв'язану обома кінцями, на підлозі у вигляді кола. Учасники стають навколо неї на однаковій відстані, закривають очі. Їм дають в руки мотузку так, щоб тримали обома руками. Завдання – утворити квадрат. Учасники можуть розмовляти один з одним, не відпускаючи мотузку бодай одною рукою. Коли учасники самостійно відчують, що виконали завдання, вони мають акуратно покласти мотузку на підлогу, зберігаючи ту форму, яку отримали в ході роботи. Після цього вони відкривають очі і розглядають фігуру, що утворилася.

2. Вправа «Золота рибка»

Мета: постановка цілей учасниками.

Час: 40 хвилин.

Зміст: тренер викликає добровольця (йому першому буде найскладніше). Тренер починає говорити швидше, щоб був момент розгубленості: «Дивіться уважніше, що буде зараз відбуватися». «Ви піймали золоту рибку. У Вас є 15 секунд, щоб загадати три бажання». Далі тренер починає відлік часу. Якщо учасник мовчить, то йому необхідно сказати, що рибка не дізнається про його

бажання, а якщо сказав всі три бажання – тренер має точно їх повторити і потім розібрати правильність. Адже часто бажання неточні, не визначені у часі, туманні. Далі вправа продовжується.

Запитання: Що зараз відбувалося? Як треба було загадувати бажання, аби вони збулися?

3. Вправа «Карта майбутнього»

Мета – постановка свого майбутнього у вигляді карти для чіткого усвідомлення.

Час: 50 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, фломастери.

Зміст: тренер просить учасників намалювати карту свого майбутнього. Їх глобальні цілі треба визначити як пункти місцевості, в яких вони хотіли б опинитися. Також треба визначити проміжні цілі для досягнення глобальних, придумати назви і підписати «пункти-цілі», до яких вони прагнуть у своєму житті. Також треба намалювати вулиці і дороги, по яким вони будуть ходити. Таке представлення своїх цілей допоможе учасникам більш чітко усвідомлювати свої цілі.

Запитання: Як Ви будете добиратися до своїх цілей? Найкоротшим чи обхідним шляхом? Які перепони Вам потрібно подолати? На яку допомогу Ви розраховуєте? Чи будете Ви прокладати дороги і стежки самостійно або ж з кимось?

4. Вправа «Набагато краще»

Мета: наглядно показати важливість постановки цілей.

Час: 10 хвилин.

Зміст: тренер викликає одного чи декількох добровольців, просить підійти до стіни кімнати, підняти руки і дотягнутися як можна вище. Відмічаємо місце, до якого дотягнулися, а потім просимо спробувати ще раз. Відмічаємо ще раз (як правило, цього разу виходить вище).

Запитання: Як ця вправа співвідноситься з плануванням і постановкою цілей?

Рефлексія заняття.

Заняття 8. Наслідки перфекціонізму в майбутньому.

1. Розминка «Сурдопереклад»

Час: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші з написаним текстом – різні прості віршики.

Зміст: тренер просить об'єднатися всіх у пари. Пари по черзі будуть виступати перед іншими учасниками. Один з учасників читатиме віршик, а другий – показуватиме за допомогою міміки й жестів те, що описується. Далі учасники змінюють ролі.

2. Дискусія «Майбутнє перфекціоніста»

Час: 20 хвилин.

Зміст: тренер запитує учасників їх думку щодо того, як вони уявляють майбутнє перфекціоніста. Потім приводить свої аргументи і приклади.

3. Вправа «Мій капітал часу»

Мета: показати важливість цінування свого часу.

Час: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, ручки.

Зміст: тренер просить записати учасників в перший рядок свій вік, в другий – приблизно до якого віку вони хочуть дожити. Їх капітал часу в роках буде дорівнювати рядок 2 мінус рядок 1. Далі в четвертому рядку варто порахувати капітал часу в днях, тобто помножити рядок 3 на 365. У рядку 5 варто записати кількість годин на добу, які в учасника відведені на сон. Шостий рядок – кількість активних годин у добі, тобто 24 мінус рядок 5. Рядок 7 це і є Ваш капітал часу, тобто рядок 4 помножити на рядок 6.

Питання: Чи очікували Ви такі цифри? Яким чином вправа вплинула на Вас?

4. Вправа «10 хвилин»

Мета: усвідомлення важливості насолоди життям.

