

УДК 159.922

**ЛОЙКО Л.С., ШУЛЬГА Г.Б., КОЛОМІЄЦЬ Л.І.,
МОНАСТІРСЬКА А.Ю.**

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла
Коцюбинського, м. Вінниця*

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У даній статті розглянута проблема негативного впливу перфекціонізму і почуття самотності на формування особистості підлітка. Систематизовані підходи до визначення понять «перфекціонізм», «почуття самотності». Здійснено теоретичне узагальнення вирішення досліджуваної проблеми, що передбачає визначення проявів перфекціонізму і почуття самотності у підлітків, розробку програми корекції їх негативного психосоціального стану. Корекційна програма спрямована на розвиток особистісного адаптаційного потенціалу, формування комунікативних здібностей, адекватної самооцінки, відповідальності підлітків за власний життєвий вибір.

Ключові слова: перфекціонізм, почуття самотності, підлітковий вік, підліток, види перфекціонізму, почуття самотності, психокорекція.

Підлітковий період – період становлення та дозрівання людини не тільки в фізіологічному, але й у соціальному плані. Саме тому вагоме значення в ефективності процесу розвитку підлітка як особистості мають внутрішні та зовнішні фактори. Одним із таких факторів є рівень розвитку перфекціонізму – (з лат. «perfectus» – «абсолютна досконалість») – впевненості особистості в тому, що ідеал в будь-якій діяльності може і мусить бути досягнутим (у патологічній формі являє собою неприйняття всього неідеального).

Дослідженням перфекціонізму займалися зарубіжні (Д. Бернс, Дж. Рід, Р. Слейні, А. Пахт, Д. Хамачек, М. Холлендер, П. Хьюїт, Г. Флетт, Р. Фрост) та вітчизняні (Н. Гаранян, А. Холмогорова, Т. Юдеева) науковці.

Проблема самотності набуває актуальності у наш час, особливо у період, коли відбуваються суттєві зміни не тільки у структурі державного управління, а й у свідомості суспільства загалом. Цей феномен загострює проблему самотності та порозуміння. Цей феномен актуалізується в багатоманітності своїх форм і проявів через низку політичних, економічних, культурних факторів, які продукують у підлітка міжособистісну, етнічну, соціальну відчуженість, почуття самотності та ізольованості. Проблема самотності загострюється ще й тому, що особистості необхідно входити у різноманітні соціальні підструктури, які вимагають від неї зміни власного стилю поведінки, форми спілкування та пристосування

до загальноприйнятих у соціальній групі стандартів, до зміни соціальної ролі.

Самотність – це переживання, що викликає комплексне й гостре відчуття, яке виражає певну форму самосвідомості й демонструє дезінтеграцію відносин і дисбаланс внутрішнього світу особистості. Вперше самотність усвідомлюється людиною в підлітковому віці. Якщо підліток у спілкуванні з друзями та однокласниками не отримує прийняття, визнання та емоційної підтримки, якщо не задовольняються його потреби в соціальній інтеграції та самоствердженні, то у нього виникає почуття самотності.

Проблему почуття самотності досліджували через призму неофрейдистської моделі З. Зілбург, Г. Салліван, Ф. Фромм-Рейхман, гуманістичної – К. Роджерс. У рамках інтеракціоністської моделі самотність розглядав Р. Вейс, когнітивної – Л. Попелу, М. Міцелій, Б. Морощ, екзистенційного підходу – К. Мустакас, соціологічного – К. Боумен, Д. Рісмен, Л. Слейтер.

Таким чином, можна констатувати можливий негативний вплив перфекціонізму та почуття самотності на формування особистості підлітка.

Мета статті проаналізувати основні теоретичні підходи до розуміння понять «перфекціонізм», «почуття самотності», дослідити психологічні особливості їх прояву в підлітковому віці, розробити корекційну програму, спрямовану на зменшення негативного впливу перфекціонізму та почуття самотності на підлітків.

