

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Клепо Назар

Проблема перфекціонізму в юнацькому віці є актуальним предметом дослідження сучасної психологічної науки. Перфекціонізм як особистісна характеристика проявляється у схильності людини до надмірно високих стандартів, прагненні до ідеалу та жорсткого самоконтролю, що особливо актуалізується у період формування ідентичності. У юнацькому віці, коли відбувається активне становлення самооцінки, системи цінностей і професійне самовизначення, прагнення до досконалості часто набуває крайніх форм і може супроводжуватися психологічною напругою, тривожністю, заниженою толерантністю до помилок.

Науковці розглядають перфекціонізм як багатовимірний феномен, що має адаптивні (функціональні) та дезадаптивні (патологічні) прояви. Теоретичні засади дослідження перфекціонізму представлені у працях П. Фроста, П. Х'юїтта, Г. Бланкштейна, Д. Бернса, Л. Гарамоні, Л. Карамушки, Н. Гріневич, М. Хаммер. У науковому дискурсі наголошується на ролі соціально-приписуваного та внутрішньо орієнтованого перфекціонізму, а також на зв'язку цієї риси з емоційною нестійкістю, невротичними розладами, самознеціненням і міжособистісними конфліктами.

Мета тези – проаналізувати особливості прояву перфекціонізму у юнацькому віці та окреслити його вплив на психологічне благополуччя особистості.

В юнацькому віці перфекціонізм часто формується під впливом сімейних сценаріїв, високих очікувань батьків і соціальних норм, які посилюються через освітній процес, цифрове середовище та порівняння з іншими. Особливо поширеним є соціально-приписуваний перфекціонізм – очікування зовнішньої оцінки та схвалення, що формує залежність особистісної цінності від досягнень. У юнаків перфекціонізм частіше проявляється через прагнення до контролю, змагальність, високі стандарти успішності, тоді як у дівчат – через тривожність щодо оцінювання, підвищену самокритику та орієнтацію на схвалення значущих осіб.

Перфекціонізм – це прагнення до ідеалу у власних діях, досягненнях або

зовнішньому вигляді, що супроводжується високими, іноді надмірними стандартами та критичністю до себе й інших.

Прояв перфекціонізму в юнацькому віці – це тенденція молодих людей прагнути до досягнення ідеальних результатів у навчанні, зовнішності, стосунках або інших сферах життя, що часто супроводжується завищеними вимогами до себе, страхом помилок та критикою власних досягнень. В юнацькому віці, коли формується самоідентичність і зростає соціальний тиск, перфекціонізм може проявлятися у надмірній самокритиці, відкладанні завдань через страх невдачі (прокрастинації) або постійному порівнюванні себе з іншими. Це може бути як внутрішньо мотивоване прагнення до самовдосконалення, так і реакція на очікування оточення.

Однак здорова форма перфекціонізму може мотивувати до розвитку, у своєму крайовому прояві він часто призводить до страху помилок, постійного незадоволення собою та емоційного виснаження. У контексті юнацької кризи ідентичності перфекціонізм може виступати як своєрідна психологічна захисна стратегія: формування ідеального образу «Я», що дозволяє компенсувати внутрішню невизначеність і тривогу. Водночас така стратегія часто веде до хронічного внутрішнього конфлікту між реальним і уявним «Я», що спричиняє фрустрацію, прокрастинацію, вигоряння, а у деяких випадках – аутоагресивну поведінку.

Особливістю студентського середовища є наявність численних ситуацій оцінювання, високий рівень очікувань з боку викладачів і батьків, а також постійне порівняння з однолітками. Це створює сприятливий ґрунт для розвитку дезадаптивного перфекціонізму, коли навіть незначні невдачі сприймаються як катастрофічні. Такий підхід до помилок блокує академічну мотивацію, знижує креативність і формує відчуття незадоволеності собою попри об'єктивні досягнення.

Крім індивідуальних чинників, важливе значення мають і соціально-психологічні умови, в яких перебуває студент. Дослідження показують, що перфекціонізм значно знижується у безпечному середовищі, де переважає прийняття, відкритість до помилок

і підтримка з боку значущих інших. Формування такого клімату в освітніх закладах сприяє розвитку адаптивних форм саморегуляції, гнучкішому ставленню до невдач і підвищенню психоемоційної стійкості студентської молоді.

Таким чином, перфекціонізм у юнацькому віці є складним і суперечливим конструктом, який може як сприяти досягненням, так і бути джерелом внутрішнього виснаження. Розуміння його механізмів і формування адаптивних способів саморегуляції є ключовим у підтримці психологічного здоров'я молоді. В юнацькому віці перфекціонізм часто проявляється як завищені вимоги до себе, прагнення до безпомилковості та страх невдач. Це пов'язано з формуванням ідентичності, високою чутливістю до оцінки з боку оточення та потребою в самоствердженні.

Найбільш поширеним є перфекціонізм, орієнтований на себе – юнаки прагнуть досягати високих стандартів, часто ігноруючи власні межі, що може призводити до емоційного виснаження. Значну роль у розвитку перфекціоністських тенденцій відіграють батьківські очікування, стиль виховання та соціальне середовище. Надмірний контроль або критика з боку дорослих можуть посилювати тривожність і самокритику. Перфекціонізм у цьому віці може мати як адаптивні, так і деструктивні форми. У першому випадку він стимулює розвиток і досягнення, у другому – викликає тривожність, прокрастинацію та зниження самооцінки.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в емпіричному аналізі зв'язку між типами перфекціонізму та особливостями самосприйняття, самотності й аутоагресії у студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Грисенко Н. В., Смолярова К. В. Характер зв'язку перфекціонізму та особистісної зрілості в юнацькому віці. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*. 2012. Т. 20, Вип. 18. С. 65–69.
2. Карамушка Л., Т. Грубі Діагностичний інструментарій вивчення перфекціонізму особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. К., 2016. Т. 1, Вип. 45. С. 35–40.*
3. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2016. Т. 1, Вип. 1. С. 30– 37.