



УДК 740

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА**Коштанова Елена Константиновна**

студент

НОЧУ «Московский институт психоанализа», г. Москва

Аннотация. Одиночество является системой взаимодействия с внешним миром, умение адаптироваться к нему, навык отдыха от реальности. Одиночество помогает восстановиться людям, но также и является состоянием, которое тяготит, многие стараются его избежать из-за того, что приходится оставаться один на один со своими мыслями, чувствами, которыми личность не умеет управлять. В статье рассмотрено влияние перфекционизма на формирование одиночества, как поведенческие факторы формируют уровень коммуникации с другими людьми, отношение с ними, что в будущем определяет одиночество человека или его отсутствие. Выделено, что существует два вида одиночества: негативное – которое не позволяет людям эффективно жить и работать, а также позитивное – которое является ресурсным состоянием и не позволяет людям проявлять высокий уровень перфекционизма, они чувствуют себя в одиночестве комфортно.

Ключевые слова: одиночество, перфекционизм, взаимодействие, изоляция, отчуждение, поведение.

Проблема одиночества изучалась во многие периоды, исследовалась западными и отечественными учёными. Для каждой личности истинное одиночество подразумевается в виде отречения от существующего порядка, устоев общества, невозможность социальной адаптации и взаимодействия с внешним миром.

Д.А. Леонтьев выделяет три вида одиночества[3]:

- уединение – как позитивное одиночество,
- отчуждение – одиночество в присутствии других людей,
- традиционное одиночество – не вовлеченность в связи с другими людьми, переживание физической изоляции.

Как отмечают, М.Б. Юлдашева, З. Эргашова, чувство одиночества, как обособленности от мира, от людей – это потеря цельного внутреннего мира человеком. Он не может также гармонично существовать с внешним миром, т.к. любой разлад изнутри не даёт спокойно жить. Состояние одиночества более глубокое, чем изоляция, помимо внешних проявлений, оно больше внутреннее психологическое состояние, которое не может дать свободу мыслей, действий и состояний[9].



Т.В. Белых и А.О. Харланова отмечают, что одиночество сравнивается с уединением, но оно в свою очередь определяется определёнными временными рамками, когда человек нуждается в отдыхе и анализе собственной жизни. Одиночество же является более длительным состоянием, которое может быть выбрано как смысл жизни, аскетичность, неумение выстраивать межличностные связи, низкий уровень адаптации к социуму, неумением справляться с личностными кризисами [1].

В проведённом автором статьи исследовании выявлено, что чувство одиночества нередко сопряжено с проявлением перфекционизма в поведении, общении, представлении себя обществу.

Исследователи, которые изучали перфекционизм в поведении, общении личности отмечены автором: Н.Г. Гаранян, Л.Е. Тарасова, Ю.А. Филясова, Р. Фрост, А.Б. Холмогорова, Т.О. Цацулин, А.А. Шаров и др. [8]

Л.Е. Тарасова выделяет следующие виды перфекционизма [6]:

- перфекционизм, направленный на себя – такой вид определяется в виде критического отношения к себе, отметки своих ошибок, неправильных действий, человек выставляет слишком высокие рамки для достижения целей. Часто личность при таком поведении не может приспособиться к социальной жизни. Во многих случаях такой перфекционизм может приносить тревогу и депрессивные переживания от несоответствия созданного своего идеала, а также тем, кем человек является на самом деле;

- перфекционизм, направленный на других – при таком типе перфекционизма он распространяется на окружающих. Человек представляет, что сам делает всё отлично, а вот другим нужно подтянуться, поэтому от окружающих часто перфекционист ждёт больших результатов. Исследователи отмечают, что у таких перфекционистов часто бывают проблемы с доверием, переносом вины и скрытой враждебностью. При этом они могут быть хорошими руководителями.

- перфекционизм, навязанный социумом – определяется показателя, где человеку кажется, что социум, люди вокруг имеют к нему притязания в виде повышенных запросов. Часто человек не успевает, ему кажется, что он не способен выполнить какие-либо задачи, что может подвести в нужный момент коллег. Такой вид перфекционизма может привести к снижению коммуникабельности с окружающими. Люди с таким видом перфекционизма имеют часто низкую самооценку, повышенные требования со стороны не дают возможности раскрыть себя, человек перестаёт ценить свои возможности.

