

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД  
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**БАБЧУК МИКИТА ІГОРОВИЧ**

УДК 159.923:17.036.2-046]165.242.1-053(043.5)

**ДИСЕРТАЦІЯ**  
**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ**  
**ФІЗИЧНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ**

05 – Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело



М.І. Бабчук

**Науковий керівник:** Чебикін Олексій Якович, доктор психологічних наук,  
професор, дійсний член НАПН України

ОДЕСА 2024

## АНОТАЦІЯ

***Бабчук М.І. Психологічні особливості осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму. – Кваліфікаційна наукова робота на правах рукопису.***

Дисертації на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. – Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Одеса, 2024.

У дисертаційній роботі викладено результати дослідження психологічних особливостей осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму. Проаналізовано і систематизовано теоретико-методологічні концепції і наукові підходи до визначення загального перфекціонізму як психологічного феномену, та факторів і компонентів, що обумовлюють прояв фізичного перфекціонізму; здійснено теоретичний аналіз понять: «перфекціонізм», «фізичний перфекціонізм»; визначено критеріальні та структурні характеристики фізичного перфекціонізму; охарактеризовано значущість образу фізичного Я, в прояві фізичного перфекціонізму, для гармонійного розвитку сучасної особистості та її життєстійкості; розкрито основні передумови задоволеності/незадоволеності людиною своїм тілом, а саме розв'язано діалектичні протиріччя між суб'єктивним оцінюванням своєї зовнішності та образом тіла і реальним образом фізичного Я.

На основі узагальнення теоретико-емпіричних досліджень виокремлено основні параметри фізичного перфекціонізму, що пояснюють створення у людини ідеалізованого образу свого тіла, своєї зовнішності, свого фізичного Я. Запорукою виникнення таких характеристик є те, що досить великий відсоток молодих людей виявляє незадоволеність своєю зовнішністю, своїм тілом, намагаючись самотійно якось це виправити. Зрештою, зазначений аспект стає епідемічною психологічною проблемою для сучасної молоді, оскільки висока поширеність негативного сприйняття своєї зовнішності супроводжується багаточисленними патогенними наслідками як для психічного, так і фізичного життя молоді.

Наведено теоретичні дані стосовно того, що самосвідомість є тим внутрішнім механізмом, який допомагає молодій людині не лише адекватно сприймати навколишнє середовище, але й пізнавати свій внутрішній світ, переживати його і формувати певне ставлення до свого Я. Суб'єктивне виокремлення та усвідомлення недоліків своєї зовнішності спонукає молоду людину до вибудовування ідеального образу тіла та послідовного виконання поставлених завдань з його корекції, спрямованих на досягнення особистої досконалості та неперевершеності. Сформована система уявлень людини про себе контролюється самосвідомістю, яка регулює поведінку людини, визначає її очікування та готовність до взаємодії і спілкування у соціумі.

В роботі зазначається, що створення образу фізичного Я є для молоді людини спробою пошуку таких параметрів цього образу, які найкраще демонструють суб'єктивне уявлення про ідеал зовнішності. Формується даний образ під дією соціальних впливів та установок, викликаючи ставлення людини до об'єктів навколишнього середовища: як позитивне, так і негативне. Проте, оскільки всі люди відчують потребу в позитивному образі Я, то створюючи ідеальний образ своєї зовнішності, кожна людина буде намагатися обов'язково зробити її найбільш позитивною і гармонійною. Негативне сприйняття будь-яких сторін свого зовнішнього вигляду, незадоволеність будь-якими своїми фізичними даними, фіксація постійної уваги на фізичному дефекті – реальному або уявному, підвищена значущість певних частин тіла або тілесного образу в цілому неминуче впливають на уявлення про своє фізичне Я, на загальний рівень самоприйняття. Дослідженням показано, що сам зміст образу фізичного Я, якості та риси особистості, що його складають, його формально-структурні характеристики (зокрема, рівень когнітивної та афективної диференційованості) визначають як приватні самооцінки, так і глобальне самоставлення зовні у вигляді самоприйняття або самознедоленості. Завдяки отриманій інформації про себе зовні у людини формується суб'єктивне уявлення про себе, що зумовлює виникнення образу тіла. Емоційно-ціннісне ставлення та особливості соціального досвіду є

основою для його виникнення, що визначає характер ставлення людини до себе.

Розглянуті в дослідженні міркування надали нам можливість визначити фізичний перфекціонізм як самостійний феномен, що виявляється у прагненні досягти досконалості своєї зовнішності: підвищеної стурбованості і невдоволеності своєю зовнішністю, прагнення відповідати високим стандартам тіла, досягати найкращих результатів в боротьбі за ідеальну фігуру, а також хворобливого ставлення до критичних зауважень стосовно зовнішності.

За результатами теоретичного вивчення проблеми психологічних особливостей осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму розроблено функціональну модель фізичного перфекціонізму особистості. Дана схематизація спрямована на визначення належності взаємопов'язаних змістових складових, які вказують на системність формування фізичного перфекціонізму і визначають його своєрідність як риси особистості, що зумовлює унікальність та неповторність людини у всіх її тілесних проявах. На наш погляд, модель фізичного перфекціонізму особистості акцентує увагу на динаміці рефлексивного самопізнання людини, що висвітлює особистісний сенс її конструктивної активності з приводу досконалості зовнішності.

Розроблено програму емпіричного дослідження, обґрунтовано загальну вибірку, визначено етапи, систему дослідницьких процедур та обробки емпіричних даних, які спрямовано на діагностику показників психологічних особливостей осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму.

Для перевірки теоретичного конструкту розвитку тих психологічних особливостей, які визначають специфіку їх прояву у осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму, нами було застосовано діагностичний інструментарій, спрямований на вивчення фізичного перфекціонізму у поєднанні з різноспрямованими психологічними явищами у студентської молоді. Програма емпіричного дослідження традиційно передбачала три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний. На підготовчому етапі

відбувалась постановка емпіричного припущення, визначалися питання, які необхідно вирішити під час виконання емпіричної частини дослідження. Діагностична робота була основним завданням другого (діагностичного) етапу дослідження. На даному етапі було застосовано спектр різноспрямованих методик, що дало можливість отримати інформацію стосовно взаємозв'язку показників, які характеризують психологічні властивості фізичного перфекціонізму та належність їх взаємозв'язків у сполученні із властивостями особистості. Третій (аналітичний) етап було присвячено збору емпіричних даних, їх інтерпретації та якісному аналізу, за допомогою якого були визначені індивідуальні відмінності та надано психологічну характеристику особам з високим та низьким рівнем фізичного перфекціонізму.

За отриманими діагностичними результатами виявлено, що отримані кореляційні зв'язки пояснюють взаємозалежність показників загального перфекціонізму, фізичного перфекціонізму з показниками різноспрямованих психічних явищ. Вивчення співвідношення показників перфекціонізму та «Я-функцій» вказало на те, що збільшення значень показників перфекціонізму супроводжується збільшенням значень таких Я-функцій, як деструктивна і дефіцитарна агресія, тривога (страх), дефіцитарне внутрішнє Я-обмеження, деструктивне і дефіцитарне зовнішнє Я-обмеження, деструктивний і дефіцитарний нарцисизм та сексуальність. Прямо пропорційну залежність встановлено і між показниками фізичного перфекціонізму і показниками властивостей факторної структури особистості (невротичність, маскулітність, товариськість, врівноваженість, екстраверсія тощо). Взаємозв'язок між показниками фізичного перфекціонізму та показниками нарцисичних рис особистості вказав на значущий кореляційний зв'язок з показниками «віра у власну унікальність» «потреба постійної уваги та захоплення», «очікування особливого ставлення»; «маніпуляції у міжособистісних відносинах» тощо. А вивчення взаємовідношення між показниками перфекціонізму та щастя показало, перфекціоністи мають меншу ймовірність відчутти щастя, оскільки вони страждають від емоційної дерегуляції. Таким чином, можна припустити,

якщо людина має вищий рівень перфекціонізму може призвести до загального поганого відчуття задоволення життям. Це означає, що завищений перфекціонізм є змінною особистості, яка безпосередньо впливає на задоволеність життям.

Подано результати проведеної факторизації показників. Нами обрано п'ятифакторну модель, яка, на наш погляд, структурує психологічні властивості особистості, що гіпотетично пов'язані з фізичним перфекціонізмом та певним чином впливають на рівень його прояву.

Наведено дані і диференціально-психологічного аналізу отриманих результатів, який полягав: по-перше, у групуванні обстежуваних за якісно-кількісним поєднанням показників фізичного перфекціонізму, по-друге, у вивченні рис особистості, властивих представникам виділених груп, складанні та описанні психологічних характеристик груп осіб виділених груп з високим та низьким рівнем фізичного перфекціонізму.

**Ключові слова:** перфекціонізм, рівні фізичного перфекціонізму, самоствалення, нарцисизм, самозмінювання, індивідуальні відмінності, образ фізичного Я, самоприйняття, образ тіла, самосвідомість, життєстійкість, особистість, властивості особистості.

***Babchuk M.I. Psychological features of persons with different levels of physical perfectionism. – Qualifying scientific work on manuscript rights.***

Dissertations for obtaining the scientific degree of Doctor of Philosophy in specialty 053 Psychology. – State institution «Southern Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushinsky», Odesa, 2024.

The dissertation presents the results of research into the psychological characteristics of individuals with different levels of physical perfectionism. The theoretical and methodological concepts and scientific approaches to the definition of general perfectionism as a psychological phenomenon, and the factors and components that condition the manifestation of physical perfectionism are analyzed and systematized; a theoretical analysis of the concepts: «perfectionism», «physical

perfectionism» was carried out; criterion and structural characteristics of physical perfectionism are defined; the significance of the image of the physical self, in the manifestation of physical perfectionism, for the harmonious development of the modern personality and its vitality is characterized; the main prerequisites of a person's satisfaction/dissatisfaction with his body are revealed, namely, the dialectical contradictions between the subjective assessment of his appearance and body image and the real image of the physical self are resolved.

Based on the generalization of theoretical and empirical research, the main parameters explaining the creation of an idealized image of a person's body, appearance, and physical «I» are singled out. The key to the emergence of such characteristics is that a fairly large percentage of young people show dissatisfaction with their appearance, their body, trying to somehow fix it on their own. Ultimately, the mentioned aspect becomes an epidemic psychological problem for today's youth, since the high prevalence of negative perception of one's appearance is accompanied by numerous pathogenic consequences for both the mental and physical life of young people.

Theoretical data are provided regarding the fact that self-awareness is the internal mechanism that helps a young person not only to adequately perceive the environment, but also to learn about his inner world, experience it and form a certain attitude towards his Self. The subjective identification and awareness of the shortcomings of one's appearance motivates a young person to build an ideal body image and consistently perform the tasks of its correction, aimed at achieving personal perfection and perfection. The formed system of a person's ideas about himself is controlled by self-awareness, which regulates a person's behavior, determines his expectations and readiness for interaction and communication in society.

It is noted in the work that the creation of a self-image is for a young person an attempt to find such parameters of this image that best demonstrate a subjective idea of the ideal appearance. This image is formed under the influence of social influences and attitudes. causing a person's attitude to environmental objects: both

positive and negative. However, since all people feel the need for a positive self-image, creating an ideal image of their appearance, each person will try to make it the most positive and harmonious. Negative perception of any aspects of one's appearance, dissatisfaction with any of one's physical data, fixation of constant attention on a physical defect - real or imagined, increased significance of certain parts of the body or body image as a whole inevitably affect the perception of one's physical self, on the general level of self-acceptance. The research shows that the very content of the image of the physical self, the qualities and personality traits that make it up, its formal and structural characteristics (in particular, the level of cognitive and affective differentiation) determine both private self-evaluations and the global attitude towards oneself from the outside in the form of self-acceptance or self-pity. Thanks to the received information about oneself from the outside, a person develops a subjective idea about himself, which causes the emergence of body image. Emotional and value attitudes and features of social experience are the basis for its occurrence, which determines the character of a person's attitude towards himself.

The considerations considered in the study gave us the opportunity to define physical perfectionism as an independent phenomenon that manifests itself in the desire to achieve the perfection of one's appearance: increased concern and dissatisfaction with one's appearance, the desire to meet high standards of the body, to achieve the best results in the struggle for an ideal figure, as well as a painful attitude towards critical remarks about appearance.

Based on the results of a theoretical study of the problem of psychological characteristics of persons with different levels of physical perfectionism, a functional model of physical perfectionism of the individual was developed. This schematization is aimed at determining the appropriateness of interrelated content components, which indicate the systematic formation of physical perfectionism and determine its originality as personality traits, which determines the uniqueness and uniqueness of a person in all his bodily manifestations. In our opinion, the model of physical perfectionism of the individual emphasizes the dynamics of a person's

reflective self-knowledge, which illuminates the personal meaning of his constructive activity regarding the perfection of appearance.

The program of empirical research was developed, the general sample was substantiated, the stages, the system of research procedures and processing of empirical data, which are aimed at diagnosing the indicators of psychological characteristics of people with different levels of physical perfectionism, were determined.

In order to verify the theoretical construct of the development of those psychological features that determine the specificity of their manifestation in persons with different levels of physical perfectionism, we used a diagnostic toolkit aimed at studying physical perfectionism in combination with multi-directional psychological phenomena in student youth. The empirical research program traditionally included three stages: preparatory, diagnostic and analytical. At the preparatory stage, an empirical assumption was made, and questions to be resolved during the empirical part of the study were determined. Diagnostic work was the main task of the second (diagnostic) stage of the research. At this stage, a range of multi-directional methods was applied, which made it possible to obtain information about the interrelationship of indicators that characterize the psychological properties of physical perfectionism and the appropriateness of their interrelationships in combination with personality properties. The third (analytical) stage was devoted to the collection of empirical data, their interpretation and qualitative analysis, with the help of which individual differences were determined and psychological characteristics were given to individuals with a high and low level of physical perfectionism.

According to the obtained diagnostic results, it was found that the obtained correlations explain the interdependence of indicators of general perfectionism, physical perfectionism with indicators of various mental phenomena. The study of the ratio of perfectionism indicators and «I-functions» indicated that an increase in the values of perfectionism indicators is accompanied by an increase in the values of such I-functions as destructive and deficient aggression, anxiety (fear), deficient

internal I-restriction, destructive and deficient external I- limitations, destructive and deficit narcissism and sexuality. A directly proportional relationship was also established between indicators of physical perfectionism and indicators of the properties of the factor structure of the personality (neuroticism, masculinity, sociability, poise, extroversion, etc.). The relationship between indicators of physical perfectionism and indicators of narcissistic personality traits indicated a significant correlation with indicators of «belief in one's own uniqueness», «need for constant attention and admiration», «expectation of special treatment»; «manipulation in interpersonal relations» etc. And a study of the relationship between perfectionism and happiness showed that perfectionists are less likely to experience happiness because they suffer from emotional deregulation. Thus, it can be assumed that if a person has a higher level of perfectionism, it can lead to an overall poor sense of satisfaction with life. This means that excessive perfectionism is a personality variable that directly affects life satisfaction.

The results of factorization of indicators are presented. We have chosen a five-factor model, which, in our opinion, structures the psychological properties of the individual, which are hypothetically related to physical perfectionism and in a certain way affect the level of its manifestation.

The data and differential psychological analysis of the obtained results are presented, which consisted in: firstly, in grouping the examinees according to a qualitative-quantitative combination of indicators of physical perfectionism, secondly, in the study of personality traits characteristic of representatives of selected groups, compilation and description of psychological characteristics of groups of persons selected groups with high and low levels of physical perfectionism.

**Key words:** perfectionism, levels of physical perfectionism, self-esteem, narcissism, self-change, individual differences, physical self-image, self-acceptance, body image, self-awareness, resilience, personality, personality traits.

### Список публікацій здобувача за темою дисертації:

#### *Статті у наукових фахових виданнях України:*

1. Бабчук М.І. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Перспективи та інновації науки*. Вип. 10 (15). 2022. С.369-378.

**DOI:** [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-369-377](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-369-377)

2. Бабчук М.І. Перфекціонізм особистості як основа вдосконалення образу фізичного я. *Наука і освіта*. 2022. № 4. С.17-23.

**DOI:** <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-4-4>

3. Бабчук М.І. Особливості взаємозв'язку показників нарцисизму та фізичного перфекціонізму. *Перспективи та інновації науки*. Вип. 15 (33). 2023. С. 71-81.

**DOI:** [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-71-81](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-71-81)

#### *Статті у зарубіжних наукових періодичних виданнях, включених до міжнародних наукометричних баз даних:*

1. Babchuk M.I., Babchuk O.G., Asieieva Y., Vdovichenko O., Melnychuk I. Psychological features of physical perfectionism of the individual. *Amazonia investiga*. 2023. 12(66), 163-174.

**DOI:** <https://doi.org/10.34069/AI/2023.66.06.16>

#### *Публікації в інших наукових виданнях:*

1. Бабчук М.І. Специфіка перфекціонізму. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку: матеріали XXV Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. І.В. Жукової, Є.О. Романенка. м.Рига (Латвія): ГО «ВАДНД» (07 жовтня 2022 р). С.397-401.

2. Бабчук М.І. Відображення перфекціонізму у зовнішності особистості. Інновації в освіті: сутність, проблеми, перспективи // матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (Одеса, 27-28 жовтня 2022 р.). С.84-86.

3. Babchuk M.I. Development of normal perfectionism of students. Психолого-педагогічні передумови успішності функціонування особистості в інформаційному суспільстві: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної

заочної конференції (Дніпро, 25-26 листопада 2022 р.). Дніпро: Журфонд, 2022. С.9-10.

4. Babchuk M.I. Factors that cause the development of the image of the physical “I”. Prospects of modern science and education: 5<sup>th</sup> International scientific and practical conference (February 07 – 10, 2023). Stockholm, Sweden. International Science Group. 2023. P.521-523.

5. Babchuk M.I. Satisfaction with the image of the physical self: personal approach. Theoretical and applied aspects of the development of science: 18<sup>th</sup> International scientific and practical conference (May 09 – 12, 2023). Bilbao, Spain. International Science Group. 2023. P.371-373.

6. Бабчук М.І. Методики вивчення перфекціонізму особистості. Scientists and methods of using modern technologies: XXI International Scientific and Practical Conference (May 30 – June 2, 2023). Melbourne, Australia. International Science Group. 2023. P.382-384.

7. Babchuk M. Physical perfectionism in modern studies. Solving scientific problems using innovative concepts: XIV International scientific and practical conference (March 13 – 15, 2024) Copenhagen, Denmark. International Scientific Unity. 2024. P.168-170.

8. Бабчук М.І. Методики, що сприяють прояву фізичного перфекціонізму. Advanced technologies for the implementation of educational initiatives: 11th International scientific and practical conference (March 19 – 22, 2024) Boston, USA. International Science Group. 2024. P.200-202.

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ .....</b>	<b>15</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>18</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІЗНАННЯ ФІЗИЧНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ .....</b>	<b>26</b>
1.1. Уточнення до визначення перфекціонізму як психологічного феномену .....	26
1.2. Структура перфекціонізму .....	35
1.3. Зміст структури Я в прояві фізичного перфекціонізму .....	44
1.3.1. Компоненти образу фізичного Я .....	55
1.4. Сучасні тенденції пізнання фізичного перфекціонізму .....	69
1.5. Побудова концептуальної моделі пізнання фізичного перфекціонізму... ..	78
Висновки до першого розділу .....	89
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ .....</b>	<b>92</b>
2.1. Організаційні заходи та планування емпіричного дослідження фізичного перфекціонізму .....	92
2.2. Узагальнення та характеристика методик дослідження фізичного перфекціонізму .....	94
2.2.1. Характеристика методик вивчення перфекціонізму .....	94
2.2.2. Зміст методик діагностики властивостей та рис особистості, що сприяють прояву фізичного перфекціонізму .....	101
Висновки до другого розділу .....	111
<b>РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ .....</b>	<b>113</b>
3.1. Співвідношення показників перфекціонізму з показниками властивостей особистості, що сприяють прояву зазначеного феномену .....	113

3.1.1. Аналіз кореляційних зв'язків показників перфекціонізму та показників ставлення до власного тіла.....	115
3.1.2. Взаємовідношення показників перфекціонізму та показників нарцисичних рис особистості .....	121
3.1.3. Вивчення значущих кореляційних зв'язків між показниками загального та фізичного перфекціонізму і показниками властивостей особистості.....	128
3.2. Угрупування простору показників методом факторного аналізу .....	134
3.3. Визначення рівнів фізичного перфекціонізму .....	140
3.3.1 Особливості впливу образу тіла на якість життя осіб з високим та низьким рівнем фізичного перфекціонізму .....	141
3.3.2 Специфіка прояву нарцисичних рис у осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму .....	154
3.3.3 Психологічні особливості прояву фізичного перфекціонізму .....	161
3.3.4. Конструктивні характеристики Я-функцій осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму.....	168
Висновки до третього розділу.....	175
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	179
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	184
<b>ДОДАТКИ</b> .....	212

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

№ з/п	Умовні познач.	Назва показників
<b>Методики діагностики перфекціонізму</b>		
1	ФПер	Показник фізичного перфекціонізму
2	ПОС	Перфекціонізм, орієнтований на себе
3	ПОД	Перфекціонізм, орієнтований на інших
4	СПП	Соціально запропонований перфекціонізм
6	ЗПП	Загальний показник перфекціонізму
<b>Методики визначення ставлення респондентів до власного тіла</b>		
7	ОТ	Показник образу тіла
8	ЗПТ	Задоволеність параметрами тіла
9	ОцВВ	Оцінка власної ваги
10	ЗПЗТ	Загальний показник задоволеності тілом
11	ЗПЗЗ	Загальний показник рівня задоволеністю зовнішністю
12	СНВТ	Ситуативна незадоволеність власним тілом
13	ОцЗ	Оцінка зовнішності
14	ОрЗ	Орієнтація на зовнішність
15	ЗП	Загальний показник впливу образу тіла на якість життя
16	ЗЗВ	Заклопотаність зайвою вагою
17	ЗдПТ	Задоволення параметрами свого тіла
18	СЗВ	Стурбованість зайвою вагою
<b>Методики властивостей особистості, що аранжують та підсилюють прояв фізичного перфекціонізму</b>		
19	ЗПЩ	Загальний показник щастя
20	ЗПСеф	Загальний показник самоефективності
21	ГПС	Грандіозне почуття самозначності
22	ПФ	Поглиненість фантазіями
23	ВВУ	Віра у власну унікальність

24	ППЗ	Потреба у постійній увазі та захопленні
25	ООС	Очікування особливого ставлення
26	ММВ	Маніпуляції у міжособистісних відносинах
27	ВЕМ	Відсутність емпатії
28	НПЗ	Надзайнятість почуттям заздрості
29	ЗП	Зухвала, зарозуміла поведінка
30	N1	Безсильне Self
31	N2	Втрата контролю емоцій і спонукань
32	N3	Дереалізація, деперсоналізація
33	N4	Базисний потенціал надії
34	N5	Незначне Self
35	N6	Негативне тілесне Self
36	N7	Соціальна ізоляція
37	N8	Архаїчний відхід
38	N9	Грандіозне Self
39	N10	Прагнення до ідеального Self-об'єкту
40	N11	Спрага похвал і підтвердження
41	N12	Нарцисична лють
42	N13	Ідеал самодостатності
43	N14	Знецінювання об'єкта
44	N15	Ідеал цінностей
45	N16	Симбіотичний захист Self
46	N17	Іпохондричний захист від тривоги
47	N18	Нарцисична вигода від хвороби
48	N19	Загальний показник нарцисизму
49	F1	Невротичність
50	F2	Спонтанна агресивність
51	F3	Депресивність
52	F4	Роздратованість

53	F5	Товариськість
54	F6	Врівноваженість
55	F7	Реактивна агресивність
56	F8	Сором'язливість
57	F9	Відкритість
58	F10	Екстраверсія – інтроверсія
59	F11	Емоційна лабільність
60	F12	Маскулінність – фемінність
61	A1	Конструктивна агресія
62	A2	Деструктивна агресія
63	A3	Дефіцитарна агресія
64	T1	Конструктивна тривога
65	T2	Деструктивна тривога
66	T3	Дефіцитарна тривога
67	B1	Конструктивне внутрішнє Я-обмеження
68	B2	Деструктивне внутрішнє Я-обмеження
69	B3	Дефіцитарне внутрішнє Я-обмеження
70	31	Конструктивне зовнішнє Я-обмеження
71	32	Деструктивне зовнішнє Я-обмеження
72	33	Дефіцитарне зовнішнє Я-обмеження
73	H1	Конструктивний нарцисизм
74	H2	Деструктивний нарцисизм
75	H3	Дефіцитарний нарцисизм
76	C1	Конструктивна сексуальність
77	C2	Деструктивна сексуальність
78	C3	Дефіцитарна сексуальність

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Перфекціонізм як один з вагомих чинників становлення особистості спонукає людину до дій, спрямованих до глобального самозмінювання. В умовах сучасного суспільства, де постійно зростають вимоги до особистості, її здатностей, знань та умінь, саме перфекціонізм стає важливою характеристикою людини. Проблема досконалості, бажання не бути таким як усі штовхає людей до індивідуального вибору найбільш оптимальних шляхів зміни своєї особистості та суб'єктивного благополуччя.

Аналіз сучасних наукових досліджень дозволяє визначити феномен перфекціонізму як багатовимірний особистісний конструкт, одні складові якого пов'язані з нормальним адаптивним функціонуванням особистості і прагненням до досконалості, а інші – з дезадаптивним функціонуванням, тобто патологічним прагненням до довершеності, що може провокувати розлади афективного спектру, знижувати продуктивність життєдіяльності. Саме цей аспект неоднозначності і двовекторності спонукає науковців до більш детального вивчення зазначеного феномену.

На дослідженні перфекціонізму як психологічної категорії акцентують увагу як зарубіжні (К. Adkins, D. Burns, P. Bieling, K. Blankstein, C. Chen, S. Cheli, V. Cavalletti, D. Dunkley, D. Zuroff, G. Flett, D. Hamachek, P. Hewitt, T. Martin, M. Smith, J. Stoeber, T. Whelan), так і вітчизняні дослідники (Л. Ф. Бурлачук, А. С. Вавілова, Ж. П. Вірна, В. В. Грандт, І. А. Гуляс, Л. А. Данилевич, О. І. Кононенко, Т. С. Кудріна, В. Д. Кузіна, А. М. Лазько, О. О. Лоза, А. С. Проскурня, Г. Л. Чепурна та інші).

У більшості наукових робіт, присвячених проблемі перфекціонізму, інтенсивно досліджуються феноменологічні обговорення та уточнення поняття (А. Adler, D. Burns, K. Horney, M. Hollender, A. Maslow); вибудовуються емпіричні дослідження та концептуалізується конструкт, розвивається уявлення про структуру, параметри та види перфекціонізму (І. Л. Гуляс, К. Дебровські, О. І. Кононенко, В. Паркер, Л. Сільверман,

Г. Л. Чепурна та ін.); уточнюється операціоналізація поняття, створюються валідні і надійні інструменти для виміру перфекціонізму (J. Ashby, T. Cash, G. Flett, P. Hewitt, M. Mobley, K. Rice, B. Slaney, J. Trippi); досліджуються позитивні та негативні аспекти перфекціонізму (M. Dewey, K. Otto, R. Owens, L. Terry-Short, P. Slade, J. Stoeber) тощо.

Однак, незважаючи на чималу кількість досліджень перфекціонізму за різними напрямками, залишається недостатньо розробленим питання фізичного перфекціонізму, як однієї з найважливіших форм даного феномену. На наш погляд, ця проблема є надзвичайно актуальною, оскільки за твердженнями науковців, фізичний перфекціонізм є однією з найпоширеніших форм перфекціонізму серед сучасної молоді. При цьому він виявляє тісніший, ніж інші форми перфекціонізму, зв'язок з емоційною дезадаптацією, незадоволеністю своїм тілом, порушеннями харчової поведінки та бажанням звернутися до послуг пластичного хірурга. Тобто, аналіз сучасних наукових праць дозволяє висунути припущення про вкрай негативні наслідки фізичного перфекціонізму для психологічного благополуччя молодого покоління.

Окремої уваги, з нашої точки зору, у вивченні проблем перфекціонізму особистості, заслуговують питання, спрямовані на вивчення тілесної досконалості, особливостей зміни зовнішнього вигляду на краще. На жаль, доводиться констатувати, що до сьогодні у сучасній вітчизняній психологічній науці не розкриті питання, що актуалізують значущість феномену фізичного перфекціонізму, зокрема: концептуалізація поняття фізичного «Я» у структурі та становленні особистості перфекціоніста; належність компонентів і чинників розвитку образу фізичного «Я»; ставлення особистості до уподобань своїм фізичним «Я» тощо. Усе вищезазначене й зумовило вибір теми дисертаційного дослідження «Психологічні особливості осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму», визначення об'єкта і предмета роботи, формулювання гіпотези, постановку мети і завдань наукового пошуку.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**  
Дослідження виконане в межах наукової програми кафедри теорії та

методики практичної психології «Науково-методичні основи практичної підготовки психологів» (номер держреєстрації № 0113U003018), що входить до тематичного плану науково-дослідної роботи Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Тему дисертаційного дослідження обговорено та затверджено на засіданні Вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 3 від 29 жовтня 2020 року).

**Мета дослідження** полягає у теоретичному вивченні та емпіричному обґрунтуванні фізичного перфекціонізму на різних рівнях прояву, концептуалізації та конкретизації психологічних особливостей феномену.

**Гіпотеза дослідження** полягає у припущенні, що різні рівні фізичного перфекціонізму мають певний комплекс провідних особливостей особистості, які обумовлюють його прояви. Врахування останніх може сприяти оптимізації надання психологічних характеристик фізичному перфекціонізму з можливістю їх застосування як в теоретичній підготовці майбутніх практичних психологів, так і у практичному використанні.

Згідно з поставленою метою та висунутою гіпотезою визначено такі основні **завдання** дослідження:

1. Уточнити психологічний зміст понять «перфекціонізм» та «фізичний перфекціонізм».
2. Виявити ознаки психологічних особливостей фізичного перфекціонізму (фактори, компонентний склад) та визначити їх показники.
3. Розробити програму емпіричного дослідження, підібрати комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення психологічних особливостей фізичного перфекціонізму.
4. Емпірично дослідити співвідношення між показниками фізичного перфекціонізму та показниками властивостей особистості, що сприяють його прояву (факторів особистості, функціональної системи «Я», образу тіла, ставлення до власного тіла, стилю життя тощо).

5. Розкрити провідні психологічні особливості прояву фізичного перфекціонізму в залежності від його рівня.

**Об'єктом дослідження** є феномен перфекціонізму особистості.

**Предмет дослідження** – рівні прояву фізичного перфекціонізму особистості.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** склали філософський підхід щодо перфекціонізму (I. Kant, F. Nietzsche, E. Fromm, A. Schopenhauer); уявлення про його функції та джерела виникнення (D. Burns, G. Flett, R. Frost, R. Gilman, R. Heinberg, P. Hewitt, M. Hollender), підходи та положення щодо сутності, моделей, типів і структури перфекціонізму (С. В. Бикова, Н. Г. Гаранян, Т. В. Грубі, І. А. Гуляс, С. М. Єніколопов, Т. Ю. Завада, А. О. Кононенко, О. І. Кононенко, О. О. Лоза, Н. Б. Лукіна, Е. Л. Носенко, О. В. Петрунько, А. Б. Холмогорова, Л. В. Чернова, В. О. Ясна, Р. Hewitt, G. Flett); його генези (О. І. Кононенко, D. Burns, M. Hollender, K. Horney); окремі теоретичні та емпіричні положення про зв'язок перфекціонізму з афективними розладами (Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, A. Beck, S. Blatt, G. Flett, R. Frost, M. Elliot, D. Namachek, P. Hewitt, C. Holt); теорії рис особистості (R. Cattell); структурно-системний підхід (К. К. Платонов, О. П. Саннікова, О. Я. Чебикін, A. Adler, S. Freud, K. Horney, C. Jung).

**Методи дослідження.** У дисертаційній роботі використано: 1) теоретичні (аналіз та систематизація теоретичних підходів та емпіричних результатів, що містяться у наукових літературних джерелах); 2) емпіричні (бесіда, спостереження, тестування); 3) методи математичної статистики: t-критерій Стьюдента для перевірки вірогідності різниці середніх значень за вибірками, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, визначення середнього арифметичного, факторний аналіз. Статистична обробка отриманих даних проводилась за допомогою комп'ютерної програми SPSS 21.0 для Windows та пакета Microsoft Excel.

Психодіагностичний комплекс склали традиційні, стандартизовані психодіагностичні методики: Шкала фізичного перфекціонізму

(А. Б. Холмогорова, А. О. Дадеко, адаптація на українській вибірці М. І. Бабчук); Багатовимірна шкала перфекціонізму (Р. Hewitt, G. Flett); Опитувальник образу власного тіла (О. О. Скугаревський, С. В. Сівуха); Мультимодальний опитувальник ставлення до власного тіла (MBSRQ) (Т. Cash); Шкала станів образу тіла (BISS) (Т. Cash); Опитувальник впливу образу тіла на якість життя (BIQLI) (Т. Cash); Опитувальник «Ситуативна незадоволеність образом тіла» (SIBID) (Т. Cash); Тест «Нарцисичні риси особистості» (О. О. Шамшикова, Н. М. Клепікова); Тест оцінки нарцисизму (F. Deneke, В. Hilgenstock); Особистісний опитувальник FPI (модифікована форма В); «Я – структурний тест» G. Ammon; Опитувальник «Шкала самоефективності» (М. Sherer, J. Maddux), Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ, Oxford Happiness Inventory).

В емпіричному дослідженні, яке було проведене на протязі 2020-2023 років, приймали участь студенти різних факультетів Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Вибірку дослідження склали 576 осіб у віці від 18 до 40 років.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає у тому, що:

– *вперше* фізичний перфекціонізм розглянуто як самостійний феномен, що є системою особистих переконань і установок, пов'язаних із зовнішнім виглядом особистості, зокрема з суб'єктивно означеними проблемами свого тіла і прагненням досягти його високих стандартів; запропоновано концептуальну модель пізнання фізичного перфекціонізму, компонентний склад якої (спектр рис особистості; сукупність переживань; міжособистісні стосунки; моделювання власного тіла; образ фізичного Я; «Self-esteem») зумовлює динаміку рефлексивного самопізнання особистості; *обґрунтовано* та експериментально апробовано дієвість та взаємозалежність показників компонентів зазначеної моделі; зафіксовано комплексне якісно-кількісне поєднання показників у визначенні рівнів фізичного перфекціонізму, що виявляють свою значущість залежно від адекватності сприйняття особистістю

власної зовнішності і модальності уявлень про особисту унікальність;

– *розширено та поглиблено* знання про психологічну сутність фізичного перфекціонізму; уточнено зміст зазначеного феномену в контексті його взаємозв'язків з тими властивостями та рисами особистості, які сприяють його прояву; доповнено уявлення про психологічний портрет осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму;

– *набуло подальшого розвитку* розуміння психологічного змісту фізичного перфекціонізму та тенденцій його пізнання.

**Надійність і вірогідність результатів дослідження** забезпечені методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних позицій, використанням взаємодоповнювальних методів, що відповідають меті та завданням дослідження, репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісних та якісних методів аналізу отриманих емпіричних даних, використанням методів математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів дослідження.** Обґрунтовано важливість вивчення фізичного перфекціонізму як універсального глобального феномену, що здійснює суттєвий вклад в формування і підтримку широкого спектру психологічних проблем у студентської молоді. Дослідження актуалізує необхідність надання психологічної допомоги, спрямованої на зниження рівня незадоволеності своїм тілом, своєю зовнішністю, пошук нового стилю життя та отримання задоволення і відчуття щастя від докладених особистих зусиль. Розроблено комплекс методичного інструментарію, що було застосовано у дисертаційному дослідженні і може використовуватись у психодіагностичній роботі практичних психологів.

Отримані в дисертаційній роботі результати можуть бути включені до робочих програм навчальних дисциплін у підготовці майбутніх фахівців: загальної психології, соціальної психології, вікової психології та клінічної психології.

**Основні результати дослідження впроваджено** в навчальний процес Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Довідка № 3045/27.1/1 від 28.11.2023 р.); Міжнародного гуманітарного університету (Довідка № 733/1 від 24.11.2023 р.); Комунального вищого навчального закладу «Вінницька академія неперервної освіти» (Довідка від 21.12.2023 р.); Одеського національного економічного університету (Довідка №01-18/260 від 01.03.2024 р.); Західноукраїнського національного університету (Довідка №126-36/576 від 04.03.2024 р.).

**Особистий внесок** автора в роботі, що була виконана у співавторстві. Автором узагальнено стан проблеми, систематизовано теоретичні дані, що пояснюють структуру фізичного перфекціонізму; зібрано емпіричні дані, проведено математично-статистичну обробку, інтерпретацію та обговорення отриманих результатів.

**Апробація результатів дисертації.** Матеріали дисертаційної роботи доповідались та обговорювались на: міжнародних науково-практичних конференціях: «Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку» (Рига, Латвія, 2022 р.); «Public health – social, educational and psychological dimensions» (Lublin, Poland, 2021), «Prospects of modern science and education» (Stockholm, Sweden, 2023); «Theoretical and applied aspects of the development of science» (Bilbao, Spain, 2023); «Scientists and methods of using modern technologies» (Melbourne, Australia, 2023); «Solving scientific problems using innovative concepts» (Copenhagen, Denmark, 2024); «Advanced technologies for the implementation of educational initiatives» (Бостон, США, 2024); всеукраїнських науково-практичних конференціях: «Інновації в освіті: сутність, проблеми, перспективи» (Одеса, 2022); «Психолого-педагогічні передумови успішності функціонування особистості в інформаційному суспільстві» (Дніпро, 2022).

**Публікації.** Основні результати дослідження відображено в 12 публікаціях, з них: 3 статті в наукових фахових виданнях України, 1 стаття у

міжнародному періодичному виданні, включеному до міжнародної наукометричної бази даних (Web of Science), 8 тез доповідей на конференціях.

**Структура та обсяг дисертації.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (295 найменувань, із них 137 іноземною мовою), додатків. Загальний обсяг дисертації становить 223 сторінок, з них основного тексту 161 сторінка. Робота проілюстрована 16 таблицями та 10 рисунками.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІЗНАННЯ ФІЗИЧНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ**

### **1.1. Уточнення до визначення перфекціонізму як психологічного феномену**

Вивчення перфекціонізму як психологічного явища і особистісної риси людини має досить довгу передісторію та відносно коротку історію. Перші згадування про перфекціонізм можна зустріти у філософських працях І. Канта, Ф. Ніцше, Е. Фромма, А. Шопенгауера, де цей феномен описується як особливий тип етичних учень, моральна доктрина, яка ґрунтується на ідеї здатності людини і всього людства до вдосконалення. Згідно з таким тлумаченням, удосконалення як самого себе, так і інших осіб має бути метою особистості, адже її досягнення передбачає розвиток талантів і дарувань. При цьому представники даного філософського наукового напрямку вважають, що вдосконалення є не тільки моральним завданням кожної особистості, але й сенсом людської історії загалом, а сам процес удосконалення є безкінечним та самоцінним.

Окрім філософії, феномен перфекціонізму отримав достатню увагу й з боку релігії (А. Аврелій, А. Кентеберійський, Ф. Аквінський, С. С. Хоружий). Слід зазначити, що поняття «перфекціоніст» почало своє існування з 1657 р., але до 1930-х рр. воно мало в основному теологічний зміст: «Той, хто вірить, що моральна довершеність може бути набутою у земному житті» [39]. У ХІХ ст. у протестантизмі виникла нова течія – «церква святості», яка заклала основи перфекціоністських уявлень сьогодення. У межах даного релігійного напрямку перфекціонізм розглядається передусім як моральне, духовне вдосконалення людини, що полягає в аскетичному способі існування, виконанні всіх заповідей. Удосконалення тут має два аспекти: по-перше – це ідентифікація з Богом, Христом, а по-друге – спрямованість до Бога в часі і просторі.

На даний момент у науковому розумінні термін «перфекціонізм» (від лат. *perfectio* – досконалість) означає прагнення пред'являти до себе, до оточуючих і до життя, взагалі, дуже високі вимоги і слідувати найвищим стандартам. Перфекціонізм – це нестримне прагнення до ідеалу, а крайні перфекціоністи – люди, які хочуть бути бездоганними у всіх аспектах свого життя. Перші теоретичні розробки у сфері перфекційні тенденції були зроблені в середині минулого століття американським соціальним психоаналітиком Карен Хорні [141]. Однак витoki вивчення феномена лежать у психоаналітичних концепціях Зигмунда Фрейда [138] та Альфреда Адлера [1].

Так, А. Адлер використовує поняття «прагнення до переваги або довершеності», що виступає як основний мотив подолання почуття власної неповноцінності, що виникає на ґрунті існування реальних або уявних фізичних чи інших недоліків [159]. У цьому сенсі зазначене поняття має багато спільного з перфекціонізмом, оскільки компенсування почуття неповноцінності й невідповідності відбувається шляхом саморозвитку і самовдосконалювання, що може мати як конструктивний, так і неконструктивний вияв, але при цьому є цілком природним [1].

У свою чергу, дослідниця Карен Хорні у розробленій нею концепції несвідомого виокремила два рушійних особистістю механізми: анксиозність (страх) і прагнення до досконалості (перфекціонізм). Основу мотивації людини вона вбачала в почутті занепокоєння, яке змушує її прагнути безпеки і в якому міститься потреба в самореалізації. Анксиозність призводить до невіри у власні сили, почуття власної неповноцінності, а прагнення до досконалості спонукає до подолання страху й забезпечує волю й упевненість [141]. Карен Хорні вважає, що підвищення вимог суспільства до індивіда збільшує прагнення останнього до вдосконалювання, що поступово призводить до формування невротичної потреби досконалості, яка ґрунтується на ідеалізованому образі «Я», тобто уявленні щодо того, якою має бути особистість та які риси повинна мати. За такої тенденції з часом відбувається

відчуження реального «Я» і формується нарцисична патологія характеру, яка проявляється в ідентифікації себе з ідеалізованим «Я» [141].

Феномен перфекціонізму досліджувався також у контексті архітіпічних образів у юнгіанській психоаналітичній школі. Меріон Вудман у своїй книзі «Пристрасть до досконалості. Юнгіанське розуміння залежності» розглядає перфекціонізм як «нав'язливу одержимість» [26], що звужує життя до краю і є одним із тих, що породжує залежну поведінку. Авторка описує Я залежну людину, з одного боку як, «померлу для зовнішнього світу», з іншого – як «надчутливе до впливу зовнішнього світу», що не має можливості відокремитися від нього, оскільки потребує емоційної «їжі» і вказівки щодо розвитку [26].

У гуманістичній психології прагнення до досконалості описується через поняття самоактуалізації як прагнення людини до найбільш повного виявлення своїх особистісних можливостей [241]. А. Maslow вважає, що прагнення до досконалості, активне самовдосконалення є показником особистісного здоров'я, адже досягнення довершеності знімає напруження постійного порівнювання себе з іншими, дозволяє людині творити, незважаючи на зовнішні, не пов'язані з творчістю, фактори – визнання, оцінку, славу [241]. Тобто прагнення до самовдосконалення визнається вродженою динамічною тенденцією (потребою, мотивом, інстинктом тощо) особистості, глибинною спонукальною силою, яка відображається у продуктах професійної діяльності й індивідуальної життєтворчості, надає їм суб'єктивного сенсу і суспільної цінності.

До середини ХХ ст. поняття «перфекціонізм» не мало наукового вжитку та зустрічалося в основному в релігійних та філософських ученнях. У психології описувалися категорії подібні до перфекціонізму за сутністю, але вони позначалися іншими термінами – «прагнення до переваги», «прагнення до досконалості», «самоактуалізація». З другої половини ХХ ст. термін «перфекціонізм» почав уживатися у наукових працях [34, 39].

Нині у сучасній психології вже з'явилась достатня кількість наукових розробок теорії перфекціонізму, однак дискусійним залишається питання щодо його тлумачення, оскільки на сьогодні жодне з них не є загальноприйнятим. На ґрунті проведеного нами аналізу наукової літератури існуючі визначення перфекціонізму, в залежності від ведучої операціоналізуючої категорії, можна об'єднати в такі чотири підходи:

1. Перфекціонізм – це потреба самовдосконалення, яка визначає специфіку особистісних стандартів особистості, без урахування здатності до їх досягнення, і виявляється в прагненні бути досконалим, ідеальним у всьому [123, 260, 281].

Згідно з позицією L. Silverman [281] перфекціонізм – це форма вираження потреби у самовдосконаленні, що є корисною для еволюції людини й людства в цілому, спонукальна сила, яка виявляється в невдоволенні людини «тим, що вона собою являє», і жагучим прагненням «стати тим, ким вона повинна бути». Перфекціонізм нерідко асоціюється з мотивацією досягнення, і як показники перфекціоністської мотивації розглядаються прагнення змагання із самим собою (самоперевершування), досягнення вищих результатів, переживання успіху в значущій діяльності й уникнення невдачі [281].

B. Sorotzkin [260] трактує перфекціонізм як прагнення до неіснуючої досконалості, яке постійно тримає людину в напруженні й тривозі і пов'язане з виникненням безлічі особистісних проблем, психосоматичних проявів, психопатологій різного ступеня важкості: мігрені, депресій, анорексії і булімії, спробами суїциду тощо. Крім того, він вважає, що перфекціонізм базується на глибинному переживанні сорому. О. Савенков розглядає перфекціонізм як прагнення робити все найкращим чином, прагнення до досконалості навіть у малозначущих справах [123].

2. Перфекціонізм – це настанова особистості, яка виявляється в тенденції розглядати як неприйнятне все, що «нижче за довершеність» [38, 170 ].

David D. Burns [170] детально проаналізував поняття перфекціонізму і визначив його як «мережу когніцій», що включає очікування, інтерпретації подій, оцінки себе й інших. Відповідно до його опису особи, які страждають на перфекціонізм, схильні встановлювати нереально високі стандарти, компульсивно прагнути до досягнення неможливих цілей і визначати власну цінність винятково в термінах досягнень і продуктивності. Також їм властиве сприйняття реальності з позиції «все або нічого», що передбачає полярну оцінку своєї діяльності: успіх або неуспіх. Загалом, за автором, перфекціонізм є дисфункціональною настановою [170].

Сутність перфекціоністських настанов, за І. А. Гуляс, розкривається в повсякчасній готовності до досягнення успіху й досконалості в значущих сферах діяльності [38]. Вона розглядає прояви перфекціонізму через готовність до професійної діяльності майбутніх практичних психологів, у таких формах: самовиховання (морально-етичний перфекціонізм), самоосвіта (інтелектуально-компетентнісний перфекціонізм), розвиток професійних досягнень (акмеологічний перфекціонізм). Перфекціоністські настанови в структурі професійної готовності являють собою згармонізовану динамічну єдність мотивації досягнення, рефлексивних здібностей і професійно важливих якостей особистості з функціями емоційно-ціннісного спонукання, когнітивно-вольового забезпечення та професійно-особистісної самореалізації. Дослідниця вказує, що перфекціонізм, з одного боку, вважається ціннісною диспозицією особистості, оскільки він пов'язаний з прагненням до досягнення позитивних, соціально схвалюваних цілей, а з іншого – надмірність його проявів спонукає до розвитку різних порушень поведінки і розладів особистості як патології психіки, а отже, перебуває у сфері розгляду патопсихології [39].

3. Перфекціонізм – життєвий стиль, що включає перекручену мотиваційну спрямованість і особливості когнітивного стилю: надмірне узагальнення, імперативність, ігнорування обмежень, когнітивну недиференційованість і знижену здатність до аналізу [128, 143].

О. Т. Соколова описує перфекціонізм як особливий, систематично організований, відносно стабільний і генералізований дисфункціональний стиль особистості, системне патологічне утворення, яке включає порушення мотиваційних і операціонально-виконавчих компонентів структурно-динамічної регуляції взаємодій суб'єкта з навколишньою дійсністю [128].

У подібний спосіб перфекціонізм визначає і П. В. Циганкова, яка визнає його інтегральною стильовою характеристикою психічної діяльності особистості, що виявляється в системних порушеннях пізнавальної, емоційно-регуляторної та комунікативної діяльності і гранично-нарцисичної особистісної організації суб'єкта [143].

4. Перфекціонізм – це риса особистості, яка виявляється в повсякденній практиці висування до себе та інших вимог щодо виконання обов'язків і провадження діяльності на більш високому рівні, ніж того потребують обставини, а також у прагненні до бездоганного виконання завдання [29, 42, 147, 235].

На думку G. Flett, P. Hewitt, [208], перфекціоністи – це наполегливі, скрупульозні й організовані люди, які намагаються досягти високих цілей. Їхня поведінка може виявлятися в один із таких способів: перший – «самореклама або перфекціоністська самопрезентація». Людина намагається справити враження на інших, вихваляючись або демонструючи свої чесноти з метою замаскування того, що вона вважає власним недоліком. Перфекціоністи мають розвинену самосвідомість і сильне бажання приховати власні помилки й недоліки від інших [208].

За результатами досліджень R. Frost та співавт. [212, 213], люди з високим рівнем занепокоєності власними помилками меншою мірою готові вказувати на них іншим після того, як самі зробили декілька помилок. Другий спосіб – людина уникає ситуацій, у яких може виявитися її недосконалість. Ця стратегія поведінки розповсюджена навіть серед маленьких дітей. Третій – спроба уникати ситуацій вербального розголошення своєї недосконалості, у зв'язку із цим така людина може видаватися замкненою у процесі комунікації.

Вивчаючи роль перфекціоністської самопрезентації в академічних проблемах (академічний стрес, синдром самозванця та комунікативна тривожність) аспірантів, дослідники M. Cowie, L. Nealis, S. Sherry, P. Hewitt, G. Flett дійшли таких висновків, що перфекціонізм передбачає питання управління враженнями і перфекціоністське самопрезентування часто нехтується під час вивчення академічних проблем (наприклад, комунікативної тривожності). Перфекціонізм, орієнтований на інших, і перфекціоністська самореклама негативно пов'язані з певними академічними труднощами. Соціально встановлений перфекціонізм однозначно передбачив деякі, але не всі, аспекти академічних труднощів. Жінки продемонстрували сильніший синдром самозванця та академічний стрес, але результати не підтвердили гендерної поміркованості. Результати підтверджують унікальну важливість перфекціоністської самопрезентації в прогнозуванні академічних проблем у аспірантів [182].

А. Б. Холмогорова та Н. Г. Гаранян також вважають, що перфекціонізм – це особистісна риса, але така, що має дисфункціональний характер і передбачає встановлення надмірно високих стандартів, що позбавляє людину можливості відчувати задоволення від результатів діяльності. При цьому вказана риса поєднується із хронічним суб'єктивним дискомфортом, ризиком психічних розладів і низькою продуктивністю [29, 235].

Сучасні вчені, орієнтуючись на амбівалентну і дисфункціональну природу перфекціонізму, говорять про існування здорового (нормального, адаптивного) і невротичного (патологічного, дезадаптивного) типів перфекціонізму (Н. Г. Гаранян, С. М. Єніколопов, Т. Ю. Завада, А. О. Кононенко, О. І. Кононенко, О. В. Петрунко, В. О. Ясна та ін.).