У психологічній традиції перші феноменологічні описи перфекціонізму відбивали тенденцію особистості встановлювати надмірно високі стандарти і, як наслідок, неможливість відчувати задоволення результатами. У 1990-ті роки були значно розширені уявлення про структуру перфекціонізму завдяки розробкам зарубіжних дослідників: британський клінічних психологів під керівництвом Р. Фроста, канадських учених, очолюваних П. Хьюїттом і Г. Флетом і американською групою Р. Слені і Дж. Ешбі.

На даний момент в контексті різних психологічних підходів розроблено досить велику кількість моделей перфекціонізму. Однак щодо концептуалізації перфекціонізму залишається багато невіршених питань. Аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження дозволяє визначити перфекціонізм, як прагнення суб'єкта до досконалості, високі особисті стандарти, прагнення людини доводити результати будь-якої своєї діяльності до відповідності найвищим еталонам. Отже, перфекціонізм – це потреба в досконалості продуктів своєї діяльності.

У ХХ столітті інакше осмислюється вплив суспільства на індивіда, велике значення надається тому, як сама людина визначає своє місце в суспільстві в залежності від свого внутрішнього світу.

У загальному розумінні самотність – відчуття розриву з оточуючими, боязнь наслідків самотнього способу життя, важке переживання, пов'язане із втратою життєвих цінностей або близьких людей, постійне відчуття покину тості, непотрібності власного існування [3, с. 86]. Поняття самотньої особистості визначено недостатньо чітко. Під самотністю ми будемо розуміти важкий психічний стан, поряд з яким, найчастіше, наявний поганий настрій і важкі переживання.

Нами було проведено дослідження психологічних особливостей перфекціонізму та почуття самотності підлітків. Для діагностики ми використовуватимемо такі методики: «Багатомірну шкалу перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS), діагностичний опитувальник «Самотність» та «Опитувальник для визначення виду самотності» С. Корчагіної.

У дослідженні, яке проводилось упродовж 2013-2015 р., брали участь учні сьомих, восьмих та дев'ятих класів комунального закладу «Балтська загальноосвітня школа-інтернат №2 I-II ступенів» міста Балта Одеської області (n=57), а також учні 7-9 класів закладу «Загальноосвітня I-III ступенів школа №27 Вінницької міської ради» (n=60) віком від 12 до 15 років.

Обробка даних за методикою MPS засвідчила рівень розвитку перфекціонізму учнів загальноосвітньої школи та загальноосвітньої школи-інтернату, які представлені на діаграмах на рисунках 1 – 3.

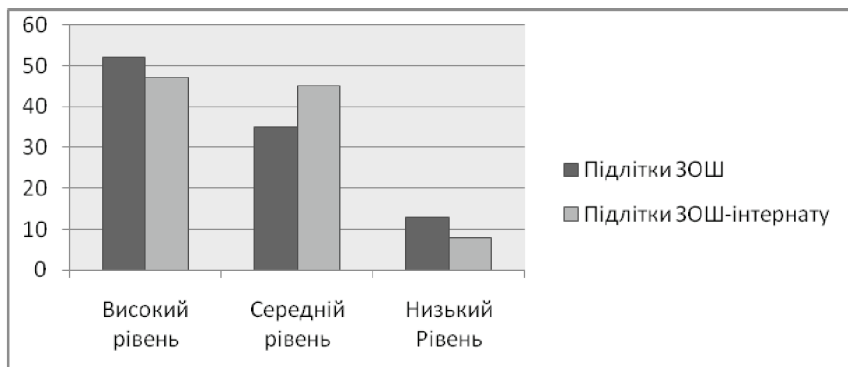


Рис. 1. Результати дослідження за шкалою «Перфекціонізм орієнтований на себе»

Як бачимо з рисунку 1 низький рівень розвитку перфекціонізму орієнтованого на себе виявлено в 4 підлітків інтернатної установи (8%) і в 8 досліджуваних загальноосвітньої школи (ЗОШ) 13%, середній рівень – в 25 досліджуваних інтернату (45%) і в 21 досліджуваного підлітка ЗОШ (35%), високий рівень – в 27 досліджуваних

інтернату (47%) і в 31 досліджуваного ЗОШ (52%). Це означає, що у досліджуваних підлітків, які виявили високий рівень перфекціонізму, існують надзвичайно високі особистісні стандарти, вимоги, які вони пред'являють до себе.