Как отмечает Р. Шафран, А. Коутри, Р. Котари, перфекционистское поведение может выражаться в виде ощущения нехватки времени для принятия верного решения; переживание дефицита внимания и одобрения со стороны окружающих. Также перфекционизм может



определяться желанием к детальному планированию, контролю себя и других; нежелание продолжать заниматься определенной деятельностью из-за отсутствия мгновенных высоких результатов; откладывание начала выполнения определенной деятельности из-за страха неуспеха. В коммуникации и взаимодействии перфекционизм может проявляться в неумении вовремя завершить разговор, т.е. остановиться при обсуждении определенной проблемы; постоянное желание проверять и перепроверять, постоянно уточнять, подмечать детали, делать на них акцент [10].

Проведено исследование по выявлению влияния перфекционизма на формирование одиночества у личности на базе банка Тинькофф, г. Москва, 1-й Волоколамский проезд д. 10, стр. 1. В эмпирическом исследовании участвовали 60 человек, из которых составлены группа 1 и группа 2. 1 группа – испытуемые экспериментальной группы (ЭГ), возраст 32-39 лет, 2 группа – испытуемые контрольной группы (КГ), возраст 30-40 лет.

Методики исследования:

1. Шкала одиночества Рассела, Фергюсона[5].
2. Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева [4].
3. Тест-опросник самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева.
4. Опросник шкала оценки качества жизни, автор: Элиот Р.С., адаптация Водопьяновой Н.Е.
5. Многомерная шкала перфекционизма, авторы: П.Л. Хьюитт, Г.Л. Флетт, адаптация И.И. Грачевой [2].

По итогу выявления уровня одиночества выявлено, что выделилось две группы с низким уровнем восприятия одиночества (16 человек – 26,67%) и со средним (44 человек – 73,33%). Высокого уровня одиночества не выявлено.

Шкалы переживания одиночества показали следующие данные: по шкале "Общее переживание одиночества" (ОО) на высоком уровне выражено у 40% испытуемых первой группы и у 100% респондентов второй группы. Это говорит о том, что они не испытывают болезненного переживания одиночества, связанного с нехваткой близости или общения, и не считают себя одинокими людьми.

По шкале "Зависимость от общения" (ЗО), которая отражает неприятие одиночества, неспособность оставаться одному. У группы 1 высоких баллов нет. Высокие баллы наблюдаются у 75% испытуемых второй группы. Это говорит о том, что они свидетельствуют о негативном представлении респондентов об одиночестве и их склонности искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями.

По шкале "Позитивное одиночество" (ПО), которая измеряет способность человека находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития. У



группы 1 нет высоких баллов по данной шкале. Высокие баллы отмечены у испытуемых второй группы (81%). Это говорит о том, что данные респонденты обладают неспособностью находить ресурс в ситуациях уединения и отсутствие положительных эмоций в связи с уединением.

По диагностике уровня самоотношения выделены данные, что Шкала I – самоуважение находится у двух групп на высоком уровне, что является положительным фактором. Шкала II – аутосимпатия – сформирована на высоком уровне у двух групп. А вот шкала Шкала III – ожидаемое отношение от других находится на высоком уровне у Группы 1 со средним уровнем одиночества, а вот показатели Группы 2 (с низким уровнем одиночества) по шкале Ожидание от других находится на среднем уровне.

Шкала IV – самоинтерес – сформирован на высоком уровне у двух групп, но выше у группы со средним уровнем одиночества.

Отметим, что Шкала Самообвинение набрала самые низкие показатели из всех шкал у двух групп, что говорит о сформированном уровне самокритики респондентов двух групп.

Индекс качества жизни сформирован выше у Группы 1 – со средним переживанием одиночества, у Группы 2 – с низким переживанием одиночества меньшие показатели индекса уровня жизни.