В історії психології D. Nathachek [220] на основі клінічного досвіду вперше описав відмінності між невротичним (дезадаптивним) і нормальним (адаптивним) перфекціонізмом. Нормальний перфекціонізм характеризується прагненням до успіху, враховуються власні ресурси і обмеження,

реалістичність у постановці цілей, гнучкість у поведінці. Невротичним перфекціоністам, навпаки, властиві страх невдачі, схильність до жорсткої самокритики, нереалістичність цілей і стандартів, переживання постійної провини за власну невдачу [220].

Однак в науці питання про можливість існування здорового перфекціонізму залишається спірним. Т. Ю. Завада визначає перфекціонізм як особистісну рису, що полягає у прагненні до досконалості, пред'явленні до себе високих вимог і нереалістичних стандартів та одночасно поєднує екстрапсихічний аспект, який відображає соціальний контекст перфекціонізму і його виразну соціальну детермінацію, культивується сучасним суспільством, передбачає соціальне заохочення і визнання та інтрапсихічний, пов'язаний із низкою дисфункціональних особливостей (когнітивних, емоційних, поведінкових) [49].

У літературі зустрічаються дані порівняльних досліджень між типами перфекціонізму. А саме, йдеться про те, що нормальний перфекціонізм пов'язаний зі спектром адаптивних якостей особистості. Вони проявляються у відносинах з оточуючими (доброзичливість, відкритість досвіду), у терпимості до вимог суспільства, активності особистості (екстраверсія, переважання активних копінг-стратегій, самоактуалізація), особистісній зрілості (відповідальність, сумлінність, зрілі когнітивні схеми, самоефективність, впевненість в собі, позитивні міжособистісні якості), позитивній емоційній стійкості (переживання задоволення від діяльності, позитивна самооцінка). І навпаки, патологічний перфекціонізм пов'язаний з дезадаптивними особистісними характеристиками – нейротизмом, дисфункціональними когнітивними схемами, емоційною дезадаптацією, переважанням уникаючих копінг-стратегій, ірраціональним мисленням, прокрастинацією, схильністю до самокритики, самозвинуваченням і звинуваченням оточуючих [29, 83, 113, 213, 253, 286 та ін.].

Дослідники А. О. Кононенко та О. І. Кононенко зазначають, що важливою теоретико-методологічною основою розробки концепції

перфекціонізму особистості є положення про те, що прагнення до високих стандартів не є патологічним: людина може отримувати задоволення від наполегливої праці, прагнення до саморозвитку, самовдосконалення, покращення результатів роботи, причому вона приймає для себе факт наявності межі особистого самовдосконалення. У цьому контексті успіх приносить перфекціоністу задоволення, підвищує його самооцінку або підтримує її на належному рівні [67].

Н. Б. Лукіна розробила теоретико-емпіричну модель взаємозв'язку перфекціонізму та цільової спрямованості, що висвітлює причини виникнення показників перфекціонізму (перфекціонізм, що орієнтований на себе, перфекціонізм, що орієнтований на інших та соціально-приписаний перфекціонізм), які можуть мати вираження у конструктивній або деструктивній формі [86].

Результати дослідження А. Zolotareva, а саме експлораторного та конфірмаційного факторного аналізу вказують на те, що позитивний професійний перфекціонізм позитивно пов'язаний з автономною професійною мотивацією та негативно – з трудовою залежністю та контрольованою професійною мотивацією. Негативний професійний перфекціонізм негативно пов'язаний з автономною професійною мотивацією та позитивно – з трудовою залежністю та контрольованою професійною мотивацією. Існують соціально-демографічні відмінності у показниках професійного перфекціонізму, відповідно до яких до позитивного професійного перфекціонізму більш схильні співробітники старшого віку, з вищим рівнем освіти та більшим стажем роботи і, навпаки, до негативного професійного перфекціонізму більш схильні співробітники молодшого віку, з нижчим рівнем освіти та меншим стажем роботи [295].

Таким чином, перфекціонізм, будучи досить складним явищем, тривалий час викликає суперечності щодо свого тлумачення. Зокрема, у дослідженні Є. Ф. Талаш наведено варіанти визначення перфекціонізму [131]. Однак аналіз запропонованих дефініцій перфекціонізму свідчить, що

відмінності в тлумаченні є не стільки результатом наукової позиції (адже дослідники погоджуються, що за своєю смисловою сутністю перфекціонізм полягає у встановленні особистістю для себе високих стандартів), скільки «перекладацькими».

У нашому дослідженні ми спираємось на визначення перфекціонізму як риси, що дозволяє в подальшому говорити про можливість різного ступеня її вираженості в осіб, про трансситуативність й потенційну вимірюваність, оскільки ці властивості є визначальними для неї [37]. Поряд з тим, риси особистості займають місце основного мотиваційного конструкту поведінки особистості та є своєрідними детермінантами вчинку зокрема і спрямованості розвитку особистості загалом [63, 116, 150].

## **1.2. Структура перфекціонізму**

Як свідчить теоретичний аналіз неоднозначний характер прояву перфекціонізму особистості дав можливість ученим зробити висновок про існування щонайменше двох його форм: один сприяє досягненням, інший – заважає.

Науковець D. Nathachek [220] був першим, хто запропонував розглядати нормальний (адаптивний) та невротичний (дезадаптивний) перфекціонізм, які розділяються за такими ознаками: депресія, переконання «я повинен», відчуття сорому й почуття провини, поведінка, спрямована на захист власного престижу, сором'язливість і зволікання та самоосудження. Учений вважав, що нормальний перфекціонізм передбачає встановлення досяжних стандартів, здатність відчувати задоволення від виконаної роботи, можливість зміни еталонів відповідно до ситуації, прагнення до успіху та, у разі невдачі, відчуття, пов'язані з розчаруванням, і докладання нових зусиль. Особливістю ж невротичного перфекціонізму є встановлення занадто високих стандартів, які не залишають можливості припускатись помилок, нездатність відчувати

задоволення від роботи, мотивація уникнення помилки, а в разі поразки – жорстока самокритика, компульсивні тенденції [220].

В цьому ж напрямку ведуть свої розвідки науковці Е. Л. Носенко та Л. В. Чернова. Вони дійшли висновку, що «вплив перфекціонізму на особистість та її життя залежить від того, яку форму він приймає, а саме – адаптивну чи дезадаптивну. Адаптивні перфекціоністи відрізняються більш високою самооцінкою та впевненістю в собі, крім того в них переважають позитивні особистісні риси з моделі Великої п'ятірки. Дезадаптивні ж перфекціоністи, навпаки, невпевнені у власних силах, часто занадто вимогливі до себе та інших, самокритичні і мають яскраво виражену схильність до нейротизму» [103, с. 22].

Дослідники Joachim Stoeber та Kathleen Otto [270] зосереджуючись на позитиві, представляють огляд різних емпіричних концепцій двох форм перфекціонізму та спільну структуру для двох основних підходів: вимірного підходу, що розрізняє виміри перфекціонізму (перфекціоністські прагнення та перфекціоністські занепокоєння) і груповий підхід, що розрізняє дві групи перфекціоністів (здорові перфекціоністи та нездорові перфекціоністи). Крім того, автори розглядають докази, які демонструють, що (а) перфекціоністські прагнення пов'язані з позитивними характеристиками і (б) здорові перфекціоністи демонструють більший рівень позитивних характеристик порівняно з нездоровими перфекціоністами та неперфекціоністами. Хоча залишаються питання щодо основних аспектів, позитивних ефектів і передумов розвитку позитивних форм перфекціонізму, висновки дослідників свідчать про те, що самоорієнтовані перфекціоністські прагнення є позитивними, якщо перфекціоністи не надто стурбовані помилками та негативними оцінками інших [270].

У свою чергу W. Parker, K. Adkins [253], розглянувши різні теоретичні погляди на перфекціонізм і вивчивши одномірну шкалу D. Burns та дві багатовимірні шкали R. Frost та P. Hewitt виокремили три форми перфекціонізму: nonперфекціонізм, який охарактеризували як такий, що має

низький показник організованості, високих стандартів, батьківських очікувань; здоровий перфекціонізм, який вирізняється низькою заклопотаністю помилками, сумнівами у власних діях, рівнем батьківської критики і високою організованістю; дисфункціональний перфекціонізм, що включає високі показники за особистісними стандартами, заклопотаністю помилками, батьківськими очікуваннями та критикою, сумнівами у власних діях [253].

Пізніше, K. Adkins, W. Parker [158] розрізняють пасивний перфекціонізм, який створює перешкоди до діяльності (бездіяльність), що виникає через надмірну заклопотаність помилками, сумнівами, тенденціями відтягувати дію і сполучений з високим ризиком суїцидальної поведінки, і активний, який стимулює до досягнень. Результати дослідження показують, що пасивні перфекціоністи, які відкладають справи через страх зробити помилку, з більшою ймовірністю будуть стурбовані самогубством, на відміну від перфекціоністів, чий прагнення призводять до досягнень. Високі особисті стандарти та батьківські очікування, не пов'язані із суїцидальними думками [158].

Науковці L. Terry-Short, R. Owens, P. Slade, M. Dewey [284] досліджували можливість розрізнення аспектів перфекціонізму на основі передбачуваних наслідків, відображаючи поведінкову різницю між позитивним та негативним підкріпленням. Факторний аналіз результатів виявив три фактори: негативний перфекціонізм, що включає як особисті, так і соціальні аспекти; позитивний особистий перфекціонізм та позитивний соціальний перфекціонізм. Обмеження кількості факторів, двома, призвело до чіткого розмежування між позитивним та негативним перфекціонізмом. Порівняння груп виявило розбіжності: у групі спортсменів високий позитивний перфекціонізм був із низьким негативним показником перфекціонізму; у групі осіб з розладами харчової поведінки високий позитивний перфекціонізм був пов'язаний із високим негативним перфекціонізмом. При аналізі особистих та соціальних показників відмітними

факторами були негативні та позитивні компоненти: спортсмени та особи групи з розладами харчової поведінки отримали порівняно високі позитивні показники особистого перфекціонізму, а клінічні групи отримали порівняно високі негативні показники перфекціонізму [284].

Сучасна дослідниця Л. А. Данилевич розрізняє функціональний та дисфункціональний перфекціонізм [42]. Учена розглядає функціональний перфекціонізм як урахування особистістю власних можливостей, прагнення до високих особистих стандартів, розуміння своєї недосконалості, прийняття своїх недоліків, помилок, як неминучих на шляху до досконалості, а дисфункціональний виявляється в тому, що особистість вважає себе досконалою або такою, що може нею стати в найближчому майбутньому, але не приймає можливість недосконалості, помилок, недоліків, переживає з приводу невідповідності, тривожиться, відкладає дію, вороже сприймає критику інших, відсторонюється від оточення [42]. У свою чергу А. Zolotareva аналогічно описує нормальний і патологічний перфекціонізм [53, 295].

Суттєво, що всі запропоновані дихотомії форм перфекціонізму можна розділити на конструктивні та неконструктивні, однак залишається питання критеріїв, за якими саме вони розрізняють. Узагальнено ці критерії можна знайти в праці Н. Г. Гаранян [29] та А. Б. Холмогорової [140], які виокремили такі: мотиваційний – реалістично високі стандарти та рівень домагань; когнітивний – зрілі когнітивні схеми, які передбачають: диференційоване й точне сприйняття очікувань і вимог з боку інших людей; розвинену здатність до децентрації, реалістичні уявлення про діапазон людських можливостей; імовірне відображення успіху й неуспіху; градуйовані уявлення про результативність власної діяльності; афективний – переживання задоволення від діяльності, надія на успіх, помірна стресогенність повсякденного життя; поведінковий – адаптивні тактики вибору цілей у діапазоні помірно важких, де прагнення до успіху реалізується максимально продуктивно, та помірна мобілізація копінг-ресурсів з перевагою активних копінг-стратегій.

Згідно з Richard Winter [291], конструктивний (здоровий) перфекціонізм відрізняється від неконструктивного (нездорового) таким: реалістичний підхід до життя; прагнення досягти те, що може бути досягнуте; очікування успіху; концентрація на процесі; намагання виконувати завдання настільки добре, наскільки це можливо; сприйняття життя як виклику; прийняття критики; навчання на помилках; цінування того, ким є особистість [291].

Дослідження D. Doktorová, N. Piteková [195] було зосереджено на виявленні типології перфекціоністів. На основі неієрархічного кластерного аналізу (k-середніх) автори виділили три типи перфекціоністів, при цьому перший кластер студентів визначили як функціональних перфекціоністів, другий – як дисфункціональних перфекціоністів та третій кластер неперфекціоністів. Виявлення серед студентів-психологів дисфункціональних перфекціоністів наголошували на необхідності акцентування уваги на проблемі. Дисфункціональний перфекціонізм негативно впливає на якість навчання. Однак, називаючи дисфункціональних перфекціоністів, автори відносять цю групу студентів не до клінічно-патологічних, а як до можливого індикатора виникнення порушень [195].

Як уже зазначалось, перфекціонізм, будучи складним конструктом, може бути спрямований не тільки на себе, а й на інших. Зокрема, про це свідчать дослідження впливу батьківського перфекціонізму на їхніх дітей, який виявляється у критиці, очікуванні високих результатів та успіху від них, суворому вихованні та завищених вимогах [24].

Також дослідження перфекціонізму може стосуватися різних сфер життєдіяльності. У своїй книзі «Скрутне становище перфекціоніста: як перестати зводити з розуму себе та інших» (The perfectionist predicament: How to stop driving yourself and others crazy) психологи Miriam Elliott, Susan Meltsner [198] описують хронічне невдоволення собою та іншими, що переслідує перфекціоністів, чия нав'язлива поведінка також завдає страждань їхнім співробітникам чи колегам, сім'ї та друзям. Порівнюючи тих, хто прагне досконалості з перфекціоністами, автори простежують пристрасті останньої

групи до дитячого коріння і пояснюють, як це впливає на їх продуктивність, самооцінку, відносини та мораль. Автори включають самотестування, чотирнадцять причин «перестати так старатися» та інші особливості, типові для книг самопомоги «залежності». Однак вони також дають розумні поради шукачам роботи, чия надмірна увага до форми та деталей може виявитися приреченою на провал [198].

У свою чергу, на основі ірраціональної думки «я завжди повинен бути досконалим» D. Burns [170] виокремив такі види перфекціонізму: моралістичний перфекціонізм – «я не повинен пробачати себе, якщо зазнав невдачі в досягненні особистісного стандарту або мети»; перфекціонізм у роботі – «щоб бути справжньою людиною, я повинен досягати успіху в усьому, що я роблю»; перфекціонізм ідентичності – «люди ніколи не будуть сприймати мене як некоректну і вразливу людину»; емоційний перфекціонізм – «я повинен завжди намагатися бути щасливим. Я повинен керувати своїми негативними емоціями і ніколи не відчувати себе схвильованими чи пригніченими»; романтичний перфекціонізм – «я повинен знайти прекрасного партнера і завжди бути захопленим з ним чи ним самим»; перфекціонізм відносин – «люди, які люблять один одного, ніколи не повинні сердитися один на одного»; сексуальний перфекціонізм – чоловіки можуть вважати, що «я повинен завжди мати тривалу ерекцію. Це принизливо, коли у мене вона відсутня або, навпаки, відбувається дуже швидко». Жінки можуть вважати, що «я завжди повинна досягати оргазму або численних оргазмів»; перфекціонізм зовнішності – «я виглядаю жахливо», тому що я важу дещо більше норми (або маю великі стегна)» [84, 170].

З урахуванням вищенаведеного можна стверджувати, що перфекціонізм виявляє себе в різній адресації (до себе та до інших) та спрямованості (індивідуальна діяльність і міжособистісні стосунки).

Таким чином, перфекціонізм може виявлятися у різних формах, мати різну адресацію та спрямованість та попри це важливим залишається питання визначення його внутрішньої структури.

Особливість перших наукових досліджень перфекціонізму полягала в трактуванні його як тенденції встановлювати надмірно високі стандарти для себе [170, 229], однак, дещо пізніше, дослідники [29, 207, 213, 235, 283] внесли феноменологічні уточнення і додали до зазначених параметрів таке: мислення в термінах «все або нічого», схильність до генералізації стандартів в усіх сферах життєдіяльності та до вибіркової концентрації на помилках. Отже, попередній розгляд перфекціонізму як одновимірного конструкту, було змінено через емпіричні дослідження на розгляд його як багатовимірного, який має складну структуру й включає, поряд із високими особистісними стандартами, ряд когнітивних (поляризоване мислення, негативна селекція, надмірне узагальнення) та інтерперсональних (надмірні вимоги до інших і завищені очікування від них) параметрів.

Першими, хто започаткував «багатовимірну» традицію дослідження перфекціонізму, були британські вчені – R. Frost і його колеги [212], які запропонували власне бачення конструкту перфекціонізму як такого, що містить шість складових:

- 1) особистісні стандарти – схильність висувати надмірно високі стандарти разом із надмірною важливістю відповідати цим стандартам, що породжує коливання самооцінки й хронічну незадоволеність діяльністю;
- 2) заклопотаність помилками – негативна реакція на помилки, схильність вбачати в помилці невдачу;
- 3) сумніви у власних діях – перманентні сумніви щодо якості виконання діяльності;
- 4) батьківські очікування – сприйняття батьків як осіб, що мають дуже високі очікування;
- 5) батьківська критика – сприйняття батьків як осіб, що надмірно критикують;

б) організованість – важливість порядку й організованості.

Слідом за британськими вченими, канадські дослідники Р. Hewitt, G. Flett розробили модель, що базувалась на уявленні про три складові перфекціонізму [222]:

1) перфекціонізм, орієнтований на себе (я-адресований перфекціонізм), який передбачає існування високих стандартів, постійного самооцінювання і цензурування власної поведінки, а також виражений мотив прагнення до досконалості, який варіюється за інтенсивністю в різних людей;

2) перфекціонізм, орієнтований на інших (перфекціонізм, адресований іншим людям), що передбачає нереалістичні стандарти для значущих людей із близького оточення, очікування від них досконалості й постійне оцінювання інших;

3) соціально приписаний перфекціонізм, який характеризує суб'єктивне переконання в тому, що люди у своїх нереалістичних очікуваннях схильні занадто суворо оцінювати індивіда й тиснути на нього з метою примусити бути більш досконалим.

Американські дослідники на чолі з R. Slaney розробили модель перфекціонізму, де як основні його параметри вони виокремили: високі стандарти, організованість, тривога, прокрастинація, проблеми в інтерперсональних відносинах [33, 283]. Дещо пізніше вчені модифікували вказану модель і виокремили три параметри: високі стандарти; організованість; невідповідність. Як базисний параметр вони розглядають «невідповідність» – суб'єктивне сприйняття особистістю постійних невдач у прагненні відповідати власним стандартам.

Однак запропоновані багатовимірні моделі перфекціонізму мають певні недоліки. Так, британська модель перфекціонізму побудована на шести параметрах, які мають різне підґрунтя для класифікації, а саме: індивідуальні характеристики особистості (особистісні стандарти, заклопотаність помилками, сумніви у власних діях, організованість) і характеристики батьківського стилю виховання (батьківські очікування, батьківська критика).

Основною вадою канадської багатовимірної моделі є акцентування уваги на параметрі «високі стандарти» та розгляд їх у різній адресації (до себе, до інших осіб, інших осіб до особистості), при цьому ігноруються когнітивні параметри (поляризоване мислення, вибіркова концентрація на помилках та невдачах, генералізація стандартів в усіх сферах життєдіяльності). Важливість їх урахування полягає в тому, що само по собі прагнення до високих стандартів може бути вельми продуктивним, але в поєднанні з когнітивними параметрами може ставати дезадаптивним і саморуйнівним. Американська модель описує скоріше різні негативні наслідки перфекціонізму (прокрастинацію, тривогу, інтерперсональні труднощі), ніж параметри, які входять у його структуру [35].

Дослідниця Н. Г. Гаранян [29] врахувала недоліки попередніх моделей та запропонувала власну модель патологічного перфекціонізму, яка містить такі складові:

1) завищені, порівняно з індивідуальними можливостями, стандарти діяльності й домагання – цей параметр описує надмірні вимоги, які висуваються до власної особистості в різних сферах життя;

2) надмірні вимоги до інших і завищені очікування від них – цей параметр перфекціонізму ідентичний перфекціонізму, «адресованому іншим», за канадською моделлю;

3) сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування – відображає суб'єктивне відчуття «примусу до досконалості» навколишніми;

4) постійне порівняння себе з іншими людьми з орієнтацією на найбільш успішних індивідів (персоналізація);

5) дихотомічна оцінка результату діяльності і планування її за принципом «все або нічого» (поляризоване мислення) – особливий стиль мислення, за якого індивід уявляє лише два варіанти виконання діяльності – повний провал або блискуче виконання, досягнення дуже складної мети або відмова від активності;

б) селекція інформації про власні невдачі й помилки (негативна селекція) – схильність фіксуватися на невдачах за вибіркової сліпоты стосовно власних досягнень і успіхів.

Отже, в умовах трансформації українського суспільства відбуваються перетворення ціннісних установок соціокультурної, політичної, макро та мікросоціальної сфер, які виявляються у зростаючій індивідуалізації життя людини та процесі відтіснення та заміщення в українській ментальності суспільних цінностей цінностями індивіда.

У такій ситуації перфекціонізм, якому супроводжують нестабільність самоідентичності, підвищена відгукованість на зрушення в психологічному полі, недиференційованість когнітивних процесів і превалювання емоційних способів реагування, розпад зв'язності та узгодженості образу Я, висока схильність до саморуйнування, є поширеною відповіддю на продуковані в суспільстві соціокультурні зміни. Перфекціонізм орієнтується, при цьому, на ціннісні зразки сучасної євроцентрованої цивілізації.

Підбиваючи підсумок проведеного аналітико-синтетичного пошуку, пропонуємо визначення перфекціонізму як особистісної риси, що виражається у прагненні досягати досконалості у різних сферах життєдіяльності і може виявлятися як у конструктивних, так і в деструктивних формах.

### **1.3. Зміст структури Я в прояві фізичного перфекціонізму**

На думку ряду авторів [33, 62, 106, 112 та ін.] перфекціонізм у своїй здоровій формі може «обслуговувати» поведінковий аспект «Я-концепції», тобто самоствердження. Самоствердження є однією зі стратегій посилення Я, надання йому сили, підтримки, значущості. Для будь-якої людини більшою чи меншою мірою властива деяка вразливість щодо того, ким він є і наскільки цінним почувається. Люди вдаються до різних способів підтримки значущості свого Я, щоб відчувати задоволення від особистості. Це можуть бути

ідеалізація та ідентифікація, в одному випадку, проекція та знецінення – в іншому, самореалізація – у третьому.

Стародавні філософи багато уваги приділяли самопізнанню особистості. «Всім людям властиво пізнавати себе і мислити» (Геракліт). Декарт свій «Опис людського тіла» починає словами: «Немає більш плідного заняття, як пізнання самого себе». Сукупність психічних процесів, за допомогою яких індивід усвідомлює себе як суб'єкта діяльності, називається самосвідомістю, а його уявлення про самого себе складаються в певний «образ Я» [118].

Самосвідомість, як важливий структурний компонент особистості, є тим внутрішнім механізмом, завдяки якому людина здатна не тільки свідомо сприймати дію навколишнього середовища, але й самостійно, усвідомлюючи свої можливості, визначати міру та характер особистої активності. В результаті людина не тільки може відображати зовнішній світ, але, виділивши себе в ньому, пізнавати і свій внутрішній світ, переживати його і певним чином ставитися до себе. Самосвідомість, з одного боку, як би фіксує підсумок психічного розвитку особистості на певних етапах її існування, а з іншого боку, в якості внутрішнього усвідомленого регулятора поведінки самосвідомість впливає на подальший розвиток особистості. Вона є однією з істотних умов безперервності розвитку особистості, рівноваги, яка встановлюється між зовнішніми впливами, внутрішнім станом особистості і формами її поведінки [13].

Свого часу І. Кант зауважив, що та обставина, коли людина може володіти уявленням про своє Я, нескінченно піднімає її над усіма іншими істотами, що живуть на землі. Завдяки цьому вона особистість, і в силу єдності свідомості при всіх змінах, які вона може зазнавати, вона одна і та ж особа, тобто істота, за своїм становищем і гідністю цілком, на відміну від речей, з якими можна звертатися і розпоряджатися як завгодно [57].

У літературі накопичено велику кількість спроб поділу «Я» на окремі види: «Я»-реальне і «Я»-ідеальне [101]; «матеріальне «Я» і «соціальне «Я» [12]; «теперішнє «Я», «динамічне «Я», «фактичне «Я», «можливе «Я», «уявне

«Я», «майбутнє «Я» [144]; за темпоральною ознакою – «актуальне», «ретроспективне», «перспективне», «рефлексивне «Я» [45]. Кожен дослідник виділяв окремі «Я»-образи відповідно до завдань власного дослідження. Тому єдиної інтерпретації вони мати не можуть, але дають уявлення про багатоманітність підходів до вивчення «Я».

Проблема структури «Я»-концепції вирішується у психології неоднозначно. На думку багатьох авторів [40, 52, 101, 111 та ін.], вона залишається мало розробленою через багатогранність змісту поняття «Я». Це питання конкретизується, насамперед, як пошук видів та класифікацій образів "Я" або ж як пошук параметрів змісту цих образів.

Теоретична парадигма класифікації продуктів самосвідомості через узагальнення видів «Я»-образів продуктивно розробляється насамперед в зарубіжній психології. Дослідниками виділяються різноманітні форми уявлень про себе, що диференціюються або за сферою прояву («соціальне «Я», «духовне «Я», «фізичне «Я», «інтимне «Я», «публічне «Я», «моральне «Я», «сімейне «Я» тощо), або як реальність, можливість, імовірність та ідеал («реальне «Я», «можливе «Я», «імовірне «Я», «ідеальне «Я») або на часовому континуумі («теперішнє «Я», «майбутнє «Я», «актуальне «Я», «ретроспективне «Я», «перспективне «Я», «рефлексивне «Я») [92, 119, 122, 229].

У радянській психології багато авторів пропонували власні моделі структури «Я»-концепції, або структури самосвідомості, підкреслюючи зв'язок самосвідомості і «Я»-концепції. Згідно з найбільш поширеною точкою зору, структура самосвідомості містить ті ж самі компоненти, що і свідомість (когнітивний – самосвідомість, емоційно-ціннісний – самооцінка, самоставлення, дієво-вольовий – саморегуляція), але вона спрямована не зовні, а на самого суб'єкта [117]. У численних дослідженнях структури «Я»-концепції, крім пошуку способів класифікації продуктів самосвідомості через узагальнення видів «Я»- образів, чітко виділяється й інша лінія досліджень, що є спробою пошуку вимірів, тобто параметрів цього образу [14, 122].

Образ «Я» можна розглядати як структуру знань, почуттів і оцінок самого себе. М. І. Лісіна та А. І. Сильвестроу [80] дотримуються точки зору, що «образ самого себе» відображає переважно когнітивний момент, при цьому в структурі «Я»-концепції розрізняється «периферія» та центрально-ядерне поняття про самого себе.

Деякі вчені розглядають образ «Я» як різновид установочної системи. Слід відзначити, що така концептуалізація дає психологам значні методологічні переваги насамперед вже тому, що установочна модель дозволяє уявити когнітивні, афективні, поведінкові та ціннісно-нормативні моменти «Я»-концепції не як різні сутності, а як різні аспекти одного й того ж явища.

Ю. І. Матвеев розглядає «Я»-концепцію як уявлення індивіда про свої соціальні якості, про свій реальний, можливий і необхідний соціальний статус, про потреби, інтереси, ідеали, що інтегрувалися у складну динамічну систему [89].

К. Роджерс стверджував, що Я-концепція складається з уявлень про власні характеристики і здібності індивіда, уявлення про можливості його взаємодії з іншими людьми і з навколишнім світом, ціннісних уявлень, пов'язаних з об'єктами і діями, і уявлень про цілі чи ідеї, які можуть мати позитивну чи негативну спрямованість [120].

Психологи (Б. Р. Ананьєв, О. М. Леонтьєв, В. С. Мерлін, В. О. Столін, І. В. Чеснокова, Є. В. Шорохова та інші) розглядають «Я» як внутрішнє ядро особистості, та як її свідомий початок, тобто, систему уявлень людини про саму себе.

Дослідницький інтерес нейрофізіологів спрямований на виявлення того, де, в яких відділах мозку локалізовані регулятивні механізми психіки, що дозволяють живій істоті відрізнити себе від інших і забезпечувати спадкоємність своєї життєдіяльності. У психіатрів проблема «Я» фокусується на співвідношенні свідомого і несвідомого, механізму самоконтролю («сила «Я»») і т. д.

Існує кілька теоретичних шкіл і кожна з них по-різному підходить до визначення Я-концепції. W. James [229], першим з психологів, почав розробляти проблематику Я-концепції. Глобальне особистісне Я він розглядає як первинне утворення, в якому поєднується Я-усвідомлююче і Я-як об'єкт. Це дві сторони одного цілого, вони завжди існують узгоджено. Одна з них являє собою чистий досвід (Я-усвідомлююче), а друга – зміст цього досвіду (Я-як об'єкт) [229].

Як неодноразово було показано в різноманітних дослідженнях, «Я – яким мене бачать інші» і «Я – яким я сам себе бачу» дуже подібні за своїм змістом.

В 1912 році Charles Horton Cooley [181] сформував теорію «дзеркального Я», згідно якої уявлення людини про саму себе складається під впливом думок оточення і включає 3 компоненти: то, яким я здаюся іншим, то, як ці інші мене оцінюють і пов'язану з ними самооцінку. У 40-50-і рр. теорія «дзеркального Я» стала базою для багатьох досліджень, в яких було показано, що під впливом сприятливих суджень оточення самооцінка підвищується і навпаки. Причому нерідко змінюється оцінка тих якостей, які не піддавалися оцінці з зовні [47, 72, 181, 286].

Феноменалістичний (гуманістичний) напрямок розглядає Я-концепцію як систему самосприйняття, а не як окреме реальне Я.

К. Роджерс вважав, що внутрішня структура Я формується в процесі взаємодій з довкіллям, зокрема зі значимими іншими (батьками, сестрами, братами тощо). Ще одна теза К. Роджерса стверджує, що Я-концепція містить не лише сприйняття того, які ми є, тобто Я-реальне, а й те, якими ми хотіли б бути – іншими словами, Я-ідеальне [120].

Формування Я-концепції формується не безпосередньо в спілкуванні та оцінках інших, а на автобіографічних спогадах про вузьке коло таких оцінок (значимих) та своїх реакціях на них. Іншим механізмом формування Я-концепції є аналіз та ревізія зафіксованих у пам'яті випадків з життя, на основі

яких робиться висновок про існуючі у суб'єкта риси характеру та якості особистості. Я-концепція – це динамічна система уявлень людини про саму себе, що містить:

- усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших властивостей;
- самооцінку;
- суб'єктивне сприйняття особистістю чинників, які впливають на неї

[12].

Свій підхід до проблеми «Я» розкривають чеські вчені К. Блага та М. Шебек у книзі «Я – твій учень, ТИ – мій учитель» [17]. На їхню думку, структура «Я» виглядає наступним чином. Я-глобальне – центр особистості, він представляє душевні процеси, стани, почуття, бажання, цілі і т.д. Це «Я» включає всі пізнавальні, емоційні, вольові функції і водночас має свій образ світу, а також образ себе і саморозуміння. Образ себе, саморозуміння, образ світу і його розуміння - результат пізнавальної, практичної і творчої діяльності людини. Процесуальне, структурне «Я», образ світу і розуміння його – складові глобального «Я», функціонально взаємопов'язані елементи [17].

Розуміння «образу Я» як соціальної установки, настановної системи дозволяє уявити його структуру, як деяку систему когнітивних, емоційних і поведінкових ознак [117]. Я-концепція, як центральна ланка самосвідомості людини, є важливим чинником організації психіки. Вона регулює поведінку людини, визначає її очікування та готовність до взаємодії та спілкування у соціумі. Як система уявлень людини про себе, вона вміщує усвідомлення нею: а) когнітивних властивостей, котрі організуються в «образі-Я»; б) емоційно-ціннісних самоствалень, які виявляються у самооцінці; в) вчинково-креативних дій, що характеризуються проявами перших двох компонентів; г) суб'єктивно сприйнятих соціальних чинників, що впливають на її афективний стан [117].

Існує чимало різних поглядів зарубіжних та вітчизняних науковців на структуру «Я-концепції». Найбільш відома схема наступна:

- 1) «теперішнє Я» (яким індивід бачить себе в дійсності в даний момент);

- 2) «динамічне Я» (яким індивід поставив собі за мету стати);
- 3) «фантастичне Я» (яким слід бути, виходячи із засвоєних індивідом зразків поведінки і моральних норм);
- 4) «майбутнє (можливе) Я» (яким, як здається індивіду, він може стати – і це не обов'язково позитивний образ);
- 5) «ідеалізоване Я» (яким прийнято бачити себе – цей «образ-Я» може включати в себе компоненти і «справжнього», і «ідеального», і «майбутнього Я»);
- 6) цілий ряд «зображуваних» Я-образів і масок, які індивід виставляє напоказ, щоб приховати за ними якісь негативні або хворобливі риси, слабкості свого «реального Я» [109, 122].

3. Фрейд розглядав «Я-концепцію» у тісному зв'язку з тілесністю людини. Вчений наголошував на важливості соціальної взаємодії, проте вважав, що всі психічні акти походять з біологічної природи тіла. У теорії Фрейда «Я» постає як певна структурна єдність, пов'язана з усіма іншими аспектами особистості. На його думку, психіка особистості включає в себе три генетично і функціонально різних компоненти: «Воно», «Я» (Его), «Над-Я» (Супер-его) [138].

Підхід Е. Еріксона до Я-концепції за своєю сутністю є розвитком концепції З. Фрейда, звернутий до соціокультурного контексту становлення усвідомленого «Я» індивіда – «ЕГО». Проблематика Я-концепції розглядалася Е. Еріксоном крізь призму егоїдентичності, що розуміється як продукт певної культури, що виник на біологічній основі. Її характер визначається особливостями цієї культури і можливостями певного індивіда. Джерелом егоїдентичності є «культурно значуще досягнення». Е. Еріксон визначає егоїдентичність як «суб'єктивне почуття безперервної самототожності», що заряджає людину психічною енергією [154, 200].

К. Хорні відокремлює «актуальне Я» та «реальне Я» від «ідеального Я». Вчена визначає «актуальне Я» як все те, чим людина є на даний момент. «Ідеальне Я» вона визначає як «диктатуру невротичної гордості». «Реальне Я»

– це сила, яка діє в напрямі індивідуального зростання та самоактуалізації, будучи вільною від неврозу [141].

В. В. Столін виділяє три рівні «Я-концепції»:

1) фізичний «образ Я» (схема тіла), обумовлений потребою у фізичному благополуччі організму;

2) соціальна ідентичність, пов'язана з потребою людини в приналежності до спільності та обумовлена прагненням бути в цій спільності;

3) «образ-Я», що диференціює – характеризує знання про себе в порівнянні з іншими людьми і надає індивіду відчуття власної унікальності, забезпечує потреби у самовизначенні та самореалізації [130].

В. С. Мерлін виділив у структурі самосвідомості чотири головні компоненти, які він пропонує розглядати як фази його розвитку [95]:

- Свідомість тотожності, зачатки якої виникають вже 11-місячному віці, коли дитина починає відрізняти відчуття виходять від його власного тіла, від відчуттів, що викликаються зовнішніми предметами;

- Свідомість «Я» як активного початку, як суб'єкта діяльності, яка виявляється в 2-3 роки, коли дитина вже оперує особистими займенниками і виникає перша фраза дитячого негативізму, що виражається формулою «Я сам»;

- Усвідомлення своїх психічних властивостей, що відбуваються в результаті узагальнення даних самоспостереження і передбачає досить розвинуте абстрактне мислення;

- Соціально-моральна самооцінка, здатність до якої формується в підлітковому та юнацькому віці на основі отриманого досвіду спілкування і діяльності [95].

«Образ Я» - одна з найважливіших для особистості соціальних установок: нікому не байдуже власне «Я». Ставлення людини до будь-яких «зовнішніх» об'єктів може бути і позитивним, і негативним. Проте всі люди відчують потребу в позитивному «образі Я» [77].

Негативне ставлення до себе, неприйняття себе - завжди складний і болісний процес. Людське «Я» - найвище і складне інтегральне утворення у духовному світі людини. Я-концепція включає когнітивний компонент - образ своїх якостей, здібностей, зовнішності, соціальної значущості (самосвідомість); емоційний - самоповага, себелюбство, самоприниження і т.п.; оціночно-вольовий - прагнення підвищити самооцінку, завоювати повагу і т.п [68].

М. Й. Боришевський розглядає «Я-образ» як результат самопізнання та емоційно-ціннісного ставлення людини до себе. Це той рівень самосвідомості, при якому людина досягає найбільш зрілого усвідомлення сутності своєї особистості [19].

W. James вивів формулу самоповаги: чим вище успіх, тим вище самооцінка і домагання людини. Важлива також ступінь стійкості «образу Я» в часі, а також ступінь самоповаги: як ставиться людина до себе, в цілому приймає себе такою, якою вона є, або відкидає [229].

В. Франкл у своїй книзі «Man's Search for Meaning» приходить до такого висновку: «Справжній сенс життя потрібно відкривати у навколишньому світі, радше ніж у самій людині або її власній душі. Буття людини завжди скероване до чогось або до когось іншого, – чи це сенс, який потрібно здійснити, чи інша людська істота, з якою потрібно зустрітись. Що більше ви забуваєте про себе, віддаючись виконанню справи чи кохання до іншої людини, то більш людяною ви стаєте і тим повніше реалізуєте себе» [137].

Розуміння Я-концепції як сукупності установок на себе чітко зафіксовано R. Burns, який був засновником інтегрально-інтеракціоналістичного підходу [14, 171]. R. Burns розглядає структуру Я-концепції як сукупність соціальних установок індивіда, спрямованих на самого себе. Здебільшого у визначенні установки підкреслюється три важливих елементи: когнітивний (Я-образ), емоційно-оцінковий (Я-ставлення) і поведінковий (Я-вчинок). Отож, будь-яка соціальна установка містить у своїй цілісності три вище вказаних компоненти: когнітивний –

відповідні переконання, думки і знання про об'єкт, афективний – позитивні чи негативні відчуття до об'єкта, поведінковий – готовність до відповідного образу дії стосовно об'єкта. Крім того, ці установки полегшують особі процес адаптації до середовища (закріплюють те, що сприяє задоволенню потреб суб'єкта), дають змогу пізнавати світ (систематизують попередній досвід взаємодії суб'єкта з об'єктом), самореалізуватися (забезпечують розгортання творчої активності особи) й утворити психологічний самозахист (тобто відсторонитися від усвідомлення тих аспектів дійсності, що викликають стурбованість) [14, 171].

Я-концепція - система уявлень людини про саму себе, на основі якої вона взаємодіє з іншими людьми. Вона для кожної людини унікальна. Однак може бути встановлено п'ять критеріїв, за якими люди відрізняються один від одного:

- 1) ступінь інтеграції особистості;
- 2) рівень усвідомлення;
- 3) стабільність;
- 4) самооцінка (рівень власної гідності);

5) ступінь відповідності Я-концепції тим уявленням про даний індивіда, які він зустрічає в колективах і групах, і тим відносинам до нього, які мають місце в даних колективах (дзеркальне «Я»).

Суб'єктивне «Я» (Я-концепція) - це центральний компонент особистісної інтеграції, і, як вважає більшість психологів і соціологів останнім часом, суб'єктивне «Я» -це утворення соціогенні.

Система ідеалів - другий компонент особистісної інтеграції. Він утворюється на підставі засвоєння аксіологічного знання та індивідуального життєвого досвіду.

Третій компонент особистісної інтеграції - дзеркальне «Я», що складається з уявлень про те, як бачать нас інші люди; як вони оцінюють наш зовнішній вигляд, поведінку, діяльність; реакцій на ці оцінки (роздуми, задоволення, сором, почуття провини і т.д.).

Не надавати значення відношенню до тебе іншої людини можна - для цього існує багатий арсенал засобів психологічного захисту, але важко втекти від самого себе.

З віком відбувається розвиток потреб особистості. Саме в них і через них проявляється людина і відповідно заломлюється його Я-концепція. У свою чергу, і вона служить значущим зворотнім зв'язком.

На відміну від ситуативних Я-образів (які індивід бачить, відчуває у кожний даний момент) Я-концепція створює у людини відчуття своєї постійної визначеності, самототожності.

В багатьох психологічних теоріях Я-концепція є одним з центральних понять. Разом з тим досі не існує ні її універсального визначення, ні єдності в термінології. Терміни, які одні автори вживають для позначення Я-концепції в цілому, інші використовують для позначення її окремих елементів.

У своєму дослідженні О. Є. Фурман розглядає позитивно-гармонійну Я-концепцію, яка розвивається за умов інноваційно-психологічного клімату, є складною динамічною сукупністю уявлень, ставлень, установок, переконань учня про себе як суб'єкта, особистість, індивідуальність та як потенційного універсума діяльності у взаємодоповненні таких компонентів, як когнітивного (Я-образ), емоційно-оцінкового (Я-ставлення), вчинково-креативного (Я-вчинок) і спонтанно-духовного (Я-духовне), котрі узгоджують його внутрішній (думка, особистісні знання, уявлення про себе, самоставлення) та зовнішній (освітні вчинкові дії, вияв екзистенційних ресурсів особи тощо) світи. Розвиток позитивно-гармонійної Я-концепції учня сприяє зростанню його рівноваги як у внутрішньому, так і у зовнішньому світі, злагодженості та взаємозв'язку між суб'єктною думкою й особистісним самоставленням, індивідуальнісними діями й духовно-універсумною саморефлексією [139].

Одним з компонентів Я концепції є тілесний образ Я, що відіграє значну роль при міжособистісному взаємодії людей та впливає на емоційну сферу

особистості. Проблема зовнішньої привабливості та тілесного образу Я актуальна в даний час, оскільки візуальна культура та візуальні способи подання інформації, інших аспектів життя особистості невпинно посилюються та розвиваються. Зовнішній вигляд людини в цих умовах є не стільки фізичною даністю, скільки новим культурним утворенням, вимушеним підкорятися вимогам суспільства і еталонам краси, що постійно змінюються.

Проте неможливо ігнорувати той факт, що простір, в якому існує Я, є людське тіло. Існує тісний зв'язок між змінними Я-концепції і формами тілесного досвіду. Багато дослідників схожі в думці, що уявлення про свій фізичний вигляд є однією з головних складових Я-концепції. Цей напрям досліджень вивчає образ тіла і його зв'язок з Я-концепцією, виходячи з уявлення про тіло як своєрідне сховище Я, що має більш менш певні межі. Другий напрям пов'язаний з іншою характеристикою тіла - зовнішністю. У цих дослідженнях тіло розглядається, з одного боку, як носій особистих і соціальних значень, цінностей і тому подібне, а з іншої - як об'єкт, що має певну форму і розміри [56, 64, 105, 111, 142].

### **1.3.1 Компоненти образу фізичного Я**

Піонерами в області вивчення фізичного Я в історії психології були представники психоаналізу. Власне, сам психоаналіз «виник завдяки вивченню психосоматичного аспекту органічної симптоматики істерії і неврозу страху [77].

У дослідженнях вітчизняних і зарубіжних авторів [2, 64, 99, 117, 129 та ін.] підкреслюється, що образ тіла є єдністю сприйняття, установок, оцінок, уявлень, які належать до функцій тіла і зовнішності.

W. Schonfeld [280], в руслі психоаналітичного напрямку, виділяє наступні компоненти образу фізичного «Я»:

- 1) актуальне суб'єктивне сприйняття тіла, як зовнішності, так і здатності до функціонування;

2) інтеріорізовані психологічні фактори, які є результатом власного емоційного досвіду індивіда так само, як і спотворення концепції тіла, проявляються в соматичних ілюзіях;

3) соціальні фактори, пов'язані з тим, як батьки і суспільство оцінюють його тіло;

4) ідеальний образ тіла, що полягає в установках по відношенню до тіла, у свою чергу, пов'язаних з відчуттями, сприйняттями, порівняннями і ідентифікаціями власного тіла з тілами інших людей.

У літературі [18, 280] виділяються три модальності «Я», представлені в «Я» концепції образу фізичного «Я»:

1) «Я»-фізичне функціональне – це уявлення суб'єкта про своє тіло, які ґрунтуються на функціонуванні тіла, як фізичного субстрату, найчастіше на біологічних зворотних зв'язках;

2) «Я»-фізичне соціальне – це уявлення про тіло, які формуються під впливом соціального оточення і є знанням про те, як (яким) він виглядає у сприйнятті інших людей.

3) «Я»-фізичне ідеальне – це уявлення людини про себе, яке формується шляхом засвоєння культурних форм і норм і є баченням людини такою, якою потрібно бути [18, 280].

Аналіз вітчизняних досліджень з даного питання показав, що структура образу тілесного «Я» складається з внутрішніх і зовнішніх компонентів. Внутрішні компоненти (внутрішній простір) пізнаються через інтроцептивні відчуття, почуття і образи. Зовнішні компоненти (зовнішність і життєвий зовнішній простір) не лише відчутні, але і зовні наглядні. Більшість існуючих психологічних досліджень присвячено саме тілу і зовнішності як компоненту образу «Я».

Виділяючи внутрішнє і зовнішнє тіло, М. М. Бахтін вважав, що внутрішнє тіло як момент самосвідомості – являє собою сукупність внутрішніх органічних відчуттів, потреб і бажань, об'єднаних навколо внутрішнього світу» [121].

Стосовно внутрішнього компоненту образу фізичного «Я» прийнято виділяти [78, 99]:

- 1) когнітивний компонент – уявлення індивіда про своє тіло;
- 2) афективний компонент – самооцінка, афективна оцінка цього уявлення, тобто емоційне ставлення до свого тіла, що знаходиться в залежності від тимчасових і подієвих факторів;
- 3) поведінковий компонент – поведінкова реакція, конкретні дії, викликані особливостями образу фізичного «Я».

О. Т. Соколова підкреслила три основні підходи до вивчення «образу фізичного Я». У першому - образ тіла розглядається як результат роботи окремих нейронних систем. Другий визначає образ фізичного «Я» як продукт відображення, як індивідуальну, суб'єктивну картину свого тіла. У третьому - образ тіла є єдністю сприйняття, установок, оцінок, уявлень, що належать до функцій тіла та зовнішності [129].

Для цілісності образу фізичного «Я» необхідно, щоб усі три модальності збігалися. Між змістом реального фізичного «Я» і змістом ідеального фізичного «Я» можуть спостерігатися розбіжності. Ідеальне «Я» складається, з одного боку, з цілого ряду уявлень, що відображають сокровенні бажання і устремління індивіда, з іншого боку, необхідно враховувати, що ці бажання найчастіше обумовлені соціумом, внаслідок чого вони бувають відірвані від реальності. Таким чином, виділені компоненти узгоджуються один з одним, не вступають у протиріччя [2, 46].

Дослідники самосвідомості зазначають, що образ «Я» є набір сприйманих якостей про себе. По своїй суті образ «Я» є самоописання суб'єкта, представлене у вербальному плані. Опис себе відбувається через певний комплекс рис, які можуть бути як більш або менш пов'язані з поведінкою і бути негативними або позитивними, так і пов'язані з поточним або минулим досвідом. Таким чином, когнітивний компонент образу фізичного «Я» є сукупність уявлень індивіда про свою зовнішність, ознак, образів, в яких він її описує [105].

Хоча багато ознак виглядають як суто описові, більшість з них допускають кількісну оцінку. Два рівня порівняльної оцінки ознаки досить очевидні:

1. Інтерсуб'єктний. На цьому рівні порівняння відбувається у рамках зіставлення «Я – Інший» (за принципом «більше – менше»). Інтерсуб'єктність визначено як систему внутрішніх та зовнішніх інтерперсональних зв'язків, яка ви-ражає рівень актуальної суб'єктності людини та тим самим формує авторство стосовно власної життєвої ситуації та продуктів творчості, а також відповідальність та рефлексивність особистості [102];

2. Інтерсуб'єктний, де порівняння відбувається у рамках зіставлення «Я - Я», у часовій перспективі: «Я»-теперішнє – «Я-минуле», або в просторово-часовій перспективі: «Я» в одній ситуації - «Я» в іншій ситуації», або в аспекті бажаного: «Я»-теперішнє – «Я-бажане». Ці порівняння характеризують уявлення індивіда про ступінь вираженості того чи іншого якості. Фізичне «Я» як об'єкт, що має певну форму і розмір, допускає ще один тип порівняння - об'єктивний: уявлення про ступінь вираженості якого-небудь із своїх якостей можна отримати шляхом порівняння його з реальним об'єктом, зокрема, порівняння може набувати характер кількісного виміру. Наприклад: «Я людина середнього зросту», «За останній рік «Я» значно виріс», «Мій ріст 176 см». Вивчення когнітивного компонента показує, наскільки чітко і об'єктивно людина сприймає своє тіло. Тому дослідження когнітивного компонента найчастіше ґрунтується на різних вимірювальних приладах або апаратах, наприклад, рамках, фотографіях, дзеркалах з різною кривизною, відеоапаратури, лінійці систематизуючи знання, зазначає, що в зарубіжних дослідженнях М. Джиллом, Н. Тлін, Е. Кетчером, М. Левіним проведені практичні дослідження когнітивного компонента образу тіла, де доведена залежність точності сприйняття від культурних стереотипів.

Когнітивний компонент являє собою, з одного боку, образ соціально обумовленого еталона тіла з переліком найбільш значущих параметрів зовнішності, з іншого боку, образ реального тіла індивіда, що формується в

результаті порівняння реального та соціального «Я». Когнітивний компонент, у свою чергу, спонукає емоційну оцінку себе у вигляді самооцінки [78, 117].

R. Burns вказує на те, що будь-яка спроба суб'єкта описати себе буде мати в своїй основі емоційний компонент, який визначається культурними нормами, еталонами. Тому вважається можливим зробити висновок про те, що поділ знань про себе у вигляді компонентів є умовністю і абстракцією, так як розмежувати два цих знання представляється дуже важким. Саме тому обидва ці компоненти складають цілісний образ фізичного «Я» [171].

Раніше в психології головний акцент у дослідженнях робився або на когнітивний, або на емоційний компонент, підкреслювався пріоритет одного з них. В даний час дослідники їм відвели роль самостійних компонентів, взаємопов'язаних один з одним. Когнітивний компонент – це теорія людини про себе, яка більш або менш організована і спрямована на розуміння людиною себе. Емоційний компонент – це ставлення суб'єкта до себе, що виражається в тому, наскільки він приймає на себе, поважає і оцінює себе [148].

В даний час найбільш уживаним у психології є термін ставлення до себе, під ним мається на увазі комплекс установок, оцінок, емоцій по відношенню до себе, що виражаються в узгодженні або обвинуваченні, похвалу або осуд себе.