Час: 30 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, ручки.

Зміст: тренер говорить учасникам, що їм залишилося жити 5 років і треба записати бажання, які вони хочуть здійснити за цей час. На виконання завдання тренер дає 3-5 хвилин. Далі учасники дізнаються, що залишилося жити рік, знову записують. Потім місяць, тиждень, день, година, і ось тепер залишається 10 хвилин. Учасники знову записують.

Запитання: Які у Вас виникали почуття при виконанні вправи? Що Ви зрозуміли в результаті виконання вправи?

5. Вправа «Майбутнє перфекціоніста»

Мета: усвідомлення учасниками згубного впливу перфекціонізму.

Час: 30 хвилин.

Необхідні матеріали: картинки з людьми.

Зміст: тренер пропонує учасникам обрати собі картинку і розповісти про цю людину від першої особи, розказати про минуле, теперішнє і майбутнє. Потім тренер просить учасників розповісти про цих людей як про перфекціоністів.

Запитання: Чи змінилася Ваша розповідь другого разу? Як Ви думаєте чому? Чи суттєво відрізняється майбутнє перфекціоніста від майбутнього нашого героя?

Рефлексія заняття.

Блок 3. Внутрішній контроль

Заняття 9. Коріння перфекціонізму

1. Розминка «Всі як один»

Час: 10 хвилин.

Зміст: Учасники стають в коло. Тренер рахує до трьох і на рахунок «три» всі мають викинути однакову кількість пальців. Домовлятися про це не можна. Розминка повторюється до тих пір, поки всі у всіх учасників не буде однакова кількість пальців.

2. Міні-лекція «Причини перфекціонізму»

Мета: розуміння учасниками причин перфекціонізму.

Час: 20 хвилин.

Зміст: матеріали лекції взято із пункту 1.1 нашого дослідження.

3. Вправа «Повернення до минулого»

Мета: визначення найбільш важливих подій минулого та їх рефлексія.

Час: 35 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, маркери, ручки, олівці.

Зміст. Намалюйте вісь часу – від народження і дотепер. Позначте роки життя. Відмітьте основні події, які вам запам'яталися. Коротко опишіть ці події. Напишіть, якими для вас були ці події – приємними або неприємними. Напроти кожної події напишіть, як ви себе почували, яке ваше теперішнє ставлення до себе. Чи є події у вашому житті, які б ви хотіли змінити, якщо є – запишіть яким чином. Закресліть ті події, яких би ви не хотіли там бачити.

Питання. Що ви зрозуміли та відчули за результатами виконання вправи?

4. Вправа «Повідомлення»

Мета: усвідомлення соціально прийнятих навіювань батьків, якими можна користуватися, щоб отримати схвалення оточення.

Час: 40 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, ручки.

Зміст. На одному аркуші виписані 5 сценарних повідомлень або директив: Будь сильним, Будь довершеним, Наполегливо намагайся, Поспіши, Радуй інших. Подумайте над цими фразами і скажіть чи відповідають вони тим, які ви чули в ранньому дитинстві? Якщо так, то визначте наскільки точно вони вам підходять. Розставте директиви за ступенем впливу на ваше життя – від тих, які не справили впливу до тих, що повністю вплинули на хід життя.

Запитання: Що ви відчули, коли побачили ці повідомлення? Яким чином вони вплинули на ваше життя? Чи будете ви своїм дітям давати такі настанови?

5. Вправа «Кенгуру»

Мета: показати вплив соціуму на емоційний стан людини.

Час: 15 хвилин.

Зміст: тренер викликає одного добровольця за двері і говорить йому, що необхідно показати кенгуру за допомогою рухів, жестів і міміки іншим учасникам. Потім при відсутності добровольця дає інструкцію іншим учасникам «Вам зараз будуть показувати кенгуру, але Ви в жодному разі не маєте говорити, що це кенгуру». Потім учасник заходить до приміщення і починає виконувати завдання. Як правило емоції беруть гору вже через 1-2 хвилини.

Запитання: Які емоції Ви відчували, коли учасники Вас не розуміли? Чи була у Вас думка про те, що Ви щось неправильно робите?

Рефлексія заняття.

Заняття 10. Самокритика, як складова перфекціонізму.

1. Розминка «Передай уявний предмет»

Час: 15 хвилин.