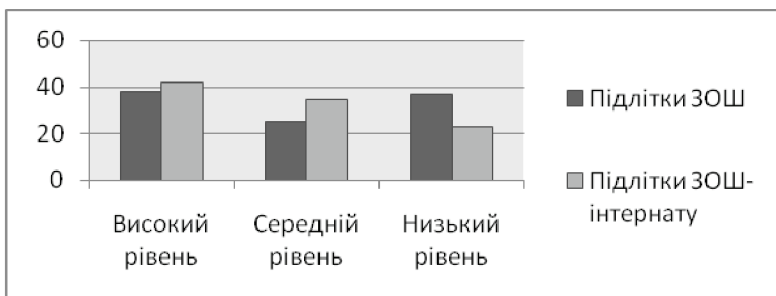


Рис. 2. Результати дослідження за шкалою "Перфекціонізм орієнтований на інших"

Водночас рисунок 2 демонструє низький рівень розвитку перфекціонізму орієнтованого на інших у 13 досліджуваних інтернату (23%) і в 22 досліджуваних ЗОШ (37%), середній рівень – в 20 досліджуваних інтернату (35%) і в 15 досліджуваних ЗОШ (25%), високий рівень – в 24 досліджуваних інтернату (42%) і в 23 досліджуваних ЗОШ (38%). Високий бал, набраний досліджуваними підлітками, свідчить про наявність надзвичайно високих стандартів щодо інших людей, вимог, що пред'являються до них. Очевидно, що таким підліткам притаманна висока вимогливість щодо результатів діяльності інших, намагання продукувати кінцевий результат цієї діяльності, схильність до розчарування у випадку, якщо очікування не відповідають наявним досягненням.

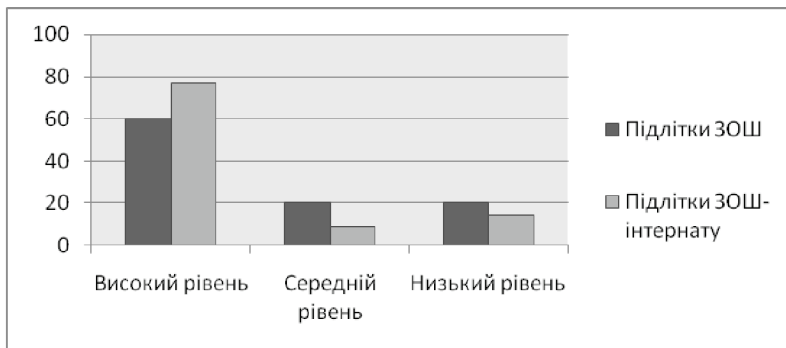


Рис. 3. Результати дослідження за шкалою "Соціально приписаний перфекціонізм"

Як видно з рисунку 3 низький рівень розвитку соціально-приписаного перфекціонізму демонструють 8 досліджуваних інтернату (14%) і 12 досліджуваних ЗОШ (20%), середній рівень – 5 досліджуваних інтернату (9%) і 12 досліджуваних ЗОШ (20%), високий рівень – 44 досліджуваних інтернату (77%) і 36 досліджуваних ЗОШ (60%). Високий бал, набраний досліджуваними підлітками за третьою шкалою, свідчить про те, що підлітки розцінюють стандарти, вимоги, встановлені для них оточенням як завищені та нереалістичні. Очевидно, що таким досліджуваним притаманне прагнення порівнювати процес та результат власної діяльності із соціальними очікуваннями, висока залежність від думки інших, орієнтація на вимоги з боку референтного оточення. Водночас варто зауважити, що висунуті в адресу таких підлітків вимоги соціуму сприймаються як тиск, проживаються з негативним контекстом, викликають внутрішній супротив, провокують внутрішньо особистісний конфлікт, що призводить до розвитку почуття самотності.