В залежності від того, яке ставлення про себе покладено в основу, виділяються різні компоненти цього феномена, сума яких - узагальнене ставлення, інтегрується в загальну оцінку себе. Тут криється певна проблема або неузгодженість у підходах до вивчення структури самовідношення, оскільки ряд учених виділяють в якості компонентів відносини приватні самооцінки, інші ж включають такі компоненти, як самоповага, симпатію, інтерес до себе. Самооцінка ж представляється як оцінка людиною самого себе, свого характеру, тіла, свого місця серед людей.

Важливим фактором розвитку самооцінки є порівняння себе з іншими людьми.

А. Adler, вивчаючи особливості формування особистості в онтогенезі, показав існування тісного зв'язку між тілесним чином Я та самооцінкою. Зокрема, він стверджував, що деякі типи людської поведінки є спробою компенсації дійсної або уявної ущербності тіла. Так, А. Adler виділяв п'ять основних областей життєдіяльності, в яких у людини може виникати почуття неповноцінності: фізична, розумова, психологічна, соціальна і економічна. Перша може включати в себе такі явища, як недорозвинення органів, інвалідність, деформації, каліцтва, фізична слабкість, ожиріння, хворобливість, сексуальна фрустрація і т.д. [159].

Пізніше А. Adler прийшов до заперечення правомірності поділу особистості на психічну і соматичну складову: він вважав, що особистість може бути зрозуміла тільки як ціла, неподільна одиниця. Вивчати людину, розкладаючи на атоми, значить не досягнути повністю природу людини. За А. Adler питання стоїть ні "Як свідомість впливає на тіло?", Ні "Як тіло впливає на свідомість?", а скоріше "Як особистість використовує тіло і свідомість при досягненні цілей?": «Можна було б припустити, що для визначення того, де лежать інтереси людини, нам потрібно тільки з'ясувати, який орган є дефектним. Але не все так просто. Людина сприймає факт неповноцінності органу не так же, як його бачить зовнішній спостерігач; він модифікується виходячи з існуючої схеми сприйняття індивіда» [1].

Таким чином, А. Adler безпосередньо поставив питання про існування тісного зв'язку між фізичним Я людини і його соціальною поведінкою: не просто наявність тілесного дефекту, а, перш за все, його сприйняття як такого (тобто тілесний образ Я), що справляє визначальний вплив на формування особистості і в більшості випадків веде до розвитку прагнення до переваги над іншими людьми. Але сам автор пізніше істотно трансформував свою теорію, замінивши реальну неповноцінність органу почуттям соціальної неповноцінності. А. Adler стверджував, що цілі і очікування людини більше впливають на поведінку, ніж минулий досвід, тим самим підкреслюючи велику важливість для індивіда соціальних інтересів - почуття спільності,

кооперації і альтруїзму. Таким чином, питання про роль фізичного Я в поданні індивіда про себе і його зв'язок соціальної мотивацією не отримав в психоаналізі подальшого розвитку.

Розробник теорії соціального порівняння Л. Фестингер зазначає, що при відсутності точних стандартів оцінки своїх якостей суб'єкт знаходить людей, щоб порівняти себе з ними і через це порівняння дати собі оцінку. Якщо реальний образ не узгоджується з образом інших, то людина шукає способи усунути протиріччя. Інший механізм - змістова інтеграція життєвих переживань [89]. Так, В. С. Кон відводить провідну роль в цьому феномені когнітивним схемам, які інтегрують минулий досвід людини, а також впорядковують, організовують нові образи «Я» [98].

Кожен з виділених факторів формує самооцінку по-своєму в комплексі. На неї також впливають вік і стать суб'єкта. Самооцінка може бути адекватною лише тоді, коли реальний рівень оцінки наближений до об'єктивних досягнень. Уявлення людини про тіло є однією з головних складових «Я» - концепції. Суб'єкт представляє своє тіло за допомогою когнітивного компонента і оцінює його через емоційний компонент. Обидва компонента взаємопов'язані один з одним і виступають як єдність одного процесу. Тут постає питання про чинники, що опосередковують процес впливу афективних оцінок на когнітивний компонент.

Аналіз літератури у якості даного фактору дозволив виділити таку рису когнітивної сфери, як її диференційованість – один з показників чутливості когнітивних процесів дезорганізуючий вплив афективних станів. Когнітивна недиференційованість призводить до нестійкості самооцінки, її легкій піддатливості зовнішнім впливам. У дослідженнях сприйняття тіла у хворих ожирінням і нервовою анорексією виявлено, що спотворення сприйняття тіла пов'язані з низькою когнітивною диференціацією [100]. У той же час у хворих з ожирінням гіперфагічною реакцією на стрес і хворих булімічним варіантом нервової анорексії можна очікувати ще більш низький рівень когнітивної диференційованості, що дозволяє висунути гіпотезу про вкрай високого

ступеня спотворення уявлення про себе, характерному для цих хворих. В даному аспекті дуже важливо на основі психологічних джерел вивчити процес емоційної оцінки свого тіла. Афективний компонент образу зовнішності характеризує емоційно-ціннісне ставлення до свого зовнішнього вигляду і складається з сукупності емоційно-ціннісних відносин до окремих тілесних якостей. Кожне таке ставлення утворено двома параметрами – емоційною оцінкою якості і його суб'єктивною значущістю. Емоційна оцінка з'являється в результаті тих же процесів порівняння, що і когнітивна, проте вони мають не когнітивний, а афективний акцент [124].

На інтерсуб'єктному рівні, в рамках порівняння «Я – Інший», порівняння має сенс «гірше або краще, ніж у інших людей» [42]. На інтерсуб'єктному рівні, в рамках порівняння «Я - Я», мова йде про оцінку якого-небудь із своїх якостей за шкалою «подобається – не подобається», що відбиває ступінь відповідності якості даного тим вимогам, які оцінюючий до себе пред'являє. Оцінку першого виду називають соціально-компаративною оцінкою якості, а оцінку другого виду – задоволеністю якістю. Для характеристики афективного компоненту необхідно визначити психологічну ієрархію емоційних оцінок, з'ясувати, які з них є для суб'єкта центральними, інтегруючими, що впливають на глобальне афективне ставлення до свого зовнішнього вигляду, тобто визначити їхню суб'єктивну значимість [21, 88]. Досліджуючи характер сприйняття себе, в даному випадку – сприйняття своєї зовнішності, в ролі особистісного компонента ми розглядаємо афективний компонент образу зовнішності, представлений як емоційними оцінками, так і суб'єктивною значущістю тілесних якостей [43, 134].

У працях Р. Бернса встановлено фактори, що впливають на формування уявлення суб'єкта про своє тіло:

1. Ірраціональні переконання в засобах масової інформації. У цьому випадку суб'єкт порівнює себе з героями реклами, фільмів, глянцевого журналістики і дає собі оцінку.

2. Неповноцінні частини тіла, які є значущими в культурному середовищі. У дослідженнях Р. Бернса зазначено, що зовнішня привабливість є оцінкою свого тіла у жінок. У чоловіків головним критерієм самооцінки є витривалість і сила тіла.

3. Вплив оцінок значущих оточуючих. Будь-яку невідповідність у своїй зовнішності середньому показнику індивід сприймає як недолік або потворність. Внаслідок негативних переживань, страхів і фрустрацій може сформуватися дисморфофобія [14].

Дисморфофобія - це розлад психіки, при якому суб'єкт сильно переживає і зайнятий незначними дефектами або особливостями свого тіла. Зазвичай таке ставлення до свого тіла спостерігається у людей, критично налаштованих по відношенню до своєї зовнішності [75]. Таким чином, все вищесказане вказує на існування зв'язку між когнітивними і афективними компонентами образу фізичного «Я», зв'язку між емоційною оцінкою свого тіла і ставленням до себе.

Відмінності між феноменами виділення себе і прийняття себе в розрахунок знаходяться у процесах сприйняття і руху (самопочуття, схема тіла) процесу усвідомлення психічних процесів. Образ фізичного «Я» розвивається шляхом рухової схеми, поетапно: виділення себе (тут з'являються межі тіла «Я»), усвідомлення меж «Я» або не «Я» [75, 148].

Ряд авторів відзначають також гендерні закономірності. Культурні особливості відносять до мужності фізичну силу, спортивну статуру, фізичні досягнення, силу, витривалість, тоді як для жінок ці ознаки небажані, для них важливим є привабливість обличчя, фігури і шкіри. Це ще раз підтверджує, що чоловіки орієнтовані на фізичну ефективність, а жінки - на міжособові стосунки.

П. Р. Чамата додає, що самосвідомість виникає по мірі оволодіння своїм тілом, в тому випадку, коли спонтанні дії перетворюються в довільні дії. Таким чином, становлення фізичного «Я» людини тісним чином пов'язане з

взаємодією його з навколишнім світом. Через контакт з світом предметів і його пізнання формується самосвідомість [145].

Таким чином, спираючись на дослідження [2, 64, 77, 99, 104, 129, 148, 153 та ін.], виділимо етапи розвитку образу фізичного «Я» в онтогенезі:

1. Дитинство. Основною зоною, яка отримує найбільшу стимуляцію після народження, є рот, а потім з 2,5-місячного віку «рот - руки». З самого початку дитина ототожнює себе з матір'ю як її продовження, відчуває себе «злитим» з нею. Шляхом поступової взаємодії з навколишнім середовищем відбувається розвиток фізичного «Я» дитини, шляхом дослідження навколишнього світу, через дотики до свого тіла і тіла матері, що і є початком формування образу фізичного «Я». У результаті догляду матері за дитиною, в 2 місяці, відбувається зміщення внутрішніх відчуттів до периферії, що є знаковим етапом у розвитку образу фізичного «Я», що знаменував би поступове відділення дитини від матері. Таким чином, прихильність до матері, виражена знаком ставлення матері до дитини, дозволяє останньому відчувати ставлення до себе, що формує ставлення до себе і свого тіла у відповідності з досвідом, який він отримав в ранньому дитинстві. Отже, у дитячому віці образ фізичного «Я» починає формуватися за допомогою тілесного контакту з оточуючими предметами і з матір'ю, що означає рух розвитку від схеми тіла до зачаткам образу тіла.

2. Ранній вік знаменується появою меж фізичного «Я», у зв'язку з кризою 3 років. Тут відбувається відділення «Я» від «не-Я» шляхом подолання симбіозу з матір'ю, виникнення потреби в самостійності. У цьому процесі важлива роль матері: наскільки вона дозволить і собі, і дитині відокремитися один від одного.

3. У дошкільному віці моторна та сенсорна функції є провідними, і тіло стає головним чинником формування самосвідомості. Цей вік характеризується остаточним встановленням меж тіла. Розвиток рухової сфери, а через неї - образу тіла, відбувається в ігровій діяльності.

4. Молодший шкільний вік характеризується зародженням емоційної оцінки свого тіла і зовнішності інших людей, з точки зору привабливості і краси. З 6 до 14 років - час активного вдосконалення рухової сфери. У віці 6-7 років формується «поза уважності», необхідна в навчанні і є ознакою сформованої довільності.

5. Підлітковий вік характеризується змінами в способі фізичного «Я», в результаті порівняння підлітком себе з якимсь еталоном. У цьому віці одяг і прийнятний соціальний еталон грають провідну роль у прийнятті свого тіла. Образ фізичного «Я» складається з привнесених еталонів дорослості. На цьому етапі завершується емансипація від значущого дорослого. Щоб організувати свій образ, підліток експериментує з різними образами, активно змінює свою зовнішність.

6. Юнацький вік характеризується тим, що фізичне виражається в індивідуальності людини, індивідуальними способами вираження себе через модель фемінності та маскулінності. Таким чином, образ фізичного «Я» формується поетапно до тих пір, поки йде розвиток індивідуальності і особистості людини.

В літературі описують три основних підходи до дослідження факторів формування фізичного «Я»:

Фактор фізичного контакту дитини з матір'ю. У літературі зазначається, що фундаментом того, як людина ставиться до свого тіла, є дотики матері до його тіла. Дефіцит дотику призводить до дефіциту зіткнення з реальністю. Дотики матері важливі не тільки для фізичного, а й для психологічного розвитку особистості, забезпечуючи розвиток чуттєвої та когнітивної сфер.

Вивчаючи дитячі неврози, зазначається, що поява почуття цілісності тіла, його чітких відчуттів і сприйняття, меж має зв'язок з материнською стимуляцією у вигляді дотику до немовляти. Дефіцит стимуляції призводить до порушення відчуття цілісності, що в свою чергу призводить до перцептивних і когнітивних проблем сприйняття тіла [11].

Фактори соціально-психологічних джерел самосприйняття.

Л. С. Виготський, О. О. Бодальов, К. І. Божович, В. С. Кон, В. О. Лабунська виділили наступні джерела сприйняття себе:

1) сприйняття себе через ідентифікацію з іншими – суб'єктивна ідентифікація;

2) сприйняття себе через сприйняття іншими. Значимість цієї сторони спілкування, в якій відображені взаємні переходи «Я» – «Ти», «Я» – «Інший», пов'язана з дзеркальною природою всього психічного. В системі відношення «Я» – «Ти» людина не тільки рефлектує, але і активно пізнає самого себе, відкриває себе в собі» і «себе в інших». Можна сказати, що сутність обговорюваного джерела сприйняття себе полягає в опорі на міжособистісний зворотний зв'язок;

3) інтроспекція. Внутрішній монолог і образи є основний інструмент зміни, конструювання, перетворення та оцінки образу фізичного «Я»;

4) сприйняття і оцінка тіла через продукти своєї діяльності;

5) безпосередня оцінка і сприйняття тіла і зовнішності. Таким чином, чинниками формування образу фізичного Я є як соціальні детермінанти, так і суб'єктивні відчуття людини.

Усвідомлення своєї тілесної сутності формується на ранніх етапах онтогенезу і в нормі залишається досить стабільною протягом усього життя.

Теоретико-експериментальні дослідження у руслі діяльнісного підходу також показують, що одним з факторів, що визначають розвиток самосвідомості в ранньому онтогенезі, є усвідомлення дитиною свого «Я» фізичного в результаті маніпулювання спільно з дорослими [77, 104].

Образ тіла і схема тіла формуються в безпосередній соціальній взаємодії. Дані процеси відбуваються на ранньому етапі онтогенезу і завершуються до початку свідомого життя людини. Уявлення про власну зовнішність також закладається у дитини відносно рано. Відмінною особливістю його формування є зв'язок з емоційно-ціннісним ставленням до себе (самооцінкою). Характер ставлення до себе багато в чому визначається особливостями соціального досвіду людини [64, 142].

Як вже було зазначено, тілесне Я є інтегральною складовою кожного з трьох елементів установки – образу Я, самооцінки і поведінкових реакцій - і може бути представлено в різних модальності. Дана схема зручна в методичних цілях, так як дозволяє «дробити» єдиний предмет дослідження на різні компоненти в залежності від рівня аналізу. Так, на когнітивному рівні вивчається тілесний образ Я як уявлення про своє тіло (образ тіла, схема тіла, зовнішність, статева приналежність і т.д.), на емоційному – самооцінка (зовнішності, тілесних проявів), на динамічному – поведінка людини в зв'язку з поданням про своє тіло і його самооцінкою. Кожна з цих складових може розглядатися як Я-реальне (як людина бачить і оцінює своє тілесне Я і як в зв'язку з цим діє), як Я-ідеальне (якою би він хотіла бачити своє тіло і зовнішність і як це відбилося б на його активності) і як Я-дзеркальне (як, на її думку, її тіло і зовнішність бачиться і оцінюється іншими людьми, і як це уявлення позначається на її поведінці). Ступінь збігу цих показників може говорити як про гармонійність особистості, високу задоволеність собою, низьку тривожність, так і про нерозвиненість самосвідомості, завищену самооцінку і витіснення тривоги. Тому самі по собі ці показники мають малу діагностичну та прогностичну цінність для дослідника, а повинні аналізуватися в загальному контексті життєдіяльності індивіда [155].

Виникнення почуття цілісності власного тіла, чіткості та визначеності його меж тісно пов'язане з періодично виникаючими циклами соматосенсорної стимуляції, яка йде від матері на ранніх стадіях симбіозу з немовлям. Нездатність до інтеграції цієї стимуляції призводить до недорозвинення почуття цілісності й обмеженості власного тіла, а також до прояву різних перцептивних і когнітивних порушень [142].

На основі висловлювань, які ми розглядали вище, про те що людина бачить себе так, як бачать і думають про нього значущі люди «Я-яким-мене-бачать-інші» = «Я-яким-ясам-себе-бачу» можна зробити наступне узагальнення: тип емоційної прихильності, сформований у дитинстві, визначає особливості образу фізичного «Я» у дорослості. В процесі

багаторазово повторюваних взаємодій з матір'ю у дитини формуються так звані робочі моделі ставлення до себе і іншим людям. Надалі вони допомагають йому орієнтуватися в нових ситуаціях, інтерпретувати їх і відповідним чином реагувати. Уважні, чуйні, турботливі батьки формують у дитини почуття базової довіри до світу, створюється позитивна робоча модель оточуючих. Дисгармонійні відносини, для яких характерні нечутливість до ініціативи, нехтування інтересами дитини, нав'язливий стиль відносин, навпаки, призводять до формування негативної робочої моделі. На прикладі взаємовідносин з батьками, дитина переконується в тому, що інші люди, так само як і батьки, не є надійними, передбачуваними партнерами, яким можна довіряти. Результатом взаємодії і спілкування з батьками є також робоча модель ставлення до себе. При позитивній моделі у дитини формується ініціативність, самостійність, впевненість і повага до себе, а при негативній – пасивність, залежність від інших, спотворений образ «Я».

Таким чином, досвід, пов'язаний з самосприйняттям і «переживанням» людиною власного тіла, розглядається як важлива характеристика і умова формування самосвідомості.

У зв'язку з цим виникає ряд питань, які потребують спеціального обговорення: по-перше, чи є формування тілесного Я самим раннім етапом побудови Я-концепції, на який потім «надбудовуються» інші компоненти самосвідомості; по-друге, чи завершується формування фізичного Я в ранньому віці або воно коректується, доповнюється і трансформується протягом життя людини, і які чинники можуть тут вважатися визначальними; по-третє, як фізичне Я вплетено в соціальне життя індивіда.

Для пошуку відповіді на поставлені питання звернемося до теорій, які висвітлюють структуру тілесного образу Я і процес його формування в онтогенезі. Усвідомлення своєї тілесної сутності формується на самих ранніх етапах онтогенезу і в нормі залишається досить стабільним протягом усього життя. У соціальній психології проблема розвитку фізичного образу Я залишається практично не вивченою, розробляючись переважно в рамках

клінічної психології. Тут сьогодні виділяється кілька напрямків дослідження тілесного образу.

У першому з підходів тіло розуміється як межа Я. Поняття «межа образу тіла» було введено Fisher Seymour і Cleveland Sidney E., які виходили з того, що люди розрізняються по тому, наскільки «твердими» і «відгороджується від зовнішнього світу» вони сприймають кордони власного тіла. Як правило, це сприйняття неусвідомлено і проявляється в почутті певної відмежованості від навколишнього середовища [204].

#### **1.4. Сучасні тенденції пізнання фізичного перфекціонізму**

Незважаючи на високу актуальність та практичну значимість досліджень даного явища, воно досі залишається відносно слабо вивченим у сучасній психології.

Вперше в науці сучасні психологи виділяють феномен фізичного перфекціонізму як самостійний параметр перфекціонізму особистості (Г. Н. Гаранян, Г. Б. Горська, І. А. Гуляс, А. О. Даденко, О. І. Кононенко, П. М. Тарханова, А. Б. Холмогорова, Г. Л. Чепурна, Т. І. Щербак та ін.).

У літературі під терміном «фізичний перфекціонізм» розуміють систему особистих переконань і установок, пов'язаних з зовнішністю особи: підвищену стурбованість і незадоволеність своєю зовнішністю, прагнення відповідати високим стандартам тіла, досягати найкращих результатів в боротьбі за ідеальну фігуру, а також хворобливе ставлення до будь-яких критичних зауважень з приводу зовнішності [41, 66, 133, 147, 148, 153, 236].

У науковій статті О. І. Кононенко зазначається, що «фізичний перфекціонізм є самостійним феноменом, який потребує цілеспрямованого вивчення. Він є однією з найбільш поширених форм загального перфекціонізму і має більш тісний, ніж інші форми перфекціонізму, зв'язок з психологічним неблагополуччям, розладами харчової поведінки і негативним сприйняттям власної зовнішності у сучасному суспільстві» [66].

Дослідниця В. В. Парамонова підтримує тенденцію розглядати тілесний перфекціонізм як феномен соціокультурної патології, що має коріння в культурі нарцисизму та маркує ризикові щодо розвитку прикордонної самосвідомості групи. Перфекціонізм сприймається як синдром специфічних потенційно деструктивних психологічних особливостей. Зростаючий інтерес до феномену перфекціонізму та спроба його пояснення у різних соціологічних, етичних, психологічних та клініко-психологічних моделях відображає згубні для особистості та соціуму культуральні та ціннісні зміни. З опорою на тези культурно-історичної та діяльнісної парадигм про єдність соціально-психологічних закономірностей нормального та аномального розвитку психіки, про динамічну взаємодію афективних та когнітивних складових особистості, а також з опорою на синдромний підхід у статті зроблено спробу описати специфічні для перфекціоністів особливості образу Я, когнітивно-афективного стилю, міжособистісної взаємодії [108].

Патологічні перфекційні тенденції можуть розглядатися у зв'язку з їх ставленням до психологічних кордонів, зокрема зі сприйняттям «межа образу тіла». «Межа образу тіла» в цьому розуміється в різних функціональних аспектах: в аспекті дистанційності або «злипання» із зовнішнім об'єктом, як цілісність, захищеність або проникність, вразливість для інтерферуючих впливів, як залежність або самостійність, сепаратність, «окремість», як почуття тілесного комфорту чи дискомфорту [231].

У зарубіжній науковій літературі термін «фізичний», або «тілесний перфекціонізм», практично не вживається, і, як правило, це явище розглядається не як окремий феномен, як компонент загального перфекціонізму. У цьому контексті багато дослідників вказують на значний внесок перфекційних установок у формування та підтримання різних порушень харчової поведінки та готовності звернення до пластичних хірургів [267].

Дослідники Bill Thornton, Richard M. Ruckman, Joel A. Gold [287], які розглядали індивідуальні відмінності у конкурентних орієнтаціях та

використання косметичної хірургії серед чоловіків, зазначили, що чоловіки, як і жінки, зазнають підвищеного тиску, пов'язаного з досягненням соціальних ідеалів зовнішності, що транслюються засобами масової інформації, та їх увага до косметичної хірургії як засобу покращення своєї зовнішності для отримання конкурентних переваг у соціальній та кар'єрній сферах зростає. Гіперконкурентоспроможність (психологічно хвора) була предиктором прийняття косметичної операції навіть після того, як були прийняті до уваги вік, самооцінка, індекс маси тіла та дисморфія тіла. Конкурентоспроможність особистого розвитку (психологічно здорова) була негативно пов'язана з дисморфією тіла і була предиктором прийняття косметичної хірургії серед чоловіків [287].

У книзі «Комплекс Адоніса» («The Adonis Complex») [257], представлено відвертий погляд на те, що чоловіки насправді думають і відчують про своє тіло, надаючи надію мільйонам, які страждають мовчки. Більше, ніж будь-коли, чоловіки борються з таким самим величезним тиском задля досягнення фізичної досконалості, з якою жінки стикалися протягом століть. Від нав'язливого підняття тяжкості до вживання стероїдів, від шпильок для волосся до косметичної хірургії, все більше чоловіків заходять у пошуках ідеальних м'язів, шкіри та волосся надто далеко, переходячи межу від нормального інтересу до патологічної одержимості. Ця нова одержимість зовнішністю, відома як комплекс Адоніса, вражає хлопчиків і чоловіків різного віку та представників усіх верств суспільства. У більш важких формах комплекс Адоніса становить загрозу здоров'я, настільки ж підступну і смертельну, як розлади харчової поведінки жінок і дівчаток. Але ця новаторська книга пропонує надію та допомогу чоловікам, які потрапили в гнітючий цикл одержимості тілом [257].

У дослідженні фізичного перфекціонізму як фактора емоційного неблагополуччя у молоді А. О. Дадеко провела психологічне порівняння юнаків та дівчат, які займаються бодібілдингом та фітнесом, з молодими людьми, які не практикують систематичні заняття з корекції своєї фігури.

Воно показало, що фізичний перфекціонізм і емоційне неблагополуччя значно інтенсивніше виражені групи піддослідних, котрі займаються вдосконаленням свого тіла. Крім того, було виявлено інтенсивний зв'язок між рівнем фізичного перфекціонізму та вираженістю симптомів депресії [41].

Результати емпіричного дослідження П. М. Тарханової демонструють наявність тісного позитивного взаємозв'язку між вираженістю фізичного перфекціонізму та всіма дослідженими показниками незадоволеності своєю зовнішністю у всіх обстежених молодіжних вибірках. Юнаки та дівчата з високими показниками фізичного перфекціонізму схильні говорити про меншу задоволеність своїм зовнішнім виглядом загалом та його окремими аспектами зокрема. Вони також частіше відчують негативні думки та почуття щодо свого тіла у різноманітних ситуативних контекстах [133].

Крім того, існує цілий пласт досліджень, що доводять зв'язок різних аспектів перфекціонізму з незадоволеністю своїм тілом, засобами ЗМІ щодо зайвої ваги. Так, автори A. Bardone-Cone, K. Cass, J. Ford провели дослідження та виявили відчуваний тиск з боку засобів масової інформації, що постійно пов'язувався з незадоволеністю тілом у чоловіків, тоді як в жінок незадоволеність тілом пояснювалася безліччю биопсихосоціальних змінних [167].

Недостатність досліджень у галузі вивчення взаємозв'язку перфекціонізму із ставленням до зовнішності зарубіжної психології та відсутність досліджень у вітчизняній психології викликали наш науковий інтерес до вивчення перфекціонізму як особистісної детермінанти ставлення до зовнішності.

З визначення фізичного перфекціонізму стає очевидним, що хоча цей конструкт містить у собі цілий набір особистісних та поведінкових складових, першим і найобов'язковішим із перелічених проявів є незадоволеність своєю зовнішністю. Виходячи з цього ми вважаємо, що багато теоретичних розробок і емпіричних досліджень задоволеності/незадоволеності своїм тілом, а також факторів її формування та зв'язку з психологічним благополуччям/

неблагополуччям можуть виявитися особливо цінними для глибшого осмислення феномену фізичного перфекціонізму.

Проаналізувавши велику кількість наукових досліджень та емпіричних спостережень, канадські вчені M. Dionne та C. Davis дійшли висновку, що особистісні особливості людини роблять істотний внесок у те, наскільки вона задоволена своїм тілом і зовнішністю [192]. Автори, використовуючи метафору лінзи, стверджують, що образ тіла багато в чому визначається саме індивідуальним поглядом на світ, і особистість є своєрідною лінзою, яка зрештою і відповідає за те, яким буде цей погляд. Так, особистісні особливості однієї людини дозволяють їй позитивно дивитися на світ загалом і на власне тіло зокрема, а ось індивідуальні характеристики іншої, навпаки, подібно до кривого дзеркала, можуть спотворювати його сприйняття реального тіла і породжувати негативні емоції та думки, пов'язані з власною зовнішністю. Дана метафора допомагає зрозуміти, чому люди з однаковими біологічними даними та ідентичним типом статі, проживаючи в подібних соціальних умовах, можуть зовсім по-різному сприймати своє тіло та зовнішність.

Задоволеність власним тілом, образ тіла в цілому тісно пов'язані з поняттям «благополуччя», що визначається як сукупність феноменів, які полягають у прояві індивідом емоційного відгуку, його висновках про якість власного життя та і окремих його сфер [28, 156]. Можна виділити загальні позиції у різних підходах до розуміння суб'єктивного благополуччя. Суб'єктивне благополуччя включає афективний компонент: переважання позитивних емоцій сприяє більшій задоволеності життям індивіда. На нього впливає як ставлення людини до самої себе, так і її відносини з іншими людьми [199].

Соціум нав'язує індивіду думки, еталони та стереотипи, на основі яких людина формує власні критерії оцінки тіла. Еталон привабливості, якого прагне людина, визначається культурою товариства. Прагнення відповідати ідеалу призводить людини до зміни свого зовнішнього вигляду різними методами. Нерідко нав'язливе бажання змінити своє тіло стає причиною

порушення харчової поведінки та неадекватного сприйняття власного тіла. Однак, слід зазначити, що рівень задоволеності своїм тілом, безумовно, залежить і від його реальних фізичних характеристик. Не дивно, що ціла низка досліджень переконливо доводить, що збільшення маси тіла є значним предиктором негативного сприйняття своєї зовнішності. Таким чином, чим далі перебуває людина від загально визнаних стандартів зовнішньої привабливості, тим вищий ризик виникнення у неї незадоволеності своїм тілом [187, 192].

Особливу увагу, ще в середині минулого століття, приділяли вивченню проблеми негативного образу тіла та його зв'язку з різними особистісними характеристиками дослідники Seymour Fisher, Sidney E. Cleveland [204]. Автори вважали, що негативне сприйняття власного тіла є своєрідним індикатором емоцій, що придушуються, внутрішніх конфліктів і неусвідомлюваних дитячих травм. Однак образ тіла виступає виключно як своєрідний канал до внутрішнього світу людини та її несвідомого і розглядався лише як інструмент для вивчення особистості.

В останні десятиліття відбулися важливі концептуальні зміни – образ тіла і незадоволеність своїм тілом стали вивчатися як самостійні явища, а чи не як допоміжні інструменти вивчення інших особистісних якостей. Крім того, зараз змінився і фокус уваги на дослідження зв'язку особливостей особистості та образу тіла. На сьогоднішній день найбільш актуальним стає пошук індивідуальних особливостей людини, що визначають особисту вразливість до формування незадоволеності своїм тілом [242, 196, 251, 280].

Під незадоволеністю своїм тілом (body dissatisfaction) прийнято розуміти наявність у людини складного комплексу негативних думок і почуттів щодо власної зовнішності, які можуть включати негативні оцінки розміру, форми і тону тіла або його окремих частин [167, 215, 275]. Це явище завжди має на увазі якусь невідповідність між тим, як людина сприймає своє тіло, і її уявленнями про ідеальне тіло.

У науковій літературі існує тенденція ототожнювати незадоволеність своїм тілом з феноменом образу тіла. Однак більшість сучасних авторів сходяться на думці, що образ тіла - це складний багатокомпонентний конструкт, який включає явище «задоволеність/незадоволеність своїм тілом», але не обмежується своїм тілом.

На думку одного з найбільш авторитетних фахівців у цій галузі, Thomas Cash, «образ тіла» - це сприйняття людиною свого тіла, причому не лише з погляду зовнішності та ступеня її привабливості [174]. Це також комплекс його уявлень про свої фізичні можливості, своє здоров'я, витривалість тіла тощо. Образ тіла з погляду уявлень про зовнішність, своєю чергою, також є складним психологічним конструктом і з двох компонентів: 1) сприйняття свого тіла (психологічні репрезентації його розміру, форми, кольору шкіри). Сприйняття свого тіла – це те, наскільки об'єктивно людина може сприймати свою зовнішність, з її реальних фізіологічних характеристик; 2) ставлення до свого тіла. Ставлення до свого тіла - це складний і багатогранний комплекс з думок, почуттів та переконань, пов'язаних із зовнішністю. Його можна розділити на два основні компоненти: 1) оцінка свого тіла (ступеня задоволеності/незадоволеності ним). Оцінка свого тіла – це позитивні чи негативні переконання та когнітивна оцінка власної зовнішності. Так, людина може бути переконана у своїй привабливості чи непривабливості і в тому, чи прийнятна її вага (фігура, ніс...). Оцінка тіла містить і емоційний компонент: почуття задоволеності чи незадоволеності своїм тілом, почуття гордості чи сорому за свою зовнішність чи її окремі частини; 2) рівень значущості зовнішності для самооцінки. Рівень значимості зовнішності для самооцінки – це те, наскільки високо зовнішність стоїть у системі ціннісних орієнтацій людини, і навіть його переконання у тому, наскільки сильно зовнішній вигляд впливає життя людей [176].

Вищезазначений науковий інтерес насамперед продиктований практичним запитом: з кожним роком все більше людей відчувають

незадоволеність своїм тілом, яке стає однією з ключових психологічних проблем сучасної людини [177, 178, 209, 193].

Т. І. Щербак вивчаючи взаємозв'язок образу фізичного «Я» та фізичного перфекціонізму зазначає, що «...люди, схильні до фізичного перфекціонізму, мають негативний фізичний образ «Я». Прояви фізичного перфекціонізму часто виявляються у вигляді: хронічною незадоволеністю власною вагою, переконаності у неможливості досягнення здорового та гарного тіла без спеціальних постійних зусиль; переконаність у тому, що «турбота про тіло» зумовлює успіхи в усіх інших сферах життя» [153., с.134].

Британський психолог Helga Dittmar у своїй статті в Журналі соціальної та клінічної психології (*Journal of Social and Clinical Psychology*) пише про те, що на сьогоднішній день важко переоцінити важливість образу тіла як галузі досліджень у соціальній та клінічній психології. Це зумовлено тим, що незадоволеність своїм тілом пов'язана з цілою низкою фізичних та психічних проблем, включаючи порушення харчової поведінки, ожиріння, депресію та низьку самооцінку. Незадоволеність своїм тілом також пов'язана зі зростанням форм поведінки, спрямованої на вдосконалення своєї зовнішності, з потенційно негативними наслідками для здоров'я [193].

Історичне дослідження феномена незадоволеності своїм тілом вирости з клінічної практики допомоги людям із розладами харчової поведінки, у зв'язку з цим найбільш дослідженим на сьогоднішній день є зв'язок даного феномену з симптомами нервової анорексії, булімії та компульсивного переїдання [178, 215, 279].

Цілий ряд як проспективних, так і лонгітюдних емпіричних досліджень переконливо доводять, що виражена незадоволеність своїм тілом є одним із предикторів порушень харчової поведінки у чоловіків та жінок різних вікових категорій [216, 233, 278, 290]. Регресійний аналіз, проведений в одному з масштабних зарубіжних досліджень, показав, що незалежна змінна «невдоволення своїм тілом» пояснює 13% дисперсії залежною змінною у вигляді виразності симптомів булімії, що робить її одним із ключових

факторів даного захворювання [275]. Доведено, що негативне сприйняття власної зовнішності є не лише фактором ризику, а й фактором підтримки та хроніфікації порушень харчової поведінки [201, 276].

Ще одним важливим напрямом досліджень зв'язку незадоволеності своїм тілом з психічними розладами є вивчення його зв'язку з емоційною дезадаптацією. У роботах цілого ряду авторів показано наявність позитивного зв'язку незадоволеності своїм тілом і негативним афектом [277, 279], а також депресивною симптоматикою [244, 278], включаючи суїцидальну готовність [196].

Поєднання незадоволеності своїм тілом з високим рівнем перфекціонізму може призводити до появи у людей прагнення будь-якими доступними способами досягти ідеальної зовнішності. У чоловіків до найчастіших деструктивних практик відноситься нарощування м'язової маси з використанням стероїдів [257, 258]; жінки ж в якості найбільш радикального заходу удосконалення свого тіла наважуються на звернення за допомогою пластичних хірургів без будь-яких соматичних показань [188, 251, 285].

Негативні наслідки незадоволеності своїм тілом можуть зачіпати різні сторони життя людини, накладаючи відбиток на всю його повсякденну діяльність, починаючи з уникнення фізичної активності [246].

В цілому, можна зробити висновок, що на сьогоднішній день задоволеність своєю зовнішністю та здоровий образ тіла відносяться до ключових аспектів психологічного та фізичного здоров'я сучасної людини.

Образ фізичного Я та феномен фізичного перфекціонізму тісно взаємопов'язані: неспівпадіння реального образу фізичного Я та ідеального провокують появу фізичного перфекціонізму. За наявності позитивного образу тіла людина відчуває себе комфортно у «власному тілі», задоволена власним виглядом, тоді як негативний образ фізичного Я провокує появу фізичного перфекціонізму аж до патологічних виявів [153].

## **1.5. Побудова концептуальної моделі пізнання фізичного перфекціонізму**

Проблема становлення особистості, її самозмінювання, саморозвитку, самоактуалізації є актуальною на протязі багатьох десятиліть. Якщо виходити з того, що процес становлення особистості являє собою єдність формування і розвитку, а суб'єкт як організуючий початок життєдіяльності індивіда є результатом формування і розвитку в їх єдності, то, природно, напрошується висновок про те, що становлення особистості перфекціоніста є результатом функціональної системи, утвореної процесами формування і розвитку, як діалектичними протилежностями.

Перфекціонізм, як риса особистості, за аналізом наукових досліджень (див. Розділ 1: 1.1.-1.2.), виявляється у прагненні досягати досконалості у різних сферах життєдіяльності і може сприяти як конструктивності, так і деструкції поведінки особистості. Запорукою такої поведінки може бути усвідомлення людиною ставлення до своїх потреб, здібностей, потягів, мотивів поведінки, переживань і думок, що сприяють здатності особистості відокремлювати себе (свою «самість») від власної життєдіяльності. Ця здатність виникає на основі прагнення людини довести будь-якою ціною результати певної діяльності до відповідності найвищим еталонам продуктів діяльності, що виконується.

Але ж людина – істота соціальна. Саме в суспільстві формуються усі риси та якості особистості. Динамічна система уявлень людини про себе, яка включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших особливостей, ставлення до себе, оцінювання себе, суб'єктивне сприймання зовнішніх чинників, які впливають на особистість, складає її «Я-концепцію». Цей феномен, як ідеальне уявлення індивіда про себе як про іншого, є важливим структурним елементом психологічної характеристики особистості, що формується у процесі спілкування з оточуючими людьми. Він виникає в обставинах обміну вербальною та невербальною інформацією між людьми, у

ході якої суб'єкт «дивиться, як у дзеркало, в іншу людину» і в такий спосіб налагоджує, уточнює, коректує образи свого Я [149, с.610].

Становлення Я-концепції, у кінцевому рахунку, обумовлено широким соціально-культурним контекстом. «Я- концепція» формується під впливом минулого досвіду, успіхів та невдач, ставлення оточуючих людей, власної зовнішності тощо. Сукупність знань про навколишній світ, про себе, отриманих за допомогою впливів зовні, співставлення їх зі своїм досвідом, забезпечує внутрішню погодженість особистості, стійкість її поведінки. Об'єктивна інтерпретація отриманого життєвого досвіду спонукає людину до прогнозування свого майбутнього, системи очікувань, вибудовування прогнозів та шляхів реалізації своєї мети, впливу на оцінку своїх досягнень і тим самим на ставлення до самої себе. Таким чином і виникає уявлення про себе, свою «самість», суб'єктивний образ свого Я. Отже, Я-концепція сприяє досягненню внутрішньої узгодженості особистості, визначає інтерпретацію отриманого досвіду та є джерелом очікувань. Все це, безперечно, впливає на формування певних цінностей, рис особистості, її уявлень про себе, визначає можливості взаємодії з навколишнім світом та прагне до досконалості.

Все вищевикладене надало нам можливість зіставити і вивчити певні психологічні явища особистості, що зумовлюють виникнення фізичного перфекціонізму, як уявлення особистості про унікальність, неповторність та бездоганність своєї зовнішності, свого тіла. Детальний аналіз наукових досліджень з проблеми вивчення феномену фізичного перфекціонізму та наші гіпотетичні припущення дозволили визначити орієнтовну модель зазначеного феномену (див.рис.1).

За висловлюванням С. Д. Максименка, модель – це штучно створений об'єкт у вигляді схеми, фізичних конструкцій, знакових форм або формул, який, будучи подібний до досліджуваного об'єкта, або явища, відображає і відтворює у більш простому вигляді структуру, властивості, взаємозв'язки та відносини між елементами цього об'єкта [91].

Представлена у нашому дослідженні гіпотетична модель пізнання фізичного перфекціонізму відображає, на наш погляд, сукупність чинників, які у своєму зовнішньому і внутрішньому поєднанні детермінують виникнення та розвиток фізичного перфекціонізму.

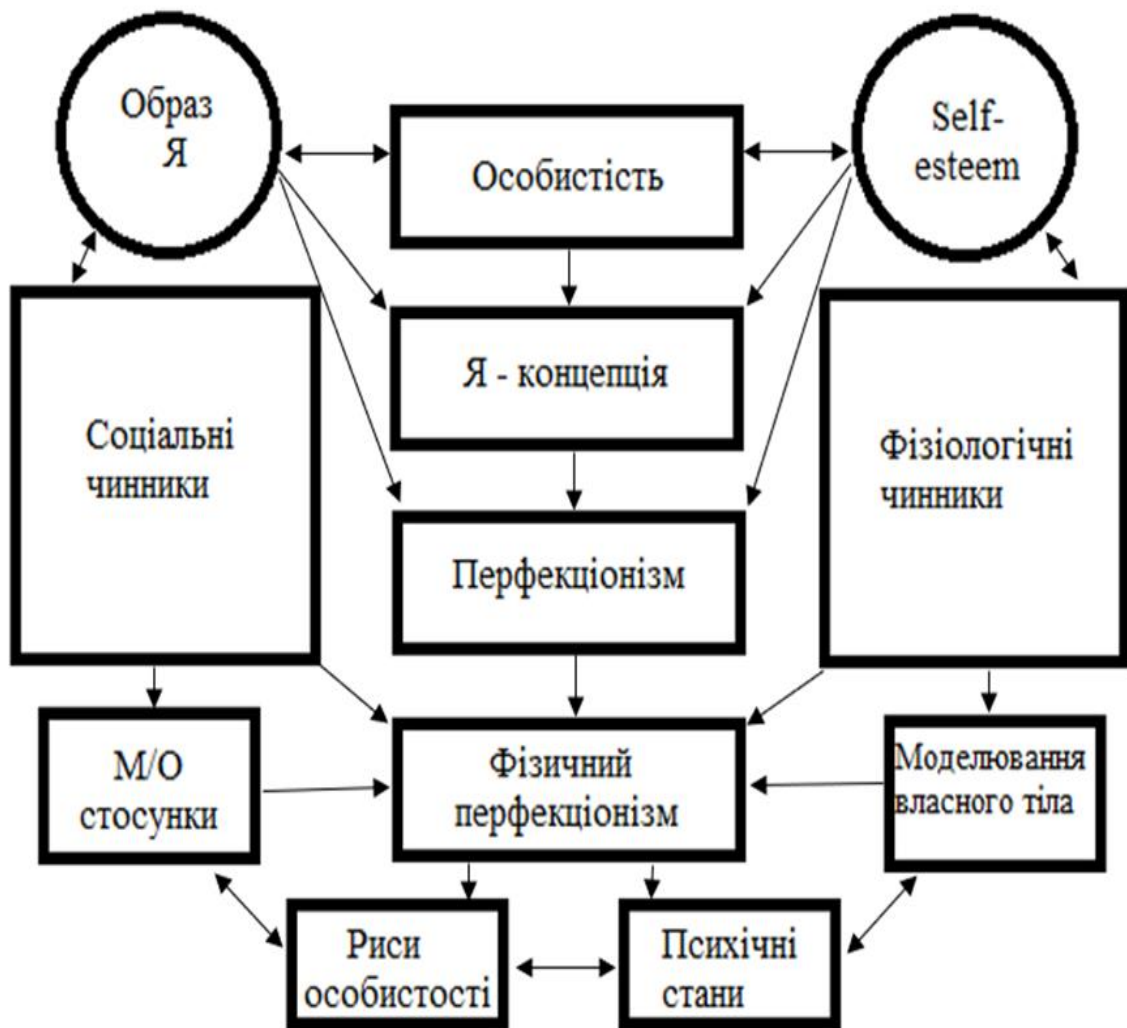


Рис. 1.1. Функціональна модель пізнання фізичного перфекціонізму особистості.

Змістові складові зазначеної моделі включають ті компоненти, які зумовлюють виникнення та розвиток перфекціонізму, як риси особистості, що зумовлює неповторність людини у всіх її проявах. Модель фізичного перфекціонізму особистості визначає, з нашої точки зору, динаміку

рефлексивного самопізнання людини, що висвітлює особистісний сенс її конструктивної активності.

Усвідомлення суб'єктом своєї тілесної сутності (усвідомлення схеми тіла, зовнішності, статевої належності тощо) є, за свідченням науковців, таким самим психічним пізнавальним процесом, як і відображення об'єктів оточуючого середовища (див. 1.1,1.2). Цей процес завжди опосередкований досягненням потреб, формуванням відносин суб'єкта з навколишнім світом і підкріплений динамічною єдністю знань і відношень, що виявляється у самосвідомості особистості.

В зарубіжній літературі суб'єктність визначається «Я-концепцією», тобто «сукупністю всіх уявлень індивіда про себе» [122]. Описова складова Я-концепції визначає образ «Я». Диференційованість образу «Я» пояснює характер зв'язку усвідомлених якостей, рис особистості з уявленням про тілесні прояви зазначених психічних явищ. Відсутність підтримки з боку якостей спонукає особистість до перфекціонізму.

У процесі життєдіяльності у людини складаються певні уявлення про навколишнє середовище і своє місцезнаходження у цьому середовищі. У літературі [112] це називається як суб'єктивне уявлення «Образом світу», який є ієрархічною цілісністю, що складається з певних підструктур. Однією з таких підструктур і є образ «Я», який формується ще з раннього дитинства, коли починається диференціація між «Я» і зовнішнім середовищем. Тобто, образ «Я» стає частиною образу світу, включаючи в себе уявлення як про своє «Я», так і про стосунки між «Я» та навколишньою дійсністю.

У процесі акомодатії (за Ж. Піаже) зміст свідомості змінюється в результаті взаємодії у системі індивід-середовище [115]. Коли інформація, яка вже отримана у процесі діяльності за допомогою механізму зворотного зв'язку оцінюється як така, що відповідає очікуванням, вона асимілюється (за Ж. Піаже) образом світу і майже не отримує спотворень. Образ «Я» змінюється відносно спокійно, оскільки сам володіє великою «асимілятивною силою». Це зумовлено тим, що очікування, які пов'язані з «Я», першочергово

важливі для людини. Невпевненість в адекватності свого образу «Я» викликає почуття беззахисності, що, у свою чергу, зменшує можливості людини діяти і приймати нову інформацію. Постійна взаємодія з суспільством формує уявлення індивіда про нормативні очікування його оточення, стаючи показником нормативного образу «Я». Тобто, нормативний образ «Я» є характеристикою уявлень людини про те, якою вона повинна бути в певному оточенні, щоб її дії та вчинки схвалювались, а людина отримувала лише повагу. Отже, такі роздуми свідчать про те, що індивід, з одного боку, відчуває «внутрішній» тиск, що вимагає від нього відповідності своєму ідеалу, а з другого – «зовнішній» тиск, який наразі змушує людину відповідати очікуванням середовища. Спостереження за взаємодією людей в навколишньому середовищі свідчать про те, що кожна людина намагається усіляко відмовитись від маскуванню свого істинного «Я», навіть під «зовнішнім» чи «внутрішнім» тиском, від догоджання іншим. Кожна людина вчиться, починаючи з дитинства, тонко прислухатися до того, що відбувається всередині неї. Це означає, що вона довіряє своїм суб'єктивним відчуттям, цінує їх появу і розвиток, робить нові кроки до «буття у свідомості», щоб бути, «тим, яким ти істинно є» [132].

Отже, оцінити самого себе можна лише всередині певної ієрархічної системи. Безперечно, усі характеристики образу «Я», який виникає на основі оцінювання себе, суб'єктивного ставлення до себе, спонукають до почуття особистої гідності. Кожна людина, володіючи «Я-концепцією», постійно намагається зміцнити та підвищити її, але існують значні розбіжності в тому, якою мірою людина здатна до жертв заради самої себе. Картина світу створюється у людей у процесі комунікації, а критерії, за якими люди оцінюють один одного, як відомо, залежать від культури, яка людину оточує.

Кожний розглядає себе з точки зору соціальної групи, в якій приймає участь і все, що за його думкою, справить враження на оточуючих людей, стає джерелом гордості за себе. Ці критерії суджень є також виправданням уже встановленого рівня власної гідності. Вони підсилюють і обґрунтовують

оцінки, які вже мають місце і людина стає упевненою в тому, що такі стосунки складаються в результаті належності або відсутності рис особистості, що підкріплюють або спростовують точку зору оточення. Крім того, на почуття особистої гідності впливає і соціальний статус. Звичайно, він може змінюватися у процесі життя, але незмінним залишається те, чим суб'єкт є в якості людської істоти, за допомогою яких засобів взаємодіє з оточуючими людьми, що і висвітлює його суб'єктивне враження про свою внутрішню сутність. Тобто, самовідчуття і пов'язана з ним поведінка людини, що високо оцінює свої соціальні права, свою соціальну цінність, соціальні прояви своїх рис та якостей як людської істоти і визначає почуття власної гідності (Self esteem) [30, 124, 168, 171, 202, 226].

Взаємодіючи з іншими людьми, особа вступає у певні конкретні відносини з ними та з суспільством загалом. Така взаємодія висвітлює найсуттєвіші зв'язки між різними сферами життєдіяльності людей, що виконують різні соціальні функції. Система цих функцій визначає поведінку та діяльність людини певними нормами, які відображають найбільш типові, суспільно необхідні різновиди діяльності, спілкування між людьми, особливості їх поведінки [237]. Через надмірні вимоги й очікування з боку оточення, конкурентні відносини з людьми через порівнювання себе з ними, заздрощі, ревності, недостатність довіри та близьких стосунків можливі конфлікти та розриви. Такі наслідки, в першу чергу, відбиваються на зовнішньому, тілесному вигляді людини, обтяжуючись болісними переживаннями, постійними роздумами: хто і в чому кращий чи успішніший. Суспільні відносини виявляються і в поведінці людини, її мотивах, почуттях, настроях, оцінках. Персоніфікуючи знеособлені соціальні зв'язки, суб'єкт виявляє певну активність, яку спрямовує на покращення своєї зовнішності, намагаючись ідеалізувати як її, так і своє тіло.

«Оформлення» власного тіла у розмаїтті спортивних стилів є частиною тієї «освітньої роботи», завдяки якій люди надають собі впізнавану соціальну форму, виявляють різні смаки, цінності, способи мислення й явлення про

самих себе чоловіків та жінок з різних соціальних верств. Саме тіло, за Т. Алкемайером, виступає сьогодні центральним об'єктом формування особистості. Створюючи за власною режисурою той чи інший упізнаваний тілесний образ, суб'єкт надає своєму життю певного стилю взаємодії з навколишнім та поведінки. Соціальне позиціонування й відображення внутрішніх установок починається з оголеного тіла і поширюється до кодів одягу й аксесуарів моди, а також техніки, що виступає своєрідним продовженням тіла. Так штучно розширене тіло виступає важливою частиною особистості – її видимою соціальною формою [ 3].

За результатами проведених досліджень В. В. Козачинська звертає увагу на той факт, що демонстративні пошуки тілесних технік, практика жестів, які дистанціюють від усього звичного, притаманні передусім екстремальним видам спорту, де особистий ризик та випробування себе є передумовою для (ре)конструкції «нормального»: формування себе починається тут з відкидання вже здійсненого. При цьому тіло переходить у новий «соціогрегатний стан», у якому вже не здається твердою й інертною матерією, а постає пластичною масою, що піддається формуванню [64].