Зміст: тренер пропонує учасникам пограти в гру для якої необхідна уява. Тренер говорить назву предмету і просить учасників передавати його по колу, при цьому з ним необхідно робити характерні маніпуляції. Тренер може пропонувати ту кількість предметів, яку вважатиме за потрібне.

2. Вправа «Критичний шаблон»

Мета: визначити типові ситуації самокритики для подальшої боротьби з нею.

Час: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: блокноти, ручки.

Зміст: тренер пропонує учасникам записати у своїх блокнотах ситуації, в яких критичні думки найбільш часто і конкретно проявляються. Потім необхідно записати ймовірні причини і час цих ситуацій.

Запитання: Чи виявили Ви певну закономірність у прояві самокритичності? Чи є записані причини вагомими для самокритики?

3. Вправа «Порада другу»

Мета: визначення шляхів вирішення проблеми самокритичності.

Час: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: блокноти, ручки.

Зміст: учасники мають провести аналіз написаних ситуацій, уявивши, що в них потрапив їх друг (подруга). Потім вони мають написати якомога більше порад для виходу із ситуації своєму другу (подрузі).

Запитання: Чи було Вам легко виконувати вправу? Чи застосували Ви б написані поради у своєму житті?

4. Вправа «Сила думки»

Мета: доведення того, що наші думки не всесильні.

Час: 25 хвилин.

Зміст: слово тренера: «Зазвичай, коли нам щось приходить в голову, ми не сумніваємося в істинності цих думок. Починаємо цілком і повністю в це вірити. Особливо, якщо це стосується чогось поганого. Проте наші думки не всесильні і не можуть впливати на реальність. Я зараз спробую Вам це довести». Тренер просить учасників подумати так, щоб на вулиці почався дощ; потім, щоб зайшло сонце, і наостанок, щоб зі стелі почав падати сніг. «Дивно, чому у нас не виходить, адже ми про це цілою групою думаємо».

Запитання: Які у Вас думки виникли після вправи? Чи згодні Ви з твердженням, що не всі наші думки мають силу і вплив на реальність?

5. Вправа «Хороші якості»

Мета: визначення своїх позитивних якостей.

Час: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, маркери.

Зміст: тренер просить учасників поділити аркуш паперу на дві рівні частини. Спочатку учасники з одного боку мають написати свої негативні якості, вчинки (те, за що вони себе критикують). Потім тренер пропонує провести з бажаними групу роботу щодо пошуку позитивних замін або вирішень ситуацій. Ті, хто не хочуть виконувати цю роботу в групі, можуть зробити завдання самостійно. Але саме робота в групі наглядно покаже, що у

будь-чого не може бути тільки одно полярності, у всьому можна знайти позитив.

Запитання: Чи змінилося Ваше ставлення до описаних рис, ситуацій? Чи було Вам комфортно працювати у групі?

6. Вправа «Самокритика»

Мета: формування цілісного уявлення про кожного з учасників.

Час: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, маркери.

Зміст: тренер говорить учасникам, що тепер аркуш необхідно поділити на три частини. Перша колонка матиме заголовок «Хто Я?», на це запитання учасники самостійно відповідають приблизно десятьма словами. Другу колонку учасники теж заповнюють самостійно і відповідають на перше питання від імені своїх батьків або знайомих. Третю колонку вже буде заповнювати інший учасник, якого обере той, хто заповнював свій аркуш. Потім всі аркуші повертають їхнім власникам, які мають порахувати кількість співпадінь слів у трьох колонках. Ці слова і будуть об'єктивним образом кожного з учасників.

Запитання: Чи задоволені Ви результатом? Чи є отриманий образ істинним? Що Ви зрозуміли в ході вправи?

Рефлексія заняття.

Заняття 11. Адекватне сприйняття недосконалості оточення

1. Розминка «Колінвал»

Час: 20 хвилин.

Зміст: учасники сідають у коло. Кожен учасник кладе свою праву руку на ліве коліно сусіда праворуч, а ліву руку – на праве коліно сусіда ліворуч. Далі тренер говорить «Хвиля пішла за годинниковою стрілкою» і легенько плескає лівою долонею по коліну сусіда. «Хвиля» в кінці має повернутися до тренера. Ускладнення вправи: тренер спочатку відправляє «хвилю» за годинниковою стрілкою, і відразу ж – ще одну, правою рукою проти годинникової стрілки.