При діагностиці глибини переживання почуття самотності підлітків, які навчаються у загальноосвітньому навчальному закладі та загальноосвітній школі-інтернат, за допомогою методики С. Корчагіної були отримані такі результати (див. табл. 1):

Таблиця 1

Результати дослідження за допомогою методики С. Корчагіної

Шкали	Кількість досліджуваних (ос. / %)	
	Підлітки ЗОШ	Підлітки ЗОШ-інтернату
Дуже глибоке переживання самотності	-	3/5%
Глибоке переживання актуальної самотності	27/45%	26/46%
Неглибоке переживання можливої самотності	28/47%	28/49%
Відсутність переживання стану самотності	3/5%	

Дані результати свідчать про переважання емоційного стану у підлітків, який спричинений відсутністю близьких, позитивних зв'язків з однолітками або дорослими. Ми припускаємо, що даний стан може бути пов'язаний з виявленим рівнем та видом перфекціонізму досліджуваних.

Після діагностики видів самотності підлітків за методикою «Опитувальник для визначення виду самотності» С. Корчагіної, які навчаються в загальноосвітній школі та загальноосвітній школі-інтернат, нами були отримані результати, які представлені

на таблиці 2. Ми хочемо зазначити, що досліджувані можуть переживати декілька видів самотності одночасно.

Таблиця 2

Визначені види самотності досліджуваних

Вид самотності	Кількість досліджуваних (ос.)	
	Підлітки ЗОШ	Підлітки ЗОШ-інтернату
Дифузний	26	25
Відчужуючий	10	24
Дисоційований	27	37

Підлітків, які переживають дифузний стан самотності, відрізняє підозрілість у міжособистісних відносинах, поєднання суперечливих особистісних і поведінкових характеристик. Також у них спостерігається загострення процесу ідентифікації: прагнення до інших для підтвердження власної значущості, незадоволення якого призводить до загострення почуття самотності.

Відчужуюча самотність проявляється в збудливості, тривожності, циклотимності характеру, низькій емпатії, протидорстві в конфліктах, вираженій нездатності до співпраці, підозрілості і залежності в міжособистісних стосунках. Наслідком переважання тенденції до відокремлення є відчуження людини від інших, від норм і цінностей, прийнятих у суспільстві, і світі в цілому. При цьому спостерігається втрата значущих зв'язків і контактів, інтимності, відвертості в спілкуванні, здатності до єднання. Людина відчуває себе покинутою, втраченою, не може знайти розуміння. Усвідомлення неможливості бути вислуханою, прийнятою часто призводить до переконання у власній непотрібності, нецікавості. Коли ця думка усвідомлюється, то може втрачатися інтерес до життя, виникають думки про самогубство.

Дисоційована самотність є найбільш складним станом, який характеризується яскраво вираженими процесами ідентифікації та відчуження, їх різкою зміною щодо тих самих людей. У такому випадку почуття самотності загострюється, усвідомлюється. Діагностичними проявами дисоційованої самотності є тривожність, збудливість, ознаки демонстративної поведінки, конфліктність, амбівалентність емпатії, егоїстичність.

Ми можемо констатувати, що на розвиток почуття самотності впливає наявність у підлітків перфекціонізму. Емпірично доведено, що високий рівень перфекціонізму впливає на глибину переживання почуття самотності та на вид самотності, який форму-

ється у підлітка. Дослідження показало, що у вибірці переважав соціально-приписаний перфекціонізм, який у свою чергу детермінує виникнення дисоційованого виду переживання самотності.

Результати нашого емпіричного дослідження вказують на актуальність надання психологічної допомоги підліткам. З цією метою ми розробили тренінг, спрямований на зменшення почуття самотності підлітків. Програма тренінгу узагальнює теоретичні та емпіричні напрацювання з проблеми дослідження, спирається на науково-методологічні принципи гуманістичної психології: цілісності (інтегральної єдності всіх компонентів особистості), безперервності розвитку активної особистості, здатної до саморегуляції.

Завдання і вправи, які представлені в програмі, побудовані на таких гуманістичних цінностях і нормах поведінки особистості: відповідальність за свої думки і почуття; прагнення до реалізації потенційних можливостей і здібностей; співпраця у взаємодії; розвиток здібностей встановлювати близькі особисті стосунки.