Останнім часом моделювання свого тіла стало властивим не лише спортсменам, але й людям, які не мають відношення до спорту. Підвищена стурбованість людиною індивідуальними особливостями свого тіла формує певну систему особистісних уявлень, переконань, пов'язаних із загальним зовнішнім виглядом. Якщо людина помітила якісь негаразди зі своїм тілом, що викликало критичні погляди, зауваження, вона буде намагатися все зробити для того, щоб відповідати високим стандартам до тіла.

Зрештою, за тим, як людина ставиться до власного тіла і який спосіб життя вона веде, визначається здатність людини до самоуправління, її затребуваність у суспільстві й приналежність до тієї чи іншої соціальної верстви [3]. Спостереження вказують на те, що попит на моделювання свого тіла постійно зростає. Люди самі ініціюють певний вибір процедур, методів, за допомогою яких можна змінювати свою зовнішність, намагаються

сконструювати його ідеальним: хтось ходить до спортивного залу, хтось експериментує з дієтами, хтось звертається до хірургів, а хтось – до косметолога, шукаючи найбільш безболісний засіб моделювання свого тіла [178].

Звичайно, прагнення змінити форми чи структуру свого тіла, впливають і на зміни в структурі особистості. Як відомо, розвиток особистості, її становлення відбувається за рахунок задоволення протиріч, які виникають між потребами людини та засобами їх досягнення. Цей процес, зумовлюючи ставлення людини до себе, до навколишнього середовища, формуючи стосунки з навколишнім середовищем, отримує певні успіхи, які стають джерелом подальшого розвитку особистості.

Результати досліджень вказують на те, що високий рівень перфекціонізму може конструктивно впливати на формування особистості, оскільки люди-перфекціоністи більшою мірою, ніж інші, орієнтовані на збереження таких цінностей як добро, порядність та інтелігентність [32]. Було також зазначено, що перфекціонізм формує самостійність у судженнях, відповідальність, альтруїзм [29].

У психологічній науці міцно затвердилося положення про те, що будь-яка реакція людини, весь устрій її внутрішнього життя формується під впливом сукупності таких складових, як особливості особистості, її соціальний досвід, потреби і мотиви, інтереси і настанови тощо. Зовнішні причини завжди діють тільки через внутрішні умови, тобто через специфічні закономірності розвитку індивіда, людини, організму. Відомо, що вирішальна роль у розвитку внутрішніх характеристик, які відображаються у свідомості людини як мотиви та форми її можливої поведінки, належить соціальному середовищу, що детермінує розвиток і потреб, і мотивації, і рис особистості [115].

Розглядаючи людину як предмет пізнання, ми визнаємо, що конструктивна активність її особистості як фізіологічно, так і психологічно, заснована на координаційних зв'язках, які в результаті цієї ж активності і

формується. Сенсом усієї системи конструктивної активності людини є не лише підтримання її фізичної і душевної рівноваги, а й досягнення конкретних результатів становлення особистості, що висвітлює сукупність прояву стійких, повторюваних однаково в різних ситуаціях особливостей поведінки індивіда, яка зумовлена рисами його особистості. Поведінкові прояви визначають ставлення суб'єкта до інших людей, зумовлюючи самовизначення, що виявляється у самосвідомості. Особистість в її самосвідомості є тим, що людина, усвідомлюючи себе як суб'єкта, називає своїм «Я». Звичайно, з розвитком самосвідомості людина усвідомлює себе, свої властивості, якості та риси як суб'єкта теоретичної та практичної діяльності [116].

Оволодіваючи ще з раннього дитинства своїм тілом, формуючи усталені форми ставлення до нього, людина пов'язує внутрішню духовність зі своїм зовнішнім виглядом, оскільки він є виразним відображенням усіх внутрішніх змістових складових життєдіяльності людини. Таку ж виразність отримують як властивості (тривога, страх, агресія, сексуальність), так і риси особистості (товариськість, нарцизм, власна унікальність, особистісна неперевершеність, відсутність емпатії тощо), що виявляються під час спілкування з оточуючими людьми у зв'язку з конкретною, типовою для певного виду поведінки ситуацією [15, 125, 128, 131, 136].

Отже, прагнення до досконалості свого тіла, пред'явлення до його формування чи корекції високих вимог і нереалістичних стандартів, спирається на сукупність рис, які у певний конкретний життєвий момент мають конструктивно - особистісний характер і спрямовують особистість до нових тілесних змін.

Також до ядра структури своєї особистості, свого «Я», людина відносить і переживання, пов'язані з динамічністю процесу перебудови своєї самосвідомості, спрямованої на затвердження неперевершеності своєї зовнішності. В. С. Павлова [106], звертаючись до досліджень Н. Г. Гаранян [29] і А. Б. Холмогорової [140], звертає увагу визначення феномену перфекціонізму авторками, як дисфункціональної особистісної риси, яка

передбачає прагнення встановлювати надмірно високі стандарти і неможливість відчувати задоволення від результатів діяльності. Надмірне прагнення людиною отримання довершеності, досконалості у певній сфері життєдіяльності поєднується з хронічним суб'єктивним дискомфортом, ризиком психічних розладів і низькою продуктивністю. Підтвердженням зазначеного є результати дослідження А. С. Проскурні, яка доводить, що перфекціонізм, як риса особистості, є диспозиційним чинником формування емоційних розладів, стресового досвіду, порушення міжособистісних контактів та зниження продуктивності діяльності [113].

За результатами аналізу численних наукових досліджень, перфекціонізм вважається одним з механізмів патогенезу афективних розладів - тривожних, депресивних та соматоформних (розладів харчової поведінки), деяких особистісних розладів та розвитку суїцидальної поведінки. Наслідками для емоційного стану є переживання невдоволеності собою, тривога, відчуття провини, сорому тощо. У психічних станах, що виникають як переживання для людини, як і в будь-якому психічному явищі відображається взаємодія людини з навколишнім середовищем. Будь-які суттєві зміни зовнішнього середовища, зміни внутрішнього світу людини, викликають певний відгук в організмі людини як цілісної системи, змінюють рівень активності суб'єкта, характер самого переживання тощо.

У даному дослідженні ми вивчаємо фізичний перфекціонізм як сукупність рис особистості, при якій людина ставить собі дуже високі стандарти стосовно зовнішності і намагається досягти тілесної досконалості. Але цей шлях є дуже складним і проходить через серйозний лабіринт переживань, тісно пов'язаних одне з одним. Це і надмірна самокритика, і знецінення своєї особистості, і труднощі з прийняттям рішень, фокусування уваги на помилках і невдачах, сприйняття себе, свого зовнішнього вигляду за принципом «все, або нічого», прокрастинація зі зривами дедлайнів, зацикленість на досягненнях мети, яка часто призводить до неможливості отримати задоволення від трансформаційного процесу над своїм зовнішнім

виглядом, зокрема над своїм тілом тощо. Час, що витрачається на довготривалий процес самозмінювання, спрямованого до суб'єктивної досконалості, супроводжується індивідуалізованими проявами психічних станів, таких як, наприклад: невротичність, тривожність, агресивність, роздратованість, імпульсивність, врівноваженість, емоційна лабільність, почуття щастя, радості і т.ін. Звичайно, проходження такого шляху перфекціоністом, який має за мету отримати найкраще тіло, не обов'язково говорить про те, що наявність зазначених психічних станів свідчить про психічні розлади. Припустити розлад можна тоді, коли це заважає людині жити і адаптуватися до нових умов або створює незручності оточуючим. Але, маючи за мету отримання позитивних результатів копіткої роботи над собою, людина, що бажає отримати найдосконалішу зовнішність, виконує поставлені собою ж завдання, супроводжуючи їх інтегрованим відображенням внутрішніх і зовнішніх подразників, не зовсім чітко усвідомлюючи їх.

Отже, особистість з належністю фізичного перфекціонізму суб'єктивно оцінюючи поставлені перед собою завдання, певним чином позбавляє себе обмежень об'єктивної необхідності. Людина створює для себе суб'єктивні умови, отримуючи можливість повного самовираження, протидіючи засвоєним соціальним стереотипам. Повне або часткове ігнорування зовнішніх обставин спонукає людину до формування індивідуальних концептуальних основ патернів суб'єктності, що вказує не лише на їх значимість для особистості, але й свідчить про здатність перенесення особистості до нових умов життєдіяльності.

## Висновки до першого розділу

Теоретико-методологічний аналіз з проблеми фізичного перфекціонізму дозволяє зробити такі висновки:

1. Аналіз різних поглядів на проблему перфекціонізму засвідчив, що на сьогодні не існує єдиної, загальноприйнятої відповіді на питання його феноменологічної належності, оскільки перфекціонізм – це складне та багатовимірне явище. Перфекціонізм відображає прагнення особистості до досконалості; пред'явлення до себе і, загалом, до оточення – надзвичайно високих вимог і нереалістичних стандартів. Він сприяє досягненню особистістю значимих, високих показників, сприяє її загальній активності, здатен викликати повагу та захоплення результатами діяльності у сприйнятті оточення, проте негативно відображається на психоемоційному стані особистості, здатен провокувати психологічні проблеми та конфлікти.

У нашому дослідженні загальний перфекціонізм визначається як риса особистості, що виражається у прагненні досягати досконалості у різних сферах життєдіяльності і може виявлятися як у конструктивних, так і в деструктивних формах.

2. Теоретично обґрунтовано, що образ фізичного «я» є однією з базових частин самосвідомості, що складається з різних структурних компонентів. За формою процес становлення і розвитку образу фізичного «я» аналогічний розвитку будь-якого іншого психічного процесу чи психічного явища. Отже, правомірно розглядати образ фізичного «я» як внутрішню, специфічну, інтеріоризовану діяльність переходу ззовні всередину системи зв'язків соціальних об'єктів. Всі дослідники відзначають складність і неоднозначність становлення і розвитку образу Я. Образ фізичного «Я» в структурі «Я-концепції» є стійким утворенням. Формування ставлення до тіла складається на ранніх стадіях онтогенезу і пов'язане з соціальною ситуацією розвитку особистості. Досвід, пов'язаний з самосприйняттям і «переживанням»

людиною власного тіла, розглядається як важлива характеристика і умова формування самосвідомості.

3. Неспівпадіння реального образу фізичного Я та ідеального провокують появу фізичного перфекціонізму. За наявності позитивного образу тіла людина почуває себе комфортно у «власному тілі», задоволена власним виглядом, тоді як негативний образ фізичного Я провокує появу фізичного перфекціонізму аж до патологічних виявів.

Фізичний перфекціонізм є самостійним феноменом, який потребує цілеспрямованого вивчення. Він є однією з найпоширеніших форм загального перфекціонізму та має більш тісний, ніж інші його форми, зв'язок із негативним сприйняттям власної зовнішності. При цьому на сьогоднішній день існує явний дефіцит досліджень фізичного перфекціонізму як у зарубіжній, так і вітчизняній психології.

Узагальнення даних літературних джерел дозволило вийти на визначення фізичного перфекціонізму як самостійного феномену, що є системою особистих переконань і установок, пов'язаних із зовнішнім виглядом особистості, зокрема з суб'єктивно означеними проблемами свого тіла і прагненням досягти його високих стандартів.

4. Аналіз наукової літератури дозволив розробити модель фізичного перфекціонізму особистості, яка визначає, з нашої точки зору, динаміку рефлексивного самопізнання людини, що висвітлює особистісний сенс її конструктивної активності. Змістові складові зазначеної моделі включають ті компоненти, які спонукають виникнення та розвиток фізичного перфекціонізму, як риси особистості, що зумовлює неповторність людини у всіх її проявах.

**Результати досліджень даного розділу наведено в таких публікаціях:**  
[4, 5, 6, 7, 8, 162, 163, 164, 165, 166].

**У першому розділі здійснені посилання на літературні джерела, що знаходяться у списку використаних джерел під номерами: [1, 2, 3, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 24, 26, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 56, 57, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 72, 75, 77, 78, 80, 83, 84, 86, 88, 89, 91, 92, 95, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 111, 112, 113, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 147, 148, 149, 150, 153, 154, 155, 156, 158, 159, 167, 168, 170, 171, 174, 176, 177, 178, 181, 182, 187, 188, 192, 193, 195, 196, 198, 199, 200, 201, 202, 204, 207, 208, 209, 212, 213, 215, 216, 220, 222, 226, 229, 231, 233, 235, 236, 237, 241, 242, 244, 246, 251, 253, 257, 258, 260, 267, 270, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 283, 284, 285, 286, 287, 290, 291, 295].**

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ**

У цьому розділі викладено програму та етапи емпіричного дослідження; обґрунтовано репрезентативну вибірку; емпірично уточнено зміст показників фізичного перфекціонізму відповідно до її теоретичної структури. Визначено етапи дослідницьких процедур, складено батарею психодіагностичних методів, методик, спрямованих на діагностику показників перфекціонізму та широкого кола гіпотетично пов'язаних з ним властивостей особистості, що впливають на ставлення особистості до тілесного Я-образу

### **2.1. Організаційні заходи та планування емпіричного дослідження фізичного перфекціонізму**

Метою даного розділу є презентація етапів емпіричного дослідження психологічних особливостей фізичного перфекціонізму та ставлення до тілесного Я-образу та розробки програми емпіричного дослідження відповідно до мети та завдань дослідження; створення комплексу оригінальних психодіагностичних методик та процедур для діагностики показників фізичного перфекціонізму та властивостями особистості, що пов'язані зі ставленням до власного тіла.

Програма емпіричного дослідження традиційно передбачала три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний.

1. Підготовчий – постановка емпіричної гіпотези дослідження, визначення кола питань дослідження, які будуть визначати цілі та завдання емпіричної частини дослідження.

2. Діагностичний – розробка конкретного, запланованого дизайну дослідження, який надасть можливість отримати інформацію щодо психологічних властивостей фізичного перфекціонізму та його впливу на

ставлення до тілесного Я-образу за рахунок застосування певних ресурсів. Визначити психодіагностичні методики, що адекватні меті дослідження. Сформувати репрезентативну вибірку дослідження та визначити час і послідовність проведення діагностичного експерименту. Окремо слід відмітити, що відібрані методики нами були адаптовані українською мовою.

3. Аналітичний – збір емпіричних даних, визначення методу їх аналізу відповідно до мети дослідження.

Вибірку склали студенти факультету дошкільної педагогіки та психології, навчально-наукового інституту природничо-математичних наук, інформатики та менеджменту, соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». В дослідженні брало участь 576 осіб.

Методичне забезпечення психодіагностичного дослідження здійснювалося за допомогою двох груп методик, а саме:

- методики діагностики перфекціонізму [36, 50, 81, 85, 140]: Шкала фізичного перфекціонізму; Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта;

- методики визначення ставлення респондентів до власного тіла [175, 179]: Опитувальник образу власного тіла (ООСТ); Мультимодальний опитувальник ставлення до власного тіла (MBSRQ); Шкала станів образу тіла (BISS); Опитувальник впливу образу тіла на якість життя (BIQLI); Опитувальник «Ситуативна незадоволеність образом тіла» (SIBID);

- для вивчення властивостей особисті, що сприяють та підсилюють прояв фізичного перфекціонізму застосовувались [79, 161, 191]: Тест «Нарцисичні риси особистості» О. О. Шамшикової, Н. М. Клепікової; Тест оцінки нарцисизму (Ф.-В. Денеке, Б. Хільгеншток); Особистісний опитувальник FPI; «Я – структурний тест Г. Аммона»; Опитувальник «Шкала самоефективності» (М. Шерер та Дж. Маддукс); Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ, Oxford Happiness Inventory).

## **2.2. Узагальнення та характеристика методик дослідження фізичного перфекціонізму**

### **2.2.1. Характеристика методик вивчення перфекціонізму**

Протягом багатьох епох ідея прагнення до досконалості була одним із рушійних мотивів і принципів у житті людини та суспільства, уявлення про ідеал формували фундамент світогляду і самосвідомості людини, задавали його місце та роль у соціумі, історичному процесі, у природі та світобудові загалом, визначали напрями його розвитку. В даний час проводиться велика кількість досліджень, метою яких є створення методик, спрямованих на виявлення та вивчення такого феномена, як «перфекціонізм». Розробляються шкали виміру перфекціонізму, у кожній з яких враховуються різні фактори, особливості розвитку та прояви перфекціонізму. Однак єдиною універсальною методикою виміру даного феномену досі немає.

Найбільш поширеними методами дослідження перфекціонізму є опитувальники. За останні роки було розроблено декілька методик для оцінки та кількісного підрахунку перфекціонізму, але концепції перфекціонізму, лежать в основі різних методик, що значно розрізняються. Більшість методик, які застосовують російські автори, є адаптаціями методик зарубіжних авторів. Однією з перших була розроблена Шкала перфекціонізму D. Burns Perfectionism Scale, (BPS) [60, 170, 265]. Шкала складається із 10 пунктів, що оцінюють рівень перфекціонізму. Методика не набула широкого поширення через те, що перфекціонізм розглядався лише з погляду концептуальності.

Пізніше з'явилася Багатомірна шкала перфекціонізму P. Hewitt, G. Flett, (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS) [85, 222]. Шкала дозволяє вивчати структуру перфекціонізму: перфекціонізм, орієнтований на себе (високі особисті стандарти, постійне самооцінювання та цензурування поведінки), перфекціонізм, адресований іншим людям (нереалістичні стандарти для значущих людей) та соціально передбачуваний перфекціонізм (переконавання в тому, що люди нереалістичні у своїх очікуваннях).

В рамках продовження досліджень перфекціоністської тенденції особистості Р. Hewitt була розроблена єдина на сьогоднішній день шкала перфекціоністської самопрезентації (Perfectionistic Self-Presentation) [173]. Модель відображає три грані цього феномена: демонстрацію досконалості (прагнення здаватися бездоганним в очах оточуючих, викликати своєю досконалістю захоплення та повагу інших), поведінкове неприяв недосконалості (прагнення поводитися таким чином, щоб приховати власну недосконалість від інших), вербальне неприяв недосконалості (прагнення уникнути визнання власного недосконалості перед іншими). При створенні методики було зроблено аналіз теоретичних уявлень про феномен перфекціоністський самопрезентації, факторний аналіз, аналіз конструктивної, змістовної та дискримінантної валідності, тест-ретестової надійності, внутрішньої узгодженості опитувальника. Англomовний варіант шкали містить 27 тверджень (субшкали «Демонстрація досконалості» та «Поведінковий неприяв недосконалості» включають по 10 пунктів, субшкала «Вербальний неприяв недосконалості» містить 7 тверджень).

Авторами методики The Revised Almost Perfect Scale (Майже досконала шкала) є V. Slaney, K. Rice, M. Mobley, J. Trippi, J. Ashby. Вона має п'ять підшкал: високі стандарти, схильність до порядку, тривога, прокрастинація, проблеми в інтерперсональних відносинах [283]. Згодом автори відмовилися від деяких шкал і в оновлену версію ввели нову шкалу, яка оцінює те, наскільки людина близька до досконалості. В результаті з'явилася методика «Виправлена майже досконала шкала», представлена трьома підшкалами: стандарти, порядок та розбіжність - відчуття індивідом невідповідності між стандартами та реальними досягненнями. V. Slaney вважає, що розбіжність (відчуття невідповідності) є ключовим фактором у визначенні адаптивності перфекціонізму, його центральний аспект [283].

Проблема диференціації позитивного та негативного перфекціонізму залишається однією з найбільш обговорюваних в даний час, незважаючи на те, що вперше докладний опис ознак обох видів перфекціонізму було зроблено

D. Namachek, ще 1978 р. На думку автора, нормальний перфекціоніст відрізняється від невротичного тим, що, незважаючи на жорсткі стандарти, які він встановлює для себе, він більш адаптивний і не сприймає власні помилки як катастрофу [220]. З метою диференціальної діагностики перфекціонізму в рамках біхевіоріального підходу L. Terry-Short розроблено «Шкала позитивного та негативного перфекціонізму» [284].

R. Frost було розроблено методику «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS) [213] яка містить шість шкал: 1) індивідуальні стандарти виконання діяльності (пред'явлення себе дуже високих вимог та надання цим вимогам надмірного значення для самооцінки); 2) занепокоєння з приводу помилок у чинних діях (негативні реакції на помилки у діяльності, тенденція інтерпретувати їх як аналог неуспіх і вважати, що за невдачею піде втрата поваги інших людей); 3) батьківські очікування; 4) батьківська критика (тенденція індивіда вважати, що його батьки пред'являють до нього завищені вимоги і надто критичні щодо по відношенню до нього); 5) сумнів у скоєних діях (схильність відчувати, що задумане зроблено недостатньо добре); 6) організованість, яка розуміється як зосередженість на важливості та необхідності порядку та організованості. Багатовимірна шкала перфекціонізму R. Frost в оригіналі складається з 35 пунктів, розподілених за 6 підшкалами, які відповідають складовим перфекціонізму за концепцією R. Frost. Ступінь згоди випробуваного із твердженням оцінюється за 5-бальною шкалою.

Останні десятиліття відзначається істотне зростання рівня перфекціонізму в молоді. При цьому відзначається не таке значне зростання рівня Я-адресованого перфекціонізму (високі стандарти і вимоги до себе) і суттєве зростання соціально-прописуваного перфекціонізму (заклопотаність оцінками з боку інших та порівняння себе з ними). Високі стандарти щодо себе та впевненість у високих очікуваннях з боку інших можуть бути спрямованими на всі сфери життя, а можуть поширюватись на її окремі області (наприклад, успішність, зовнішній вигляд, спортивні досягнення).

Незважаючи на мінливість культурних стандартів, зовнішній вигляд завжди грав значну роль в оцінці людини, а розвиток соціальних мереж, особливо таких як Instagram, з великою кількістю фотографій, що викладаються, підвищило значимість зовнішності в оцінці успішності людей. Останнє призвело до підвищеної уваги до власної зовнішності і зростання стандартів зовнішнього вигляду, а також збільшення кількості соціальних порівнянь себе з іншими людьми в аспекті зовнішності. За соціальними порівняннями з орієнтацією на найбільш «круті» і часто мало реалістичні стандарти стоїть також очікування, що інші люди оцінюватимуть за цими мірками, тобто соціально наказаний фізичний перфекціонізм, пов'язаний із підвищенням соціальної тривожності страхом негативної оцінки з боку оточуючих. У свою чергу, фізичний перфекціонізм – високі вимоги до власної зовнішності – взаємопов'язаний із незадоволеністю власною зовнішністю та емоційним неблагополуччям.

Опитувальник фізичного перфекціонізму вперше було розроблено А. О. Дадеко та А. Б. Холмогоровою [41] для дослідження двох помітно зростаючих на той період у загальній популяції груп: жінок, які активно займаються фітнесом, та чоловіків-бодібілдерів. Результати роботи показали, що люди, віддані постійної корекції власних форм мають більш високі оцінки за шкалою фізичного перфекціонізму, а також більш виражений рівень емоційного неблагополуччя порівняно з контрольною групою. При цьому дівчата демонстрували вищий рівень вимог до свого тіла [41, 235].

Шкалу фізичного перфекціонізму (Physical Appearance Perfectionism Scale), в якій поняття фізичного перфекціонізму виділяється в окремий конструкт (а не як один з аспектів загального перфекціонізму) у 2012 р. валідизували Н. Yang та J. Stoeber [292]. Валідизація проводилася на вибірках студентів у різних країнах, більшість у тому числі були жіночої статі. Автори дослідження є прихильниками багатофакторної моделі перфекціонізму, в рамках якої виділяються його негативний та позитивний параметри: «дезадаптивна стурбованість оцінкою» та «позитивне прагнення до

досягнення». Вони розробили опитувальник Фізичного перфекціонізму (Physical Appearance Perfectionism Scale - PAPS), який складається з 12 тверджень і включає 2 шкали. Перша з них – «заклопотаність недосконалістю» відображає негативний компонент фізичного перфекціонізму і містить такі пункти як: «Я часто думаю про недоліки у своїй зовнішності», «Я переживаю через те, що інші можуть критично оцінювати мою зовнішність». Друга – «прагнення до досконалості» є адаптивним аспектом фізичного перфекціонізму і включає такі твердження як: «Я сподіваюся, що інші люди вважають мене привабливим», «Я прагну до того, щоб моє тіло було в ідеальній формі».

Спочатку опитувальник був розроблений китайською мовою, проте, в рамках дослідження він був перекладений та адаптований і для англомовних піддослідних. Факторний аналіз, проведений авторами, показав високу надійність PAPS як двофакторного опитувальника. При дослідженні зв'язку показників PAPS з іншими методик були виявлені статистично значущі відмінності між двома шкалами опитувальника. Так, шкала «заклопотаність недосконалістю» позитивно корелювала з дезапативним компонентом загального перфекціонізму, тоді як «прагнення до досконалості» виявило зв'язок лише з адаптивним загальним перфекціонізмом. При кореляційному аналізі показників шкал PAPS з опитувальником перфекційних самопрезентацій були отримані наступні результати: з патерном «демонстрації власних досягнень і успіхів» корелювали обидві шкали, в той час, як з «уникненням демонстрації власної неспішності» – лише шкала «заклопотаність недосконалістю». Дані кореляційного аналізу також продемонстрували, що шкала «заклопотаність недосконалістю» тісно пов'язана із незадоволеністю своїм тілом, з низькою тілесною самооцінкою та зі страхом негативної оцінки власної зовнішності іншими людьми. Ця шкала також позитивно корелює з поведінкою, пов'язаною із надмірним обмеженням себе в їжі і негативно корелює з позитивним сприйняттям своєї зовнішності. Шкала «прагнення до досконалості» навпаки позитивно пов'язана із

задоволеністю своєю зовнішністю та окремими частинами тіла, а також з поведінкою, спрямованою на те, щоб справляти гарне враження на оточуючих завдяки своєму зовнішньому вигляду (красивому одязі, зачісці та макіяжу).

У той же час всупереч початковим припущенням авторів обидві шкали демонстрували стійку позитивну кореляцію із занепокоєнням щодо свого зовнішнього вигляду. У цілому нині автори роблять висновок, що шкала «заклопотаність недосконалістю» пов'язана виключно з негативними характеристиками, тоді так «прагнення досконалості» пов'язані з позитивними психологічними феноменами.

Таким чином, більшість методик аналізу перфекціонізму розроблено зарубіжними авторами. Українські вчені використовують, здебільшого, адаптації зарубіжних опитувальників. Разом із тим І. А. Гуляс розроблено анкету для визначення глибини рефлексії, змісту, чинників формування та проявів перфекціонізму в професійній діяльності майбутніх практичних психологів [38]. О. О. Лозою розроблено опитувальник «Шкали перфекціонізму», за яким можливо виокремити чотири кластери: гіперперфекціоністи, конструктивні перфекціоністи, гіперперфекціоністи, деструктивні перфекціоністи тощо [85]. Крім того, автором розроблено анкету «Перфекціонізм у професійній діяльності науково-педагогічного персоналу вищої школи», але вона складається з відкритих питань і є доволі трудомісткою в опрацюванні.

Англомовний діагностичний опитувальник «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Smith, D. Saklofske, J. Stoeber, S. Sherry (The Big Three Perfectionism Scale) [263] було адаптовано Т. В. Грубі [36] на українській вибірці викладачів закладів вищої освіти. У результаті опитувальник складається з 44 пунктів-тверджень. Перфекціонізм розглядається як багатовимірний конструкт, який поєднує три типи перфекціонізму, виокремлених авторами оригінального опитувальника – «жорсткий перфекціонізм», «самокритичний перфекціонізм» та «нарцисичний

перфекціонізм». Кожний із вище зазначених типів перфекціонізму, у свою чергу, складається з декількох шкал.

У нашій роботі ми використовуємо удосконалену методику вивчення перфекціонізму – Багатомірна шкала перфекціонізму (розроблена канадськими вченими Р. Hewitt, G. Flett,) і Шкала фізичного перфекціонізму (А. Б. Холмогорової та А. О. Дадеко, адаптація М.І. Бабчук).

Отже, розглянемо ці методики більш детально:

***Multidimensional perfectionism scale (MPS) – P. Hewitt, G. Flett [85].***

Автори, Р. Hewitt, G. Flett, визначають перфекціонізм як прагнення бути досконалим, бездоганим у всьому. Ґрунтуючись на результатах як власних досліджень, так і досліджень, проведених іншими вченими, вони описують три складових перфекціонізму: Перфекціонізм, орієнтований на себе (self oriented perfectionism; ПОС). Суб'єктно - або особистісно-орієнтований перфекціонізм (завищені і нереалістичні вимоги, що пред'являються до себе, і посилене дослідження себе, самокопання і самокритика, які унеможливають прийняття власних вад, недоліків і невдач). Перфекціонізм, орієнтований на інших (socially oriented perfectionism; ПОД). Об'єктно-орієнтована перфекціонізм - пред'явлення перебільшених і нереалістичних вимог до інших. Соціально запропонований перфекціонізм (socially prescribed perfectionism; СПП) - генералізоване переконання або відчуття, що інші пред'являють до суб'єкта нереалістичні вимоги, яким важко, але необхідно відповідати, щоб заслужити схвалення і прийняття. При високому рівні ПОС людині властиво пред'являти надзвичайно високі вимоги до себе; при високому рівні ПОД - надзвичайно високі вимоги до оточуючих. При високому рівні СПП людина розцінює вимоги, що пред'являються до нього оточуючими як завищені і нереалістичні. Співвідношення складових перфекціонізму може бути різним - таким чином навіть при однаковому рівні вираженості цієї риси можуть складатися різні профілі. МШП складається з трьох субшкал, кожна з яких вимірює ступінь вираженості однією зі складових перфекціонізму у

випробуваного. Сума балів, набрана випробуваним за всіма трьома субшкалам МШП, відображає загальний рівень перфекціонізму [85].

**Шкала фізичного перфекціонізму.** Оригінальний діагностичний інструмент розроблено А. Б. Холмогорової та А. О. Дадеко для діагностики виразності фізичного перфекціонізму, під яким розуміється «система особистісних уявлень та установок, пов'язаних зі своїм зовнішнім виглядом: підвищена занепокоєність своїм зовнішнім виглядом та прагнення відповідності високим стандартам тіла, досягненню найкращих результатів у боротьбі за ідеальну фігуру, а також хворобливе ставлення до будь-яких критичних зауважень щодо свого зовнішнього вигляду» [41]. Спочатку опитувальник містив 16 тверджень, таких як: «Якщо я хоч трохи одужаю, я відразу це відчуваю»; «Якщо якби єдиним способом досягти ідеальної ваги була б ліпосакція, то за наявності можливості я б її зробив(а)»; «Я відчуваю дискомфорт, якщо мій одяг не виглядає ідеально»; «Я ретельно обмірковую, як сховати недоліки та підкреслити переваги моєї фігури». Випробуваному пропонується висловити свою згоду чи незгоду з кожним твердженням, використовуючи 4 варіанти відповіді: «Безумовно ні» (0 балів), «Мабуть ні» (1 бал), «Мабуть так» (2 бали), «Безумовно так» (3 бали). Було встановлено такі норми: 0-16 - низький рівень виразності фізичного перфекціонізму, 17-24 - середній рівень виразності фізичного перфекціонізму, 25 і вище - високий рівень виразності фізичного перфекціонізму. Шкала фізичного перфекціонізму була нами адаптована українською мовою (*Див. додаток А*).

### **2.2.2. Зміст методик діагностики властивостей та рис особистості, що сприяють прояву фізичного перфекціонізму**

Проведений теоретико-методологічний аналіз досліджень фізичного перфекціонізму дозволив виокремити методики, що аранжують та підсилюють прояв фізичного перфекціонізму:

**Тест «Нарцисичні риси особистості» О. О. Шамшикової, Н. М. Кленікової** для виявлення найбільш виразних нарцисичних рис, особистісних тенденцій обстежуваного, що знаходяться в межах норми. Тест

орієнтований на критерії DSM, що зумовлює можливу стійкість, тривалість вираження певних нарцисичних рис в рамках «здорової варіації».

Опитувальник має 67 тверджень, та охоплює три області дослідження нарцисизму: власний імідж, когнітивні і поведінкові патерни, міжособистісні стосунки. Усього 9 шкал опитувальника: ГПС – грандіозне почуття самозначності, ВВУ – віра у власну унікальність, ППЗ – потреба у постійній увазі та захопленні, ООС – очікування особливого ставлення, ММВ – маніпуляції у міжособистісних відносинах, ВЕм – відсутність емпатії, НПЗ – надзайнятість почуттям заздрості, ЗП – зухвала, зарозуміла поведінка.

Обстежуваним пропонується «приміряти» на себе твердження і вибрати варіант відповіді: «Повністю згоден» (5 балів), «Скоріше згоден» (4 бали), «Ні те, ні інше» (3 бали), «Скоріше, згоден» (2 бали), «Повністю не згоден» (1 бал). Підсумована сума балів за кожною шкалою ділиться на кількість тверджень у ній, а результат помножується на 10. Приблизний час тестування 40 хвилин. Припустимий вік обстежуваних від 15 до 63 років.

В основі короткочасних нарцисичних станів вбачається вразливе уявлення про себе, яке потребує захисту. У разі відсутності загрози уявленням особистості про себе нарцисичний стан перестає бути виразним. У разі виявлення більш стійких нарцисичних станів, відзначається спотворення здатності особистості реалістично сприймати, відчувати і оцінювати себе; нестабільність ставлення до себе, що виявляється коливаннями ідей власної переоцінки і недооцінки з неможливістю стабілізації само ставлення. Надмірні відхилення від оптимального нарцисизму визначаються як нарцисичні стани, що відтворюють мотиваційний стан і тимчасову нездатність підтримувати адекватну самооцінку, та можуть свідчити також і про невдалі спроби формування стабільного уявлення про себе (стійкі, тривалі нарцисичні стани). Отже, опитувальник «Нарцисичні риси особистості» дозволяє дослідити конфігурації (за ступенем вираження і стійкості) нарцисичних рис особистості, серед яких вимірюється і фізичний перфекціонізм.

**Тест оцінки нарцисизму F.-W. Deneke, B. Hilgenstock.** Для діагностики особливостей нарцисичної саморегуляції уявлень особистості про себе використовувалася клініко-психологічна тестова методика «Тест оцінки нарцисизму» (Narzissmus Inventar (NI) –). На думку авторів, нарцисичні риси, виражені в різному ступені, є у кожного, і в різній же мірі вони заважають або допомагають жити. Нарцисична регуляція розуміється як підтримка афективної рівноваги відносно почуття внутрішньої стабільності, власної цінності, впевненості в собі і гарного самопочуття, тобто почуття самого себе, або власного «Я».

Методика призначена для вимірювання ступеня «сили Я» особистості у різних контингентів дорослого населення (від 18 до 40 років): здорових осіб, а також у хворих невротиками, розладами особистості, психосоматичними захворюваннями, у пацієнтів, які страждають психозами (крім гострої стадії). Тест складається з 163 тверджень з варіантами відповідей: «Абсолютно невірно» (1 бал), «Переважно невірно» (2 бали), «Частково вірно» (3 бали), «Переважно вірно» (4 бали), «Абсолютно вірно» (5 балів). Приблизний час тестування 60 хвилин. Опитувальник дозволяє отримати дані за такими шкалами: N1 – безсильне «Я»; N2 – втрата контролю емоцій і спонукань; N3 – дереалізація / деперсоналізація; N4 – базисний потенціал надії; N5 – незначне «Я»; N6 – негативне тілесне «Я»; N7 – соціальна ізоляція; N8 – архаїчний відхід; N9 – грандіозне «Я»; N10 – прагнення до ідеального «Я»-об'єкту; N11 – жага похвал і підтвердження; N12 – нарцисична лють; N13 – ідеал самодостатності; N14 – знецінення об'єкта; N15 – ідеал цінностей; N16 – симбіотичний захист Я; N17 – іпохондричний захист від тривоги; N18 – нарцисична вигода від хвороби, а також підрахувати нарцисичний коефіцієнт і загальний індекс функціонування «Я»-системи. Інтерпретація здійснюється відповідно до ступеню відхилення отриманих балів від нормативних значень для ідеально сильного еґо. Тест високо надійний і валідний.

Основним симптомом порушеної нарцисичної системи є нестабільне почуття власної цінності (як підвищене, так і надмірно занижене), для

підтримки якого людина змушена розвивати і використовувати захисні та компенсаторні механізми. Отже, за допомогою даної методики можна виявити певні особливості «Я»-концепції заздрісних осіб, характерні для них захисні та компенсаторні механізми, а також загальний рівень схильності заздрісних осіб до нарцисизму.

**Фрайбурзький особистісний опитувальник** (*Das Freiburger Personlichkeitsinventar, Freiburg Personality Inventory – FPI*) спрямований на дослідження спектру властивостей особистості, що мають важливе значення для процесу соціальної адаптації та саморегуляції поведінки. У даному дослідженні ця методика є цікавою у плані доказу того, що схильність до заздрощів може бути певним чином пов'язана зі слабкою саморегуляцією та тенденцією до невротизації особистості, про що можуть свідчити результати за шкалами невротичності, роздратованості, сором'язливості, емоційної нестійкості, агресивності, депресивності, тощо.

У цьому дослідженні застосовувалася скорочена форма опитувальника «В». Питання сформульовані у формі тверджень, на які обстежуваний повинен дати відповіді «так» або «ні». Означений опитувальник містить 114 питань і діагностує 12 шкал: невротичність (F1), спонтанну агресивність (F2), депресивність (F3), роздратованість (F4), товариськість (F5), врівноваженість (F6), реактивну агресивність (F7), сором'язливість (F8), відкритість (F9), екстраверсію-інтроверсію (F10), емоційну лабільність (F11), маскуліність-фемінність (F12). Шкали 1-9 є базовими, 10-12 – похідними, інтегруючими. Шкали опитувальника сформовані на основі результатів факторного аналізу і відображають сукупність взаємопов'язаних факторів, що підтверджується у його перевірці на надійність та валідність. Результат обчислюється в балах, відповідно до «ключа». Призначений для групового та індивідуального тестування дорослих 18-60 років. Час тестування 20-30 хвилин.

**«Я – структурний тест Г. Аммона»** (Нім. Ich-Struktur-Test nach Ammon, скор. ISTA) – клінічна тестова методика, розроблена G. Ammon в 1997 році на підставі концепції динамічної психіатрії (1976 р.) Я-структурний тест

G. Ammon (нім. Ich-Struktur-Test nach Ammon, скор. ISTA) - клінічна тестова методика, розроблена G. Ammon в 1997 році на підставі концепції динамічної психіатрії (1976 г.). Також на основі тесту згодом була розроблена Методика оцінки психічного здоров'я.

Відповідно до теорії структури особистості G. Ammon, психічні процеси ґрунтуються на відносинах, а структура особистості є відображенням цієї сукупності відносин. Структура особистості і психіки визначається набором виражених в тій чи іншій мірі «Я-функцій», що разом складають ідентичність, тому, з точки зору G. Ammon, «психічні розлади по суті є хворобами ідентичності».

Центральні, стрижневі структури «Я» не усвідомлюються, вони представляють собою складні елементи, що знаходяться в постійній взаємодії один з одним і навколишнім середовищем. З цього випливає, що зміна однієї Я-функції завжди тягне за собою зміну іншої Я-функції. Відповідно до цієї ж теорії, психічні розлади являють собою спектр патологічних станів, яким відповідає сформований тип організації структури особистості. В рамках цієї структури психічні розлади ранжуються наступним чином: ендогенні психічні розлади, такі як шизофренія і БАР, вважаються найбільш важкими, потім слідує розлади особистості, потім - неврози, аж до здорових, адекватно структурованих особистостей. За одними і тими ж симптомами: аддикцією, obsesиями і т.д. - можуть стояти різні типи ураження особистості.

Причиною ж розладів ідентичності та схильності до розвитку розладів, по G. Ammon, є порушені міжособистісні відносини в значущих соціальних групах, в першу чергу - в батьківській родині, в результаті чого не відбувається адекватного інтеграційного розвитку Я-функцій і загальної гармонізації особистості. Таким чином, теорія G. Ammon є спробою пояснення етіології і патогенезу психічних розладів з точки зору психодинамічних концепцій, підданих раціональній переробки.

Основним завданням при розробці тесту була операціоналізація того, як переважно неусвідомлювані структури особистості знаходять свій

феноменологічний вираз в установках, відношеннях і варіантах поведінки. Пункти тесту описують варіанти ситуацій, які могли б виникнути в груповій міжособистісній взаємодії. Несвідома частина "Я" проявляє себе при самооцінці переживання і поведінки в таких ситуаціях.

Тест складається з 220 тверджень, з кожним з яких обстежуваний повинен висловити свою згоду або незгоду. Твердження групуються у 18 шкал, питання між шкалами не перетинаються. Шкали, в свою чергу, групуються за шістьма основними Я-функціями, на діагностику яких вони і спрямовані. Це «Агресія, Тривога/страх», «Зовнішнє обмеження Я», «Внутрішнє обмеження Я», «Нарцисизм» і «Сексуальність». Кожна з цих функцій, за G. Ammon, може бути конструктивною, деструктивною і дефіцитарною – що і вимірюється відповідними шкалами та являє для нас дослідницьку цінність.

**Опитувальник «Шкала самоефективності» (M. Sherer, J. Maddux et al)** Методика визначення рівня самоефективності - одна з методик дослідження самосвідомості та самооцінки особистості. Поняття самоефективності ввів А. Бандура не так для пояснення, як для цілеспрямованої роботи з особистісної корекції. У це поняття вкладалася можливість оцінювати вміння людей усвідомлювати свої здібності і використовувати їх якнайкраще. При цьому особливу увагу надавали тому, що при більш ніж скромних здібностях вміле їх використання дозволяє людині досягти високих результатів. Водночас присутність високого потенціалу автоматично не гарантує високих результатів, якщо людина не вірить у можливість застосування цього потенціалу на практиці і не намагається скористатися всім тим, що дано їй природою та суспільством. Дана методика спрямована на кількісне визначення рівня самоефективності. Йдеться про оцінку людиною свого потенціалу у сфері предметної діяльності та у сфері спілкування, яким вона реально може скористатися. Тест складається з 23 тверджень, з кожним з яких випробуваний оцінює ступінь своєї згоди за 11-бальною шкалою. Таким чином, уявлення про самоефективність, закладені у

цю методику, надають можливість отримати як інформацію про самооцінку особистості, як відомості про ступінь її самореалізації, а й створюють певний імпульс саморозвитку. Тим самим методика дозволяє операціоналізувати спроби особистості досягти високих результатів у предметній діяльності та міжособистісному спілкуванні.

**Методика Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ, Oxford Happiness Inventory)** призначена для вимірювання рівня щастя в цілому. Цей опитувальник був розроблений за аналогією з широко відомим "Опитувальником депресії" Бека (Beck Depression Inventory - BDI) і спрямований на оцінку депресії. Опитувальник застосовувався в більшості досліджень, що проводилися в Оксфорді. Було встановлено, що він має більшу ретестову надійність, ніж опитувальник депресії Бека (BDI). Дані, отримані з його допомогою, корелюють з оцінками особистості, які надаються друзями респондентів. Також є стійкі передбачувані взаємозв'язки з особистісними характеристиками, показниками стресу та соціальної підтримки. У наукових дослідженнях було встановлено, що щастя – єдиний чинник людського досвіду, проте воно складається принаймні з трьох, незалежних, чинників: задоволеності життям, позитивних емоцій та відсутності негативних емоцій.

**Опитувальник образу власного тіла (О. О. Скугаревський, С. В. Сівуха).** Опитувальник образу тіла (ООСТ) є працездатним психометричним інструментом, що надає можливість оцінки ступеня незадоволеності зовнішністю як складового компонента образу тіла. В рамках когнітивної теорії психіки незадоволеність власним тілом має два компоненти: оцінний (заснований на мисленні) і перцептивний (заснований на сприйнятті). З точки зору авторів методики, оцінний компонент ставлення до тіла відображає: глобальну оцінку тіла (задоволеність або незадоволеність вагою, формою тіла, специфічними його частинами); емоції і почуття з приводу зовнішності; когнітивний аспект (переконання щодо зовнішності, схема тіла); певну поведінку (наприклад, уникнення дивитися на себе в дзеркало, зважуватися, відвідувати тренажерні зали).

Опитувальник містить 16 тверджень, які необхідно оцінити за 4-бальною шкалою: «ніколи», «іноді», «часто», «завжди» з подальшим розрахунком загального ступеня задоволеності образом власного тіла. Опитувальник образу тіла (ООСТ) є робочим психометричним інструментом, що надає можливість оцінки ступеня незадоволеності зовнішністю як складового компонента образу тіла. Психометричні властивості ООСТ дозволяють використовувати його як скринінговий інструмент у популяційних дослідженнях, так і як допоміжний тест у процесі клінічної діагностики.

*Мультимодальний опитувальник ставлення до власного тіла (MBSRQ) T. Cash.* Методика розроблена американським вченим Т. Cash у 1983 р. є валідним методом у дослідженні образу тіла, що стало важливим етапом у досліджуваній галузі. Багатокомпонентний опитувальник ставлення до власного тіла (MBSRQ) — це надійний інструмент оцінки різних аспектів образу власного тіла. Образ тіла представлений розглядається тут як сукупність уявлень про різні аспекти фізичного Я. Ці уявлення включають афективні, когнітивні та поведінкові компоненти. Крім того, тілесне Я містить у собі не тільки фізичну складову, а й компетентність тіла, «фізичну форму», його біологічну цілісність чи поняття «здоров'я/хвороби».

У цьому опитувальнику були представлені такі субшкали тесту: оцінка зовнішності, орієнтація на зовнішність, оцінка фізичної форми, орієнтація на фізичну форму, орієнтація на здоров'я, орієнтація на хворобу. Оцінка зовнішності (ОцЗ) – описує відчуття фізичної привабливості/непривабливості, задоволеність/невдоволення своїм зовнішнім виглядом. Орієнтація на зовнішність (ОрЗ) – характеризує ступінь внеску у свою зовнішність. Крім того, існують додаткові субшкали: задоволеність параметрами тіла, стурбованість зайвою вагою, самооцінка ваги.

Задоволеність параметрами тіла – схожа на субшкалу оцінка зовнішності (ОцЗ), але ця шкала ще визначає і оцінює задоволення окремими аспектами своєї зовнішності.

Стурбованість зайвою вагою – це шкала оцінює почуття тривоги, що відображає страх поповніти, мати зайву вагу, стурбованість контролем своєї ваги, пильне ставлення до коливань ваги, дієти, стриманість у їжі.

Оцінка власної ваги – ця шкала визначає, як люди відзначають та оцінюють свою вагу, починаючи від нестачі та закінчуючи надлишком ваги.

Унікальність мультимодального опитувальника полягає в тому, що він успішно застосовується для експрес-діагностики вивчення образу тіла у прикладних та клінічних дослідженнях.

**Шкала станів образу тіла (BISS). T. Cash.** Під час розробки діагностичного матеріалу на дослідження образу тіла T. Cash створив опитувальник, враховує афективні переживання більш загального порядку, що стосуються образу тіла загалом. Шкала станів образу тіла BISS складається з кількох пунктів та оцінює короткострокові афективні/оціночні переживання, пов'язані зі своєю зовнішністю.

Даний опитувальник включає шість пунктів, які відрізняються внутрішньою узгодженістю, тест-ретестовою надійністю та конструктивною валідністю, при проведенні досліджень на виявлення індивідуальних відмінностей щодо образу тіла. Пункти шкали, спрямовані на оцінку таких тілесних переживань як: незадоволеність-задоволеність зовнішністю загалом; незадоволеність-задоволеність розмірами та формами свого тіла; незадоволеність-задоволеність своєю вагою; почуття власної привабливості-непривабливості; почуття, що випробовуються по відношенню до своєї зовнішності в даний момент в порівнянні з почуттями, що зазвичай випробовуються, і оцінка своєї зовнішності в порівнянні з зовнішністю середньостатистичної людини. BISS є психометрично перевіреною методикою для афективної оцінки індивідом станів образу свого тіла.

**Опитувальник впливу образу тіла на якість життя (BIQLI).** Опитувальник BIQLI було створено T. Cash, E. Fleming. Ця шкала вивчає вплив образу тіла на якість життя, заснована на методі самозвіту та спрямований на кількісну оцінку впливу образу тіла на багатогранні аспекти

психосоціальної діяльності та благополуччя у повсякденному житті. Дев'ятнадцять пунктів тесту відображають ті області, які емпірично були визначені як кореляти образу тіла, а саме, повсякденний емоційний стан, самооцінка, сексуальність, соціальний інтерес/уникнення контактів, міжособистісні стосунки, режим харчування та заняття спортом, догляд за собою, загальна задоволеність життям тощо.

Тест оцінює вплив сприйняття образу тіла людини на різні психосоціальні сфери життя (які саме розкрити). Таким чином, вплив оцінюється за 3 рівнями: негативний, середній і позитивний.

Методика оцінює такі сфери впливу: почуття власної цінності, почуття відповідності своїй (приписаній) статі, взаємодія з представниками своєї (приписаної) статі, взаємодія з представниками протилежної статі, почуття при зустрічі з новими людьми, почуття на роботі чи в університеті, стосунки з друзями, стосунки з членами сім'ї, повсякденні емоції, загальна задоволеність життям, почуття власної прийнятності в ролі сексуального партнера, задоволеність сексуальним життям, здатність контролювати якість та кількість їжі, здатність контролювати вагу, дії для підтримання фізичної форми, бажання виконувати дії, які можуть привернути увагу до зовнішності, щоденний догляд за собою, впевненість в повсякденному житті, відчуття себе щасливим. Щоб уникнути необ'єктивності, пов'язаної з орієнтацією на патологію, автори запропонували проводити оцінювання за семибальною двополосною шкалою. Шкала кожного пункту тесту надає градацію від +3 (дуже позитивний вплив), до -3 (вкрай негативний вплив), де 0 (ніякого впливу) на життя індивіда.

Таким чином, опитувальник впливу образу тіла на якість життя дозволяє досліджувати кількісні показники якості життя, як позитивного, і негативного впливу образу тіла на якість життя.

**Опитувальник «Ситуативна незадоволеність образом тіла» (SIBID).** Опитувальник розроблено Т. Cash у 1994 р. та адаптований нами для даної вибірки. Опитувальник складається з 20 тверджень, які є різними

життєвими ситуаціями і дозволяють виявити загальний рівень незадоволеності своїм тілом і конкретні соціальні контексти, які є особливим джерелом стресу. Досліджуваним пропонується згадати про випадки, коли вони перебували в кожній ситуації і, користуючись шкалою від 0 (ніколи) до 4 (завжди або майже завжди), відзначити, наскільки часто вони відчували негативні емоції, пов'язані зі своєю зовнішністю.

### **Висновки до другого розділу**

1. Дослідження психологічних особливостей осіб із різним рівнем фізичного перфекціонізму включає в себе емпіричну частину, що складається з трьох етапів. Зміст першого етапу полягав у постановці емпіричної гіпотези дослідження, визначенні кола проблем дослідження, які будуть визначати цілі та завдання емпіричної частини дослідження. На другому етапі відбувалась розробка конкретного, запланованого дизайну дослідження, який надає можливість: отримати інформацію щодо психологічних властивостей фізичного перфекціонізму та його впливу на ставлення до тілесного Я-образу за рахунок застосування певних ресурсів; визначити психодіагностичні методики, що адекватні меті дослідження; сформувати репрезентативну вибірку дослідження та визначити час і послідовність проведення діагностичного експерименту. Останній етап направлений на збір емпіричних даних, визначення методу їх аналізу відповідно до мети дослідження.