2. Бесіда-дискусія «Ідеальні люди»

Мета: сформувати в учасників уявлення про те, що люди не можуть бути ідеальними.

Час: 25 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, маркери.

Зміст: тренер спочатку дізнається в учасників, що вони думають про реальність існування ідеальних людей. Потім розповідає про неможливість цього.

3. Вправа «Цікава історія»

Мета: навчання ефективній співпраці учасників.

Час: 50 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, маркери, блокноти, коробка.

Зміст: тренер пояснює учасникам мету вправи: міні-команди мають вигадати історію, при цьому їм доведеться повною мірою задіяти свою фантазію. Кожен учасник пише на картці будь-яке слово, що прийшло йому на думку. Це може бути будь-яке слово. Картки складають, поміщають в коробку і перемішують. Потім кожен учасник витягує слово, проте не читає його. Група об'єднується в команди по чотири учасники. Членам команди необхідно вигадати історію так, щоб в ній були використані всі слова із карток, що у них є. Готову історію треба назвати і представити письмово. Потім команди по черзі зачитують свої історії.

Запитання: Які слова було найважче включити до розповіді? Який настрій був у команді?

4. Вправа «Моє оточення»

Мета: показати, що люди неідеальні і це не погано.

Час: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, маркери.

Зміст: тренер говорить учасникам записати на аркушах імена людей з їх найближчого оточення, які хоч іноді викликали у них негативні емоції через те, що були неідеальними. Далі тренер пропонує записати напроти їх імен те, що

їм в них подобається, те, що вони роблять досить добре. Далі учасникам треба записати біля кожного імені чого більше в них: «плюсів» чи «мінусів».

Запитання: Чи є серед записаних імен ті, в яких більше «мінусів»? Чи варті згадані Вами «мінуси» наявних в людині «плюсів»?

Рефлексія заняття.

Заняття 12. Завершальна частина. Рефлексія тренінгу

1. Розминка «Імітатор»

Час: 10 хвилин.

Зміст: «Ваше завдання – всім одночасно виголосити (зімітувати) звук, схожий на: киплячий чайник, пилосос, скрипучі двері, гальмування машини, сирену машини «швидкої допомоги», потріскування багаття в каміні, дощу, що барабанить по даху».

2. Дискусія «Чи потрібен перфекціонізм?»

Мета: визначення думки учасників щодо потрібності перфекціонізму, ефективності тренінгу.

Час: 20 хвилин.

3. Вправа «Що я отримав?»

Мета: формулювання учасниками суттєвих надбань в ході роботи.

Час: 30 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, ручки.

Зміст: «Зараз зосередьтесь на тому, що ви тут під час роботи отримали. Подумайте пару хвилин над наступним запитанням: «У чому полягає найбільш важливий досвід, який я здобув (ла) у групі і який допоможе мені в подальшому?». Заплющіть очі і не відкривайте їх до тих пір, поки не знайдете відповіді на це запитання, а потім запишіть відповідь. Потім я попрошу Вас поділитися тим, що Ви усвідомили».

4. Вправа «Лист від гуру»

Мета: надихнути на розвиток.

Час: 30 хвилин.

Зміст: тренер нагадує, що із санскриту «гуру» перекладається як «той, хто знає шлях», він є не просто вчителем, який передає інформацію, а вчителем, який спрямовує і пробуджує учня. Часто словом «гуру» називають професіоналів, віртуозів, майстрів своєї справи». Після цього тренер пропонує учасникам написати листа від імені гуру (1 варіант – собі; 2 варіант – комусь із учасників) на тему: «Шляхи розвитку». По закінченні написані листи зачитують, головні поради «гуру» записують на аркуші фліп-чарту.

Запитання: Що Ви відчули та зрозуміли в результаті виконання вправи?

5. Вправа «Мені сподобалося»

Мета: реалізація зворотного зв'язку з групою з приводу тренінгу.

Час: 30 хвилин.

Зміст: «Зараз Вам надається можливість поділитися своїми враженнями, зауваженнями щодо проведеного тренінгу. Зробимо це по колу. Вам пропонується почати свою репліку однією із фраз: «Під час тренінгу я зрозумів...», «На заняттях я дізнався, що...», «Мої побажання щодо тренінгу такі...».

Прощання з групою!