

По-третє, якщо ви розумієте, що вам потрібна підтримка та допомога кваліфікованого спеціаліста, ви завжди можете записатися на консультацію до психолога, який надасть вам індивідуальні рекомендації.

На нашу думку, головне - не закриватись у собі. Потрібно вирішувати проблему тими шляхами, які комфортні саме вам, і там, де ви скоріше побачите результат. Шляхів подолання самотності є дуже багато, але який підійде саме вам, обираєте ви. Важливо пам'ятати, що самотність є нормальною реакцією на стресові ситуації, але важливо шукати підтримку та шляхи подолання цього стану, щоб зберегти своє ментальне здоров'я.

*Науковий керівник: Наталя ЛИТВИНЧУК,
старший викладач*

УДК 159.923:159.96 (043.2)

Михайло СЛОБОДЯНЮК

Національний авіаційний університет, Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Реалії сучасного життя мотивують молодь робити та вчити більше, конкурувати й перемагати, ставити та досягати цілі, задля майбутнього успіху - реалізації свого "Я". Здобувачі вищої освіти в Україні не стали виключенням даної тенденції. Російська агресія суттєво вплинула, як на формат здобуття вищої освіти (загалом освіти), так і на особистість студентів. Загальна тривожність та рівень стресу суттєво підвищились через те, що здобувачі освіти вимушені перейматися не лише термінами виконання завдань та оцінкою їхньої роботи, а й власною безпекою. Під впливом вищенаведених факторів, здобувачі вищої освіти обирають стратегії поведінки, які повинні їм забезпечити високий рівень продуктивності, однією з таких стратегій може бути перфекціонізм.

Термін «перфекціонізм» (від лат. perfectio – досконалість) – позначає прагнення людини до бездоганності, орієнтує її на високий рівень вимог і досягнень, а також непереривне прагнення виконувати свою роботу на найвищому рівні. Внаслідок підвищення соціумом вимог до певної особи її бажання працювати над собою та вдосконалюватися теж підвищується та поступово починає формувати невротичну потребу у досконалості, ця потреба виходить з ідеалістичного образу "Я" особистості, зазначала у своїх працях К. Хорні [3].

Основним когнітивним компонентом у структурі перфекціонізму, уточнював Д.Бернс, є елемент - установка «пан або пропав», при якій для особистості існує лише два варіанти завершення певної діяльності - результат відповідає встановленим, зазвичай надвисокими, стандартам або повний провал. Науковці поділяють перфекціонізм на здоровий та невротичний тип, також значення для класифікацій має конкретний тип впливу на особистість, було виділено функціональні та дисфункціональні типи перфекціонізму [1]. І. Гуляс, описувала перфекціонізм, як прагнення до безперервного самовдосконалення та особистісний сенс, що зумовлює це прагнення до розвитку, як одну з рис особистості перфекціоніста. Перфекціонізм є однією з складових готовності до професійної діяльності, він може виражатися через професійні досягнення, самоосвіту та самовиховання, може бути збалансованим проявом єдності інших властивостей таких як: особистісно - професійна самореалізація, когнітивно-вольове забезпечення, емоційно - ціннісна мотивація, здатність до рефлексії, мотивація досягнень [2].

Чинниками, що сприяють утворенню та розвитку перфекціонізму є: брак самоцінності; страх зробити помилку, страх не виправдати очікувань; природна схильність до ідеалізму; значущість оцінки інших осіб; схильності до педантичної поведінки; одержимість ціллю; висока вимогливість до самого себе; нереалістичні очікування; особливості виховання.

Наслідки дисфункціонального перфекціонізму:

- 1) в емоційній сфері - тривожність, депресивність, дратівливість, відчуття невпевненості у собі, провини та сорому, а також моральне, фізичне та духовне виснаження;
- 2) у сфері самосвідомості - занижена самооцінка, самозвинувачення причиною чого є надмірна вимогливість до себе, не вміння об'єктивно оцінювати свої переваги;
- 3) в особистісній сфері - незадоволення своїм життям та собою, невміння жити в моменті, викривлене сприйняття реальності, неадекватне ставлення до оцінок та критики, постійна напруга та нездатність нормально відпочити;
- 4) у соціальній сфері - високий рівень конкурентності та недовіри до людей (навіть до близьких), самотність, відсутність друзів.

Під тривалим впливом перфекціоністських установок у людини поступово знижується здатність до творчого мислення, утворюється зневажливе ставлення до своїх невдач та до невдач інших людей, страх відповідальності за свої вчинки і одночасно гіпервідповідальність з безперервно зростаючою втому, у професійній діяльності

спостерігається: висока тенденція до трудоголізму, переконання, що будь-які люди довкола є конкурентами, заздрість до успіхів інших.

Енергія перфекціонізму може бути спрямована як на саморозвиток особистості, так і у деструктивний напрямок - саморуйнування. Перфекціонізм може впливати позитивно на особистість, але також він може обмежувати можливість жити по-справжньому та отримувати задоволення від життя, створюючи певні труднощі. Якщо, перфекціоніська особистість може відмовитися від вимог суспільства та шкідливих установок, вона буде здатна відчувати повну гаму емоцій та повноту життя.

Аналізуючи чинники виникнення та наслідки, які можуть спіткати здобувачів вищої освіти, якщо вони будуть керуватися дисфункціональною перфекціоніською поведінкою, можемо зробити висновок, що перфекціонізм - нерациональна стратегія поведінки для здобуття вищої освіти. Тож для майбутніх фахівців є важливими навички рефлексії, щоб помітити власні перфекціоніські схильності та вжити потрібних, для запобігання негативних проявів, заходи. Також буде корисним проведення тренінгів з ефективних стратегій поведінки у вищих навчальних закладах.

Список літератури

1. Лоза О. О. Диференціація типів прояву перфекціонізму / [Електронний ресурс] // Мат. конф. "Наукові дослідження та їх практичне застосування. Сучасний стан та шляхи розвитку" - Режим доступу:<http://www.sworld.com.ua/index.php/ru/conference/the-content-of-conferences/archives-of-individual-conferences/oct-2013>
2. Гуляс І.А. Мотивація досягнення як складова перфекціонізму // Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Наука і освіта». 2005. Том 52 : Психологія. Дніпропетровськ : Наука і освіта, 2005. С. 14-16
3. Horney K. New Ways in Psychoanalysis. W W Norton & Co Inc, 1964. 313 p.
*Науковий керівник: Марія ПАТРУЛЬ,
старший викладач*