2. Обґрунтовано та сформовано вибірку дослідження, яка склала 576 осіб. Створено комплекс психодіагностичних методів та методик,

направлених на вивчення прояву фізичного перфекціонізму та властивостей особистості, що підсилюють прояв фізичного перфекціонізму, а саме: опитувальники, спрямовані на діагностику загального та фізичного перфекціонізму; опитувальники, що діагностують уявлення про образ тіла; опитувальники щодо нарцисизму; опитувальники спрямовані на дослідження спектру властивостей особистості, а також шкали самоефективності та щастя.

**Результати досліджень даного розділу наведено в таких публікаціях:**  
[4, 5, 6, 9, 10, 163].

**У другому розділі здійснені посилання на літературні джерела, що знаходяться у списку використаних джерел під номерами:** [36, 38, 41, 50, 60, 79, 81, 85, 140, 161, 170, 173, 175, 179, 191, 213, 220, 222, 235, 263, 265, 283, 284].

### **РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ**

У межах даного розділу проаналізовано та представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей фізичного перфекціонізму; викладено якісний та кількісний аналіз індивідуально-психологічних особливостей рівневої структури перфекціонізму особистості на підставі порівняльного опису профілів особистостей з наведенням їхніх сутнісних відмінних характеристик.

#### **3.1. Співвідношення показників перфекціонізму з показниками властивостей особистості, що сприяють прояву зазначеного феномену**

Теоретичний аналіз вивчення та дослідження перфекціонізму дозволило побудувати програму емпіричного дослідження психологічних особливостей фізичного перфекціонізму з подальшими аналізом, систематизацією та класифікацією одержаних емпіричних даних, які, з одного боку, забезпечують підтвердження теоретичних положень, а з іншого, виступають джерелом отримання принципово нового знання та обумовлюють постановку перспективних дослідницьких завдань.

У попередньому розділі ми визначили, що перфекціонізм не є унітарною конструкцією, тому найкраще концептуалізувати його як багатовимірну характеристику [197, 213, 223].

Зарубіжні дослідники, спираючись на результатах факторного аналізу, що порівнює показники багатовимірного перфекціонізму, виявили два вищих фактори перфекціонізму, які називаються перфекціоністськими прагненнями та перфекціоністськими турботами [270]. Перфекціоністські прагнення відображають надзвичайно високі стандарти виконання перфекціоністів і прагнення досконалості. Навпаки, перфекціоністські занепокоєння вловлюють

занепокоєння перфекціоністів щодо помилок і страх негативної оцінки. Диференціація двох вимірів важлива, оскільки лише перфекціоністські занепокоєння постійно демонструють позитивні кореляції з процесами та результатами, пов'язаними з психологічною дезадаптацією (наприклад, уникання пристосування, негативний афект), тоді як перфекціоністські прагнення іноді демонструють позитивні кореляції з процесами та результатами, пов'язаними з психологічною адаптацією (наприклад, активне подолання, позитивний вплив) – особливо коли збіг між перфекціоністськими прагненнями та перфекціоністськими занепокоєннями контролюється статистично та досліджуються унікальні взаємозв'язки перфекціоністських прагнень [227, 271, 273].

Багатовимірна модель, Р. Hewitt, G. Flett, розрізняє самоорієнтований перфекціонізм і соціально встановлений перфекціонізм, причому перший є індикатором перфекціоністських прагнень, а другий – індикатором перфекціоністських занепокоєнь [208, 222].

Однією з сфер, у якій багато людей мають перфекціоністські тенденції, є їхній зовнішній вигляд [273]. Щоб зафіксувати індивідуальні відмінності в перфекціонізмі, пов'язаних із зовнішністю, Н. Yang, J. Stoeber [292] представили концепцію перфекціонізму фізичної зовнішності. Згідно з їхньою моделлю, перфекціонізм зовнішнього вигляду складається з двох компонентів: надії на досконалість і занепокоєння з приводу недосконалості.

Згідно з двофакторною моделлю перфекціонізму [272], надія на досконалість пов'язана з аспектами перфекціоністських прагнень до перфекціонізму фізичного вигляду, тоді як занепокоєння щодо недосконалості стосується аспектів перфекціоністських занепокоєнь.

Крім того, ці два компоненти можна зрозуміти з точки зору подвійної моделі перфекціонізму Р. Slade, G. Owens [262] як орієнтований на підхід (надія на досконалість) проти орієнтований на уникнення (тривога про недосконалість).

### **3.1.1 Аналіз кореляційних зв'язків показників перфекціонізму та показників ставлення до власного тіла**

Теоретичні та емпіричні дані свідчать про те, що поряд із завищеною оцінкою та образом тіла перфекціоністи схильні негативно порівнювати себе з іншими [205]. Крім того, вони часто надто чутливі до того, як на них дивляться інші, припускаючи, що оцінки інших щодо них є негативними та засуджуючими. У цьому сенсі, щоб почуватися в безпеці та посилити почуття приналежності до соціальної групи, уникаючи неприйняття та критики, ці особи схильні приймати ряд захисних стратегій, таких як самокритика та прагнення до надмірно високого рівня продуктивності та бути досконалим. Варто відмітити, що самокритика відноситься до типу негативного самоосуду та самоперевірки, коли людина демонструє карну реакцію стосовно своїх помилок, недоліків або атрибутів (наприклад, зовнішній вигляд), які можуть викликати соціальне несхвалення або неприйняття. У такому випадку самокритику можна розуміти як стратегію подолання недоліків неадекватного або неповноцінного себе.

Індивідуальний рівень комфорту регулюється усвідомленням тіла, думками, цінностями та переконаннями. Тіло постійно перебуває в центрі уваги, оскільки воно є основним сегментом соціальних відносин, який зацікавлений у судженні людей. Те, як люди думають, відчують і вірять у своє тіло, має критичні наслідки для них. Таким чином, образ тіла життєво важливий для підвищення самооцінки [288]. Образ тіла – це багатовимірна конструкція, яка включає афективні, когнітивні та сприйняття тілесних переживань [177, 242]. Дослідники характеризують незадоволеність своїм тілом як негативні моделі мислення людини щодо свого тіла.

Розглянемо значущі коефіцієнти кореляцій між показниками перфекціонізму та показником образу тіла. Результати кореляційного аналізу між досліджуваними показниками викладено в табл. 3.1.

Як видно з табл. 3.1 кореляційний аналіз показав виключно додатні зв'язки між показниками образу тіла, перфекціонізму та фізичного

перфекціонізму. Отже, показник фізичного перфекціонізму (ФПер) виявив додатній зв'язок з показниками багатовимірної шкали перфекціонізму, а саме: перфекціонізм, орієнтований на себе (ПОС) на  $p < 0,01$  рівні значущості, показник «перфекціонізм, орієнтований на інших» (ПОІ) на рівні  $p < 0,05$ , соціально зорієнтований перфекціонізм (СЗП) на рівні  $p < 0,01$ , загальний показник перфекціонізму (ЗПП) на рівні  $p < 0,05$ .

Таблиця 3.1

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками образу тіла,  
перфекціонізму та фізичного перфекціонізму**

Показник фізичного перфекціонізму	Показники багатовимірної шкали перфекціонізму (П. Хьюїтт та Г. Флетт)				Показник образу тіла
	ПОС	ПОД	СПП	ЗПП	
ФПер	367**	326*	464**	357*	460**

Примітки. Тут і надалі 1) коми та нулі опущено; 2) позначення\*\* – значущість зв'язку на рівні  $p < 0,01$ ; позначення\* – значущість зв'язку на рівні  $p < 0,05$ ; 3) умовні скорочення: ФПер – показник фізичного перфекціонізму; показники перфекціонізму: ПОС – перфекціонізм, орієнтований на себе, ПОД – перфекціонізм, орієнтований на інших, СПП – соціально запропонований перфекціонізм, ЗПП – загальний показник перфекціонізму; ОТ – показник образу тіла.

Показник фізичного перфекціонізму додатньо пов'язаний з показником образ власного тіла на  $p < 0,01$  рівні значущості. Отримані дані засвідчили прямо пропорційність кореляційних значущих зв'язків між показником образу тіла та показниками перфекціонізму: зі збільшенням значення показника образу власного тіла збільшується вираженість однієї зі складових перфекціонізму.

Критичне ставлення Я «до себе» також асоціюється з прагненням досягти бездоганності, яка визначається як перфекціонізм [213, 223]. Оцінка зовнішнього вигляду показує почуття фізичної привабливості або реалізації емоції фізичної непривабливості та розчарування зовнішністю. Орієнтація на зовнішній вигляд показує, якою мірою людина помічає життєву силу в тому, як вона виглядає, бере участь у всіх підготовчих практиках і докладає зусиль, щоб виглядати чудово.

Діагностика за шкалою «Ситуативна задоволеність власним тілом» Т. Cash, демонструє емоції задоволення та незадоволення людей окремими частинами своєї зовнішності. Занепокоєність надмірною вагою вимірює високий або низький рівень тривоги, усвідомлення ваги, утримання від їжі.

Розглянемо взаємозв'язки між показниками перфекціонізму, ситуативною незадоволеністю власним тілом та показниками впливу образу тіла на якість життя.

В табл. 3.2 та 3.3 надано результати кореляційного аналізу між показниками фізичного перфекціонізму з показниками ситуативної незадоволеності власним тілом, загальним показником рівня задоволеності зовнішністю, показниками впливу образу тіла на якість життя.

Таблиця 3.2

**Значимі коефіцієнти кореляції між показниками фізичного перфекціонізму та показниками ставлення до образу тіла**

Показник фізичного перфекціонізму	Показники ставлення до образу власного тіла			
	ЗПТ	ОцВВ	ЗПЗЗ	ЗПЗТ
ФПер	324**	-274**	362**	-309**

Примітки. Умовні скорочення: ЗПТ – задоволеність параметрами тіла, ОцВВ – оцінка власної ваги, ЗПЗТ – загальний показник задоволеності тілом ЗПЗЗ – загальний показник рівня задоволеністю зовнішністю

Отримані дані вказують на наявність додатнього взаємозв'язку між показником фізичного перфекціонізму (ФПер) з показниками задоволеність параметрами тіла (ЗПТ) ( $p < 0,01$ ), загальний показник задоволення власним тілом (ЗП) ( $p < 0,01$ ). Від'ємні зв'язки виявлено з показниками оцінка власної ваги (ОцВВ) ( $p < 0,01$ ) та загальним показником рівня задоволеністю зовнішністю (ЗПЗЗ) ( $p < 0,01$ ).

Таблиця 3.3

**Значимі коефіцієнти кореляції між показниками перфекціонізму та показниками впливу образу тіла на якість життя**

Показники впливу образу тіла на якість життя	Показники перфекціонізму			
	ПОС	ПОД	СПП	ЗПП
СНВТ		366**	256**	
ОцЗ	-382**	274*		335**
ОрЗ	321**			425**
ЗП		298**	374**	
ЗЗВ			-324*	
ОцВВ		-323**		

Примітки. Умовні скорочення показників: ЗПП – загальний показник перфекціонізму, ПОС – перфекціонізм орієнтований на себе, ПОД – перфекціонізм орієнтований на інших, СПП – соціально запропонований перфекціонізм; СНВТ – ситуативна незадоволеність власним тілом, ОцЗ – оцінка зовнішності, ОрЗ – орієнтація на зовнішність, ЗП – загальний показник впливу образу тіла на якість життя, ЗЗВ – заклопотаність зайвою вагою, ОцВВ – оцінка власної ваги.

Показник перфекціонізму орієнтованого на себе (ПОС) показав додатні зв'язки з показниками орієнтація на зовнішність (ОрЗ) ( $p < 0,01$ ) та від'ємний зв'язок з показником оцінка зовнішності (ОцЗ) ( $p < 0,01$ ). Показник

перфекціонізму орієнтованого на інших (ПОД) виявив додатній зв'язок з показником ситуативна незадоволеність власним тілом (СНВТ) ( $p < 0,01$ ), орієнтація на зовнішність (ОрЗ) ( $p < 0,05$ ), загальним показником впливу образу тіла на якість життя (ЗП) ( $p < 0,01$ ), від'ємний зв'язок з показником оцінка власної ваги (ОцВВ) ( $p < 0,01$ ). Показник соціально запропонованого перфекціонізму (СПП) додатньо пов'язаний з показниками ситуативна незадоволеність власним тілом (СНВТ) ( $p < 0,01$ ), загальним показником впливу образу тіла на якість життя (ЗП) ( $p < 0,01$ ) та від'ємно пов'язаний з показником заклопотаність зайвою вагою (ЗЗВ) ( $p < 0,01$ ). Виявлено, що загальний показник перфекціонізму (ЗПП) додатньо пов'язаний з показниками оцінка зовнішності (ОцЗ) ( $p < 0,01$ ) та орієнтація на зовнішність (ОрЗ) ( $p < 0,01$ ). Отже, встановлені взаємозв'язки вказують на взаємозалежність та взаємовплив перфекціонізму та ставлення до власного тіла. Шкала задоволеності масою тіла має значний позитивний зв'язок із оцінкою зовнішнього вигляду та орієнтацією на зовнішність, тоді як значний негативний зв'язок із заклопотаністю надмірною вагою, самооцінкою.

H. Stumpf, W. Parker [274], вважають, що структура перфекціонізму визначається контекстом життєвої ситуації. У цьому випадку людина формує собі надмірно високі стандарти, не залишаючи собі «права на помилку». Таким чином, у разі нормального перфекціонізму людина отримує радість та задоволення від докладених зусиль, а отриманий результат зміцнює у почуття задоволення від результатів та сприяє підвищенню самооцінки, визначаючи рівень самоефективності.

Також, теоретично з'ясовано, що щастя відіграє ключову роль у впливі на успішність людини у різних контекстах. Дослідження виявили, що основними аспектами перфекціонізму є негативне самосприйняття емоційних проявів, слабкі навички емоційної регуляції, страх невдачі, неправильне тлумачення емоційних реакцій інших, негативний афект у відповідь на минулі невдачі, почуття провини, підвищена дратівливість і надмірна самооцінка, що

може негативно вплинути на відчуття щастя та підвищити вразливість до різноманітних психологічних проблем [214].

Різнорманітні дослідницькі групи, включно з позитивної психології, цікавляться питанням щастя. Так, за словами С. Любомирського, Л. Кінга та Е. Дінера [87], наприклад, щасливі люди досягають успіху в багатьох сферах життя, включаючи шлюб, дружбу, дохід, успішність у навчанні та роботі, а також здоров'я «не лише тому, що успіх робить людей щасливими, а й тому, що позитивний вплив породжує успіх». Невідповідність означає переконання, що особисті високі стандарти не виконуються, що є визначальним негативним аспектом перфекціонізму. Багато психологів вважають щастя та перфекціонізм важливим аспектом задоволеності життям.

Для виявлення зв'язків між показниками фізичного перфекціонізму та показниками щастя та самоефективності здійснено кореляційний аналіз. В табл. 3.4 надано значимі коефіцієнти кореляції між загальними показниками самоефективності та щастя.

*Таблиця 3.4*

**Значимі коефіцієнти кореляції між загальним показником фізичного перфекціонізму, показниками щастя та самоефективності**

Показник фізичного перфекціонізму	Показник щастя	Показник самоефективності
	ЗПЩ	ЗПСеф
ФПер	-398**	-363*

Примітка. Умовні скорочення показників: ЗПЩ – загальний показник щастя, ЗПСеф – загальний показник самоефективності

Як видно з табл. 3.4 фізичний перфекціонізм (ФПер) від'ємно корелює з показниками самоефективності ( $p < 0,01$ ) та відчуттям щастя ( $p < 0,05$ ). Це вказує на те, що перфекціоністи мають меншу ймовірність відчуття щастя, оскільки вони страждають від емоційної дерегуляції. Таким чином, можна припустити,

якщо людина має вищий рівень перфекціонізму, то це може призвести до загального поганого відчуття задоволення життям. Це означає, що завищений перфекціонізм є змінною особистості, яка безпосередньо впливає на задоволеність життям.

### **3.1.2 Взаємовідношення показників перфекціонізму та показників нарцисичних рис особистості**

Слід зазначити, що за даними літературних джерел, за результатами теоретичних та емпіричних розрахунків перфекціонізм є центральною рисою грандіозних і вразливих аспектів стилю мислення, поведінки та спілкування «нарциса» [138, 219, 247, 259, 260].

Нарцисизм відноситься до поширеної моделі грандіозності, уявної переваги, самозосередженості, прав і власної значущості [243, 254, 255]. Згідно з моделлю обробки саморегуляції С. Morf, F. Rhodewalt [245], нарциси беруть участь у стратегічній саморегуляції поведінки та процесів, як засобу побудови та підтримки відносно позитивного, хоча і крихкого образу Я. Більше того, ця саморегулююча поведінка та процеси, як вважають, обумовлені гострою потребою у зовнішньому підтвердженні та захопленні. У той час як більшість людей можуть ефективно керувати потребами в самопідтвердженні та захопленні, нарцисизм передбачає порушення здатності задовольняти ці потреби так, що самовдосконалення стає головною метою [172, 256], тобто це пов'язано з нарцисичною грандіозністю і нарцисичною вразливістю.

Перфекціонізм давно присутній у теоретичних тлумаченнях нарцисизму. Деякі автори стверджують, що нарциси нахабно представляють себе досконалими, щоб підтвердити свій грандіозний образ Я. Модель саморегуляції С. Morf, F. Rhodewalt (2001) описує перфекціонізм як міжособистісну стратегію, яка використовується як засіб захисту та підвищення самооцінки нарцисичних індивідів. Подібним чином Е. Ronningstam [259] висунув теорію про те, що грандіозна самоконцепція нарцисичного індивіда керується стійким відчуттям нікчемності, яке спонукає

демонструвати образ ідеальних здібностей у гонитві за повагою та захопленням інших.

A. Pincus, N. Cain, & A. Wright відзначили, що перфекціонізм у нарцисизмі є особливо проблематичним, оскільки перфекціонізм сприяє відсутності позитивного підкріплення від професійної, соціальної та розважальної діяльності, а також соціальної замкнутості як засобу «приховати недосконале себе» [256]. Крім того, згідно з когнітивними теоретиками, нарцисичні схеми передбачають справедливі та перфекціоністські очікування щодо інших і постійне невдоволення недоліками, які сприймаються іншими. Нарциси часто «охоче оголошують про свої перфекціоністські прагнення та ідеали, часто в поєднанні зі своїм презирством до сприйманої недосконалості інших людей» [125, 237, 259].

Підтримуючи ці погляди, дослідження вказує на те, що нарцисизм має помірний позитивний зв'язок з перфекціонізмом, орієнтованим на інших [288] і перфекціоністським саморекламуванням [222]. Тим не менш, лише два дослідження чітко розглядають зв'язок перфекціонізму з показниками нарцисичної грандіозності та нарцисичної вразливості [206, 272].

Група вчених G. Flett, S. Sherry, P. Hewitt, T. Nepon [206] повідомили про те, що перфекціонізм, орієнтований на себе та соціально встановлений, був пов'язаний із нарцисичною грандіозністю та вразливістю, тоді як орієнтований на інших перфекціонізм був суперечливо пов'язаний із нарцисичною грандіозністю та не пов'язаний із нарцисичною вразливістю. Вони також виявили, що перфекціоністські аспекти самопрезентації, а також перфекціоністські когніції демонструють сильні позитивні асоціації з нарцисичною грандіозністю та вразливістю. Крім того, після усунення збігів у параметрах рис перфекціонізму, перфекціонізм орієнтований на інших був переважно пов'язаний з нарцисичною грандіозністю, тоді як соціально встановлений перфекціонізм був переважно пов'язаний з нарцисичною вразливістю.

В табл. 3.5 надано значимі коефіцієнти кореляції між показниками нарцисичних рис особистості та фізичним перфекціонізмом.

Таблиця 3.5

**Значимі коефіцієнти кореляції між показниками нарцисичних рис особистості та показником фізично гоперфекціонізму**

Показник фізичного перфекціонізму	Показники нарцисичних рис особистості					
	ПФ	ППЗ	ООС	ММВ	ВЕ <sub>м</sub>	НПЗ
ФПер	357**	354*	476**	459**	393**	331*

Примітки. Умовні скорочення шкал: ГПС – грандіозне почуття самозначності, ПФ – поглиненість фантазіями, ВВУ – віра у власну унікальність, ППЗ – потреба у постійній увазі та захопленні, ООС – очікування особливого ставлення, ММВ – маніпуляції у міжособистісних відносинах, ВЕ<sub>м</sub> – відсутність емпатії, НПЗ – надзайнятість почуттям заздрості, ЗП – зухвала, зарозуміла поведінка

Як бачимо, за результатами кореляційного аналізу виявлено виключно додатні зв'язки між показником фізичного перфекціонізму та показниками нарцисичних рис особистості. Так, показник фізичного перфекціонізму (ФПер) на 1% рівні додатньо пов'язаний з показниками «поглиненість фантазіями» (ПФ) ( $p < 0,01$ ), «очікування особливого ставлення» (ООС) ( $p < 0,01$ ), «маніпуляції у міжособистісних відносинах» (ММВ) ( $p < 0,01$ ), «відсутність емпатії» (ВЕ<sub>м</sub>) ( $p < 0,01$ ) та на 5% рівні значущості з показниками «потреба у постійній увазі та захопленні» (ППЗ) ( $p < 0,05$ ), «зухвала, зарозуміла поведінка» (ЗП) ( $p < 0,05$ ).

Численні теоретичні висновки припускають, що грандіозні нарциси висувають нереалістичні вимоги до інших і просувають імідж досконалості для інших [173, 239, 243, 245, 255]. Спираючись на ці теоретичні положення та попередні емпіричні висновки [247, 266], ми припустили, що після усунення збігів між параметрами, що досліджуються, перфекціонізм, орієнтований на

інших, буде переважно пов'язаний із нарцисичною грандіозністю та, що після усунення збігу між перфекціоністськими вимірами самопрезентації перфекціоністська самореклама буде переважно пов'язана з нарцисичною грандіозністю.

Подібно до соціально встановленого перфекціонізму [223, 273, 289], теорія припускає, що для вразливих нарцисів порушення регуляції самооцінки викликає сором із глибоким відчуттям неадекватності та некомпетентності. І численні докази свідчать про те, що люди з високим суспільним перфекціонізмом також борються з почуттям неповноцінності [273]. Враховуючи це та попередні висновки [206, 273], ми припустили, що після контролю кореляції між параметрами перфекціонізму рис, соціально встановлений перфекціонізм буде переважно пов'язаний із нарцисичною вразливістю, і що після контролюючи збіг між перфекціоністськими вимірами самопрезентації, нерозкриття недосконалості було б переважно пов'язане з нарцисичною вразливістю. Результати кореляційного аналізу викладено в табл.3.6.

Таблиця 3.6

**Значимі коефіцієнти кореляції між показниками нарцисичних рис особистості та показниками перфекціонізму**

Показники перфекціонізму	Показники нарцисичних рис особистості								
	ГПС	ВВУ	ПЗ	ООС	ММВ	ВЕ <sub>м</sub>	НПЗ	ЗП	
ПОС	395*	475**	443**	356**	566**		352*		
ПОД	377*		441**	354**	436**	585**			316*
СПП	-452**		-557**	295*	488**	583**	347*		248*
ЗПП		347**	327*	372**	657**	580**	398**		275*

Примітки. 1) Умовні скорочення шкал перфекціонізму: ПОС – перфекціонізм орієнтований на себе, ПОД – перфекціонізм орієнтований на

інших, СПП – соціально приписний перфекціонізм, ЗПП – загальний показник перфекціонізму. 2) ГПС – грандіозне почуття самозначності, ВВУ – віра у власну унікальність, ППЗ – потреба у постійній увазі та захопленні, ООС – очікування особливого ставлення, ММВ – маніпуляції у міжособистісних відносинах, ВЕм – відсутність емпатії, НПЗ – надзайнятість почуттям заздрості, ЗП – зухвала, зарозуміла поведінка.

Отже, проведений кореляційний аналіз показав наступні взаємозв'язки:

Показник перфекціонізму орієнтованого на себе (ПОС) виявив додатні зв'язки з показниками грандіозне почуття самозначності (ГПС) ( $p < 0,01$ ), віра у власну унікальність (ВВУ) ( $p < 0,01$ ), потреба у постійній увазі та захопленні (ППЗ) ( $p < 0,01$ ), очікування особливого відношення (ООВ) ( $p < 0,01$ ), маніпуляції у міжособистісних відносинах (ММВ) ( $p < 0,01$ ), надзайнятість почуттям заздрості (НПЗ) ( $p < 0,05$ ).

Показник перфекціонізму орієнтованийого на інших (ПОД) додатньо пов'язний з показниками грандіозне почуття самозначності (ГПС) ( $p < 0,05$ ), потреба у постійній увазі та захопленні (ППЗ) ( $p < 0,01$ ), очікування особливого відношення (ООВ) ( $p < 0,01$ ), маніпуляції у міжособистісних відносинах (ММВ) ( $p < 0,01$ ), відсутність емпатії (ВЕмп) ( $p < 0,01$ ), зухвала, зарозуміла поведінка (ЗП) ( $p < 0,05$ ).

Показник соціально запропонованого перфекціонізм (СПП) виявив додатні зв'язки з показниками очікування особливого ставлення (ООС) ( $p < 0,05$ ), маніпуляції у міжособистісних відносинах (ММВ) ( $p < 0,01$ ), відсутність емпатії (ВЕмп) ( $p < 0,01$ ), надзайнятість почуттям заздрості (НПЗ) ( $p < 0,05$ ), зухвала, зарозуміла поведінка (ЗП) ( $p < 0,05$ ) та від'ємні зв'язки з показниками грандіозне почуття самозначності (ГПС) ( $p < 0,01$ ), потреба у постійній увазі та захопленні (ППЗ) ( $p < 0,01$ ).

Загальний показник перфекціонізму (ЗПП) виявив додатні зв'язки з показниками віра у власну унікальність (ВВУ) ( $p < 0,01$ ), потреба у постійній увазі та захопленні (ППЗ) ( $p < 0,05$ ), очікування особливого відношення (ООВ)

( $p < 0,01$ ), маніпуляції у міжособистісних відносинах (ММВ) ( $p < 0,01$ ), відсутність емпатії (ВЕмп) ( $p < 0,01$ ), надзайнятість почуттям заздрості (НПЗ) ( $p < 0,01$ ), зухвала, зарозуміла поведінка (ЗП) ( $p < 0,05$ ).

Для більш повного аналізу зв'язку перфекціонізму на нарцисизму додатково застосовано «Тест оцінки нарцисизму» (W. Denek, B. Hilgenstock).

Аналіз теоретико-емпіричної літератури показав, що деякі науковці серед рис особистості, що сприяють виникненню перфекціонізму, виокремлюють такі, як нарцисизм, манія величчя тощо [189, 190]. Вважається, що особистість із нарцисичним ядром характеризується грандіозним відчуттям самозначимості; захопленням фантазіями про необмежений успіх, владу; вірою у власну унікальність; потребою в захваті; почуттям привілейованості; експлуатацією в міжособистісних стосунках; дефіцитом емпатії; заздрістю до досягнень інших; зухвалою, нахабною поведінкою; емоційною жвавистію; оптимістичністю; багатим уявленням; широким кругозором; себелюбством, самовпевненістю; егоїстичністю тощо [191].  
Результати надано в табл. 3.7.

За результатами кореляційного аналізу виявлено від'ємні зв'язки між показниками фізичного перфекціонізму (ФПер) та показниками: базисний потенціал надії (N4) ( $p < 0,01$ ), соціальна ізоляція (N7) ( $p < 0,01$ ), прагнення до ідеального Self-об'єкту (N10) ( $p < 0,01$ ), спрага похвал і підтвердження (N11) ( $p < 0,05$ ) та додатній зв'язок з показником іпохондричний захист від тривоги (N17) ( $p < 0,01$ ).

Показник перфекціонізму орієнтованого на себе (ПОС) виявив від'ємні зв'язки з показниками втрати контролю емоцій і спонукань (N2) ( $p < 0,01$ ), ідеалу цінностей (N15) ( $p < 0,01$ ), симбіотичного захисту (N16) ( $p < 0,01$ ) та додатній зв'язок з показником архаїчного відходу (N8) ( $p < 0,01$ ).

Показник перфекціонізму орієнтованого на інших (ПОІ) виявив від'ємний зв'язок з показниками: безсильне Self (N1) ( $p < 0,05$ ), втрата контролю емоцій і спонукань (N2) ( $p < 0,05$ ), негативне тілесне Self (N6) ( $p < 0,05$ ), спрага похвал і підтвердження (N11) ( $p < 0,01$ ), нарцисична лють

(N12) ( $p<0,05$ ), ідеал цінностей (N15) ( $p<0,01$ ), нарцисична вигода від хвороби (N18) ( $p<0,05$ ), загальний показник нарцисизму (N19) ( $p<0,01$ ) і додатній зв'язок з показником грандіозне Self (N9) ( $p<0,01$ ).

Таблиця 3.7

**Значимі коефіцієнти кореляції між показниками нарцисизму та показниками перфекціонізму особистості**

	Показники перфекціонізму				
	ФПер	ПОС	ПОД	СПП	ЗПП
N1			-247*		
N2		-305**	-236*		
N4	-477**				
N6			-259*		
N7	-314**				
N8		306**			
N9			326**		-289**
N10	-299**			-451**	
N11	-227*		-515**		-315**
N12			-251*		
N15		-401**	-391**	-395**	
N16		-375**			
N17	296**				
N18			-263*		
N19			-467**		

Примітка: умовні позначення показників нарцисизму: N1 – безсильне Self; N2 – втрата контролю емоцій і спонукань; N3 – дереалізація, деперсоналізація; N4 – базисний потенціал надії; N5 – незначне Self; N6 – негативне тілесне Self; N7 – соціальна ізоляція; N8 – архаїчний відхід; N9 – грандіозне Self; N10 – прагнення до ідеального Self-об'єкту; N11 – спрага похвал і підтвердження; N12 – нарцисична лють; N14 – знецінювання об'єкта;

N15 – ідеал цінностей; N16 – симбіотичний захист, N17 – іпохондричний захист від тривоги; N18 – нарцисична вигода від хвороби; N19 – загальний показник нарцисизму.

Показник соціально запропонованого перфекціонізму (СПП) виявив від'ємні зв'язки з показниками прагнення до ідеального Self-об'єкту (N10) ( $p < 0,01$ ) та ідеал цінностей (N15) ( $p < 0,01$ ).

Загальний показник перфекціонізму (ЗПП) від'ємно пов'язаний з показниками ідеал цінностей грандіозне Self (N9) ( $p < 0,01$ ) та спрага похвал і підтвердження (N11) ( $p < 0,01$ ).

Отже, можна зробити висновок, що нарцисична грандіозність має зв'язок з перфекціонізмом, орієнтованим на себе (тобто, вимагаючи досконалості від себе), перфекціонізмом, орієнтованим на інших (тобто, вимагаючи досконалості від інших людей), і перфекціоністським саморекламуванням (тобто, просуванням своєї передбачуваної досконалості) і унікальний негативний зв'язок із невиявленням недосконалості (тобто занепокоєння поведінковими проявами недосконалості). Так само ми робимо висновок, що нарцисична вразливість взаємопов'язана з соціально встановленим перфекціонізмом (тобто сприйняттям, що інші вимагають досконалості), перфекціоністським саморекламуванням і недемонстрацією недосконалості. Таким чином, ми підтвердили припущення, що нарцисичні риси особисті взаємопов'язані з перфекціонізмом, що в свою чергу, виявляється у поведінці особистості в процесі спілкування з оточенням.

### **3.1.3. Вивчення значущих кореляційних зв'язків між показниками загального та фізичного перфекціонізму і показниками властивостей особистості**

Подальше вивчення психологічних особливостей прояву фізичного перфекціонізму стосувалось дослідженню його взаємозв'язку з функціями «Я».

Слід зазначити, що за даними літературних джерел структура особистості визначається набором виразних «Я-функцій», що разом складають ідентичність особистості. Центральні, стрижневі структури «Я» не усвідомлюються, вони представляють собою складні елементи, що знаходяться в постійній взаємодії один з одним і навколишнім середовищем. З цього випливає, що зміна однієї Я-функції завжди тягне за собою зміну іншої Я-функції [16, 160, 217].

Для нас було важливо визначити як неусвідомлювані структури особистості перфекціоніста знаходять своє вираження в установках, стосунках і варіантах поведінки, як несвідома частина «Я» проявляє себе при самооцінці фізичного перфекціонізму. У теоретичному розділі зазначено, що перфекціонізм супроводжується такими властивостями особистості як страх, тривога, агресія, нарцисизм тощо. Саме тому задля вивчення співвідношення зазначених рис особистості з перфекціонізмом було застосовано «Я-структурний тест» G. Ammon [161].

Відповідно до теорії структури особистості G. Ammon, психічні процеси ґрунтуються на відносинах, а структура особистості є відображенням цієї сукупності відносин. Структура особистості та психіки визначається набором виражених у тій чи іншій мірі «Я-функцій», що разом складають ідентичність. Тому, згідно концепції G. Ammon, «психічні розлади насправді є хворобами ідентичності». Центральні, стрижневі структури «Я» не усвідомлюються, вони є складні елементи, що у постійному взаємодії друг з одним і довкіллям. З цього випливає, що зміна однієї Я функції завжди тягне за собою зміна іншої Я функції. Отже, проаналізуємо значимі кореляційні зв'язки між показниками перфекціонізму та «Я - функцій» (за G. Ammon), що надано у табл. 3.8.

З табл. 3.8 видно, що показники перфекціонізму виявили переважно додатні зв'язки з показниками Я-функцій. Так, показник фізичного перфекціонізму (ФПер) додатньо пов'язаний з показниками дефіцитарна агресія (А3) ( $p < 0,01$ ), деструктивне зовнішнє Я-обмеження (32) ( $p < 0,01$ ),

конструктивна сексуальність (С1) ( $p < 0,05$ ), дефіцитарна сексуальність (С3) ( $p < 0,05$ )

Таблиця 3.8

**Значимі коефіцієнти кореляції між показниками перфекціонізму і показниками «Я - функцій» (за G. Ammon)**

Показники Я-функцій	Показники перфекціонізму				
	ФПер	ПОС	ПОД	СПП	ЗПП
А3	435**	246*			
Т1			-232*	-247*	-261*
Т2	345**				
Т3			314**	392**	337**
З1				-537**	-413**
З2	344**	296**	325**	281**	340**
З3		373**	406**		342**
В1				-237*	
В2		228*	292**	215*	245*
Н1				-285**	-251*
Н2		218*	212*	228*	251*
Н3		291**	375**	290**	309**
С1	246*		-283**	-236*	-257*
С2		208*		222*	243*
С3	237*	337**	263*	256*	

Примітки. 1) Умовні скорочення шкал перфекціонізму: ФПер – показник фізичного перфекціонізму, ПОС – перфекціонізм орієнтований на себе, ПОД – перфекціонізм орієнтований на інших, СПП – соціально запропонований перфекціонізм, ЗПП – загальний показник перфекціонізму. 2) умовні скорочення шкал Я-функцій: агресія А3 – дефіцитарна агресія; тривога (Т1 – конструктивна, Т2 – деструктивна, Т3 – дефіцитарна); внутрішнє Я-обмеження (В1 – конструктивне, В2 – деструктивне); зовнішнє Я-обмеження (З1 –

конструктивне, 32 – деструктивне, 33 – дефіцитарне); нарцисизм (Н1 – конструктивний, Н2 – деструктивний, Н3 – дефіцитарний); сексуальність (С1 – конструктивна, С2 – деструктивна, С3 – дефіцитарна).

Показник перфекціонізму орієнтованого на себе (ПОС) виявив додатні зв'язки з показниками: дефіцитарна агресія (А3) ( $p < 0,05$ ), внутрішнє Я обмеження деструктивне (В2) ( $p < 0,05$ ), деструктивне зовнішнє Я обмеження (32) ( $p < 0,01$ ), дефіцитарне зовнішнє Я обмеження (33) ( $p < 0,01$ ), деструктивний (Н2) ( $p < 0,05$ ), дефіцитарний нарцисизм (Н3) ( $p < 0,01$ ), деструктивна сексуальність (С2) ( $p < 0,05$ ), дефіцитарна сексуальність (С3) ( $p < 0,01$ ).

Показник перфекціонізму орієнтованого на інших (ПОД) показав додатні зв'язки з показниками: дефіцитарна тривога (Т3) ( $p < 0,01$ ), деструктивне зовнішнє «Я обмеження» (32) ( $p < 0,01$ ), дефіцитарне зовнішнє «Я обмеження» (33) ( $p < 0,01$ ), внутрішнє «Я обмеження» деструктивне (В2) ( $p < 0,01$ ), деструктивний (Н2) ( $p < 0,05$ ), дефіцитарний нарцисизм (Н3) ( $p < 0,01$ ), дефіцитарна сексуальність (С3) ( $p < 0,05$ ) та від'ємні зв'язки з показниками конструктивна тривога (Т1) ( $p < 0,01$ ) та конструктивна сексуальність (С1) ( $p < 0,01$ ).

Встановлено взаємозв'язки між показником соціально запропонованого перфекціонізму (СПП) та показниками: дефіцитарна тривога (Т3) ( $p < 0,01$ ), деструктивне зовнішнє «Я обмеження» (32) ( $p < 0,01$ ), внутрішнє «Я обмеження» деструктивне (В2) ( $p < 0,05$ ), деструктивний нарцисизм (Н2) ( $p < 0,05$ ), деструктивна сексуальність (С2) ( $p < 0,05$ ), дефіцитарна сексуальність (С3) ( $p < 0,05$ ). Також, виявлено від'ємні зв'язки з показниками конструктивних Я-функцій, а саме: конструктивна тривога (Т1) ( $p < 0,01$ ), конструктивне внутрішнє «Я обмеження» (В1) ( $p < 0,05$ ), конструктивне зовнішнє «Я обмеження» (31) ( $p < 0,01$ ), конструктивний нарцисизм (Н1) ( $p < 0,01$ ), конструктивна сексуальність (С1) ( $p < 0,01$ ).

Загальний показник перфекціонізму (ЗПП) виявив додатні зв'язки з показниками: дефіцитарна тривога (Т3) ( $p < 0,01$ ), деструктивне зовнішнє «Я

обмеження» (32) ( $p < 0,01$ ), дефіцитарне зовнішнє «Я обмеження» (33) ( $p < 0,01$ ), деструктивне внутрішнє «Я обмеження» (B2) ( $p < 0,05$ ), деструктивний (H2) ( $p < 0,05$ ), дефіцитарний нарцисизм (H3) ( $p < 0,01$ ), деструктивна сексуальність (C2) ( $p < 0,05$ ). Від'ємні зв'язки виявлено з показниками конструктивна тривога (T1) ( $p < 0,01$ ), конструктивний нарцисизм (H1) ( $p < 0,05$ ), конструктивна сексуальність (C1) ( $p < 0,05$ )

Таким чином, виявилось, що збільшення значень показників перфекціонізму супроводжується збільшенням значень таких Я-функцій, як деструктивна і дефіцитарна агресія, тривога (страх), дефіцитарне внутрішнє «Я-обмеження», деструктивне і дефіцитарне зовнішнє «Я-обмеження», деструктивний і дефіцитарний нарцисизм та сексуальність.

Задля діагностики особливостей психічних станів і міжособистісних відносин, пошуку інформації про властивості особистості (рівня емоційної стійкості, властивостей комунікативної сфери особистості, екстраверсії-інтраверсії), які мають першорядне значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки, застосовано Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI).

В табл. 3.9 надано значимі результати кореляційного аналізу між показниками перфекціонізму та показниками властивостей особистості.

Отже, показник фізичного перфекціонізму (ФПер) виявив додатні зв'язки з показниками: невротичність (F1) ( $p < 0,05$ ), маскулітність (F12) ( $p < 0,01$ ) та від'ємний зв'язок з показником сором'язливість (F8) ( $p < 0,01$ )

Показник перфекціонізму орієнтованого на себе (ПОС) отримав додатні зв'язки з показниками: товариськість (F5) ( $p < 0,01$ ), врівноваженість (F6) ( $p < 0,05$ ), екстраверсія (F10) ( $p < 0,05$ ) та від'ємні зв'язки з показниками : депресивність (F3) ( $p < 0,01$ ), реактивна агресивність (F7) ( $p < 0,01$ ), сором'язливість (F8) ( $p < 0,05$ ) та емоційна лабільність (F11) ( $p < 0,01$ ).

Показник перфекціонізму орієнтованого на інших (ПОД) виявив від'ємні зв'язки з показниками: невротичність (F1) ( $p < 0,05$ ), спонтанна агресивність (F2) ( $p < 0,05$ ), депресивність (F3) ( $p < 0,01$ ), роздратованість (F4)

( $p < 0,01$ ), товариськість (F5) ( $p < 0,01$ ), реактивна агресивність (F7) ( $p < 0,01$ ), маскуліність-фемінність (F12) ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 3.9

**Значимі коефіцієнти кореляції між показниками перфекціонізму та показниками властивостей факторної структури особистості (FPI)**

Фактори FPI	Показники перфекціонізму				
	ФПер	ПОС	ПОД	СПП	ЗПП
F1	295**		-241*		
F2			-272*		
F3		-355**	-332**	-336**	
F4	325**		-297**		
F5		432**	-404**	319**	
F6		232*			
F7		-329**	-301**	-251*	-259*
F8	-303**	-293*		-343**	
F9					
F10		255*		517**	234*
F11		-256*			-367**
F12	322**		-277*		

Примітки. 1) Умовні скорочення шкал перфекціонізму: ФПер – показник фізичного перфекціонізму, ПОС – перфекціонізм орієнтований на себе, ПОД – перфекціонізм орієнтований на інших, СПП – соціально запропонований перфекціонізм, ЗПП – загальний показник перфекціонізму. 2) Умовні скорочення: F1– невротичність, F2 – спонтанна агресивність, F3 – депресивність, F4– роздратованість, F5– товариськість, F6– врівноваженість, F7 – реактивна агресивність, F8 – сором’язливість, F9 – відкритість, F10 – екстраверсія– інтроверсія, F11 – емоційна лабільність, F12 – маскуліність– фемінність

Показник соціально приписного перфекціонізму (СПП) виявив додатні зв'язки з показниками: товариськість (F5) ( $p < 0,01$ ), екстраверсія (F10) ( $p < 0,05$ ) та від'ємні зв'язки з показниками: депресивність (F3) ( $p < 0,01$ ), реактивна агресивність (F7) ( $p < 0,05$ ), сором'язливість (F8) ( $p < 0,01$ ).

Загальний показник перфекціонізму (ЗПП) показав від'ємні зв'язки з показниками реактивна агресивність (F7) ( $p < 0,05$ ), емоційна лабільність (F11) ( $p < 0,01$ ) і додатній зв'язок з показником екстраверсія (F10) ( $p < 0,05$ ).

Таким чином, проведений кореляційний аналіз показав взаємозалежність та взаємний вплив показників перфекціонізму і показників властивостей особистості.

### **3.2. Угрупування простору показників методом факторного аналізу**

Як відомо, факторно-аналітичний підхід ґрунтується на уявленні про комплексний характер досліджуваного явища, що виявляється, зокрема, у взаємозв'язках між окремими його ознаками. Застосування факторного аналізу дозволяє зосередити вихідну інформацію, представлену у вигляді масиву даних і виразити якомога більшу кількість ознак через якомога меншу кількість характеристик. Найсуттєвіші характеристики об'єднуються у фактори. Вважається, що наймісткіші характеристики і будуть найсуттєвішими.

Базовою основою для здійснення факторного аналізу стала матриця інтеркореляцій між різнорівневими показниками фізичного перфекціонізму та показниками методик, що були використані для діагностики властивостей та рис особистості, що можуть спричинювати, сприяти та впливати на прояв фізичного перфекціонізму.

За допомогою комп'ютерної програми SPSS 21.0 for Windows нами здійснено факторний аналіз з подальшою ротацією (Extraction Method: Unweighted Least Squares, Principal Component Analysis and Rotation: Varimax with Kaiser Normalization). Було опрацьовано декілька моделей. У результаті

серед отриманих факторних моделей трьох-, чотири-, п'яти-, і шестифакторної для подальшої роботи нами була відібрана п'ятифакторна модель, яка відповідає всім вимогам, що пред'являються до факторних моделей.

Окремо слід зазначити, що дана модель є відносно пропорційною, більшість її показників демонструють рівномірний розподіл, тобто увійшли тільки в один фактор та отримали значну вагу. Отже, була обрана п'ятифакторна модель, яка, на наш погляд, структурує психологічні властивості особистості, що гіпотетично пов'язані з фізичним перфекціонізмом та певним чином впливають на рівень його прояву. Результати групування показників фізичного перфекціонізму та пов'язаних з ним психологічних властивостей надано в табл. 3.10

У таблиці надані показники, що мають найбільшу факторну вагу. Слід зазначити, що три фактори даної моделі є біполярними, тобто складаються з двох протилежних полюсів і два монополярних. Біполярні полюси характеризуються протилежним змістовим наповненням, котре презентоване певними показниками (якостями, рисами).

*Таблиця 3.10*

**Групування показників фізичного перфекціонізму та пов'язаних з ним властивостей особистості**

Додатний полюс (+)	Вага	Від'ємний полюс (-)	Вага
<b>Фактор I (біполярний)</b>			
Безсильне Self (N1)	865	Ситуативна незадоволеність власним тілом (СНВТ)	-434
Нарцисічна лють (N12)	796	Базовий потенціал надії (N4)	-536
Зухвала поведінка (ЗП)	794		
Незначне Self (N5)	774		
Поглиненість фантазіями (ПФ)	773		
Показник щастя (ЗПЩ)	760		

## Продовження таблиці 3.10

Втрата контролю емоцій (N2)	760		
Знецінення об'єкта (N14)	746		
Потреба постійної уваги та захоплення (ППЗ)	736		
Соціальна ізоляція (N7)	736		
Нарцисичний зиск від хвороби (N18)	718		
Самоефективність (ЗПСєф)	693		
Дереалізація (N3)	693		
Негативне тілесне Self (N6)	655		
Віра у власну унікальність (ВВУ)	651		
Архаїчний ухід (N8)	528		
Очікування особливого ставлення (ООС)	525		
Оцінка зовнішності (ОцЗ)	484		
Іпохондричний захист від тривоги (N17)	477		
<b>Фактор II (монополярний)</b>			
Деструктивний нарцисизм (Н2)			837
Деструктивне внутрішнє відокремлення Я (ВВ2)			825
Дефіцитарний нарцисизм (Н3)			687
Дифіцитарне зовнішнє відокремлення Я (ЗВ3)			657
Деструктивне зовнішнє відокремлення Я (ЗВ2)			647
Дифіцитарна тривога (Т3)			641
Дифіцитарна агресія (А3)			601
Дифіцитарне внутрішнє відокремлення Я ВВ3			588
Дифіцитарна сексуальність (С3)			577

Продовження таблиці 3.10

Деструктивна агресія (A2)			534
Деструктивна тривога (T2)			468
Перфекціонізм орієнтований на себе (ПОС)			414
<b>Фактор III (біполярний)</b>			
<b>Додатний полюс (+)</b>	<b>Вага</b>	<b>Від'ємний полюс (-)</b>	<b>Вага</b>
Сором'язливість (F8)	861	Маскулінізм-фемінізм (F12)	-631
Емоційна лабільність (F11)	765	Комунікабельність (F5)	-650
Депресивність (F3)	704	Екстраверсія-інтроверсія (F10)	-665
Задоволеність тілом (ЗПЗТ)	461	Врівноваженість (F6)	-683
Відкритість (F9)	438		
<b>Фактор IV (біполярний)</b>			
Конструктивний нарцисизм (Н1)	761	Заклопотаність зайвою вагою (ЗЗВ)	-408
Конструктивна тривога (Т1)	680	Оцінка власної ваги (ОцВВ)	-413
Конструктивне зовнішнє відокремлення Я(ЗВ1)	641	Перфекціонізм орієнтований на інших (ПОД)	-445
Конструктивна сексуальність (С1)	611	Соціально запропонований перфекціонізм (СПП)	-707
Конструктивна агресія (А1)	606		
Конструктивне внутрішнє відокремлення Я (ВВ1)	591		
<b>Фактор V (монополярний)</b>			
Відсутність емпатії (ВЕМ)			747
Прагнення до ідеального Self-об'єкту (N10)			747
Жага похвал та підтвердження (N11)			698
Заздрість (Зд)			697
Оцінка зовнішності (ОцЗ)			593

Продовження таблиці 3.10

Задоволеність параметрами тіла (ЗПТ)	584
Фізичний перфекціонізм (ФПер)	538
Грандіозне Self (N9)	484
Маніпуляції у міжособистісних відносинах (ММВ)	484
Симбіотичний захист (N16)	442
Ідеал самодостатності (N13)	401

Примітки: 1) У таблиці приведені тільки значимі рівні факторної ваги;  
2) нулі і коми опущені.

**Перший фактор (біполярний) – безсильне Self – базовий потенціал надії.** Додатний полюс даного фактору об'єднав більшість показників нарцисизму, властивостей особистості, що супроводжують прояв фізичного перфекціонізму, а саме: безсильне Self (N1), нарцисична лють (N12), зухвала поведінка (ЗП), незначне Self (N5), поглиненість фантазіями (ПФ), показник щастя (ЗПЩ), втрата контролю емоцій (N2), знецінення об'єкта (N14), потреба постійної уваги та захоплення (ППЗ), соціальна ізоляція (N7), нарцисичний зиск від хвороби (N18), самоефективність (ЗПСеф), дереалізація (N3), негативне тілесне Self (N6), віра у власну унікальність (ВВУ), архаїчний ухід (N8), очікування особливого ставлення (ООС), оцінка зовнішності (ОцЗ), іпохондричний захист від тривоги (N17). Протилежний полюс *від'ємний* – поєднав такі показники як ситуативна незадоволеність власним тілом (СНВТ), базовий потенціал надії (N4). Слід зазначити, що в даний полюс увійшли майже всі показники, що характеризують нарцисичну регуляцію та нарцисичні риси особистості.

**Другий фактор (монополярний) – Я-функції.** До цього фактору з високою факторною вагою увійшли майже усі показники деструктивної та дефіцитарної Я-функцій особистості (за G. Ammon), які відбивають деструктивний нарцисизм (N2), деструктивне внутрішнє відокремлення Я

(BB2), дефіцитарний нарцисизм (Н3), дефіцитарне зовнішнє відокремлення Я (ЗВ3), деструктивне зовнішнє відокремлення Я (ЗВ2), дефіцитарна тривога (Т3), дефіцитарна агресія (А3), дефіцитарне внутрішнє відокремлення Я (BB3), дефіцитарна сексуальність (С3), деструктивна агресія (А2), деструктивна тривога (Т2), перфекціонізм орієнтований на себе (ПОС).

**Третій фактор (біполярний) сором'язливість – врівноваженість.**

Даний фактор представлений переважно показниками, що відображають саморегуляцію поведінки, стани та властивості особистості, які можуть виступати передумовами виникнення фізичного перфекціонізму та можуть виявлятися в поведінці. Отже, *додатний* полюс фактору об'єднав такі показники (за FPI) як сором'язливість (F8), емоційна лабільність (F11), депресивність (F3), відкритість (F9) та задоволеність власним тілом (ЗВТ). Від'ємний полюс фактору представлений такими показниками (за FPI) маскулінізм-фемінізм (F12), комунікабельність (F5), екстраверсія-інтроверсія (F10), врівноваженість (F6).

