

ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ І ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

К. В. Кленіна

здобувач СВО «бакалавр» з психології

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Всесвітня глобалізація, соціальні трансформації, ускладнення сфер відносин, постійне підвищення вимог до ефективного функціонування особистості в суспільстві неминуче провокують масове формування і поширення такого психологічного явища, як перфекціонізм. Термін «перфекціонізм» використовують для опису прагнення людини до досконалості, а перфекціоністами називають тих людей, які ставлять надмірно високі вимоги до себе та своєї діяльності. Перфекціоніст у своєму житті постійно прагне досконалого результату, але постає запитання про те, як себе відчуває такий індивід, чи щасливий він?

Проблема самотності також нині дуже гостро постає в психології, не має ніяких сумнівів щодо її актуальності, оскільки це «хвороба», від якої ніхто не застрахований. Почуття самотності може виникнути у людини будь-якої статі, віку, соціального статусу. Особистість, яка переживає самотність, дуже часто хворобливо переносить дане відчуття. Вона стає менш резистентною до стресу, і це суттєво позначається на її психічному та фізичному здоров'ї.

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

Теоретичне аналізування наукової літератури з теми дослідження дає підстави стверджувати, що проблема перфекціонізму та самотності є актуальною і має суспільну значущість. У науковій літературі вона зазвичай висвітлювалася диференційовано. Перфекціонізм як психологічний феномен був предметом дослідження К. Хорні, А. Адлера, К. Юнга, Д. Бернса,

П. Хьюїтта, Г. Флетта, Н. Гаранян, А. Холмогорової, О. Ларських, Т. Завади, О. Лози, О. Кононенко та ін. Проблемі самотності у своїх працях приділяли увагу Г. Зілбург, Г. Салліван, К. Роджерс, Д. Рісмен, К. Хорні, С. Маргуліс, Н. Олейник, Я. Башманівська, П. Гасанова та ін. Відсутність досліджень, які б висвітлювали взаємозв'язок перфекціонізму та почуття самотності в осіб юнацького віку, зумовлюють актуальність вибору теми дослідження.

Метою тез є теоретичне аналізування взаємозв'язку феномену перфекціонізму та почуття самотності осіб юнацького віку.

Виклад основного матеріалу. Прагнення досконалості стає проблемою тоді, коли людина переконана, що ідеал досяжний, і всі свої зусилля спрямовує на його досягнення; коли неідеальний результат настільки засмучує особистість, що вона ладна якнайшвидше його знищити. Дана тенденція призвела до того, що сучасні особи юнацького віку проявляють більшу схильність до перфекціонізму, аніж їхні однолітки в 1990-х роках.

У психологічних словниках «самотність» тлумачиться як стан, який викликаний внутрішньою і зовнішньою ізоляцією людини, що спонукає до негативних змін в емоційній сфері. Більшість дослідників наголошують на тому, що самотність доволі негативне явище, яке викликане тільки деструктивними зрушеннями. Проте, частина вчених виступає все ж за те, що переживання почуття самотності це доволі нормально та ще й необхідний етап для саморозвитку та самовдосконалення особистості [1]. І тут зауважуємо першу змістову особливість взаємозв'язку перфекціонізму та самотності: самотність є імовірною умовою перфекціонізму.

Проблема перфекціонізму має надзвичайно велику складність та неоднозначність наукових поглядів на неї. Взагалі, вивченням прагнення особистості до бездоганності займалися не тільки науковці-психологи. Перші згадки про перфекціонізм можна знайти у працях таких відомих філософів, як І. Кант, Ф. Ніцше, А. Шопенгауер. У філософських роботах даний феномен був визначений, як особливий тип етичних учень; моральні настановлення, які базуються на ідеях здатності людини до вдосконалення. Тобто сенсом життя