Мета тренінгу – зменшення негативного впливу перфекціонізму та почуття самотності підлітків.

Основні завдання тренінгу:

- підвищення рівня комунікативної компетентності;
- оволодіння навичками налагодження конструктивного діалогу з урахуванням досягнутої комунікативної компетентності;
- прийняття особистістю відповідальності за власну долю і життєві вибори, підвищення усвідомленості та цінності життя;
- розвиток навичок оцінки проблемної ситуації та прийняття адекватного рішення;
- формування навичок саморегуляції та подолання стресових ситуацій;
- стимулювання асертивності;
- усвідомлення та прийняття себе;
- зменшення прагнень виконувати будь-яку діяльність ідеально (на високому рівні).

Розроблена програма тренінгу включає в себе різні тренінгові вправи, рольові ігри, міні лекції, проєктивні методики, прийоми арт-терапії. Тренінг розрахований на проведення за 5-денною програмою. Етапи тренінгової програми подані у таблиці 3.

Зважаючи на сучасні суспільно-політичні процеси в нашій державі, їх вплив на загострення підліткової кризи, проблема корекції негативного впливу перфекціонізму та почуття самотності на формування зрілої, адаптованої особистості набуває первісного значення. З огляду на це виникає необхідність апробації розробленої програми, визначення її ефективності для особистісної динаміки змін учнів інтернатів і загальноосвітніх навчальних закладів.

Реалізована корекційна робота дозволить стабілізувати психосоціальний стан підлітків, розвинути у них способи конструктивного реагування на життєві труднощі та обставини.

Таблиця 3

Етапи тренінгової програми з психологічної корекції негативних проявів перфекціонізму та почуття самотності в підлітків

№ з/п	Зміст етапу програми	Мета
1.	Людина як соціальна істота. Спілкування. Формування навичок спілкування	Усвідомлення власної потреби і здатності до спілкування. Рішення деяких проблем в спілкуванні
2.	Розвиток емпатії, вміння приймати і надавати підтримку. Самооцінка і ставлення до іншого. Прийняття себе та іншого як особистості	Аналіз власних звичок, форм спілкування
3.	Поняття стресу та проблемної ситуації. Формування навичок оцінки проблемної ситуації та прийняття рішення	Ознайомлення з процесом вирішення проблем і його етапами
4.	Закріплення умінь слухати і чути, інтеграції в соціум, впевненої поведінки	Усвідомлення відповідальності за власний життєвий вибір

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гаранян Н. Г. Психологические модели перфекционизма / Н. Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 2009. – №5. – С. 74-83.
2. Кондратьев М. Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков / М. Ю. Кондратьев // Вопросы психологии. – 1998. – №2. – С. 69-78.
3. Корчагина С. Г. Психология одиночества: Учебное пособие / С. Г. Корчагина – М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
4. Первин Л. Психология личности: Теория и исследования / Лоуренс Первин, Оливер Джон – М.: Аспект Пресс, 2001. – 607 с.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия / Кьел Рудестам. – СПб.: Питер, 2000. – 384 с.

REFERENCES

1. Garanyan N. G. Psihologicheskie modeli perfektsionizma / N.G. Garanyan // Voprosyi psihologii. – 2009. – #5. – S. 74-83.
2. Kondratev M. Yu. Tipologicheskie osobennosti psihosotsialnogo razvitiya podrostkov / M. Yu. Kondratev // Voprosyi psihologii. – 1998. – #2. – S. 69-78.
3. Korchagina S. G. Psihologiya odinochestva: Uchebnoe posobie / S. G. Korchagina – M. : Moskovskiy psihologo-sotsialniy institut, 2008. – 228 s.
4. Pervin L. Psihologiya lichnosti: Teoriya i issledovaniya / Lourens Pervin, Oliver Dzhon – M.: Aspekt Press, 2001. – 607 s.