**Четвертий фактор (біполярний) – конструктивний нарцисизм – соціально-предписаний перфекціонізм.** Додатний полюс фактору презентовано більшістю показників конструктивної спрямованості Я-функцій (за G. Ammon): конструктивний нарцисизм (Н1), конструктивна тривога (Т1), конструктивне зовнішнє відокремлення Я (ЗВ1) конструктивна сексуальність (С1), конструктивна агресія (А1), конструктивне внутрішнє відокремлення Я (BB1). Від'ємний полюс представлений показниками ставлення особистості до власного тіла та показниками перфекціонізму, а саме: заклопотаність зайвою вагою (ЗЗВ), оцінка власної ваги (ОцВВ), перфекціонізм орієнтований на інших (ПОД), соціально запропонований перфекціонізм (СПП).

**П'ятий фактор (монополярний) – фізичний перфекціонізм.** До цього фактору який представлений додатним полюсом з високою факторною вагою увійшли показники: відсутність емпатії (ВЕм), прагнення до ідеального Self-об'єкту (N10), жага похвал та підтвердження (N11), заздрість (Зд), оцінка зовнішності (ОцЗ), задоволеність параметрами тіла (ЗПТ), фізичний

перфекціонізм (ФПер), грандіозне Self (N9), маніпуляції у міжособистісних відносинах (ММВ), симбіотичний захист (N16), ідеал самодостатності (N13). Слід також відмітити, що саме до цього фактору увійшли показники фізичного перфекціонізму.

Таким чином, використання факторного аналізу дозволило доповнити феноменологію фізичного перфекціонізму, визначити характерні індикатори та виявити п'ять факторів, які представляють в максимально узагальненому вигляді сукупність досліджуваних нами показників. Виявлені симптомокомплекси взаємопов'язаних властивостей дають можливість окреслити характеристику простору ознак рис, у тому числі й фізичного перфекціонізму, ознаки якого оформилися в окремий фактор.

### **3.3. Визначення рівнів фізичного перфекціонізму**

Подальше дослідження індивідуально-психологічних особливостей фізичного перфекціонізму було здійснено за допомогою диференціально-психологічного аналізу, який полягав: по-перше, у групуванні обстежуваних за якісно-кількісним поєднанням показників фізичного перфекціонізму, по-друге, у вивченні рис особистості властивих представникам виділених груп, складанні та описанні психологічних характеристик груп осіб виділених груп з різним рівнем фізичного перфекціонізму.

Виразників різного рівня прояву фізичного перфекціонізму було відібрано на підставі результатів отриманих за методикою «Шкала фізичного перфекціонізму». Даний вид аналізу дозволяє групувати досліджуваних за певним критерієм і вивчати їх характеристики за психологічними профілями.

Попередньо всі бальні оцінки були переведені в процентилях задля наближення розподілу значень до нормального. Це надало можливість виділити групи осіб з високим рівнем (четвертий квартиль розподілу від 75 до 100 процентиля) і низьким рівнем (перший квартиль від 0 до 25 процентиля) фізичного перфекціонізму. Отже, із загальної вибірки (n=576) виділено групи

осіб з високими (ФПер+, n=112) і низькими (ФПер-, n=132) значеннями загального показника.

Приступаючи до дослідження ми припустили, що поєднання незадоволеності своїм тілом з високим рівнем перфекціонізму може призводити до появи у людей прагнення будь-якими доступними способами досягти ідеальної зовнішності. У результаті вони залучаються до різноманітної діяльності, потенційно здатної вдосконалити їх тіло, нехтуючи можливим ризиком для свого фізичного здоров'я. Негативні наслідки незадоволеності своїм тілом можуть зачіпати різні сторони життя людини, накладаючи відбиток на всю його повсякденну діяльність, починаючи з уникнення фізичної активності.

### **3.3.1 Особливості впливу образу тіла на якість життя осіб з високим та низьким рівнем фізичного перфекціонізму**

Нагадаємо, що «образ тіла» - це сприйняття людиною свого тіла, причому не лише з погляду зовнішності та ступеня її привабливості. Це також комплекс його уявлень про свої фізичні можливості, своє здоров'я, витривалість тіла тощо [64, 148, 155, 192]. Образ тіла з погляду уявлень про зовнішність, своєю чергою, також є складним психологічним конструктом і з двох компонентів: 1) сприйняття свого тіла (психологічні репрезентації його розміру, форми, кольору шкіри). Сприйняття свого тіла – це те, наскільки об'єктивно людина може сприймати свою зовнішність, з її реальних фізіологічних характеристик; 2) ставлення до свого тіла. Ставлення до свого тіла - це складний і багатогранний комплекс з думок, почуттів та переконань, пов'язаних із зовнішністю. Його можна розділити на два основні компоненти: 1) оцінка свого тіла (ступеня задоволеності/незадоволеності ним). Оцінка свого тіла – це позитивні чи негативні переконання та когнітивна оцінка власної зовнішності. Так, людина може бути переконана у своїй привабливості чи непривабливості і в тому, чи прийнятна її вага (фігура, ніс тощо). Оцінка тіла містить і емоційний компонент: почуття задоволеності чи незадоволеності своїм тілом, почуття гордості чи сорому за свою зовнішність чи її окремі

частини; 2) рівень значущості зовнішності для самооцінки. Рівень значимості зовнішності для самооцінки – це те, наскільки високо зовнішність стоїть у системі ціннісних орієнтацій людини, і навіть його переконання у тому, наскільки сильно зовнішній вигляд впливає життя людей [174, 215].

Незадоволеність своїм тілом - це явище, що включає негативні думки і почуття щодо власної зовнішності, негативні оцінки розміру, форми тіла і його окремих частин [209, 236]. За наявності позитивного образу тіла людина почуває себе комфортно у «власному тілі», задоволена власним виглядом, тоді як негативний образ фізичного Я провокує появу фізичного перфекціонізму аж до патологічних виявів. Вищезазначений науковий інтерес насамперед продиктований практичним запитом: з кожним роком все більше людей відчують незадоволеність своїм тілом, яке стає однією з ключових психологічних проблем сучасної людини.

Відомо, що рівень незадоволеності своїм тілом у повсякденному житті коливається навіть серед тих, хто має підвищені розлади образу тіла. Існуючі дані спираються на емпіричні результати перехресних та експериментальних досліджень для виявлення потенційних предикторів подібних до станів змін незадоволеності тілом у повсякденному житті. З них, мабуть, найбільш часто тестованим і підтримуваним предиктором є порівняння на основі зовнішнього вигляду [275].

Багато сучасних досліджень образу тіла виходять з точки зору, яка концептуалізує образ тіла як функцію когнітивних процесів соціального навчання, включаючи когнітивне посередництво емоцій і поведінки. Оціночний аспект відноситься до позитивних до негативних когнітивних оцінок і переконань (наприклад, задоволення чи незадоволення зовнішністю). Інвестиції в образ тіла стосуються психологічної важливості власного зовнішнього вигляду, включаючи його увагу та когнітивну виразність (тобто, самосхеми), а також зусилля керувати зовнішністю та регулювати оцінки образу тіла та емоції.

Ситуаційні події впливають на самооцінку людини, запускаючи схематичні процеси зовнішнього вигляду, які впливають на те, як інформація обробляється всередині та про себе. Я-схеми були описані як «когнітивні узагальнення про себе, отримані з минулого досвіду, які організують і спрямовують обробку пов'язаної з собою інформації, що міститься в соціальному досвіді індивіда» [176, 201, 207, 269].

Що стосується зовнішнього вигляду людини, схеми Я спричиняють афективні переживання, коли вони викликані контекстними подіями, які потім викликають дії саморегуляції. Т. Cash, Е. Fleming [175] припустили, що люди з негативним ставленням до образу тіла та схемами мають спотворені або дисфункціональні процеси мислення щодо своєї зовнішності (наприклад, дефекти збільшення та надмірного узагальнення, надмірне використання пов'язаних із зовнішністю причинних атрибуцій для негативних подій та упереджене соціальне порівняння). Ці когнітивні процеси часто викликають дисфоричні реакції, такі як тривога, сором або пригніченість. У свою чергу, люди використовують стратегії подолання, щоб впоратися зі своїми потенційно тривожними враженнями від свого тіла.

На рис. 3.1 надано результати діагностики ситуативної незадоволеності образом тіла (SIBID)

За методикою SIBID (ситуативна незадоволеність тілом) чим вищий бал, тим більше виражена незадоволеність образом тіла.

Виявлено, що представники групи з **високим** рівнем фізичного перфекціонізму відчують негатив сприйняття образу тіла в більшій кількості ситуацій, ніж представники групи з **низьким** рівнем фізичного перфекціонізму, що узгоджується зі звітами, які отримали особи цієї групи. Більше ситуацій може змусити осіб ФПер+ негативно ставитися до себе та тому вони в середньому більш незадоволені своїм тілом. Особливі ситуації, в яких вони відчують негативний образ свого тіла сприйняття заслуговує на подальше дослідження. Дослідження продемонструвало, що респонденти цієї групи схильні відчувати значно більше негативних емоцій тіла в різних

ситуаціях. Крім того, вони страждають від негативне сприйняття образу тіла під час розмов про зовнішній вигляд. Це може наводити на думку, що вони усвідомлюють свої негаразди з зовнішнім виглядом, що вказує на невпевненість в поведінці, скутість, особливо коли це безпосередня тема розмови і вони відчувають, що інші можуть думати про їх зовнішній вигляд.

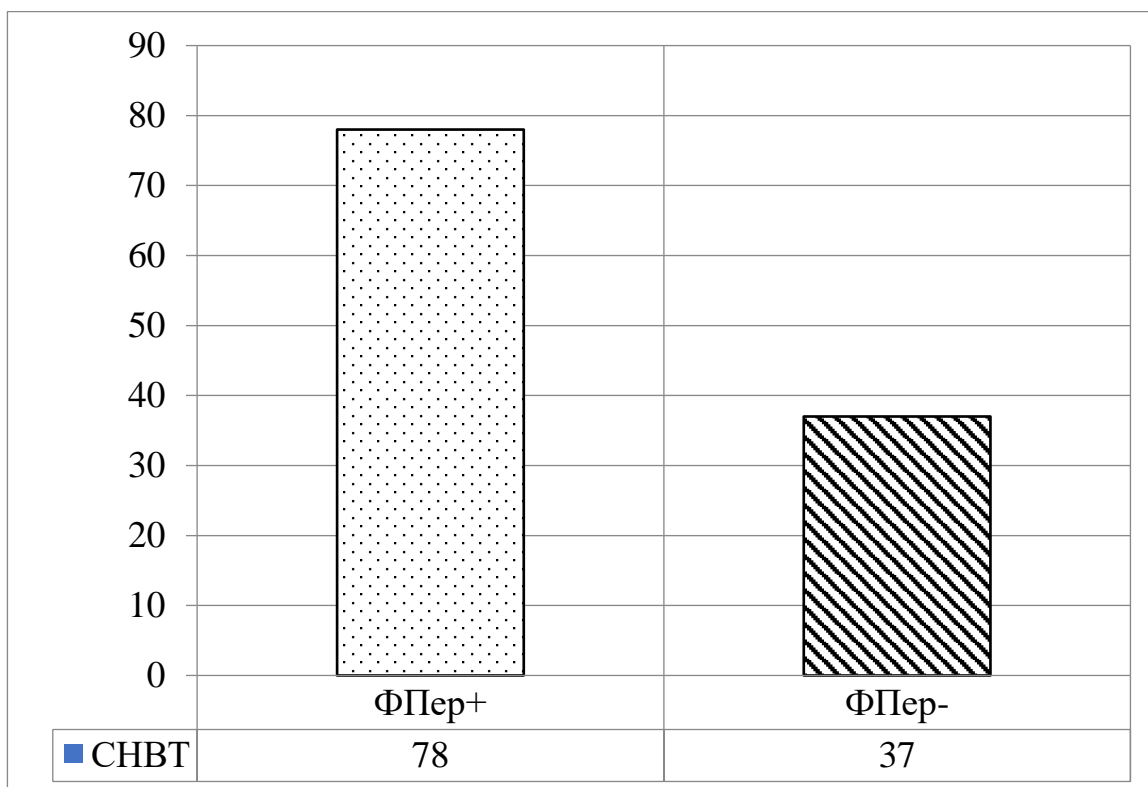


Рис. 3.1. Результати діагностики ситуативної незадоволеності образом тіла осіб з високим і низьким рівнем фізичного перфекціонізму

Однак слід відмітити, що не має істотних відмінностей між представниками обох груп на ситуації, які спричиняють негативне ставлення до власного тіла «коли хтось дивиться на ті частини їх тіла, які їм не подобаються», «коли хтось несхвально висловлюється щодо їх зовнішності», «коли вони встають на ваги», «коли перебуваю з привабливими особами іншої статі», «коли тема розмови стосується зовнішнього вигляду» повідомили про досвід іноді негативний образ тіла і помірно часто. Це може свідчити про те, що представники обох груп відчувають дещо негативні рівні сприйняття образу тіла в присутності осіб протилежної статі. Цілком можливо, що їм

важливо, як їх оцінюють потенційні партнери зовнішній вигляд або що вони відчують фізичну привабливість є важливим фактором гетеросексуальних стосунків.

Стосовно сприйняття образу тіла «під час певних розважальних заходів» також значних відмінностей не виявлено, що може свідчити про те, що участь у розважальних заходах забезпечує інший спосіб сприйняття тіла. Розгляд тіла як інструменту, а не як об'єкту може сприяти здоровішому сприйняттю тіла.

Попереднє дослідження психологічних особливостей фізичного перфекціонізму передбачало вивчення ставлення до власного тіла за допомогою мультимодального опитувальника ставлення до власного тіла (MBSRQ) (Т. Cash).

На думку Т. Cash, образ тіла є багатовимірним феноменом, який не може обмежуватися вузьким визначенням картини власного тіла, яка сформована в уяві індивіда [176, 177]. При обговоренні образу тіла слід враховувати наявність різних підстав його визначення, наприклад, за допомогою акцентування на задоволеності тілом, задоволеності його масою, задоволеності зовнішнім виглядом, оцінці свого зовнішнього вигляду, точності уявлень про розміри власного тіла, орієнтації на зовнішність, на тілесній самооцінці, занепокоєння з приводу власного тіла, на тілесній дисфорії, тілесній дисморфії, тілесній схемі, на сприйнятті власного тіла, спотворенні образу тіла, образі тіла, порушення образу тіла і розлади образу тіла [180]. Аналіз сукупності таких визначень поняття «образ тіла» дозволяє розглядати його як когнітивну структуру самосвідомості

На рис. 3.2 надано результати діагностики впливу образу тіла на якість життя у осіб з високим та низьким рівнем фізичного перфекціонізму.

У осіб групи з **високим** рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер+) спостерігаються негативні тенденції у ставленні до власної зовнішності (ОцЗ). Таке невдоволення може бути пов'язане та навіть зумовлене невідповідністю Я-ідеального та Я-реального. Особи даної групи у своїй уяві можуть поставати

будь-ким. Наприклад, «відчувати» та уявляти себе стрункіше, тендітніше, але насправді, дивлячись на себе на фото або в дзеркалі відчувати фрустрацію.

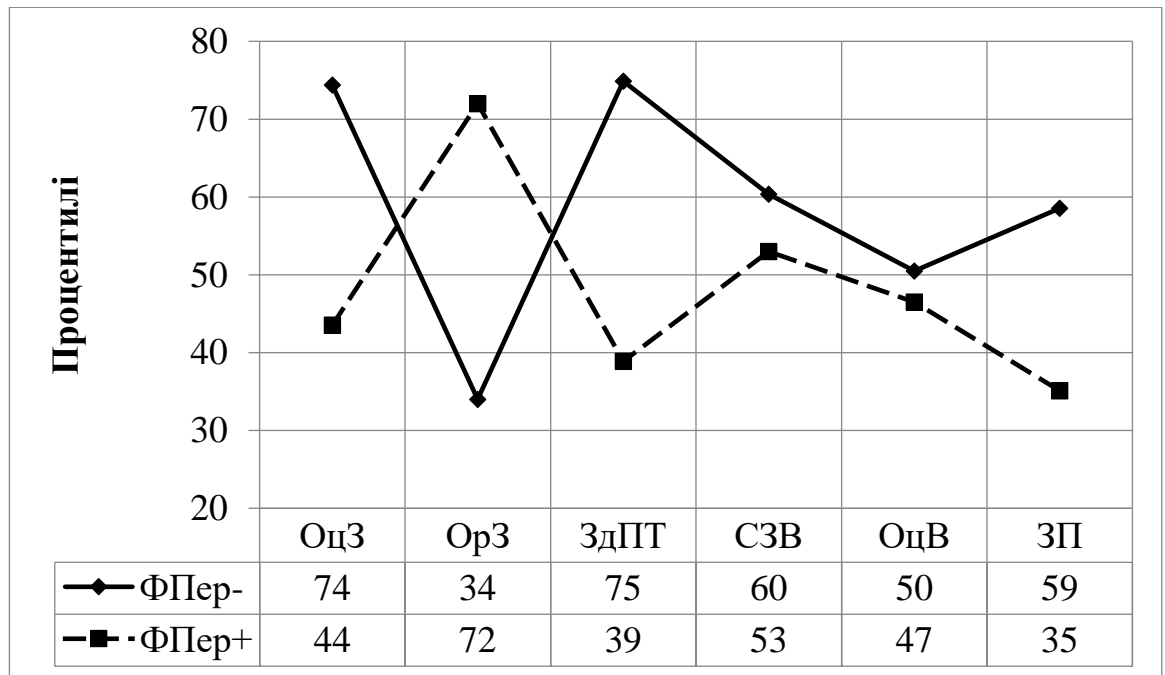


Рис. 3.2. Результати діагностики впливу образу тіла на якість життя у осіб з високим та низьким рівнем фізичного перфекціонізму

Примітки. Умовні скорочення показників: ОцЗ – оцінка зовнішності, ОпЗ – орієнтація на зовнішність, ЗдПТ – задоволеність параметрами тіла, СЗВ – стурбованість зайвою вагою, ОцВ – оцінка власної ваги, ЗП – загальний показник впливу образу тіла на якість життя

Для таких респондентів, з *високим* рівнем фізичного перфекціонізму, характерним є бажання змін у власній зовнішності. Стосовно сприйняття інших осіб з подібними «невідповідностями» таких самих рис у зовнішності інших людей такі респонденти залишаються цілком толерантним, тобто вони зазвичай виступають за позитивне сприйняття тіл інших людей незалежно від фізичних здібностей, розміру, статі, раси чи зовнішнього вигляду. Даним особам притаманні установки, що зовнішність має велику значущість, вони приділяють багато уваги своїй зовнішності, виконуючи численні процедури по догляду. Представниці жіночої статі надмірно використовують декоративну косметику або косметологічні процедури (ОпЗ+). Вони демонструють

задоволення більшістю параметрів свого тіла (ЗдПТ+). Дані особи демонструють стурбованість та контроль своєї ваги, пильне ставлення до коливань ваги, дієти, стриманість у їжі (СЗВ+).

Респонденти групи з *низьким* рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер-) продемонстрували високий рівень за шкалою оцінки власної зовнішності, що характерне для здебільш позитивного сприйняття себе. Можна вважати, що в цілому їх влаштовує їх зовнішність та риси, а зміни в образі здебільшого малопомітні, або не є для них ключовою потребою на даному етапі. Для них характерна певна байдужість до своєї зовнішності, зовнішній вигляд не є для них ключовою потребою. Вони застосовують мінімум косметологічного догляду, виявляють індіферентність до нового одягу, косметики тощо (ОрЗ). Спостерігається невдоволення параметрами тіла чи оцінками окремих параметрів (ЗдПТ). Вони стурбовані проблемою зайвої ваги, намагаються контролювати її, пильнують за коливаннями ваги, у зв'язку з чим дотримуються дієти, стриманості у їжі.

Наступним кроком дослідження було визначення специфіки впливу тіла на якість життя осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму за допомогою опитувальника «Вплив образу тіла на якість життя» (BIQLI), який розроблений Т. Cash [175]. Згідно методики BIQLI (вплив образу тіла на якість життя) сумарний бал тим менше, чим негативніший вплив образу тіла на якість життя та виявляється в таких особистісних характеристиках як самооцінка, оптимізм, соціальна стійкість, харчова поведінка. Результати діагностики надано на рис. 3.3. та в Додатку Б.

Згідно з авторською інтерпретацією тест оцінює вплив сприйняття образу тіла людини на різні психосоціальні галузі життя, а саме: повсякденний емоційний стан, самооцінка, сексуальність, соціальний інтерес/уникнення контактів, міжособистісні стосунки, режим харчування та заняття спортом, догляд за собою, загальна задоволеність життям. Дана методика виявляє позитивний та негативний вплив образу тіла на якість життя, набрані бали можуть бути зі знаком «+» і зі знаком «-», тому дана система оцінювання

ступеня впливу образу тіла на якість життя використовується окремо для оцінки позитивного та негативного впливу.

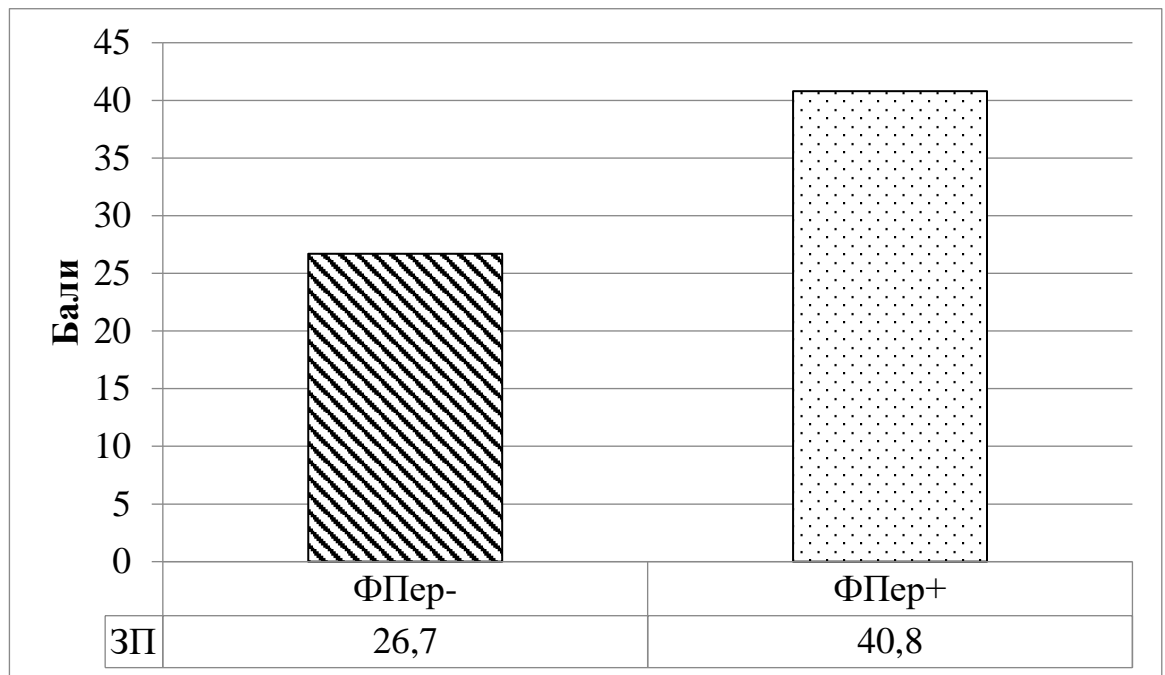


Рис. 3.3. Результати дослідження ступеня впливу образу тіла на якість життя осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму

За результатами діагностики сумарний бал впливу образу тіла на якість життя в групі осіб з **високим** рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер+) виявлено сильно виражений вплив образу тіла на якість життя, тоді як в групі осіб з **низьким** рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер-) помірно виражений вплив образу тіла на якість життя виявлено.

З рис. 3.3 видно, що в групі (ФПер-) образ тіла не є основним і визначальним фактором якості життя, а саме повсякденного емоційного стану, самооцінки, сексуальності, наявності соціального інтересу, міжособистісних відносин, режиму харчування та заняття спортом, догляду за собою та загальної задоволеності життям. Більшість з них оцінюють вплив образу тіла на їхню якість життя як слабо виражене позитивне. Далі наведемо якісний аналіз результатів за групами, що вивчаються.

Аналізуючи отримані результати можна визначити, що в групі з *високим* рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер+) спостерігається відчуття власної цінності (самоцінність), визнання себе достатньо гарною людиною, яка гідна любові та позитивного ставлення та поваги оточуючих. Демонструють адекватне сприйняття без будь-якого спротиву приписаній статі: комфортне почуття у жіночому (при приписаній при народженні жіночій статі) або чоловічому (при приписаній при народженні чоловічій статі) тілі. Їм комфортно у спілкуванні та взаємодії з іншими особами.

При зустрічі з новими людьми характеризуються залученістю переживань щодо оцінки власної зовнішності новими людьми, для них більш характерною буде невпевненість, сором'язливість, скутість, зумовлені думкою про те, що нова людина оцінює перш за все зовнішність людини і обов'язково концентрує увагу на «недоліках».

Даним респондентам притаманні скутість, сконцентрованість на недоліках зовнішності в тому числі, уявних, через що вони можуть репрезентувати образ, який не відповідає дійсності.

В процесі спілкування у колі друзів досягають максимального фізичного та психологічного комфорту при взаємодії, через відсутність значного впливу реальних або уявних недоліків на спілкування з ними. Більшість респондентів даної групи продемонстрували негативний рівень, а отже почуття дискомфорту та стрес є домінуючими під час взаємодії з членами сім'ї, що можна розглядати як певний негатив через можливу критику зовнішнього вигляду. Їм притаманна ситуативність впливу образу тіла на повсякденні емоції., у зв'язку з чим характерною для них буденадмірна концентрація на образі тіла, а будь-які емоції пропускатимуться через призму образу тіла. Вони демонструють середній рівень задоволеності життям, що вказує на загальну тенденцію задоволеності своєю позицією у суспільстві.

Для осіб цієї групи у сексуальних контактах відчуття власної прийнятності як сексуального партнера супроводжується переживаннями щодо їх уявлення про непривабливість у сексуальному контексті, що може

виявлятися у відмові від сексуальних контактів або, наприклад, секс лише при певних умовах (не знімаючи одяг, без світла, використовуючи психоактивні речовини тощо). Через це можна говорити про невдоволеність якістю, частотою, наповненістю сексуальних контактів, своєю роллю в них та роллю партнера. Вони на завжди здатність контролювати якість та кількість їжі, що проявляється у непослідовності здорового харчування, неорганізованості у виборі продуктів харчування, схильність заїдати емоції або відмовлятися від їжі в якості покарання чи невмінні розподіляти власний час.

Дуже прискіпливо ставляться до контролю за вагою, що є характерною ознакою уваги до власного тіла, його параметрів та змін. Бажання виконувати дії, які можуть привернути увагу до зовнішності, у більшості респондентів на середньому рівні, що може свідчити про ситуативність. Для них більш характерним буде уникнення дій та ситуацій, які можуть привернути увагу до зовнішності значної частини людей, наприклад, відмова від публічних виступів, групових фотографій тощо. Демонструють загальну тенденцію прагнення до особистої гігієни та дотримання охайного вигляду. Через негативний вплив уявлень про образ тіла представники даної групи можуть відмовлятися від нових соціальних контактів, вигідних робочих пропозицій тощо через почуття меншовартості, пов'язане з негативним сприйняттям та уявленнями про образ тіла.

Проте, незважаючи на високі вимоги до образу власного тіла вони показують середній рівень відчуття щастя, що вказує на наявність певних умов та індивідуальних вимог до відчуття щастя, переконання в тому, що вони гідні бути щасливими.

Для групи осіб з *низьким* рівнем фізичного перфекціонізму демонструють високий рівень самоцінності, мають позитивну установку «я достатньо гарна людина». Представники даної групи задоволені своєю зовнішністю, оцінюють ступінь впливу свого образу тіла на якість життя як дуже слабо виражене позитивне. Це може означати, що здебільшого якість їхнього життя не пов'язана з тим, який образ тіла вони мають. Вони

проживають наповнене життя, ґрунтуючись на інших цінностях, проте погляд на вплив образу тіла на якість життя є позитивним, що може бути обґрунтовано задоволеністю своєю зовнішністю і в цілому позитивним поглядом на себе.

Для даних респондентів характерним почуття є комфорту та впевненості у собі (без відчутних переживань щодо власної зовнішності). Вони комфортно почувають себе у будь-якому новому середовищі, новій компанії, що свідчить про відсутність значного спротиву приписаній статі. Демонструють впевненість в собі, певна розкутість, впевненість та чітке усвідомлення власної цінності, відсутність переживань щодо оцінки власної зовнішності новими людьми. Спілкування у близькому колі друзів побудовано на довірчих стосунках, на прийнятті один одним такими як є, зо всіма перевагами і недоліками, що вказує на створення максимального фізичного та психологічного комфорту при взаємодії з друзями, відсутність значного впливу реальних або уявних недоліків на спілкування з ними.

Аналіз повсякденних емоцій показав незначний вплив образу тіла у повсякденному житті. Такі емоції як радість, смуток, злість здебільшого не пов'язані з уявленнями про власну зовнішність, а бо можуть бути ситуативними. Загалом демонструють задоволеність життям та соціальним станом та статусом «тут і зараз». За рахунок позитивного ставлення та сприйняття тілесно Я-образу для осіб даної групи образ власного тіла не є перешкодою для налаштування сексуальних стосунків, та інколи навіть виступає перевагою при виборі сексуального партнера. Відмічають задоволення від існуючих сексуальних стосунків та партнері. Респонденти вказують, що намагаються контролювати вагу тіла та приділяють увагу здоровому способу життя задля гарного самопочуття та фізичної витривалості підтримають фізичну форму. Представники групи не уникають публічності, навпаки для них характерним є прагнення до самодемонстрації, самопрезентації та оцінки з боку оточуючих. Відчувають себе щасливими та задоволеними.

Отже, уявлення про образ тіла стосується сприйняття та почуттів людини щодо власного тіла та залежить від внутрішніх факторів і зовнішніх факторів. Порушення образу тіла може виникнути, коли суспільні цінності віддають перевагу фізичному вигляду та фізичній формі, що призводить до спотвореного сприйняття власного тіла. Це порушення часто проявляється через поведінку керування зовнішністю, спрямовану на покращення уявних недоліків тіла. Це невід'ємна частина самооцінки і може значно вплинути на загальне самопочуття. Порушення образу тіла пов'язане з різними формами психопатології, включаючи депресію, тривогу, безладне харчування, дисморфію тіла та симптоми посттравматичного стресу.

Нагадаємо, що самоефективність була визначена як «віра людей щодо їх здатності виробляти визначені рівні продуктивності, які впливають на події, що впливають на їхнє життя» [168]. Крім того, загальна самоефективність розглядається як особистий ресурс, який відноситься до оптимістичної віри в себе у свою компетентність здійснювати контроль над низкою складних завдань і загалом добре справлятися з несприятливими подіями [282].

Зарубіжні дослідники [221] виявили, що самоорієнтований перфекціонізм пов'язаний з низькою самоефективністю і соціально встановлений перфекціонізм з високою самоефективністю. Інші дослідники [212] висловлюють думку, що самоорієнтований перфекціонізм частиною перфекціонізму позитивного прагнення, тоді як соціально встановлений перфекціонізм є частиною самокритичного перфекціонізму. Результати емпіричних досліджень показують, що позитивне прагнення перфекціонізму асоціюється з низькою самоефективністю, а самокритичний перфекціонізм - з високою самоефективністю [194].

Як видно з рис. 3.4 представники групи з **високим** рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер+) схильні сприймати складні завдання як загрози, яких їм слід уникати. Через це вони також схильні уникати постановки цілей і мають низький рівень відданості тим, які вони ставлять.

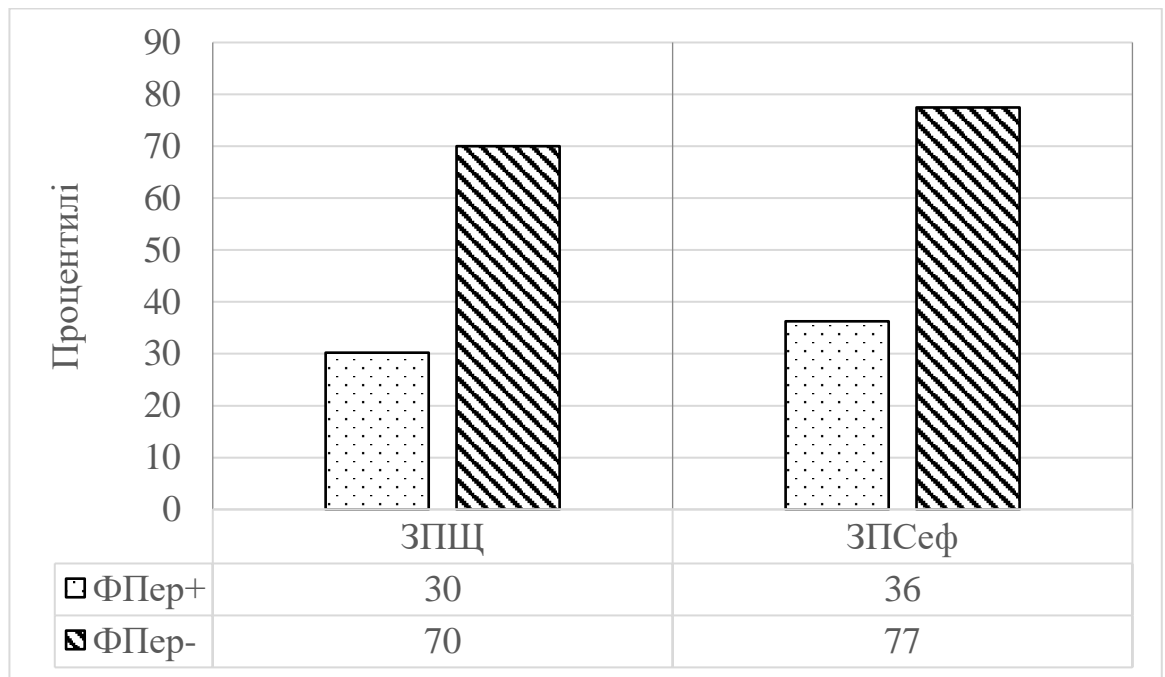


Рис. 3.4. Гістограма результатів діагностики рівня щастя та самоефективності груп осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму

Коли трапляються невдачі, особи даної групи, як правило, швидко здаються. Оскільки вони не дуже впевнені у своїй здатності досягти результату, вони, швидше за все, відчуватимуть почуття невдачі та депресію. Стресові ситуації для них також можуть бути дуже важкими, тому вони менш стійкі та менш схильні до відновлення. В даному контексті ми можемо говорити про вивчену безпорадність, що є протилежністю самоефективності. Це може статися, коли дані особи відчувають, що не мають влади контролювати те, що відбувається в ситуації. Замість того, щоб шукати можливості змінити результат, вони здаються і поведуться пасивно [240].

Особи з *низьким* рівнем фізичного перфекціонізму демонструють підвищення самоефективності, впевненість (переконання) щодо наявності своїх потенційних здібностей організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Мають помірно виражене переконання людини щодо наявності у неї потенційних здібностей організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети у сфері міжособистісного спілкування. Вони задоволені своїм життям,

спостерігається переважання позитивних емоцій над негативними, оптимізм, інтерес до людей та навколишнього світу, впевненість у своїй здатності контролювати різні сторони свого життя та впливати на події у потрібному напрямку.

### **3.3.2 Специфіка прояву нарцисичних рис у осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму.**

Деякі науковці серед рис особистості, що сприяють виникненню перфекціонізму, виокремлюють такі, як нарцисизм, манія величі, потреба у захваті, почуття привілейованості тощо [65, 210, 237, 264].

Задля виявлення наявного стану нарцисичної регуляції у осіб з високим і низьким рівнем фізичного перфекціонізму, було застосовано «Тест оцінки нарцисизму»; для виявлення більш тривалих нарцисичних станів в межах норми, було застосовано тест «Нарцисичні риси особистості» О. О. Шамшикової, Н. М. Клепікової. Дані опитувальники були нами адаптовані українською мовою.

На рис. 3.5 та 3.6 надано результати діагностики нарцисичних рис осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму вигляді профілів.

Аналізуючи результати діагностики нарцисичних рис можна відмітити, що респонденти групи з **високим** рівнем фізичного нарцисизму демонструють грандіозне почуття самозначності, що виявляється у перебільшенні своїх здібностей, досягнень й у очікуванні оцінки себе оточуючими як особливо обдарованої особистості, попри те, що досягнення об'єктивно менш значні. Будь-яка інформація, що нівелює почуття самозначності, викликає агресію, спрямовану на самозахист (ГПС+). Відсутність емпатії проявляється в нездатності розпізнавати та розуміти почуття та потреби інших людей, небажанні ідентифікуватися з іншими (ВЕМ). Вони очікують на особливе ставлення до себе, що відбиває суб'єктивну впевненість в тому, що саме вони заслуговують на особливе відношення. Намагаються бути завжди в центрі уваги (наприклад, гучним сміхом), провокують пошук кола друзів, чие захоплення створює сприятливий психологічний мікроклімат.

Нереалізованість таких очікувань провокує дратівливість при зіткненні з будь-якими дрібними перешкодами (ООС+).

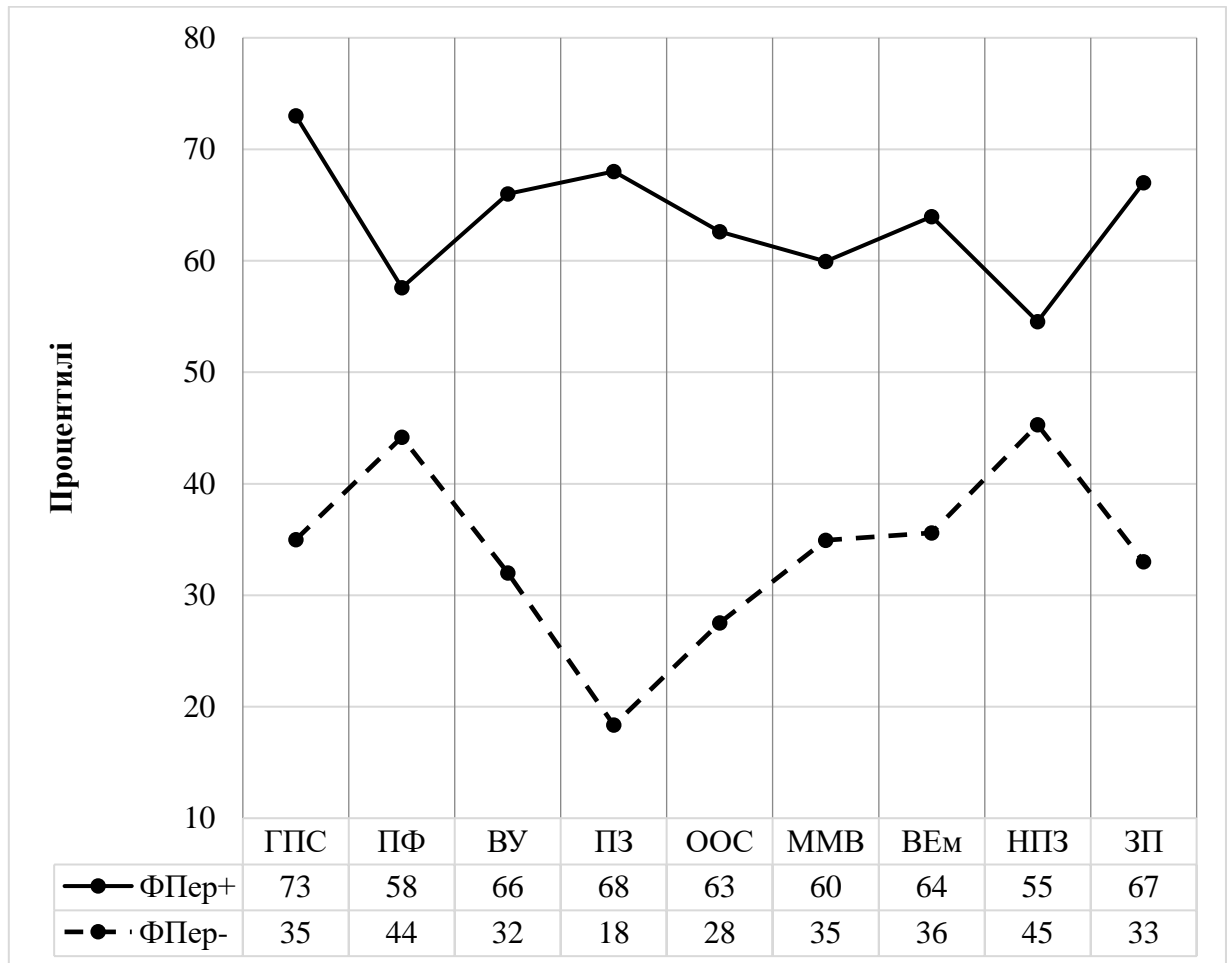


Рис. 3.5. Профілі нарцисичних рис груп осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму

Примітки. Умовні скорочення показників нарцисичних рис особистості: ПФ – поглиненість фантазіями, ВУ – віра у власну унікальність, ПЗ – потреба постійної уваги та захоплення, ООС – очікування особливого ставлення, ММВ – маніпуляції у міжособистісних відносинах, ВЕм – відсутність емпатії, НПЗ – надзайнятість почуттям заздрості, ЗП – зухвала, зарозуміла поведінка

Вважається, що особистість із нарцисичним ядром характеризується грандіозним відчуттям самозначимості, захопленням власними фантазіями про необмежений успіх, владу, віру у власну унікальність. У міжособистісних

стосунках вони схильні до експлуатації партнера по спілкуванню, їх заздрість щодо досягнень інших, себелюбство та егоїстичність виявляється у пихатості, зухвалій і ганебній поведінці (ЗП+). Час інших людей зневажається, переважає одностороння комунікація, яку ініціює співрозмовник. Звеличується власна система цінностей і нівелюється система цінностей іншого демонструють прагнення до надмірного підкреслення своєї незалежності, унікальності.

Представники групи з *низьким* рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер-) відрізняються адекватним самосприйняттям, самооцінкою. Такі особи з повагою ставляться до потреб, мотивів, почуттів іншої людини, сприймають будь-яку людину як цінність. Вони вибудовують стосунки на паритетних началах, без маніпуляцій та експлуатації цих стосунків у власних цілях для задоволення своїх потреб. Зміст фантазій носить конкретний, наближений до реальності характер. Фантазії спрямовані на конкретне виконання бажань. Поважливе ставлення як до власної системи цінностей так і система цінностей іншого. Вони толерантно ставляться до свого оточення, мають широке коло спілкування через наявність таких рис як емпатія, товариськість, комунікабельність.

Як видно з рис. 3.6 групу осіб з високим рівнем фізичного перфекціонізму відрізняє: знецінювання об'єкта (N14), безсильне Self (N1), негативне тілесне Self (N6), втрата контролю емоцій і спонукань (N2), загальний показник нарцисизму (N19).

Цікавим є той факт, що представники обох груп мають майже однакові результати середнього рівня за показниками поглиненість фантазіями та надзайнятість почуттям заздрості. Реальні чи уявні переваги інших у набутті соціальних благ (матеріальних цінностей, успіху, статусу тощо) сприймаються як загроза цінності Я і супроводжуються афективними переживаннями та можливо діями. Деякі фахівці, розцінюють сором'язливість безпосередньо як прояв нарцисизму (результат орієнтації Его на самого себе). Загальновідомо, що однією з ознак, характерних для нарцисичних порушень є реагування на фрустрацію проявами почуття заздрості, люті, сорому або приниження.

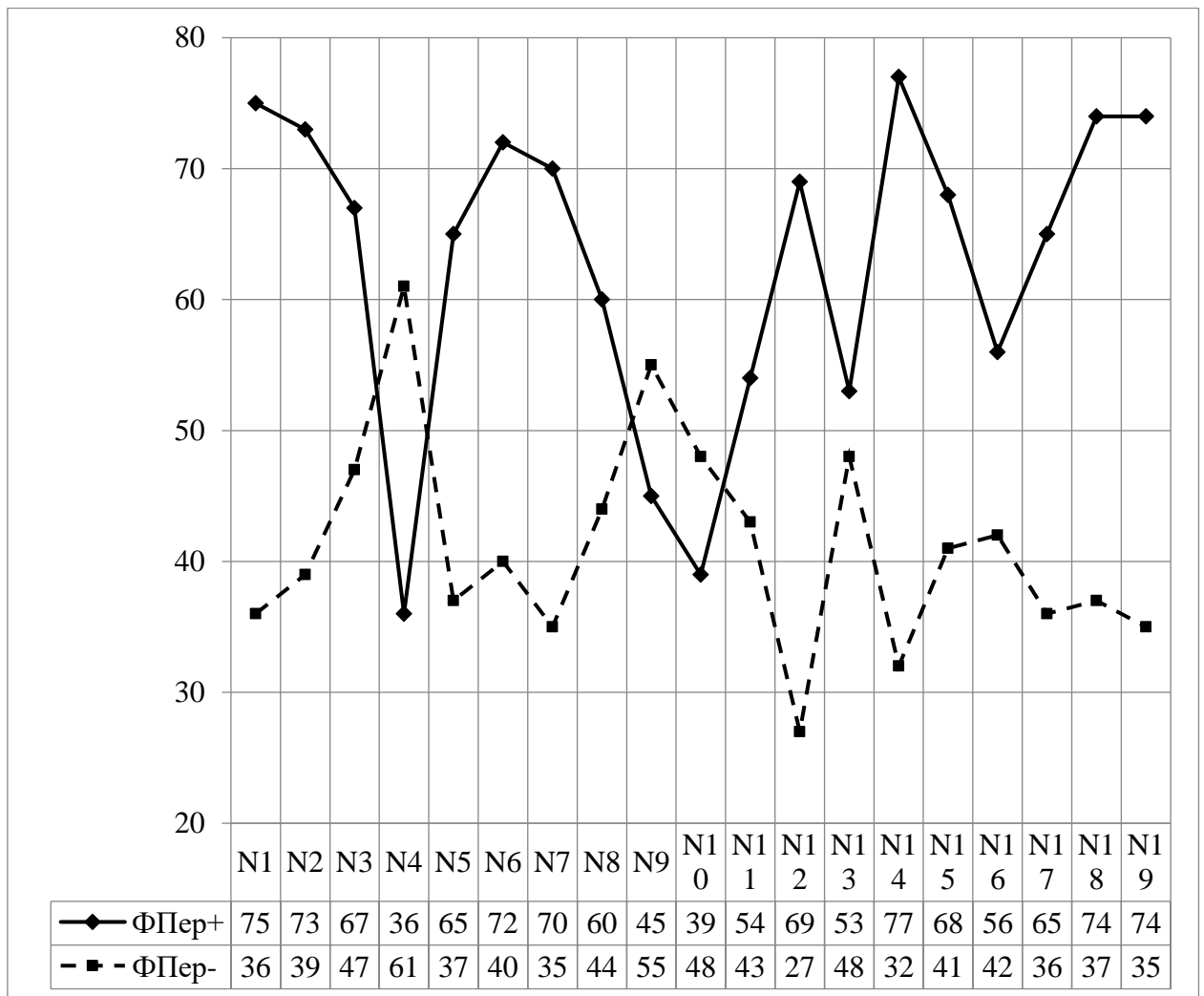


Рис. 3.6. Показники нарцисичної регуляції груп осіб, що розрізняються за рівнем фізичного перфекціонізму

Примітка: N1 – безсильне Self; N2 – втрата контролю емоцій і спонукань; N3 – дереалізація, деперсоналізація; N4 – базисний потенціал надії; N5 – незначне Self; N6 – негативне тілесне Self; N7 – соціальна ізоляція; N8 – архаїчний відхід; N9 – грандіозне Self; N10 – прагнення до ідеального Self-об’єкту; N11 – спрага похвал і підтвердження; N12 – нарцисична лють; N14 – знецінювання об’єкта; N15 – ідеал цінностей; N17 – іпохондричний захист від тривоги; N18 – нарцисична вигода від хвороби; N19 – загальний показник нарцисизму

Для складання психологічних портретів особистостей фізичного перфекціонізму різного типу шляхом ранжування виявлено домінуючі

значення показників найбільш відхилені від середньої лінії ряду (див. табл. 3.11).

Таблиця 3.11

**Ранжування показників нарцисизму у осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму**

Ранг показників	Група з високим рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер+)	Група з низьким рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер-)
1	N14+	N4+
2	N1+	N9-
3	N6+	N12-
4	N2+, N19+	N14-

Специфічність представників кожної групи, відмінності між проявами регуляції нарцисизму, що вивчалися в співвідношенні з її показниками були підтверджені t-критерієм Стьюдента (див табл. 3.12).

Таким чином, особи групи з **високим** рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер+) відчувають безсиле власне «Я», що супроводжується гострим переживанням власної незахищеності, відчуттям неконтрольованої тривоги; почуттям самотності як прояву страху соціальної невдачі; інтенсивними депресивними переживаннями своєї малоцінності, тотально негативною самооцінкою, відчуттям безцільності життя, безперспективності, внутрішньої порожнечі, від яких особистість не може захиститися; деструктивними спонуканнями зі зверненням агресії проти себе (самоприниження, самопошкодження, саморуйнування). Це механізм регуляції включається, коли «Я» знаходиться під загрозою фрагментації. Паралізоване «Я» не може впливати на дестабілізацію, оскільки відчуває своє повне безсилля (N1+).