особистості має бути безкінечне самовдосконалення, яке буде розвивати її талант і дарування. Релігія також приділила достатню увагу феномену перфекціонізму (А. Кентерберійський, Ф. Аквінський, А. Аврелій). Т. Завада зазначає, що у межах релігії перфекціонізм розглядається як моральне, духовне вдосконалення людини, суть якого полягає в аскетичному способі життя та виконанні всіх заповідей [3]. Далі дослідниця акцентує увагу, що у психологічній науці поняття перфекціонізму вперше зустрічається в працях послідовників З. Фрейда – К. Хорні та А. Адлера. А. Адлер не використовує поняття перфекціонізм, але описує достатньо близьке за змістом «прагнення до зверхності та досконалості». На думку К. Хорні, людина, яка прагне до досконалості, часто не вільна, знаходиться в рамках своїх перфекціоністських прагнень, крім того, вона часто неадекватно сприймає реальний стан справ і перш за все свої ресурси для досягнення високої мети. К. Хорні підкреслює вплив культурних чинників, які ідейно обґрунтовують перфекціоністські тенденції, коли популяризують такі патерни поведінки, як «прагнення все встигнути в житті», «випередити інших», «заробити більше» та ін. [3, с. 14].

Отже, перфекціонізм у розумінні дослідників постає дуже негативним явищем, яке має одномірну структуру. Він перешкоджає нормальному функціонуванню особистості в соціумі, не дає на повну насолодитися життям, постійно тримає в клітці із власних переконань, що ідеал досяжний, і його неодмінно треба досягати, докладаючи всі зусилля.

Перейдемо до розгляду різних точок зору на феномен самотності в психології, який вдало подано у дослідженні Т. Довбій [2]. Г. Зілбург та Г. Салліван, як прихильники психоаналітичного підходу до вивчення самотності, стверджували, що причиною, виникнення самотності є проблеми дитинства, а саме нестача батьківської любові, конфліктні стосунки з матір'ю. На думку К. Роджерса, індивід стає самотнім, коли зрозуміє що, виражаючи і показуючи істинне «Я», йому буде відмовлено у контакті. Д. Рісмен та його послідовники заявляють, що однією з головних причин самотності є орієнтація на інших людей [2].

Приходимо до узагальнення, що юнацький вік якраз є періодом, коли особистість прагне до справжності, вона хоче популяризувати і показувати це на весь світ. Тому, якщо їй жорстко вкажуть на те, що її істинне «Я» нікому не потрібне, і вона повинна слідувати вже давно визначеним соціальним нормам та стереотипам, соціальним очікуванням [5; 6], існує велика ймовірність, що вона закриється і почне розвивати в собі почуття самотності [4, с. 131]. Іншим ймовірним розвитком подій стане прагнення всім подобатися, показуючи своє благополучне ідеальне «Я», що також призведе до самотності. Приходимо до того, що ідеальність в житті людини є причиною формування почуття самотності. Отже, перфекціонізм і самотність є коренями один одного, взаємними доповненнями.

Висновок. Теоретичне аналізування наукової літератури щодо проблеми перфекціонізму та самотності показало, що обидва поняття є доволі складними та багатомірними. Значна кількість дослідників їх вивчала, проте й досі не має єдиної позиції щодо визначення цих понять, тлумачення сутності та механізмів досліджуваних феноменів. Тобто, перфекціонізм та почуття самотності ще потребують значної уваги дослідників для досягнення певного консенсусу в їх розумінні. У генезі вивчення цих понять простежується спільна тенденція амбівалентності поглядів на проблему, яка стосується розгляду негативного чи позитивного впливу на функціонування особистості.

Література:

1. Блинова О. Є. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: монографія. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський, 2018. С. 6–29.
2. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 9. С. 80–89.
3. Завада Т. Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді : дис. ... канд. псих. наук; ЛНУ ім. Івана Франка. Львів, 2017. 158 с.
4. Мальютина Т. В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском возрасте. *Омский научный вестник*. 2014. №2(126). С. 129–133.
5. Popovych I. S. Social expectations – a basic component of the system of adjusting of social conduct of a person. *Australian Journal of Scientific Research*. 2014, 2(6), P. 393–398.
6. Popovych I. S. Social expectations in primary school age. *Proceedings of the 2nd International Academic Congress «Fundamental Studies in America, Europe, Asia and Africa», 27 Sept. 2014. USA. Vol. II. New York. 2014. P. 176–180.*