Корреляционные показатели взаимосвязи одиночества и перфекционизма показали следующие результаты (табл. 1):

Таблица 1. Связь (R Пирсона) показателей одиночества с показателями перфекционизма N=60

Многомерная шкала перфекционизма, авторы: П.Л. Хьюитт, Г.Л. Флетт, адаптация И.И. Грачева	Методика изучения одиночества, Д. Рассела М. Фергюсона	«Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева.		
	Одиночество	Общее переживание одиночества	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
Демонстрация совершенства	– 0,311*	– 0,272*	– 0,125	– 0,280*
Поведенческое неприятие несовершенства	0,279*	0,262*	0,220	0,215
Вербальное неприятие несовершенства	0,560**	0,348**	0,395**	0,628**

Примечание: * Связь достоверна на уровне значимости $p < 0,05$

** Связь достоверна на уровне значимости $p < 0,01$

Выявлена тесная связь общего переживания одиночества, зависимости от общения и позитивного одиночества с вербальным неприятием несовершенств. Это означает, что чем



выше у респондента в среднем возрасте уровень переживания одиночества, позитивного самодостаточного одиночества и чем больше он зависим от общения, тем больше он склонен к вербальным не проявлениям неподобающего поведения.

При этом показатели одиночества (МИО Рассела), общее переживание одиночества и позитивное одиночество умеренно обратно-пропорционально связаны с демонстрацией совершенства. Это означает, что, чем выше уровень одиночества и зависимости от позитивного общения, тем ниже демонстрация совершенства.

Позитивное одиночество, которое предполагает извлечение ресурсного состояния из одиночества также обратно-пропорционально связано с общением, поддержкой и оптимистичностью, но и обратно-пропорционально связана с негативными эмоциями. Это означает, что чем выше позитивное одиночество, тем ниже общение, поддержка со стороны и оптимизм респондентов, но и тем ниже испытываемые ими негативные эмоции.

Показатель одиночества (МИО Рассела) и общее переживание одиночества (ДОПО Осина-Леонтьева), зависимость от общения и позитивное одиночество обратно-пропорционально связаны с общим показателем самоотношения, с самоуважением, с ожидаемым отношением от других, с самоинтересом и саморуководством. Это означает, что чем выше показатели одиночества, тем ниже уровень самоуважения, ниже ожидаемое отношение от других, самоинтерес, саморуководство и общий показатель самоотношения к себе.

Полученная умеренная связь одиночества и перфекционизма способствует проявлению более глубинного интереса вопроса о влиянии перфекционизма на показатели одиночества.

Таким образом, исходя из проведённого исследования выявлено, что не всегда фактор перфекционизма оказывает влияние на уровень одиночества. При низком перфекционизме может быть как высокий уровень одиночества, так и при высоком перфекционизме может быть высокий уровень одиночества. Выделено, что существует два вида одиночества: негативное – которое не позволяет людям эффективно жить и работать, а также позитивное – которое является ресурсным состоянием и не позволяет людям проявлять высокий уровень перфекционизма, они чувствуют себя в одиночестве комфортно.

Список литературы:

1. Белых Т.В., Харланова А.О. Психологический анализ переживания одиночества у студентов вуза // Гуманизация образования. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskiiy-analiz-perezhivaniya-odinochestva-u-studentov-vuza> (дата обращения: 22.12.2022).



2. Грачева И.И. Адаптация методики 'Многомерная шкала перфекционизма' П. Хьюитта и Г. Флетта / И.И. Грачева // Психологический журнал / Ред. А.Л. Журавлев, Е.В. Журавлева. – 2006. – Том 27 №6 ноябрь-декабрь 2006. – с. 73-81.
3. Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества // Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия. 2011. № 2 (19). – С. 101–108.
4. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Одиночество как предмет психологического исследования // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. – С. 55-81.
5. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара, 1998.
6. Тарасова Л.Е. Перфекционизм в контексте субъективного благополучия личности // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №4 (194). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perfektsionizm-v-kontekste-subektivnogo-blagopoluchiya-lichnosti> (дата обращения: 23.12.2022).
7. Филясова Ю.А. Перфекционизм как тип социального поведения личности // Социология. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perfektsionizm-kak-tip-sotsialnogo-povedeniya-lichnosti> (дата обращения: 21.12.2022).
8. Шаров А.А. Представление о социальной активности студентов вуза / А.А. Шаров // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. - 2018. - Т. 7, вып. 4 (28). - С. 364-367.
9. Юлдашева М.Б., Эргашова З. Экспериментальное изучение чувства одиночества // Universum: психология и образование. 2021. №5 (83). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/eksperimentalnoe-izuchenie-chuvstva-odinochestvo> (дата обращения: 20.12.2022).
10. Shafran R., Coughtrey, A., & Kothari, R. New frontiers in the treatment of perfectionism // International J. of Cognitive Therapy. 2016. 9 (2). – P. 156-170.