Таблиця 3.12

**Значення t-критерію Ст'юдента між однойменними показниками нарцисизму у групах, що порівнюються (F.-W. Deneke, B. Hilgenstock)**

Показники нарцисизму	M1	M2	t-критерій	St.dev 1	St.dev 2
N1	72,71	35,86	-3,369***	21,858	35,040
N2	70,21	38,50	3,051***	24,752	30,664
N3	67,07	45,79	1,993*	24,867	31,919
N4	39,86	58,86	-1,704*	38,512	18,937
N5	60,64	39,64	1,833*	26,619	34,267
N6	68,71	41,36	2,530**	26,828	31,052
N7	65,50	37,14	2,662**	23,996	32,413
N8	59,71	43,00	1,542*	25,006	32,569
N9	48,14	53,00	-0,459	32,124	24,614
N10	36,43	51,00	-1,383	26,182	30,232
N11	50,21	46,07	0,370	29,913	30,338
N12	65,50	28,00	3,854***	29,513	22,661
N13	50,07	50,50	-0,037	28,146	33,133
N14	71,71	34,14	3,793***	24,947	28,150
N15	63,50	43,29	1,790*	30,776	30,024
N16	54,86	42,50	1,047	29,889	33,383
N17	63,71	34,93	2,910**	21,106	30,876
N18	70,50	37,50	3,527***	21,785	27,966
N19	69,79	36,86	3,085***	27,130	30,130

Для цих осіб характерна зростаюча тенденція до штучного суб'єктивного зниження значущості цінного об'єкта (очорнення, псування); знецінення оточуючих (і себе теж), сприйняття їх небезпечними, такими, що розчаровують. За цим стоїть захист від можливого нарцисичного шоку – бути

приниженим або знехтуваним з боку значущого, бажаного чи ідеального об'єкту. Страх перед відмовою в любові та прийнятті, приниженням і відкиданням настільки великий, що веде до знецінення іншого, щоб гарантувати власний захист. При цьому, якщо об'єкт хоч раз піддався знеціненню, то власні агресивні бажання і дії проти цього «поганого» об'єкта стануть виправданими, що веде до приписуванню об'єкту власних деструктивних компонентів, проєкцій. Стратегія знецінення є формою подолання нарцисичних фрустрацій раннього дитинства, коли ідеалізований об'єкт мав бути «хорошим», але таким суб'єктивно чи об'єктивно не був. Тут дуже легко виникають проєкції власних негативних характеристик і деструктивних тенденцій на об'єкт, що знецінюється, доповнюють захист від нарцисичного шоку («це не я гідний зневаги і агресивний, а інші»). Як тільки об'єкт зафіксований у цій позиції, що девальвує, власні агресивні тенденції перестають бути соціально нелегітимними і стають дозволеними і виправданими. Негативне тілесне Self характеризує не об'єктивну самооцінку, а про хворобливість сприйняття індивідумом своїх можливих дефектів (не «красиво/некрасиво», а «страдаю від цього/не страждаю»).

Ослаблення даного модусу організації Self-системи проявляється в негативній конотації власного тіла, яке сприймається потворним, відразливим, негідним кохання та небажаним як для самого індивідуума, так і для оточуючих. Цей параметр саморегуляції відповідає спробі уникнути тотального спустошення та знецінення особи шляхом обмеження переживання малоцінності, що загрожує особі, її тілесним представництвом. Це також можна розглядати водночас і як архаїчну спробу дистанціюватися від негативних компонентів особистості. Можна припустити, що цьому сприяють неусвідомлювані фантазії у тому, що й тілесний аспект буде відкинутий чи захований, інші компоненти особистості може бути врятовані (№6). Тим самим особи даної групи уникають конфронтації з неуспішністю, яка торкається особистість загалом, покладаючи відповідальність за це лише

на тілесне представництво Self, яке і в цьому випадку об'єктно дистанціюється (N18).

Групу осіб з *низьким* рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер-) відрізняє високі значення показників базисний потенціал надії (N4+), грандіозне Self (N9+) та низькі значення показників нарцисична лють (N12-), знецінювання об'єкта (N14-).

Отже, у осіб цієї групи базисний потенціал надії (N4+) проявляється у здатності всупереч усім труднощам зберігати фундаментальну надію зміни становища на краще, можливість подолання кризи з допомогою мобілізації власних резервів опору і сили. Стрижневими характеристиками максимально сильної особистості є оптимізм, опора на власні сили в будь-яких ситуаціях, причому рівень несприятливості ситуації є паралельним мобілізації зусиль, спрямованих на самозбереження.

Також вони демонструють тенденцію до високої установки на досягнення успіху, власну соціальну активність, досить високу самооцінку, оцінку своїх лідерських якостей, підтвержену реальною соціальною ефективністю та оптимістичну установку на свої природні дані, резервні потенціали. При цьому вони реалістично оцінюють та безболісно приймають межі своїх здібностей та привабливості, а також можливу перевагу інших людей над собою за якимись параметрами (N9+). Мають зниження відчуття нікчемності; максимально позитивне уявлення про власне тіло. Вони терпимі та емоційно «стійкі» до невдачі, розчарування, недооцінки і байдужості з боку значущих осіб, до невизнання себе та шкоди, що заподіюється оточуючими (N12-).

### **3.3.3 Психологічні особливості прояву фізичного перфекціонізму**

Узагальнююча оцінка результатів (рис. 3.7.) за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» G. Flett, P. Hewitt показує, що респонденти групи з високим рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер+) демонструють завищені та нереалістичні вимоги до себе, посилене

дослідження себе, самокопання та самокритика, які унеможливають прийняття власних вад, недоліків та невдач (ПОС).

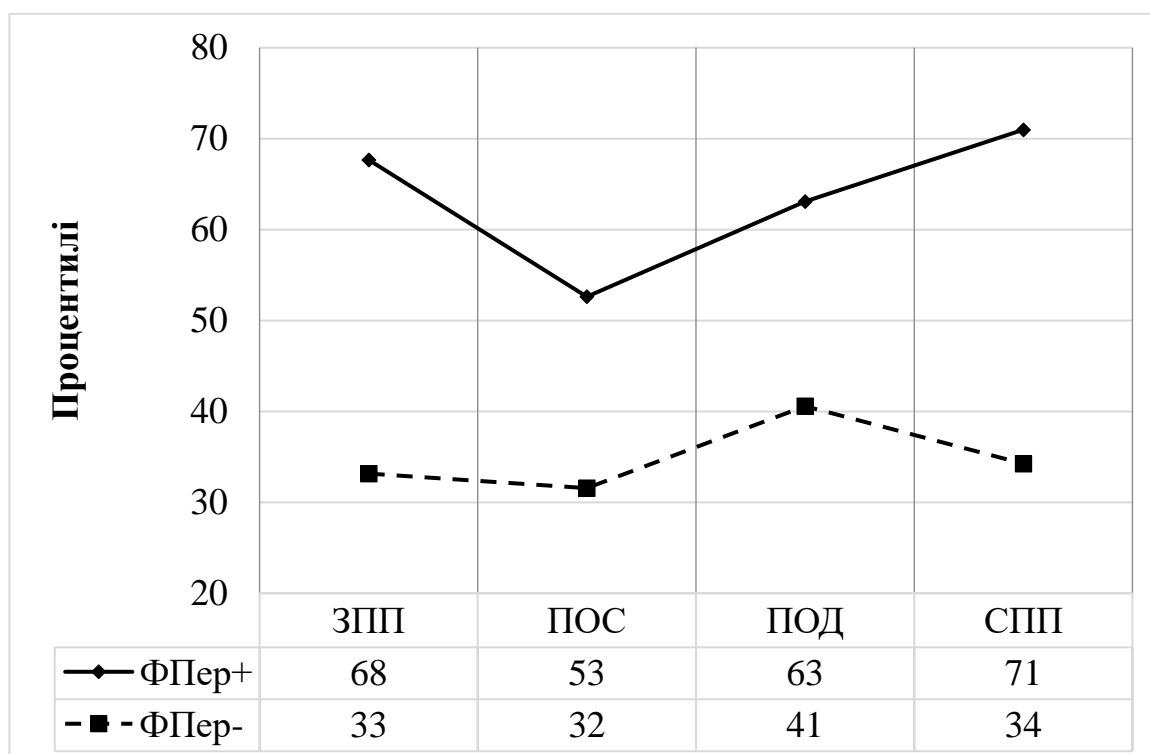


Рис. 3.7. Результати діагностики перфекціонізму

Примітки. Умовні скорочення: ЗПП – загальний показник перфекціонізму, ПОС – перфекціонізм орієнтований на себе, ПОД – перфекціонізм орієнтований на інших, СПП – соціально запропонований перфекціонізм

Таки особи схильні до пред'явлення перебільшених та нереалістичних вимог до інших (ПОД), мають переконання, що інші пред'являють до них нереалістичні вимоги, яким важко, але необхідно відповідати, щоб заслужити схвалення та прийняття (СПП).

В групі осіб з низьким рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер-) переважають помірні значення за діагностичними шкалами, що вказує на адекватне сприйняття себе, встановлення реалістичних вимог до інших. Такі особи більш реалістичні у своїх очікуваннях і пишаються тим, що досягають їх, тоді як особи з високим рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер+) схильні

завжди знаходити щось для критики, навіть коли вони досягають своїх цілей. Представники цієї групи коли стикаються з певними бар'єрами, можуть відпустити їх, що допомагає їм реагувати більш ефективно. Їх пристосованість до змін, терпимість до помилок своїх та інших і прийняття обставин, які не залежать від людини – усе це сприяє здоровому вираженню цієї риси.

Приступаючи до дослідження ми припустили, що передумовами виникнення фізичного перфекціонізму можуть бути особистісні характеристики, які виходять від самої людини і умов, які сприяють прояву перфекціонізму (тривожність, агресивність, нарцисизм, оцінка себе як нещасної людини, низька самоефективність, відсутність уваги з боку соціуму або значимої людини, розрив або відсутність соціальних зв'язків, психологічна відчуженість, тощо).

Для діагностики широкого спектру властивостей особистості було застосовано Фрайбургський багатофакторний особистісний опитувальник (FPI) призначений для оцінки станів і властивостей особистості, які мають першорядне значення для регуляції поведінки.

На рис. 3.8 надано профілі факторів особистості за методикою FPI груп осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму.

Спочатку проаналізуємо кожний профіль окремо, задля пошуку специфіки факторів особистості, що властиві представникам груп з різним рівнем фізичного перфекціонізму.

Для вивчення особистісних характеристик обстежуваних груп здійснено ранжування показників факторів особистості за ступенем відхилення від середньої лінії ряду (від більшого значення до меншого). Значення кожного показника, що відповідні першому квантилю (Q1 - від 1 до 3 стенів), інтерпретуються як низький рівень розвитку якості, що діагностується. Результати, відповідні останньому, четвертому квантилю розподілу (Q4 - від 7,5 до 10 стенів), оцінюються як показники високого рівня розвитку. Стен 5,5 відповідає медіані.

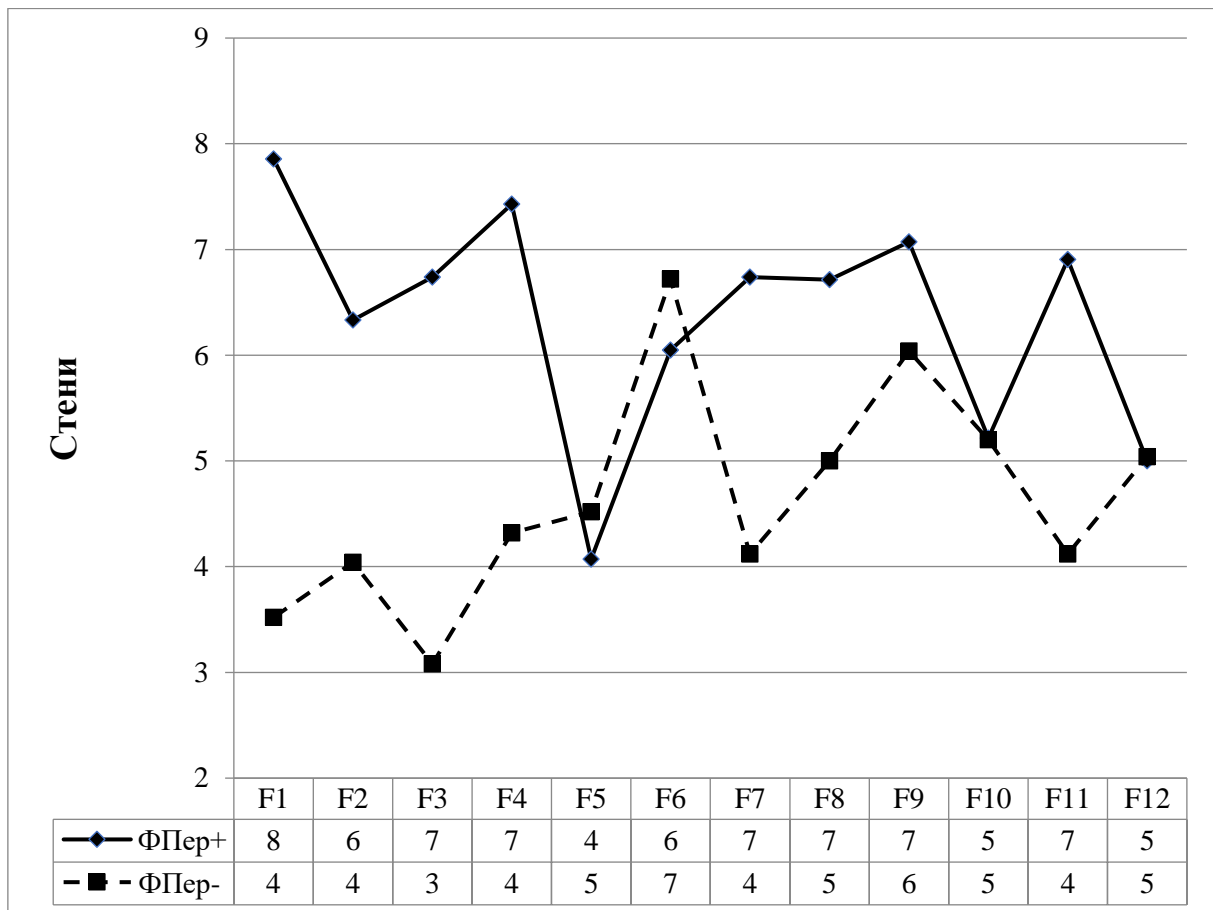


Рис. 3.8. Профілі факторів особистості за методикою FPI груп осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму

Примітки. Умовні скорочення: F1 – невротичність, F2 – спонтанна агресивність, F3 – депресивність, F4 – роздратованість, F5 – товарицькість, F6 – врівноваженість, F7 – реактивна агресивність, F8 – сором’язливість, F9 – відкритість, F10 – екстраверсія, F11 – емоційна лабільність, F12 – маскулітність

Отже, у осіб з *високим рівнем* фізичного перфекціонізму (ФПер+) спостерігається підвищена чутливість, схильність до неадекватних бурхливих спалахів роздратування і збудження, що в поєднанні з підвищеною виснаженістю може проявлятися сльозливістю, гнівом, чутливі до стресових подій (F1+). Нестійкий емоційний стан зі схильністю до афективного реагування проявляється у напруженості у стосунках, чутливі іноді нетерпимі до критики та зауважень на власну адресу.

Такі особи, з високим рівнем фізичного перфекціонізму, складно сприймають ситуації з високим ступенем невизначеності, що може призводити до розгубленості, що вказує на низьку стійкість до впливу стрес-факторів у нормальних життєвих ситуацій, схильність до випадкових коливань настрою. При розчаруваннях сильні та тривалі переживання. Проте всі такі реакції будуть проявлятися у роздратованості, дратівливості. Переживаючи свій неуспіх, вони можуть демонструвати ворожість у стосунках з оточуючими, а конфліктну поведінку обирати як форму захисту від обтяжливих переживань (F4+). Взагалі вони прагнуть до налагодження довірливо-відвертих взаємовідносин з оточуючими (F9+), мають тонку духовну організацію, що проявляється в чутливості, вразливості, артистичності (F11+).

У табл. 3.13 вказані найбільш виражені показники факторів особистості за методикою FPI в кожній групі обстежених.

*Таблиця 3.13*

**Ранжування показників факторів особистості (за FPI) у осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму**

Ранг показників	Група з високим рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер+)	Група з низьким рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер-)
1	F1+	F3-
2	F4+	F1-
3	F9+	F2-
4	F11+	F7-

Примітки. Тут і далі: 1) показники зі знаком «+» розташовані у просторі додатних значень (вище середньої лінії ряду); зі знаком «-» у просторі від'ємних значень (нижче середньої лінії ряду); 2) показники надані у порядку зменшення величини відхилення від середньої лінії ряду.

Специфічність представників кожної групи, відмінності між проявами властивостей особистості, що вивчалися в співвідношенні з її показниками були підтвержені t-критерієм Ст'юдента (див табл. 3.14).

Таблиця 3.14

**Значення t-критерію Ст'юдента між однойменними факторами особистості у групах, що порівнюються (за методикою FPI)**

Фактори особистості	M1	M2	t-критерій	St.dev 1	St.dev 2
F1	7,77	3,50	-15,451***	0,895	1,383
F2	6,30	4,00	4,167***	2,365	1,865
F3	6,67	3,04	8,854***	1,523	1,805
F4	7,42	4,21	8,264***	0,931	2,245
F5	4,09	4,50	-0,773	2,158	1,978
F6	6,09	6,67	-1,106	2,147	1,903
F7	6,67	4,13	6,514***	1,672	1,329
F8	6,67	5,00	2,890**	2,377	2,166
F9	7,05	6,04	2,196*	1,758	1,921
F10	5,23	5,17	0,148	1,823	1,659
F11	6,86	4,08	6,834***	1,489	1,815
F12	4,95	5,13	-0,299	2,439	1,962

Примітки. Тут і надалі 1) позначка «#» вказує на тенденцію достовірності відмінності; позначка «\*» - ( $p \leq 0,5$ ); позначка «\*\*» ( $p \leq 0,01$ ) позначка «\*\*\*» ( $p \leq 0,001$ )

Порівняльний аналіз результатів діагностики двох груп показав, що представники групи з *низьким* рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер-) відрізняються багатством, гнучкістю і різноманітними можливостями психіки, невимушеністю в міжособистісних відносинах, упевненістю в своїх силах, успішністю у виконанні різних видів діяльності, що вимагають активності, ентузіазму і рішучості (F3-).

Їм притаманні спокій, невимушеність, емоційна виваженість, об'єктивність в оцінці себе та інших людей, сталість у планах і уподобаннях. Вони активні, ініціативні, честолюбні, схильні до суперництва і змагання. Їх вирізняє серйозне і реалістичне розуміння дійсності, пристосованість до групових норм. Їх характеризує бадьорість, відсутністю тривоги, невротичної скутості, свободою від переоцінки себе, своїх особистих проблем та надмірного занепокоєння з приводу можливого неприйняття їх іншими людьми (F1-). Респондентам цієї групі властиво відсутність внутрішньої напруженості, свобода від конфліктів, готовність слідувати нормам і вимогам (F2-). Даних осіб характеризує поважливе ставлення до оточення, не конфліктність, схильність до компромісного вирішення гострих ситуацій, налагодження контактів (F7-).

Зазначимо, що нами також проводилося дослідження психологічних особливостей осіб з різним рівнем загального перфекціонізму. Задля цього було використано 16-факторний особистісний опитувальник R. Cattell. У результаті були отримані такі дані (*див. додаток В*): особам з високим рівнем загального перфекціонізму притаманні такі характеристики як ретельне дотримання норм і правил поведінки, наполегливість у досягненні мети, обов'язковість та точність, відповідальність, спрямованість на справу, дисциплінованість, сміливість, активність, схильність до ризику, розкутість, розважливність, проникливість, розвинений самоконтроль, точність виконання соціальних вимог, хороший контроль своїх емоцій та поведінки, тенденція доводити будь-яку справу до кінця, цілеспрямованість, а також розумний та сентиментальний підхід до подій та оточуючих людей.

Такі особи здатні мобілізувати себе на досягнення поставленої мети всупереч внутрішньому спротиву та зовнішнім перешкодам. Діють продумано, наполегливо. закінчують розпочаті справи, чітко представляють порядок справ, планують час, зберігають самовладання у критичних ситуаціях, здатні регулювати зовнішні прояви емоцій. Критичні до себе. Поведінка часто регулюється вимогами групи, вимогами оточуючих людей.

Відповідальні, із яскраво вираженим почуттям обов'язку. У таких осіб, складності, невдачі у будь якій ситуації, не помічаються або витісняються. Переважає віра в успіх, у сприятливий результат починань. Життєва перспектива сприймається позитивно. Можливий невинуватий ризик, ризик заради ризику.

Особам з низьким рівнем загального перфекціонізму притаманні такі характеристики як розсудливість, обережність, розважливість, мовчазність, заклопотаність, песимістичність, очікування невдач, схильність все ускладнювати, млявість, надмірна манірність, сором'язливість, схильність поступатися іншим, залежність, тенденція брати провину на себе, тривожність з приводу своїх помилок, тактовність, покірливість, шанобливість, пасивність, відвертість, довірливість, терпимість, уживливість, незалежність. Таким особам властива відсутність заздрісності, уміння легко жити з людьми, ефективно працювати у колективі, схильність віддавати перевагу лише власним рішенням, дотримання обраного шляху, самостійності у прийнятті рішень та діях, відсутність прагнення нав'язувати свою думку оточуючим. Їм характерно збереження емоційної рівноваги переважно у звичній для себе обстановці. При несподіваному появі додаткових труднощів виникає короткочасне відчуття тривоги та безпорадності. Сильні емоційні реакції можливі у тих ситуаціях, які глибоко торкаються актуальних потреб.

#### **3.3.4. Конструктивні характеристики Я – функцій осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму**

Попередній аналіз літератури показав, що фізичний перфекціонізм найбільш пов'язаний з такими емоціями та властивостями особистості як: дратівливість, тривожність, агресивність, нервозність, впевненість/невпевненість у собі, низька/висока самооцінка, нарцисизм, тощо. Для більш повного розуміння прояву фізичного перфекціонізму представляється доцільним розглянути його через уявлення про функції «Я» в рамках гуманструктуральної моделі особистості G. Ammon,. Інтегративний підхід «Я» концепції G. Ammon об'єднує функціональний та ідентифікаційний

аспекти «Я». До центральних (несвідомих) функцій «Я» відносяться: агресія, страх, нарцисизм, Я-обмеження, інтеграція «Я», творча сила, тілесне «Я», сексуальність. Рівень сформованості функцій «Я» визначає особливості взаємодії в подальших міжособистісних стосунках [160].

В контексті даного дослідження було висунуте припущення, що при нормальному розвитку функції «Я» можуть позитивно розширювати можливості особистості, сприяти її інтеграції (розвитку Я-ідентичності), забезпечувати оптимальну адаптацію до середовища, тобто мати конструктивний характер. З іншого боку, сформовані особливим чином функції «Я» можуть деформувати особистісну структуру, дезінтегрувати процес становлення Я-ідентичності, привести до дезадаптації, тобто діяти деструктивно, або ж перешкоджати становленню особистості, необхідної диференціації психічних функцій, знижувати інтенсивність динамічних міжособистісних взаємодій і тим самим породжувати функціональний дефіцит.

Таким чином, сформованість Я-функцій особистості досліджено за допомогою «Я-структурного тесту» (G. Ammon). Нижче викладені результати дослідження специфіки функцій «Я» представників груп осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму, що презентовані на рис. 3.9.

Отже, як видно, з рис. 3.9, для представників групи з **високим рівнем** фізичного перфекціонізму (ФПер+) характерні підвищена тривожність, схильність до занепокоєння і хвилювання навіть з найменших приводів, труднощі в організації власної активності, часте відчуття недостатності контролю над ситуацією, нерішучість, боязкість, сором'язливість, аспонтанність, виразність вегетативних стигм тривоги такі як пітливість, запаморочення, прискорене серцебиття тощо. Вони, як правило, зазнають серйозних труднощів у самореалізації, розширенні часто обмеженого життєвого досвіду, відчувають безпорадність у ситуаціях, що потребують мобілізації та підтвердження ідентичності. Вони переповнені всілякими

побоюваннями щодо свого майбутнього, не здатні по-справжньому довіряти ані собі, ані оточуючим людям.

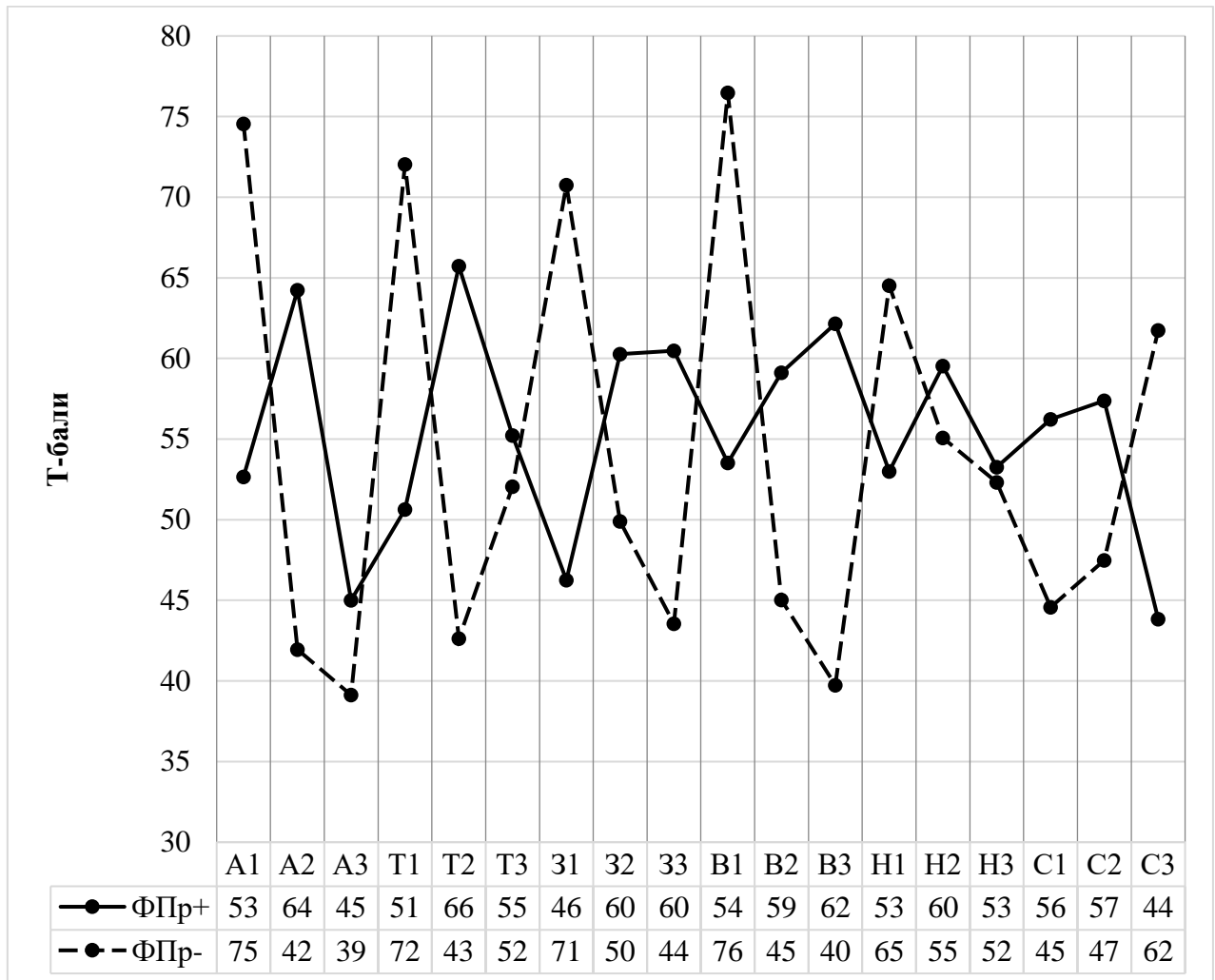


Рис. 3.9. Профілі Я-функцій осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму

Примітки. Умовні скорочення шкал: агресія (А<sub>1</sub>) – конструктивна, А<sub>2</sub> – деструктивна, А<sub>3</sub> – дефіцитарна); тривога (Т<sub>1</sub> – конструктивна, Т<sub>2</sub> – деструктивна, Т<sub>3</sub> – дефіцитарна); внутрішнє Я-обмеження (В<sub>1</sub> – конструктивне, В<sub>2</sub> – деструктивне, В<sub>3</sub> – дефіцитарне); зовнішнє Я-обмеження (З<sub>1</sub> – конструктивне, З<sub>2</sub> – деструктивне, З<sub>3</sub> – дефіцитарне); нарцисизм (Н<sub>1</sub> – конструктивний, Н<sub>2</sub> – деструктивний, Н<sub>3</sub> – дефіцитарний); сексуальність (С<sub>1</sub> – конструктивна, С<sub>2</sub> – деструктивна, С<sub>3</sub> – дефіцитарна).

У табл. 3.15 вказані найбільш виражені показники Я-функцій за методикою G. Ammon в кожній групі обстежених.

Таблиця 3.15

**Ранжування показників Я-функцій у осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму**

Ранг показників	Група з високим рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер+)	Група з низьким рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер-)
1	Т2	В1
2	А2	А1
3	В3	Т1
4		З1

У поведінці осіб з високим рівнем фізичного перфекціонізму деструктивний страх проявляється насамперед неадекватною переоцінкою реальних загроз, труднощів, проблем; надмірною вираженістю тілесних вегетативних компонентів емоційних реакцій; погано організованою активністю у ситуації небезпеки, аж до панічних проявів; страхом встановлення нових контактів та близьких, довірчих людських відносин; страхом перед авторитетами; страхом будь-яких несподіванок; труднощами у концентрації уваги; вираженими побоюваннями перед особистим майбутнім; нездатністю звертатися за допомогою та підтримкою у важких життєвих ситуаціях. У випадках надмірної інтенсивності деструктивний страх може виявляти себе у нав'язливості чи фобіях (Т2).

Такі особи, з високим рівнем фізичного перфекціонізму, відрізняються недоброзичливістю, конфліктністю, агресивністю. Вони, як правило, не здатні тривалий час підтримувати дружні стосунки, схильні до конфронтацій заради самого протистояння, виявляють надмірну ригідність у дискусіях, у конфліктних ситуаціях прагнуть до «символічного» знищення супротивника,

відчувають задоволення від споглядання ображеного чи приниженого «ворога». Можуть виявляти мстивість і жорстокість, демонструвати агресивність у відкритих спалахах гніву, імпульсивності та вибуховості, так і виражатися у надмірній вимогливості, іронічності чи сарказмі по відношенню до оточення.

Навіть у тих випадках, коли в поведінці осіб виявляється виключно гетероагресивна спрямованість, чітко простежується реальне зниження соціальної адаптації, оскільки перелічені особливості характеру зазвичай створюють навколо таких осіб негативну атмосферу. У поведінці деструктивна агресія проявляється схильністю до руйнування контактів і відносин, у деструктивних вчинках аж до несподіваних проривів гніву, тенденцією до вербального насильства, руйнівними діями або фантазіями, прагненням до силового вирішення проблем, знецінення (емоційного та розумового) інших людей та міжособистісних відносин, мстивістю, цинізмом. У випадках, коли вони не знаходять зовнішній об'єкт для свого агресивного вираження, агресія може бути спрямована на власну особистість – аутоагресія (A2).

Також, представники групи з висооким рівнем фізичного перфекціонізму демонструють дифіцитарність внутрішнього Я-відмежування, що виявляється у імпульсивності, слабкості емоційного контролю, схильності до екзальтованих станів, недостатні зваженості вчинків і прийнятих рішень, «переповненість» розрізненими, різноманітними почуттями, образами або думками, крайня непослідовність. до достатньої концентрації зусиль, погане регулювання тілесних процесів. У поведінці слабкість внутрішнього кордону «Я» виражається схильністю до надмірного фантазування, неприборканої мрійливості, у яких уявне ледве може бути відокремлене від реальності. Поведінка загалом непослідовна, найчастіше хаотична і невідповідна наявній життєвій ситуації (B3).

Специфічність представників кожної групи, відмінності між проявами Я-функцій, що вивчалися в співвідношенні з її показниками були підтвержені t-критерієм Стьюдента (див табл. 3.16).

Таблиця 3.16

**Значення t-критерію Ст'юдента між однойменними факторами  
особистості у групах, що порівнюються  
(за методикою G. Ammon «Я-структурний тест»)**

Показники Я-функцій	M1	M2	t-критерій	St.dev 1	St.dev 2
A1	53,91	74,68	2,644**	23,937	19,355
A2	62,44	42,42	1,946*	27,092	30,173
A3	63,13	38,67	2,546**	24,130	29,263
T1	51,45	72,63	-2,362**	30,284	17,519
T2	63,19	43,87	1,876*	28,429	28,930
T3	56,69	50,14	0,646	24,141	31,949
ЗВ1	46,34	72,42	-2,941***	29,982	17,272
ЗВ2	61,49	47,76	1,622*	26,402	20,022
ЗВ3	61,68	40,96	2,160*	28,699	24,352
ВВ1	54,61	76,89	-2,715**	29,267	12,729
ВВ2	60,48	42,47	2,163*	27,244	17,793
ВВ3	60,86	39,61	2,225*	25,630	27,541
Н1	53,91	64,29	-1,107	24,928	27,244
Н2	61,11	52,96	0,838	26,864	27,282
Н3	54,99	50,29	0,442	27,011	32,158
С1	55,18	44,95	0,923	33,265	27,970
С2	57,26	46,90	1,082	24,950	28,349
С3	45,83	60,75	-1,435*	31,722	25,584

Респонденти з *низьким рівнем* фізичного перфекціонізму (ФПер-) демонструють хорошу здатність розрізняти зовнішнє і внутрішнє,

диференційованість сприйняття внутрішніх переживань, тілесних відчуттів та власної активності, здатність гнучко використовувати можливості чуттєвого та емоційного розуміння дійсності, а також інтуїтивних рішень без втрати контролю над реальністю. Мають хороший контроль станів, загалом позитивний характер внутрішнього досвіду, здатність до достатньої психічної концентрації, високої загальної впорядкованості психічної діяльності (B1). Високі показники конструктивної агресії характеризують активність, ініціативність, відкритість, комунікабельність, креативність.

Такі особи здатні до конструктивного подолання труднощів і міжособистісних конфліктів, достатньо виділяють свої основні цілі та інтереси і безбоязно відстоюють їх у конструктивній взаємодії з оточуючими. Їхня активність навіть у конфронтаційних ситуаціях враховує інтереси партнерів, тому вони, як правило, вміють досягати компромісних рішень без шкоди для особистісно-значущих цілей, тобто без шкоди для власної ідентичності (A1). Вони здатні тверезо оцінювати небезпеку реальної життєвої ситуації, долати свій страх для реалізації життєво важливих завдань, цілей та планів, розширення життєвого досвіду.

В екстремальних ситуаціях здатні приймати обґрунтовані, зважені рішення, мають достатню толерантність до тривожних переживань, що дозволяє їм зберігати цілісність навіть у складних ситуаціях. Тривога для таких осіб сприяє підвищенню продуктивності та загальної ефективності діяльності. Вони здатні до контактів і можуть активно залучати інших для вирішення власних сумнівів, побоювань та страхів і, у свою чергу, можуть відчувати тривожні переживання інших та сприяти вирішенню цих переживань (T1).

Представники даної групи відкриті, товариські, комунікабельні, мають хорошу інтегрованість внутрішнього досвіду, пов'язаного з інтерперсональною активністю, достатню здатність до постановки власних цілей і завдань, які, як правило, узгоджуються з вимогами оточуючих. Їм

притаманний хороший емоційний контакт, зрілість емоційних переживань, емпатичність, здатність надати допомогу та підтримку оточуючим (31).

### **Висновки до третього розділу**

Отримані результати емпіричного дослідження, що були викладені в цьому розділі, дозволяють зробити такі висновки:

1. Проведений кореляційний аналіз показав наявність значущих зв'язків між показниками, що досліджуються. Отримані дані засвідчили пряму пропорційність кореляційних значущих зв'язків між показником образу тіла та показниками перфекціонізму: зі збільшенням значення показника образу власного тіла збільшується вираженість однієї зі складових перфекціонізму. Встановлені взаємозв'язки вказують на взаємозалежність та взаємовплив перфекціонізму та ставлення до власного тіла. Шкала задоволеності масою тіла має значний позитивний зв'язок із оцінкою зовнішнього вигляду та орієнтацією на зовнішність, тоді як існує значний негативний зв'язок показників шкали задоволеності із показниками заклопотаності надмірною вагою, показниками самооцінки.

Також, спираючись на теоретичний аналіз наукових досліджень з'ясовано, що щастя відіграє ключову роль у впливі на успішність людини у різних контекстах. Завдяки отриманим кореляційним зв'язкам, можна припустити, якщо людина має вищий рівень перфекціонізму, то це може призвести до загального поганого відчуття задоволення життям. Це означає, що завищений перфекціонізм є змінною, яка безпосередньо впливає на задоволеність життям особистістю.

Встановлено, що нарцисичні риси особистості взаємопов'язані з перфекціонізмом, що в свою чергу, виявляється у поведінці особистості в процесі спілкування з оточенням. Нарцисична грандіозність має зв'язок з перфекціонізмом, орієнтованим на себе (тобто, вимаганням досконалості від

себе), перфекціонізмом, орієнтованим на інших (тобто, вимаганням досконалості від інших людей), і перфекціоністським саморекламуванням (тобто, просуванням своєї передбачуваної досконалості), а також унікальний від'ємний зв'язок із невиявленням недосконалості (тобто, занепокоєнням поведінковими проявами недосконалості)..

Виявлено, що збільшення значень показників перфекціонізму супроводжується збільшенням значень таких Я-функцій, як деструктивна і дефіцитарна агресія, тривога (страх), дефіцитарне внутрішнє Я-обмеження, деструктивне і дефіцитарне зовнішнє Я-обмеження, деструктивний і дефіцитарний нарцисизм та сексуальність.

Вивчено співвідношення між показником фізичного перфекціонізму і факторами особистості (за методикою FPI), а саме: додатні зв'язки з показниками «невротичність» (F1) ( $p < 0,05$ ), «маскуліність» (F12) ( $p < 0,01$ ) та від'ємний зв'язок з показником «сором'язливість» (F8) ( $p < 0,01$ ).

2. Факторний аналіз показників дозволив виокремити п'ятифакторну модель, яка, на наш погляд, структурує психологічні властивості особистості, що гіпотетично пов'язані з фізичним перфекціонізмом та певним чином впливають на рівень його прояву. Модель включає три фактори, які є біполярними, тобто складаються з двох протилежних полюсів і два монополярних фактори: 1) Безсильне Self – Базовий потенціал надії; 2) Я-функції; 3) Сором'язливість – Врівноваженість; 4) Конструктивний нарцисизм – Соціально-предписаний перфекціонізм; 5) Фізичний перфекціонізм.

3. Використання якісного аналізу дозволило виділити групи осіб з високим і низьким рівнем фізичного перфекціонізму.

Встановлено, що у представників групи з *високим рівнем* фізичного перфекціонізму спостерігаються негативні тенденції у ставленні до власної зовнішності. Таке невдоволення може бути пов'язане та навіть зумовлене невідповідністю Я-ідеального та Я-реального. Спостерігається відчуття власної цінності (самоцінність), визнання себе достатньо гарною людиною, яка гідна любові та позитивного ставлення і поваги оточуючих. Такі особи

схильні сприймати складні завдання як загрози, яких їм слід уникати. Через це вони також схильні уникати постановки цілей і мають низький рівень відданості тим, які вони ставлять. Демонструють грандіозне почуття самозначності, що виявляється у перебільшенні своїх здібностей, досягнень у очікуванні оцінки себе оточуючими як особливо обдарованої особистості, попри те, що досягнення об'єктивно менш значні.

Представники групи з *низьким рівнем* фізичного перфекціонізму, продемонстрували високий рівень за шкалою оцінки власної зовнішності, що характерне для здебільш позитивного сприйняття себе. Можна вважати, що в цілому вони задоволені своєю зовнішністю та рисами, а зміни в образі здебільшого малопомітні, або не є для них ключовою потребою на даному етапі; вони демонструють високий рівень самоцінності, мають позитивну установку «я достатньо гарна людина». Представники даної групи задоволені своєю зовнішністю, оцінюють ступінь впливу свого образу тіла на якість життя, як дуже слабо виражене позитивно. Це може означати, що здебільшого якість їхнього життя не пов'язана з тим, який образ тіла вони мають. Ці особи демонструють підвищення самоефективності, впевненості (переконання) щодо наявності своїх потенційних здібностей організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Відрізняються адекватним самосприйняттям, самооцінкою. Такі особи з повагою ставляться до потреб, мотивів, почуттів іншої людини, сприймають будь-яку людину як цінність.

#### 4. Надано особистісні характеристики обстежуваних груп:

У осіб з *високим рівнем* фізичного перфекціонізму (ФПЕр+) спостерігається підвищена чутливість, схильність до неадекватних бурхливих спалахів роздратування і збудження, що в поєднанні з підвищеною виснаженістю може проявлятися сльозливістю, гнівом, чутливі до стресових подій. Нестійкий емоційний стан зі схильністю до афективного реагування проявляється у напруженості у стосунках, чутливості іноді нетерпимості до критики та зауважень на власну адресу. Їм характерні підвищена тривожність,

схильність до занепокоєння і хвилювання, навіть з найменших приводів, труднощі в організації власної активності, часте відчуття недостатності контролю над ситуацією, нерішучість, боязкість, сором'язливість, спонтанність, виразність вегетативних стигм тривоги таких, як пітливість, запаморочення, прискорене серцебиття тощо.

Особи з *низьким рівнем* фізичного перфекціонізму (ФПер-) відрізняються багатством, гнучкістю і різноманітними можливостями психіки, невимушеністю в міжособистісних відносинах, упевненістю в своїх силах, успішністю у виконанні різних видів діяльності, що вимагають активності, ентузіазму і рішучості. Демонструють хорошу здатність розрізнити зовнішнє і внутрішнє, диференційованість сприйняття внутрішніх переживань, тілесних відчуттів та власної активності, здатність гнучко використовувати можливості чуттєвого та емоційного розуміння дійсності, а також інтуїтивних рішень без втрати контролю над реальністю. Мають хороший контроль психічних станів. Загалом, їм властивий позитивний характер внутрішнього досвіду, здатність до достатньої психічної концентрації, високої загальної впорядкованості психічної діяльності

Специфічність представників кожної групи, відмінності між проявами, що вивчалися у співвідношенні з різноспрямованими показниками, були підтверджені застосуванням t-критерію Стьюдента.

**Результати досліджень даного розділу наведено в таких публікаціях:**  
[4, 5, 6, 163].

**У третьому розділі здійснені посилання на літературні джерела, що знаходяться у списку використаних джерел під номерами:** [16, 64, 65, 87, 125, 138, 148, 155, 160, 161, 168, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 180, 189, 190, 191, 192, 194, 197, 201, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 212, 213, 214, 215, 217, 219, 221, 222, 223, 227, 236, 237, 239, 240, 242, 243, 245, 247, 254, 255, 256, 259, 260, 262, 264, 266, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 282, 288, 289, 292].

## ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення та результати емпіричного дослідження проблеми психологічних особливостей осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму.

1. Теоретично встановлено: невгамовне прагнення особистості до досконалості, пред'явлення до себе нереалістичних вимог, спрямованих на досягнення високих показників життєвої активності, що надає можливість викликати повагу і захоплення навколишніх людей, але в той же час провокує виникнення психологічних проблем та конфліктів, часто негативно відображається на загальному психічному стані особистості. Поняття «перфекціонізм», за теоретичним аналізом наукових даних, є рисою особистості, що виражається у прагненні досягти досконалості у різних сферах життєдіяльності і може бути як конструктивним, так і деструктивним явищем.

2. Визначено особливості фізичного перфекціонізму, який є важливим психологічним явищем, що виявляє самостійність в якості однієї з найпоширеніших форм загального перфекціонізму. Візитівкою фізичного перфекціонізму є тісний зв'язок із негативним сприйняттям власної зовнішності, уявлення особистості про унікальність, неповторність та бездоганність свого тіла.

У нашому дослідженні поняття фізичного перфекціонізму визначається як самостійний феномен, що є системою особистих переконань і установок, пов'язаних із зовнішнім виглядом особистості, зокрема з суб'єктивно означеними проблемами свого тіла і прагненням досягти його високих стандартів.

3. Розроблено орієнтовну структуровану модель, спрямовану на самопізнання людини, а також на виокремлення певних складових, які у своєму зовнішньому та внутрішньому поєднанні стають детермінантою виникнення та розвитку фізичного перфекціонізму. Усвідомлення суб'єктом своєї тілесної сутності опосередковано потребами, її відносинами з навколишнім світом, підкріплено динамічною єдністю знань і відношень, що

виявляється у самосвідомості особистості. Диференційованість в «Я»-концепції образу «Я» та «Self esteem» пояснює характер зв'язку усвідомлених якостей, рис особистості з уявленням про тілесні прояви зазначених психічних явищ. Відсутність підтримки з боку якостей спонукає особистість до фізичного перфекціонізму.

4. Встановлено характер кореляційних взаємозв'язків між показниками компонентів теоретичної моделі та показниками фізичного перфекціонізму. Виявлено додатні кореляційні зв'язки на 1% ( $p < 0,01$ ) та 5% ( $p < 0,05$ ) рівнях між показниками фізичного перфекціонізму та показниками образу власного тіла (зі збільшенням значення показника образу власного тіла збільшується вираженість однієї зі складових перфекціонізму). Шкала задоволеності масою тіла має додатні зв'язки із оцінкою зовнішнього вигляду та орієнтацією на зовнішність. Зростання значень показників фізичного перфекціонізму супроводжується збільшенням значень таких Я-функцій, як деструктивна і дефіцитарна агресія, тривога, страх, дефіцитарне внутрішнє Я-обмеження, деструктивне та дефіцитарне зовнішнє Я-обмеження, деструктивний і дефіцитарний нарцисизм та сексуальність. Також виявлено взаємний вплив та взаємозалежність показників фізичного перфекціонізму і властивостей особистості. Зокрема, нарцисичні риси виявили значущі додатні зв'язки з показниками перфекціонізму. Досить цікавими є результати взаємовідношень між показниками перфекціонізму та щастя: зростання показника перфекціонізму призводить до меншої ймовірності відчуття щастя.

5. Виокремлено та описано п'ятифакторну модель, яка, на наш погляд, структурує психологічні властивості особистості, що гіпотетично пов'язані з фізичним перфекціонізмом та певним чином впливають на рівень його прояву. Визначено наступні фактори: 1-й фактор (біполярний): «Безсильне Self – Базовий потенціал надії»; 2-й фактор (монополярний): «Я-функції»; 3-й фактор (біполярний): «Сором'язливість – Врівноваженість»; 4-й фактор (біполярний): «Конструктивний нарцисизм – Соціально-приписаний перфекціонізм»; 5-й фактор (монополярний): «Фізичний перфекціонізм».

6. За якісно-кількісним поєднанням показників виокремлено групи осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму. На основі проведення порівняльного аналізу результатів тестування груп обстежених осіб із високим та низьким рівнями фізичного перфекціонізму при перевірці за t-критерієм Стюдента було підтверджено статистичну достовірність відмінностей за вказаними показниками та охарактеризовано їх психологічні особливості.

Так, психологічні особливості осіб з *високим рівнем* перфекціонізму можуть бути охарактеризовані наступним чином: відчуття власної гідності (самоцінність), визнання себе достатньо гарною людиною, яка гідна любові та позитивного ставлення та поваги оточуючих. Дані особи почувають себе комфортно при спілкуванні з оточуючими, але при зустрічі з новими людьми виявляють переживання щодо оцінки власної зовнішності новими людьми, властивими для них стають непевненість, сором'язливість, скутість, сконцентрованість на суб'єктивне уявлення про недоліки своєї зовнішності, що спровоковано уявленнями про репрезентацію образу, який не відповідає дійсності. Під час спілкування з друзями дані особи виявляють фізичний та психологічний комфорт, оскільки відсутнім є акцентування уваги знайомих людей на недоліках зовнішності: уявних чи реальних. Натомість взаємодію з членами сім'ї супроводжують дискомфорт та стреси, що є реакцією на очікування та сприймання можливої критики на свою адресу з приводу зовнішнього вигляду. Наслідками цього є ситуативність впливу образу тіла на емоційні прояви, що призводить до надмірної концентрації на образі свого тіла. Для осіб цієї групи у сексуальних контактах відчуття власної прийнятності як сексуального партнера супроводжується переживаннями щодо їх уявлення про непривабливість у сексуальному контексті, що може виявлятися у відмові від сексуальних контактів або, наприклад, секс лише при певних умовах (не знімаючи одягу, без світла, використовуючи психоактивні речовини тощо). Через це можна говорити про невдоволеність якістю, частотою, наповненістю сексуальних контактів, своєю роллю в них та роллю партнера. Вони на завжди здатні контролювати якість та кількість їжі, що

проявляється у непослідовності здорового харчування, неорганізованості у виборі продуктів харчування, схильність заїдати емоції або відмовлятися від їжі в якості покарання чи невмінні розподіляти власний час. Дуже прискіпливо ставляться до контролю за вагою, що є характерною ознакою уваги до власного тіла, його параметрів та змін. Бажання виконувати дії, які можуть привернути увагу до зовнішності, у більшості респондентів на середньому рівні і є ситуативним. Для цих осіб більш характерним буде уникнення дій та ситуацій, які можуть привернути увагу до зовнішності значної частини людей, наприклад, відмова від публічних виступів, групових фотографій тощо. Вони демонструють загальну тенденцію прагнення до особистої гігієни та дотримання охайного вигляду. Через негативний вплив уявлень про образ тіла представники даної групи можуть відмовлятися від нових соціальних контактів, вигідних робочих пропозицій тощо через почуття меншовартості, пов'язане з негативним сприйняттям та уявленнями про образ тіла. Проте, незважаючи на високі вимоги до образу власного тіла, вони показують низький рівень відчуття щастя, що вказує на необхідність наявності певних умов та індивідуальних вимог до відчуття щастя, переконання в тому, що вони гідні бути щасливими.

Представники групи з *низьким* рівнем фізичного перфекціонізму демонструють високий рівень самоцінності, мають позитивну установку: «я достатньо гарна людина». Дані особи задоволені своєю зовнішністю, не вважають за потрібне співставляти образ тіла з якістю свого життя. Вони проживають змістовне життя, ґрунтуючись на інших цінностях. Для даних респондентів характерним є почуття впевненості у собі. Вони комфортно почувають себе у будь-якому новому середовищі, новій компанії, демонструючи певну (в межах суспільних норм) розкутість, чітке усвідомлення власної гідності, відсутність переживань щодо оцінки власної зовнішності новими людьми. Спілкування у близькому колі друзів побудовано на довірчих стосунках, на прийнятті один одним такими як є, з усіма перевагами і недоліками. Представникам даної групи властиве нормальне

життя з проявом емоцій, адекватних реальності. Такі емоції як радість, смуток, злість здебільшого не пов'язані з уявленнями про власну зовнішність, а бо можуть бути ситуативними. Загалом, вони демонструють задоволеність життям, соціальним станом та статусом «тут і зараз». За рахунок позитивного ставлення та сприйняття тілесного Я-образу для осіб даної групи образ власного тіла не є перешкодою для налаштування сексуальних стосунків, та інколи навіть виступає перевагою при виборі сексуального партнера. Дані особи приділяють увагу здоровому способу життя, а задля гарного самопочуття та фізичної витривалості, підтримують гарну фізичну форму. Представники групи не уникають публічності, навпаки для них характерним є прагнення до самодемонстрації, самопрезентації та оцінки з боку оточуючих. Отже, особи з низьким рівнем фізичного перфекціонізму відчують себе задоволеними та щасливими.

Отже, якісний аналіз результатів дослідження дозволив вивчити індивідуально-психологічні особливості осіб з високим та низьким рівнями фізичного перфекціонізму, що виявляється у специфіці пов'язаних з ним якостей особистості.

6. Доведено, що рівень фізичного перфекціонізму залежить від суб'єктивного ставлення особистості до своєї зовнішності та значення порушень образу тіла. Підтверджено припущення стосовно взаємодії фізичного перфекціонізму та широкого спектру психологічних якостей, що зумовлює рівневу варіативність прояву у осіб зазначеного феномену.