5. Rudestam K. Gruppovaya psihoterapiya / Kel Rudestam. ─ SPb.: Piter, 2000. ─ 384 s.

УДК 159.922

**ЛОЙКО Л.С., ШУЛЬГА Г.Б., КОЛОМИЕЦ Л.И.,
МОНАСТЫРСКАЯ А.Ю.**

*Винницький державний педагогічний університету імені
Михайла Коцюбинського, г. Винниця*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ НЕГАТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

В данной статье рассмотрена проблема негативного влияния перфекционизма и чувства одиночества на формирование личности подростка. Систематизированы подходы к определению понятий «перфекционизм», «чувство одиночества». Осуществлено теоретическое обобщение решения исследуемой проблемы, что предполагает определение проявлений перфекционизма и чувства одиночества у подростков, разработку программы коррекции их негативного психосоциального состояния. Программа тренинга предусматривает использование ролевых игр, упражнений, мини лекций, проективных методик, приёмов арт-терапии, которые направлены на развитие личностного адаптационного потенциала, формирование коммуникативных способностей, адекватной самооценки, ответственности подростков за собственный жизненный выбор.

Ключевые слова: перфекционизм, чувство одиночества, подростковый возраст, подросток, виды перфекционизма, чувство одиночества, психокоррекция

UDC 159.922

LOYKO L., SHYLGА G., KOLOMIETS L., MONASTIRSCA A.

Vinnitsia State Pedagogical University, Vinnitsia

PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF THE NEGATIVE EFFECTS OF PERFECTIONISM AND FEELINGS OF LONELINESS DURING ADOLESCENCE

This article deals with the problem of the negative impact of perfectionism and loneliness on the personality of a teenager. The approaches to the definition of «perfectionism», «loneliness» are organized. The theoretical generalization of the solution of the research problem is realized. As the result the article shows the determining the manifestations of perfectionism and feelings of loneliness in adolescents, program development, correction of the negative psychosocial well-being.

We experimentally examined the relationship between high levels of perfectionism and depth of feelings, feelings of loneliness teenagers. The work identifies age-related features of these qualities in adolescence on

samples of pupils of boarding schools and secondary schools. The results of the study indicate that adolescents in both groups dominated by socially-assigned perfectionism, which determines the emergence of dissociated species experiences feelings of loneliness.

The collected data served as the basis for developing a program of correction of the negative effects of perfectionism and feelings of loneliness in adolescents. The training program involves the use of role plays, exercises, mini lectures, projective techniques, techniques of art therapy, which focus on the development of personal adaptive capacity, the formation of communicative skills, self-esteem, teenagers responsibility for their own life choices.

Key words: *perfectionism, loneliness, adolescence, teenagers, types of perfectionism, psychological correction.*

Матеріал надійшов до редакції: 14.05.2015

УДК 159.9:316.6

ЛЮТА Л.П.

КНУ імені Тараса Шевченка, м. Київ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ НОВИХ КОМУНІКАТИВНИХ ПРОСТОРІВ В УМОВАХ МІСТА ТА МЕГАПОЛІСУ

У статті проаналізовано особливості сучасного способу життя у великих містах. Визначено зміст поняття коворкінг та його місце в структурі організації праці. Виявлено ряд чинників, які впливають на виникнення коворкінг просторів: зміна структури зайнятості, розширення переліку «вільних професій», особливість міського способу життя, прагнення до міжособистісної комунікації, розвиток інформаційних технологій.

Теоретичним підґрунтям для пояснення феномену коворкінгу в сучасному мегаполісі запропоновано співвідношення понять суспільство і спільнота у Ф.Тьонніса. Досліджено рівень інституціалізації феномену коворкінгу. Представлено результати всевітнього опитування щодо перспектив розвитку коворкінг-просторів.

Ключові слова: *спосіб життя, фріланс, коворкінг, спільнота, процес інституціалізації, потреба у спілкуванні.*

Актуальність проблеми. Від середини 90-х років ХХ ст. відбувається розвиток інформаційних технологій, який спричинив індивідуалізацію потреб населення, замкненість і відокремленість проживання. Люди почали втрачати можливість реального, живого спілкування. Комп'ютерні технології та соціальні мережі не можуть змінити того, що людина – соціальна істота. Сучасний спосіб життя не задовольняє потребу людей у спілкуванні, а навпаки – поглиблює почуття самотності. Як результат, більшою мірою