7. Відзначено, що дане дослідження не охоплює все коло актуальних питань, що стосуються проблем фізичного перфекціонізму. У цьому зв'язку важливим і перспективним, на наш погляд, є: а) диференційований аналіз системоутворювальних психологічних чинників виникнення конструктивного і деструктивного фізичного перфекціонізму; б) розробка тренінгової програми для корекції самоставлення та взаємодії з оточуючими осіб з високим рівнем фізичного перфекціонізму.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер Альфред Наука жить. Київ : Port-Royal. 1997. 240с.
2. Александровська В. М. Проблема формування ідеального образу особистості у сучасній психології. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія : Психологія і педагогіка.* 2012. Вип. 19. С. 3-6.
3. Алкемайер Т. Соціологія спорту. *Логос.* 2006. № 3 (54). С. 141-146.
4. Бабчук М.І. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Перспективи та інновації науки.* Вип. 10 (15). 2022. С.369-378
5. Бабчук М.І. Перфекціонізм особистості як основа вдосконалення образу фізичного я. *Наука і освіта.* 2022. № 4. С.17-23
6. Бабчук М.І. Особливості взаємозв'язку показників нарцисизму та фізичного перфекціонізму. *Перспективи та інновації науки.* Вип. 15 (33). 2023. С. 71-81.
7. Бабчук М.І. Відображення перфекціонізму у зовнішності особистості. Інновації в освіті: сутність, проблеми, перспективи: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (Одеса, 27-28 жовтня 2022 р.). С.84-86.
8. Бабчук М.І. Специфіка перфекціонізму. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку: матеріали XXV Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. І.В. Жукової, Є.О. Романенка. м. Рига (Латвія): ГО «ВАДНД» (07 жовтня 2022 р). С.397-401.
9. Бабчук М.І. Методики вивчення перфекціонізму особистості. *Scientists and methods of using modern technologies: XXI International Scientific and Practical Conference (Melbourne, Australia, May 30 – June 2, 2023).* P. 382-384.
10. Бабчук М.І. Методики, що сприяють прояву фізичного перфекціонізму. *Advanced technologies for the implementation of educational initiatives: 11th International scientific and practical conference (March 19 – 22, 2024) Boston, USA.* International Science Group. 2024. P.200-202.
11. Багрій Я. Т. Психоданаліз: навч. посіб. Київ: ДП "Вид. дім "Персонал", 2016. 138 с.

12. Барчій М.С., Кучерява І.І. Формування позитивної я – концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки. *Науковий вісник Мукачівського державного університету* №18(13). 2015. С. 43-49.
13. Бегеза Л.Є. Психологічні особливості свідомості та самосвідомості особистості. *Актуальні проблеми психології* Том XI. Вип. 16. С. 256-263.
14. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание: науч.-популяр. изд. Прогресс, 1986. 422 с.
15. Бикова С. В. Особливості перфекціонізму майбутніх фахівців. *Теорія і практика сучасної психології*. № 2. 2020, С. 14-18.
16. Бикова С.В. Психологічні особливості осіб з різним типом перфекціонізму. *Габітус*. Вип. 22. 2021. С. 29-33
17. Блага К., Шебек М. Я - твой ученик, ты - мой учитель. Просвещение; 1991. 143 с.
18. Бондаренко І.С. Іміджологія у системі гуманітарних знань: культурно-освітні стратегії: монографія. Запоріжжя, 2016. 305 с.
19. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
20. Бурлачук Л. Ф Психодіагностика особистості: понятійний апарат та методи дослідження. *Психологія і суспільство*. 2014. № 4. С. 85-103.
21. Вавілова А. С. Типологія перфекціонізму в підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 31-49.
22. Васютинський В. Інтеракційна психологія влади. Київ, 2005. 492 с.
23. Вірна Ж. П., Лазько А. М. Конструктивний перфекціонізм майбутньої медичної сестри: концепція й емпірична верифікація. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 28. С. 10-21.
24. Вірна Ж.П. Лазько А.М. Патологічний перфекціонізм: критерії та детермінанти прояву в професійному житті. *Modern trends in science and practice*. Vol. 2. California : GS Publishing Services P. 175-181.
25. Винославська О.В., Бреусенко О.А. Психологія: навч. посіб. для студ.

вищ. навч. закл. Київ: ІНКОС, 2005. 350 с

26. Вудман Мэрион Стрась к совершенству. Юнгианское понимание зависимости. 2006. 272с.

27. Галян І. М. Ціннісно-сміслова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування : монографія. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2016. 402 с. 67.

28. Галиахметова Л. И. Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи. *Вестник Башкирского университета*. 2015. Т. 20. С. 1114–1117.

29. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств : дис. докт. психол. наук : 19.00.04 2010. 429 с.

30. Горуха Л. А., Фрадинська А. П. Самопрезентація як засіб створення позитивного іміджу особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. 2016. № 12. С.133-136.

31. Грандт В.В. Генезис перфекціонізму: теоретична експлікація проблеми. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / За ред. С.Д.Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. № 1 (5). С. 30–35.

32. Грачева И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов подростков. *Психологические исследования личности: Сборник работ молодых ученых*. 2005. С. 16 – 36.

33. Грубі Т. В. Визначення поняття «перфекціонізм особистості». *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика: зб. наук. пр. учасників Міжнар. наук.-практ. конф. (22–23 січ. 2016 р., м. Одеса)*. Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2016. С. 13–18

34. Грубі Т. В. Концептуальні підходи до дослідження перфекціонізму

- особистості. *Вісник післядипломної освіти*. 2016. Вип. 1. С. 27-39
35. Грубі Т. В. Генезис перфекціонізму. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 128-138.
36. Грубі Т. Адаптація психодіагностичної методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2(13), 2018. С.24-34.
37. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Харвест, 1998. 800с.
38. Гуляс І. А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Івано-Франківськ, 2007. 23 с.
39. Гуляс І.А. Перфекціонізм: історично-світоглядні аспекти. *Наука і освіта*. Одеса, 2012. № 3. С. 46–49.
40. Гуменюк О. Я-концепція у плині соціального доквілля. *Психологія і суспільство* : український науково-економічний та соціально-психологічний часопис. Київ. 2004. № 2. С. 124-143.
41. Дадеко А.А. Физический перфекционизм и эмоциональные нарушения в современной культуре. 2006. 98 с.
42. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистий чинник академічної обдарованості студентів : дис... канд. псих. наук : 19.00.01/ Університет менеджменту освіти. Київ, 2010. 240 с.
43. Даниленко Н.М. Ставлення до власної зовнішності в структурі суб'єктності дівчат юнацького віку : дис. ... докт. філософії : 053/ Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Харків, 2020. 271с.
44. Даниленко Н.М., Медникова Г.І. Проблема ставлення особистості до власної зовнішності в психологічній науці. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. Вип. 5. 2018. С. 67-77
45. Денгаова Ао. Формування фахового самоставлення майбутніх учителів

- музичного мистецтва у системі неперервної освіти: дис. доктора філософії: 014/ Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2021. 231с.
46. Дубровский Д.И. Проблема идеального. Субъективная реальность. Канон+, 2002. 368 с.
47. Єгупов М.В. Ідентичність як атрибут людини і суспільства: дис... канд. філос. наук: 09.00.03/ Інститут вищої освіти Національної академії педагогічних наук України. Київ, 2015. 214с.
48. Журавльова О. В. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том I. Вип. 55. С. 86-92.
49. Завада Т. Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01/ Львівський національний університет імені Івана Франка. Львів, 2017. 212 с.
50. Завада Т.Ю. Модифікація опитувальника перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорової. *Психологічні перспективи: міжнародний науковий рецензований періодичний журнал*. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2015. С. 120-133.
51. Запорожченко А.О., Гусак В.М. Психологічні особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. *Габітус*. Випуск 30. 2021. С.112-116.
52. Зінченко С.В. Роль “Я-концепцій” в особистісному самовизначенні дорослих. *Європейський Союз – Україна: освіта дорослих: збірник матеріалів форуму до Міжнародних днів освіти дорослих в Україні*. Київ-Ніжин, 2015. С.131-135.
53. Золотарьова А. А. Перфекционизм в структуре саморегуляции личности. *Психология и психотехника*. 2012. Т. 42. № 3. С. 59–68.
54. Ільясова К. Тілесність як психологічний феномен. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 2019. Вип. 1. С. 40-44.

55. Іванченко Р. П. Історія без міфів : бесіди з історії укр. державності : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Міжрегіон. акад. упр. персоналом. 2-ге вид., переробл. і допов. Київ: МАУП, 2007. 622 с.
56. Каламаж Р. В. Я-концепція як складова професійної самосвідомості юристів. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. Острог, 2006. Вип. 7. С. 156–164.
57. Кант Иммануил. Антропология з прагматический точки зрення. НАУКА, 1999. 128 с.
58. Казанжи М.Й. Самоздійснення особистості: сутність та специфічні характеристики. *Науковий Вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»* 2020. Випуск 1. С. 27-33.
59. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64 с
60. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. 80 с
61. Карпенко З. С. Перфекціонізм у структурі мотивації професійної діяльності особистості. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2004. Вип. VI. С. 131 –134.
62. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. Вип. 1. Т. 1. Херсон : Херсонський держ. ун-т, 2016. С. 30 – 37
63. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с.
64. Козачинська В.В. Суб'єкт інформаційного суспільства: «образ тіла», спорт та «виклики» тілесності. *Практична філософія*. №8. 2012. С.36-40.
65. Кононенко О. Перфекціонізм особистості : монографія. Одеса : ОНУ імені І.І. Мечникова. ТОВ «Удача», 2016. 374 с.

66. Кононенко О.І. Феномен фізичного перфекціонізму в сучасній психології. *Наука і освіта*. Одеса, 2014. № 11. С.91-95.
67. Кононенко А.О., Кононенко О.І. Перфекціонізм особистості: норма чи патологія? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2017. Вип.3. Т.2. С. 170-174.
68. Корчевина О. В. Проблема становлення, розвитку, формування та змін „Я-концепції” особистості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наукових праць*. К.: Університет "Україна", 2004. 448с.
69. Кудріна Т. С., Вавілова А. С. Роль батьківського виховання у формуванні деструктивного перфекціонізму підлітків. *Український психологічний журнал*. 2018. № 3. С. 96-106.
70. Кузіна В. Д. Емпіричні індикатори впливу перфекціонізму на професійну ідентичність офіцерів. *Психологічний часопис*. 2017. № 5. С. 91-101
71. Кузнецова М.М. Связь перфекционизма и оптимизма у студентов с разным уровнем академической успеваемости *Психологічний часопис*. Збірник наукових праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. №5(9). 2017. С. 102- 116.
72. Курчаба Т. Соціологія: навч.-метод. посібник. Л.: ПП Сорока Т.Б., 2015. 184 с.
73. Лазько А. М. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденцій дослідження. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. КІНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. 2012. Вип. 16. С. 665 – 675.
74. Лазько А. М. Конструктивний перфекціонізм як чинник професійно-психологічної адаптованості майбутнього медичного працівника : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : 2016. 20 с.
75. Лапушенко М.В. Сучасні наукові погляди на дисморфофобію Science

and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, II(17), Issue: 35, 2014. С. 114-117.

76. Ларіна Т. О. Життестійкість як передумова постановки життєвих завдань. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.

77. Левицька І.М. Психологічні особливості впливу образу фізичного я на самоствавлення дівчат раннього юнацького віку: дис. доктора філософії 053/ Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 269с.

78. Левицька І. М. Образ фізичного Я та самоствавлення як регулятивні чинники поведінки особистості. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу "Запорізький національний університет" та інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / За ред. С. Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. № 12. С. 98-103.

79. Лісовенко А. Ф. Індивідуально-психологічні особливості переживання почуття заздрощів: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01/ Державний заклад «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2018. 259 с.

80. Лисина М.И., Сильвестру А.И. Психология самосознания у дошкольников. Кишинев: Житница, 1983. 111 с.

81. Лоза О. О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики. *Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». 2011. № 1(1). С. 122–125.

82. Лоза О. О. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Зб.наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. IX. Част. 6. К.: «ГНОЗІС», 2009. С. 213 – 221.

83. Лоза О.О. Диференціація типів прояву перфекціонізму. Scientificword. 2013. 1–12. October. Режим доступу: <http://www.sworld.com.ua/konfer32/1027.pdf>

84. Лоза О. О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних

службовців : дис. канд. псих. наук : 19.00.01/ Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Київ, 2015. 200 с.

85. Лоза О.О. Аналіз психометричних та змістовних характеристик методик діагностики перфекціонізму. *Вісник Дніпропетровського національного університету*. Серія «Педагогіка і Психологія». 2010. Т. 18. № 9/1. Вип. 16.

86. Лукіна Н. Б. Психологічні особливості цільової спрямованості перфекційної особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01/ Державний заклад «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2020. 214 с.

87. Любомирський С., Кінг Л., Дінер Е. Переваги частого позитивного впливу: Чи призводить щастя до успіху? *Психологічний вісник*, 131, 803-855.

88. Лютий Т. В. Інший і Чужий у структурі людського Я (М. Бубер, Е.Левінас, Ю. Кристева). *Наукові записки НаУКМА*. Філософія та релігієзнавство. 2018. Том 1. С.20-28.

89. Меднікова Г.І. Смисложиттєві орієнтації та ставлення до себе як детермінанти становлення особистісної зрілості студентів. *Вісник Харківського національного університету*. 2013. №1046. Серія «Психологія». С. 22-25.

90. Максименко С.Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження. Київ : НДП, 1990. 239 с.

91. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія. Київ: МАУП, 2000. 256 с.

92. Мід Дж. Г. Дух, самість і суспільство. З точки зору соціального біхевіориста. Київ: Український Центр духовної культури, 2000. 416 с.

93. Меленчук Н.І. Психологічні чинники схильності особистості до авантюрної поведінки: дис. ... канд. психол. наук 19.00.01/ Державний заклад «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2016. 267 с.

94. Меленчук Н.І., Коломійчук Є.П. Прояви перфекціонізму у осіб з різним рівнем тривожності. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи* : зб. наук. праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції

«Сучасна психологія: проблеми і перспективи» (м. Ізмаїл, 24 травня 2022 р.).  
Ізмаїл : РВВ ІДГУ. 2022. С. 86-91.

95. Мерлин В. С. Лекции по психологии мотивов человека : учеб. пособ. для студ. высш. уч. зав. Изд-во ПГПИ, 1971. 120 с.

96. Мищишин М., Чемеринська Д., Синичич Я. Психологічні особливості взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*, 65(1), 2022. С. 72–78.

97. Москаленко В.В. Соціалізація особистості. Монографія. Вид-во Фенікс. К : 2013. 460 с.

98. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К. Ліра-К:, 2020. 564с.

99. Моляко Р. В. Образ фізичного Я : становлення та деформації у пацієнтів з косметичними вадами : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04/ Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. Київ, 2006. 23 с.

100. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

101. Найчук В., Стахів Б. Теоретичні проблеми визначення поняття «Я-концепції». *Молодий вчений*, 2 (102). 2022. С.90-94.

102. Наконечна М. М. Інтерсуб'єктність у психології: до постановки проблеми. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Вип. 34. 2016. С. 365-374.

103. Носенко Е.Л., Чернова Л. В. Особистісні чинники адаптивного та неадаптивного перфекціонізму: Монографія. Д.: ФОП Сова Д.І, 2017. 80 с.

104. Нечитайло Т. А. Формування позитивного образу фізичного Я в підлітковому віці. *Психологічні перспективи*. Луцьк: ВНУ. 2009. Вип. 14. С. 61-67.

105. Онуфрієва Л.А., Ренке С.О. Професійна Я–концепція в діяльності і кар'єрі особистості. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Випуск 11. 2011. С.537-544

106. Павлова В.С. Генетичний підхід до проблеми перфекціонізму. *Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія»*. 2013. Т.18. 4 (30). С. 243-250.
107. Підбуцька Н. В., Леонов Р. С. Особливості розвитку національної самосвідомості у студентів. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2023. № 2. С. 42-53.
108. Парамонова В.В. Феномен телесного перфекціонізму. *Культурно-історическая психологія*. 2009. С. 34-41.
109. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ: Ніка-Центр, 2006. 280 с.
110. Петрунько О. В. Амбівалентний дискурс перфекціонізму. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (4 (60), 2020. 233–247.
111. Подофей С.О Я-концепція людини як потенціал становлення її суб'єктності. *Молодий вчений*. № 10.2 (50.2). 2017 р.С. 79-83.
112. Попович І. С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах: Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. 277 с.
113. Проскурня А. С. Типологічні особливості перфекціонізму як детермінанти виникнення афективних розладів. дис.....канд психол. наук, 19.00.04/Інститут психології імені Г.С.Костюка. Київ, 2019. 210с.
114. Проскурня А. С. Функціональний перфекціонізм як властивість самоактуалізованої особистості. *Virtus: Scientific Journal*. Montreal: СРМ «ASF», 2017. Issue 17. Р. 35-40.
115. Психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнецов та ін.; Київ: ІНК ОС, 2005. 350 с.
116. Психологія особистості: Хрестоматія: навч. посіб./ О. Б. Мельничук, Р. Ф. Пасічняк, Л. М. Вольнова та ін. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. 532 с.
117. Пушкар В.А. Особливості розвитку образу “Я” дітей-сиріт у навчальних закладах інтернатного типу дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07/ Інституті психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Київ, 2007. 180с.

118. Решетов О.О., Стежко З.В Свідомість як предмет історико-філософського дослідження. *Наукові записки*, вип.13, 2013. С. 183-184
119. Роджерс К., Фрейберг Дж. Свобода учитися: кн. для психологов, педагогов, родителів. Смысл, 2002. 527 с.
120. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Прогресс, 2002. 401 с.
121. Роль філософських дискурсів в аналітиці проблем сучасності: Матеріали звітної наукової конференції викладачів та аспірантів кафедри філософії імені професора Валерія Григоровича Скотного Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (2021 рік). Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2021. 118 с.
122. Ротенберг В. С. «Образ Я» и поведение. Рождение идей. Ridero, 2015. 228 с.
123. Савенков А.И. Одаренный ребенок дома и в школе. Академия развития, 2004. 346 с.
124. Самоідентифікація особистості: філософський аналіз: монографія / Г.Ф. Хоружий, Л. О. Боровська, Ю. І. Кулагін, М. В. Ліпін; за заг. ред. Г.Ф. Хоружого. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2018. 192 с.
125. Саннікова О.П. Прояви неклінічного нарцисизму: пошук індивідуальних відмінностей. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2021. № 16 (61). С.87-98.
126. Саннікова О. П., Гордієнко І. О. Самоприйняття та факторна структура особистості: психологічні ознаки та їх співвідношення. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, IX (98), Issue: 247, 2021.P. 59-64.
127. Саннікова О.П. Самоздійснення як системне психологічне утворення. *Наукові інновації та передові технології*. № 13.(27) 2023. С. 1012-1026.
128. Соколова Е.Т. Нарцисизм как клинический и социокультурный феномен. *Вопросы психологии*. 2009. № 1. С. 67–80
129. Соколова Е.Т., Дорожевец А.Н. Исследования «образа тела» в

- зарубежной психологии. Сер. 14. Психология. 1985. № 4. С. 39-49.
130. Столин В. В. Самосознание личности Київ : Либідь, 2003. 376 с.
131. Талаш Е. Ф. Динамика перфекционизма и особенности самоотношения в студенческой популяции. *Ананьевские чтения*. 2012. С. 238-240.
132. Терлецька Л.Г. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 14. С. 152-158.
133. Тарханова П.М., Холмогорова А.Б. Социальные и психологические факторы физического перфекционизма и неудовлетворенности своим телом. *Психологическая наука и образование*. 2011. № 5. С. 52–60
134. Ульянова Т. Ю. Співвідношення життєстійкості та емоційності особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. №3. С. 73-80.
135. Ульянова Т. Ю. Самоставлення осіб з різним типом впевненості в собі. *Габітус*. 2020. № 14. С. 205-209.
136. Фоменко К.І. Перфекціонізм як характеристика особистості, яка прагне до переваги та досконалості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 3. С. 311-316.
137. Франкл Віктор Людина в пошуках справжнього сенсу. Вид-во КСД, 2016. 160с.
138. Фрейд З. Я и Оно: Сочинения. Харьков, Изд-во «Фолио», 1998. 1040с.
139. Фурман О. Є. Психологічні параметри інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього навчального закладу: дис. ... д-ра психол. наук 19.00.07/Державний заклад «Південноукр. нац. пед. ун-т імені К.Д. Ушинського». Одеса, 2015. 467с.
140. Холмогорова А.Б., Рахманина А.А. Трехфакторная шкала физического перфекционизма – новый инструмент диагностики патогенных стандартов внешности в современной культуры. *Консультативная психология и психотерапия*. 2020.Т. 28. № 4. С. 98-117.
141. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. *Philosophical arkiv*,

Nyköping (Sweden), 2016. 186 с.

142. Хлівна О.М., Магдисюк Л.І. Психологія тілесності : навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк. 2022. 192 с.

143. Циганова П. В. Перфекционный стиль личности пациентов с нарушением адаптации и суицидальным поведением: автореф. дис.... канд. психол. наук : 19.00.04. 2012. 32 с.

144. Цуканов Б. И. Время в психике человека : монография. Одесса : Астропринт, 2000. 220 с.

145. Чамата П.Р. Зміст і основні форми прояву самосвідомості. Загальна психологія: хрестоматія: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / упоряд. О.В. Скрипченко [та ін.]. К.: Каравела, 2008. С. 33–38.

146. Чебикін О. Я., Кленчу А. М. Психологія атрактивності дівчини : монографія. Одеса: Видавець М. П. Черкасов, 2012. 271с.

147. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді : автореф. дис. ... канд. псих. наук. 19.00.05 / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України Київ, 2013.20с.

148. Черкашина А. Г. Образ физического Я в самоотношении девушек 17-18 лет : дисс. ... канд. психол. наук. 2004. 197 с.

149. Шапар В. Психологічний тлумачний словник : Близько 2500 термінів. Харків : Прапор, 2004. 640 с.

150. Штепа О. С. Диспозиційна модель особистісної зрілості : дис. канд. псих. наук : 19.00.05/ Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2006. 146 с.

151. Шебанова В., Яблонська Т. Вплив проблемної харчової поведінки на трансформації внутрішньої картини життєдіяльності. *Соціальна ідентичність особистості в модернових умовах*: колективна монографія / За наук. ред. проф. І.Ф. Аршава. Дніпро: Видавець Біла К. О., 2018. С. 257–289.

152. Щербак Т. І. Психологічні особливості образу фізичного я у осіб із розладами харчової поведінки. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 2. С. 104-111.

153. Щербак Т. І. Взаємозв'язок образу фізичного «Я» та фізичного перфекціонізму. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2017. Вип.2. Т.2. С.132-136.
154. Эриксон Э. Идентичность : юность и кризис [пер. с англ.]. Прогресс, 1996. 344 с.
155. Язвинская Е. С. Психология телесности. Одесса: ЧП «ТМСИ», 2008. 154 с.
156. Яремчук С. В., Ситяева С. М., Махова И. Ю. Субъективное благополучие и эмоциональные переживания в контексте адаптации личности к длительно экстремальной ситуации. *Сибирский психологический журнал*. 2016. № 60. С.77–92.
157. Ясная В. А., Ениколопов С. Н Современные модели перфекционизма <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n29/826-yasnaya29.html>
158. Adkins, K., Parker, W. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality*, 64(2), 536-546.
159. Adler A. The individual psychology of Alfred Adler: A stematic presentation in selections from his writings H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher, Eds.). New York: Harper & Row, 1956, p. 104.
160. Ammon, G. (1979): Entwurf eines Dynamisch-Psychiatrischen Ich-Struktur-Konzepts – Zur Integration von functional-struktureller Ich-Psychologie, analytischer Gruppendynamik und Narzissmustheorie. In: Ammon, G. (Hrsg.): *Handbuch der Dynamischen Psychiatrie*. Bd. 1. S. 95-159.
161. Ammon, G. Ich struktur-Test nach Ammon (ISTA) / G. Amnion, G.Finke, G.Wolfrum. Frankfurt: Swets, Zeitlinger, 1998. 230p.
162. Babchuk M. Development of normal perfectionism of students. Психолого-педагогічні передумови успішності функціонування особистості в інформаційному суспільстві: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної заочної конференції (Дніпро, 25-26 листопада 2022 р.). Дніпро: Журфонд, 2022. С.9-10.
163. Babchuk, M.I., Babchuk, O.G., Asieieva, Y., Vdovichenko, O., &

- Melnychuk, I. (2023). Psychological features of physical perfectionism in personality. *Amazonia Investiga*, 12(66), 163-174.
164. Babchuk M. Factors that cause the development of the image of the physical "I". The 5th International scientific and practical conference «Prospects of modern science and education» (February 07 – 10, 2023) Stockholm, Sweden. International Science Group. 2023. P.521-523
165. Babchuk M. Satisfaction with the image of the physical self: personal approach. The 18th International scientific and practical conference «Theoretical and applied aspects of the development of science» (May 09 – 12, 2023) Bilbao, Spain. International Science Group. 2023. P.371-373.
166. Babchuk M. Physical perfectionism in modern studies. Solving Scientific Problems Using Innovative Concepts: XIV International scientific and practical conference (Copenhagen, Denmark, March 13-15, 2024). International Scientific Unity, 2024. P. 168-170.
167. Bardone-Cone Anna M, Cass Kamila M, Ford Jennifer A Examining body dissatisfaction in young men within a biopsychosocial framework. *Body Image*. Volume 5, Issue 2, June 2008, Pages 183-194.
168. Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman (Ed.) (1998). *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego: Academic Press).
169. Bieling, P.J., Israeli, A.L., Antony, M.M. (2004) Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and individual differences*. Vol.36. Issue 6. Pp 1373-1385.
170. Burns David D. The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*. 1980. №11. P. 34-52.
171. Burns R. B. *The Self Concept in Theory, Measurement, Development, and Behaviour*. Longman, 1979. 341p.
172. Campbell, W.K. (1999) Narcissism and Romantic Attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1254- 1270.

173. Casale Silvia, Fioravanti Giulia, Baldi Virginia, Flett Gordon L., Hewitt Paul L. Narcissism, perfectionistic self-presentation, and relationship satisfaction from a dyadic perspective. *Self and Identity*. Vol. 19, 2020. Issue 8. P. 948-966.
174. Cash Thomas F. *The Body Image Workbook: An Eight-step Program for Learning to Like Your Looks*. 2008. 216 p.
175. Cash T. F., Fleming E. C. The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of eating disorders*. 2002. 31(4). P. 455–460.
176. Cash, T.F., Pruzinsky T. Cognitive-behavioral approaches to changing body image. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. NY: Guilford Press, 2002, P. 478-486.
177. Cash T. F., Pruzinsky T. *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press, 2002. 530 p.
178. Czepiel, D., Koopman, H.M. Does physical appearance perfectionism predict disordered dieting? *Curr Psychol* 42, 2023. P. 24–34.
179. Cash, T. F. (2000). *Manuals for the appearance schemas inventory, body image ideals questionnaire, multi-dimensional body-self relations questionnaire, and situational inventory of body-image dysphoria*. URL (last checked 3 January 2013). <http://www.body-images.com>
180. Cash, T.F., Szymanski M.L. The development and validation of the Body Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*. 1995. № 64. P. 466-477.
181. Cooley C.H. *Human nature and social order*. N.Y., 1983. 480p.
182. Cowie Megan E., Nealis Logan J., Sherry Simon B., Hewitt Paul L., Flett Gordon L. Perfectionism and academic difficulties in graduate students: Testing incremental prediction and gender moderation. *Personality and Individual Differences*. 2018. Vol. 123. P. 223-228.
183. Chen Chang, Brugnera Agostino, Hewitt Paul L., Compare Angelo, Flynn Carol A., Flett Gordon L. Perfectionistic self-presentation, coping, and affective

response during laboratory performance. *Anxiety, Stress, & Coping An International Journal*. Vol.36, 2023. Issue 2. P. 147-162.

184. Cheli, S., Cavalletti, V., Flett, G.L., Hewitt, P.L. Perfectionism unbound: An integrated individual and group intervention for those hiding imperfections. *Journal of clinical psychology*. 2022. Vol.78. Issue 8. P. 1624-1636.

185. Christoph Henning. Perfektionismus und liberaler Egalitarismus. *DZPhil*, Akademie Verlag. 2009. Vol. 57. S. 001-016.

186. Chen, C., Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (2015). Preoccupied attachment, need to belong, shame, and interpersonal perfectionism: An investigation of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and Individual Differences*, 76, 177-182.

187. Davis Caroline, Dionne Michelle Physical and psychological correlates of appearance orientation. *Personality and Individual Differences* 30(1). 2001. Pp.21-30.

188. Davis, K. Reshaping the female body: The dilemma of cosmetic surgery. N.Y.: Routledge, 1995. 211 p.

189. Das «Narzissmusinventar» (1989-1994): Handbuch / F. W. Deneke, B. Hilgenstock, B. R. Müller. Bern: Huber, p. 8.

190. Deneke, F. W., Hilgenstock, B., Muller, R. (1985). A quantitative investigation into the structure of the narcissistic personality system. *Psychotherapie Medizinische Psychologie*, 35, pp. 329-341.

191. Deneke, F.W., Hilgenstock, B., Muller, R. Das «Narzissmusinventar» (1989-1994): Handbuch. Bern: Huber, 1994. pp. 213.

192. Dionne, M.M., Davis C. Body image and personality in T.F Cash Encyclopedia of Body Image and Human Appearance Academic Press; 1 edition. London, UK, and San Diego, CA: Academic Press (Elsevier), 2012. 882 p.

193. Dittmar Helga. How do "body perfect" ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related to self and identity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2009. 28 (1). Pp. 1-8.

194. Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical

- perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 234–252.
195. Doktorová, D., & Piteková, N. (2020). Tripartite Typology of Perfectionism among Psychology Students. *Postmodern Openings*, 11(1Sup1), 45-60.
196. Dong-Sik, K. Body image dissatisfaction as an important contributor to suicidal ideation in Korean adolescents: Gender difference and mediation of parent and peer relationships. *Journal of Psychosomatic Research*. 2009. Vol. 66. № 4. P. 297-303.
197. Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33–62).
198. Elliott M., Meltsner S. (1991). The perfectionist predicament: How to stop driving yourself and others crazy. New York: William Morrow. 299p.
199. Eliseeva O.A. Subjective well-being of adolescents and psychological safety of the educational environment. *Psychological Science and Education*. 2011. №3. P.368-375
200. Erikson E. Psychosocial Identity. *A Way of Looking at Things Selected Papers*. Edited by S.Schlein. N.Y., 1995. 720 p
201. Fairburn, C.G. Cognitive behavior therapy for eating disorders: A "transdiagnostic" theory and treatment./ C. Fairburn, Z. Cooper, R. Shafran/ *Behaviour Research and Therapy*. 2003, №4. P. 509-528.
202. Falk Armin Facing yourself-A note on self-image. *Journal of economic behavior & organization*. 2021. Vol. 186. P. 724-734
203. Fisher S. Development and Structure of The Body Image. NY, 2014. 568 p.
204. Fisher Seymour and Cleveland Sidney E. Body image and personality. ... Second Revised Edition. Dover Publications, 1968. 470 p.
205. Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2011). The validation of the Body Image Acceptance and Action Questionnaire: Exploring the moderator effect of acceptance on disordered eating. *International Journal of Psychology &*

*Psychological Therapy*, 11(3), 327–345.

206. Flett, G. L., Sherry, S. B., Hewitt, P. L., & Nepon, T. (2014). Understanding the narcissistic perfectionists among us: Grandiosity, vulnerability, and the quest for the perfect self. In A. Besser (Ed.), *Handbook of the psychology of narcissism: Diverse perspectives* (pp. 43–66). Nova Science Publishers.

207. Flett G. L., Hewitt P. L., Whelan T., Martin T. R. (2007) The perfectionism cognitions inventory: psychometric properties and associations with distress and deficits in cognitive self-management. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 25, No. 4, Pp. 255-276.

208. Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (Eds.). (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association. pp. 255-284.

209. Frederick, D.A. Surveys and the Epidemiology of Body Image Dissatisfaction in T.F Cash Encyclopedia of Body Image and Human Appearance. /D.A. Frederick, A.M. Jafary, K. Gruys, E.A. Daniels. London, UK, and San Diego, CA: Academic Press (Elsevier), 2012, P. 766-774.

210. Freudenstein O. et al. Perfectionism, narcissism, and depression in suicidal and nonsuicidal adolescent inpatients. *Comprehensive Psychiatry*. Volume 53, Issue 6, August 2012, P. 746-752.

211. Fromm Erich *Escape from freedom*. Farrar & Rinehart. 1941. 257p.

212. Frost R. O., Heimberg R. G., Holt C. S., Mattia J. I. A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*. *Psychology*. 1993. Vol. 14 (1). Pp. 119–126.

213. Frost, R. O., Marten P., Lahart C. & Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. №14. P. 449-468.

214. Gong, X., Fletcher, K. L., & Paulson, S. E. (2017). Perfectionism and emotional intelligence: A test of the 2×2 model of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 106, 71–76.

215. Grogan, S. *Body Image. Understanding Body dissatisfaction in Men, Women and Children*. London and New York: Routledge, 2007. 225 p.

216. Graber J.A. Graber J.A, Brooks-Gunn J., Paikoff R.L., & Warren M.P. Prediction of eating problems: An 8-year study of adolescent girls. *Developmental Psychology*. 1994. №30. P. 823-834.
217. Griepenstroh, D. (1986). Ego-Structural Milieu Therapy in the Conception of Ammon's Theory of Dynamic Psychiatry. In: Carmi, A., Schneider, S., Hefez, A. (eds) *Psychiatry - Law and Ethics*. Medicolegal Library, vol 5. Springer, Berlin, Heidelberg [https://doi.org/10.1007/978-3-642-82574-3\\_35](https://doi.org/10.1007/978-3-642-82574-3_35)
218. Haase A.M., Prapavessis H., Owens R.G. Domain-specificity in perfectionism: Variations across domains of life. *Personality and Individual Differences*. 2013. Volume 55, № 6. P. 711-715.
219. Handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical Approaches, Empirical Findings, and Treatments / W.K. Campbell, J.D. Miller (eds.). Hoboken: John Wiley & Sons, 2011. 511 p.
220. Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33.
221. Hart, B. A., Gilner, F. H., Handal, P. J., & Gfeller, J. D. (1998). The relationship between perfectionism and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 24, 109–113.
222. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2004). Multidimensional Perfectionism Scale (MPS): Technical manual. Toronto, Ontario, Canada: Multi-Health Systems. <https://storefront.mhs.com/collections/mps> .
223. Hewitt, P. L. & Flett, G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. № 60 (3). P. 456-470.
224. Hewitt, P.L., Mikail, S.F., Dang, S.S., Kealy, D., Flett, G.L. Dynamic-relational treatment of perfectionism: An illustrative case study. *Journal of clinical psychology*. 2020. Vol. 76. Issue 11. P. 2028-2040. Special Issue SI.
225. Hewitt, P. L., Smith, M. M., Ge, S. Y. J., Mössler, M., & Flett, G. L. (2022). Perfectionism and its role in depressive disorders. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 54(2), 121–131.

226. Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340.
227. Hill, E. J., Erickson, J. J., Holmes, E. K., & Ferris, M. (2010). Workplace flexibility, work hours, and work-life conflict: Finding an extra day or two. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 349–358.
228. Hollender M.H. (1965) Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*. Vol. 6. P. 94–1003.
229. James, W. (2005). *Great Men and Their Environment*. Kila, MT: Kessinger Publishing 48p.
230. Jokste, I, Lubkina V., Martinsone, K., Sneidere, K. Perfectionism: resource of pathology. *Society, integration, education*. 2021. Vol. VII. P.123-133
231. Kaminskaya N. A., Ailamazyan A.M. Studies of the body image in various psychological approaches. *National Psychological Journal*, 10(3). 2015 45-55.
232. Kant Immanuel. *Critique of Pure Reason*. Cambridge : Cambridge U.P., 1999. 800p.
233. Killen P.K. Weigh concerns influence the development of eating disorders: A 4-year prospective study. /P.K. Killen, C.B. Taylor, C. Hayward, K.F. Haydel, D.M. Wilson, L.D. Hammer, H.C. Kraemer, A. Blair-Greiner, D. Strachowski/ *Journal Consulting and Clinical Psychology*. 1996. №64. P. 936-940.
234. Krizan Z., Herlache A.D. The narcissism spectrum model: A synthetic view of narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Review*. 2018. Vol. 22. № 1. P. 3–31.
235. Kholmogorova A.B., Rakhmanina A.A. Three-factor scale of physical perfectionism - a new tool for diagnosing pathogenic standards of appearance in modern culture. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2020. Vol. 28, no. 4, pp. 98-117.
236. Kholmogorova, A.B., & Tarkhanova, P.M., (2014) Appearance standards and culture: the role of physical perfectionism and ego consequences for the emotional well-being of people in our era. *Questions of psychology*, 2, 52-65.
237. Knysh, A., Romanovskyi, O., Pidbutska, N., & Shtuchenko, I. (2020).

Connection between personal perfectionism and efficiency of students' learning activities. *Journal of Education Culture and Society*, 11(1), 136-145.

238. Levy, K. N., Reynoso, J. S., Wasserman, R. H., & Clarkin, J. F. (2007). Narcissistic personality disorder. In W. O'Donohue, K. A. Fowler, & S. O. Lilienfeld (Eds.), *Personality disorders: Toward the DSM-V* pp. 233–277.

239. Luchner A.F., Houston J.M., Walker C., et al. Exploring the relationship between two forms of narcissism and competitiveness. *Personality and Individual Differences*. 2011. Vol. 51. № 6. P. 779–782.

240. Maier SF, Seligman ME. Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychol Rev*. 2016;123(4):349-367.

241. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row. 369 p.

242. Morrow, J. A., Hrabosky, J. I., & Perry, A. A. (2004). How Has Body Image Changed? A Cross-Sectional Investigation of College Women and Men From 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 1081–1089.

243. Miller J.D., Price J., Gentile B., et al. Grandiose and vulnerable narcissism from the perspective of the interpersonal circumplex. *Personality and Individual Differences*. 2012. Vol. 53. № 4. P. 507–512.

244. Morey, D., Morey L. The Vulnerable Body Image of Females with Feelings of Depression. *Journal of Research in Personality*. 1991. №25. P. 343-354.

245. Morf C., Rhodewalt F. (2001). Unraveling the Paradoxes of Narcissism: A Dynamic Self-Regulatory Processing Model. *Psychological Inquiry* 12 (4). pp.177-196.

246. Neumark-Sztainer, D. Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviours in adolescent females and males/ D. Neumark-Sztainer, S.Paxton, P. Hannon, J. Haines, and M. Story. *Journal of Adolescent Health*. 2006. Vol. 39, № 2. P. 244-251.

247. Nealis, L. J., Sherry, S. B., Lee-Baggley, D. L., Stewart, S. H., & Macneil, M. A. (2016). Revitalizing narcissistic perfectionism: Evidence of reliability and

validity of an emerging construct. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, pp.493-504.

248. Nealis, L.J. Towards a better understanding of narcissistic perfectionism: Evidence of factorial validity, incremental validity, and mediating mechanisms / L.J. Nealis, S.B. Sherry, D.L. Sherry, S.H. Stewart, M.A. Macneil. *Journal of Research in Personality*. 2015. Vol. 57. P. 11–25.

249. Osgood Ch., Susi C.J., Tannenbaum P.H. The measurement of meaning. *Urbana: University of Illinois Press*, 1957. 342 p.

250. Paulhus D.L., Williams K.M. The Dark Triad of Personality: Narcissism, Machiavellianism, and Psychopathy. *Journal of Research in Personality*. 2002. Vol. 36. № 6. P. 556–563.

251. Paxton, S.J. Body image satisfaction, dieting beliefs, and weight loss behaviors in adolescent girls and boys. /S. Paxton, E.H. Wertheim, K. Gibbons, G. Szumukler, L. Hillier, J.L. Petrovich. *Journal of Youth and Adolescence*. 1991. №20. P.361-379.

252. Paris, J. (2014). Modernity and narcissistic personality disorder. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 5(2), 220–226.

253. Parker, W. D., & Adkins, K. K. (1995). Perfectionism and the gifted. *Roeper Review: A Journal on Gifted Education*, 17(3), 173–176.

254. Pidbutska, N., Knysh A., Kvasnyk O., Shapolova V. (2021) Individual and social self-perception determinants among school going adolescents. *The New Educational Review*. Vol. 66 N 4, 59-68.

255. Pincus, A. L., & Roche, M. J. (2011). Narcissistic grandiosity and narcissistic vulnerability. In W. K. Campbell & J. D. Miller (Eds.), *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments*. pp. 31–40.

256. Pincus A.L., Cain N.M., & Wright A.G. (2014). Narcissistic grandiosity and narcissistic vulnerability in psychotherapy. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 5 (4) pp. 439–443.

257. Pope, H.G., Pope, K.A. Phillips, R. Olivardia, The Adonis complex: The secret

- crisis of male body obsession. New York: Free Press, 2000. 286 p.
258. Ricciardelli Lina A., Yager Zali Adolescence and Body Image. From Development to Preventing Dissatisfactio. Taylor & Francis. 2015. 250 p.
259. Ronningstam, E. (2009). Narcissistic personality disorder: Facing DSM-V. *Psychiatric Annals*, 39(3), Pp.111–121.
260. Sorotzkin, B. The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? *Psychotherapy*. 1985. 22(3). P. 564-571.
261. Simon B. Sherry, Paul L. Hewitt, Dayna L. Lee-Baggley, Gordon L. Flett, Avi Besser Perfectionism and Thoughts About Having Cosmetic Surgery Performed// *Journal of Applied Biobehavioral Research*. 2004 pp. 244-257
262. Slade P., Owens G. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavioral modification*. 1998. V. 22. №33. P. 372–390.
263. Smith, M.M. The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism / M.M. Smith, D.H. Saklofske, J. Stoeber, S.B. Sherry. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2016. Vol. 34 (7). P. 670–687.
264. Smith M., Sherry S. Perfectionism and narcissism: A meta-analytic review. *Journal of Research in Personality*. Volume 64, October 2016, P. 90-101,
265. Smith, M. M., Sherry, S. B., Ge, S. Y. J., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Baggley, D. L. (2022). Multidimensional perfectionism turns 30: A review of known knowns and known unknowns. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 63(1), 16–31.
266. Sherry, S. B., Gautreau, C. M., Mushquash, A. R., Sherry, D. L., & Allen, S.L. (2014). Self-critical perfectionism confers vulnerability to depression after controlling for neuroticism: A longitudinal study of middle-aged, community-dwelling women. *Personality and Individual Differences*, 69, pp1-4.
267. Sherry, S.B., Hewitt, P.L., Lee-Baggley, D.L., Flett, G.L., & Besser, A. Perfectionism and Thoughts About Having Cosmetic Surgery Performed. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 9(4). 2004. pp. 244-257
268. Sherer M., Maddux J.E., Mercandante B., Prentice-Dunn S., Jacobs B., Rogers R. The self-efficacy scale: construction and validation. *Psychological*

reports. 1982. Vol.51. P.663-671.

269. Stoeber, J., & Hotham, S. (2016). Perfectionism and attitudes toward cognitive enhancers ("smart drugs"). *Personality and Individual Differences*, 88, 170-174.

270. Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319.

271. Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530–535.

272. Stoeber J. The 2 x 2 model of Perfectionism: A Critical Comment and Some Suggestions. *Personality and Individual Differences*. 2012. V.53. № 5. P. 541 – 545.

273. Stoeber, J. (2015). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism: Further findings. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(4), pp. 611–623.

274. Stumpf H., Parker W. A. A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*. 2000. Vol. 28. Pp. 837–852.

275. Stice, E., Heather E., Shaw H. Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology. A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*. 2002. №53. P. 985- 993.

276. Stice, E., Agras W.S. Predicting onset and cessation of bulimic behavior during adolescence: A longitudinal grouping analysis. *Journal Behavior Therapy*. 1998. №29. P. 257-276.

277. Stice, E., Bearman S.K. Body image and eating disturbances prospectively predict growth in depressive symptoms in adolescent girls: a growth curve analysis. *Development Psychology*. 2001. №37. P. 597-607.

278. Stice, E. Body image and eating related factors predict onset depression in female adolescents: a longitudinal study// E. Stice, E. Hayward, R. Cameron, J.D. Killen, C. Taylor. *Journal Abnormal Psychology*. 2000. №109. p. 438-444.
279. Stice, E. Shaw H. Eating disorder prevention programs: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 2004. №130. P. 206-227
280. Schonfeld W. A. Body image in adolescents: a psychiatric concept for the pediatrician. *Pediatrics*. 1963.Vol. 31. P. 54-60.
281. Silverman L. Perfectionism. Maximizing potential: lengthening and strengthening our stride: Proceedings of the 11th World conference of gifted and talented children. Hong Kong, 1997. P. 417 –423.
282. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35–37). Windsor, UK: NFER Nelson.
283. Slaney, B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130–145.
284. Terry-Short, L.A, Owens, R.G., Slade, P.D. and Dewey, M.E. (1995) Positive and Negative Perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668.
285. Thompson, J. K. Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. / J.K. Thompson, L.J. Heinberg, M.N. Altabe, & S.Tantleff-Dunn. Washington, DC: American Psychological Association, 1999, 545 p.
286. Taylor Jessica J., Papay Kimberly A., Webb Jennifer B., Reeve Charlie L. The good, the bad, and the interactive: Evaluative concerns perfectionism moderates the effect of personal strivings perfectionism on self-esteem. *Personality and Individual Differences*, Vol. 95, June 2016, P. 1-5.
287. Thornton Bill, Ryckman Richard M., Gold Joel A. Competitive Orientations and Men's Acceptance of Cosmetic Surgery. *Psychology*, Vol.4 No.12. 2013, pp. 950-955.

288. Trumpeter, N., Watson, P.J., & O'Leary, B.J. (2006). Factors within Multidimensional Perfectionism Scales: Complexity of relationships with Self-Esteem, Narcissism, Self-Control, and Self-Criticism. *Personality and Individual Differences*, 41 (5), pp. 849–860.
289. Tissot A.M., Crowther J.H. Sel-Oriented and Socially Prescribed Perfectionism: Risk Factors Within an Integrative Model for Bulimic Symptomatology // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2008. Vol. 27. № 7. P. 734–755.
290. Wertheim, E.H., Koerner J., Paxton S.J. Longitudinal predictors of restrictive eating and bulimic tendencies in three different age groups of adolescent girls. *Journal of Youth and Adolscence*. 2001. №30 (1). P. 69-81.
291. Winter Richard Perfekcionizmus, cesta do neba, alebo do pekla? [Perfectionism the way to heaven or hell?]. Porta Libri, 2006. 142p
292. Yang H., Stoeber J. The Physical Appearance Perfectionism Scale: Development and preliminary validation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2012. Vol. 34 (1). P. 69-83.
293. Yöyen, E ., Zoraloglu, C. The Relationship of Dimensions of Perfectionism with Social Anxiety in Non-Clinical Population. *Yprus Turkish journal of psychiatry and psychology*. 2023. Vol. 5. Issue 5. P.67-73
294. Zolotareva, A.A. Measuring Perfectionism in Cross-Cultural Perspective: The Psychometric Properties of BDPI Measure. *Psychology-journal of the higher school of economics*. 2017. Vol. 14. Issue 1. P. 22-37.
295. Zolotareva, A.A. Development and validation of the Job Perfectionism Scale. *Organizatsionnaya psikologiya*. 2020. Vol. 10. Issue 4. P. 216-218.

## ДОДАТКИ

*Додаток А*

**Опитувальник «Шкала фізичного перфекціонізму»  
(А.Б. Холмогорова, А.А. Дадеко), адаптація на українській вибірці  
М.І. Бабчук, 2021р.**

Інструкція: Будь ласка, висловіть згоду або незгоду з кожним із тверджень. Для цього оберіть необхідний варіант відповіді

1. Я задоволений(а) своєю вагою.

- Безумовно, так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Безумовно, ні

2. Мені завжди подобалася моя зовнішність.

- Безумовно, так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Безумовно, ні

3. Якщо я хоч трохи поправляюся, то відразу це відчуваю.

- Безумовно, так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Безумовно, ні

4 Я докладаю систематичних зусиль, щоб схуднути (привести себе у форму).

- Безумовно, так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Безумовно, ні

5. Якби єдиним способом досягти ідеальної фігури була б ліпосакція (видалення підшкірної жирової клітковини з проблемних зон голкою за допомогою вакууму), то за наявності можливості, я б її зробив (а).

- Безумовно, так

- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Безумовно, ні

6. Якби у мене була можливість зробити операцію з корекції зовнішності, я б зробив (а) це.

- Безумовно, так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Безумовно, ні

7. При виборі партнера його вага і фігура не відіграють для мене особливої ролі.

- Безумовно, так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Безумовно, ні

8. Я часто дивлюся в дзеркало, контролюючи свій зовнішній вигляд.

- Безумовно, так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Безумовно, ні

9. Я намагаюся не їсти після 19.00.

- Безумовно, так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Безумовно, ні

10. Я відчуваю дискомфорт, якщо мій одяг не виглядає ідеально.

- Безумовно, так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Безумовно, ні

11. Я витрачаю багато часу на приведення себе до ладу.

- Безумовно, так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні

- Безумовно, ні

12. У мене дуже високі вимоги до свого зовнішнього вигляду.

- Безумовно, так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Безумовно, ні

13. Мені важливо, щоб моє волосся було в ідеальному стані.

- Безумовно, так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Безумовно, ні

14. Я помічаю найменші недоліки в зовнішньому вигляді інших людей.

- Безумовно, так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Безумовно, ні

15. Для мене важливо відповідати ідеальним критеріям ваги.

- Безумовно, так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Безумовно, ні

16. Я ретельно обмірковую, як заховати недоліки і підкреслити достоїнства моєї фігури.

- Безумовно, так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Безумовно, ні

**Результати діагностики вплив образу тіла на якість життя за методикою (BIQLI)**

№	Твердження	Група ФПер-	Група ФПер+
1	Почуття власної цінності	2,1	1,7
2	Почуття відповідності своїй (приписаній) статі	2,0	1,7
3	Взаємодія з представниками своєї (приписаної) статі	2,3	1,5
4	Взаємодія з представниками протилежної статі	2,3	1,4
5	Почуття при зустрічі з новими людьми	2,0	1,2
6	Почуття на роботі чи в університеті	2,0	1,7
7	Стосунки з друзями	2,0	1,4
8	Стосунки з членами сім'ї	2,0	1,4
9	Повсякденні емоції	2,0	1,4
10	Загальна задоволеність життям	3,0	1,3
11	Почуття власної прийнятності в ролі сексуального партнера	2,5	1,4
12	Задоволеність сексуальним життям	2,0	1,4
13	Здатність контролювати якість та кількість їжі	2,0	1,5
14	Здатність контролювати вагу	2,0	1,4
15	Дії для підтримання фізичної форми	2,0	1,0
16	Бажання виконувати дії, які можуть привернути увагу до зовнішності	1,3	1,1
17	Щоденний догляд за собою	2,0	1,2
18	Впевненість в повсякденному житті	2,3	1,4
19	Відчуття себе щасливим	3,0	1,6
	<b>Сумарний бал</b>	<b>40,8</b>	<b>26,7</b>

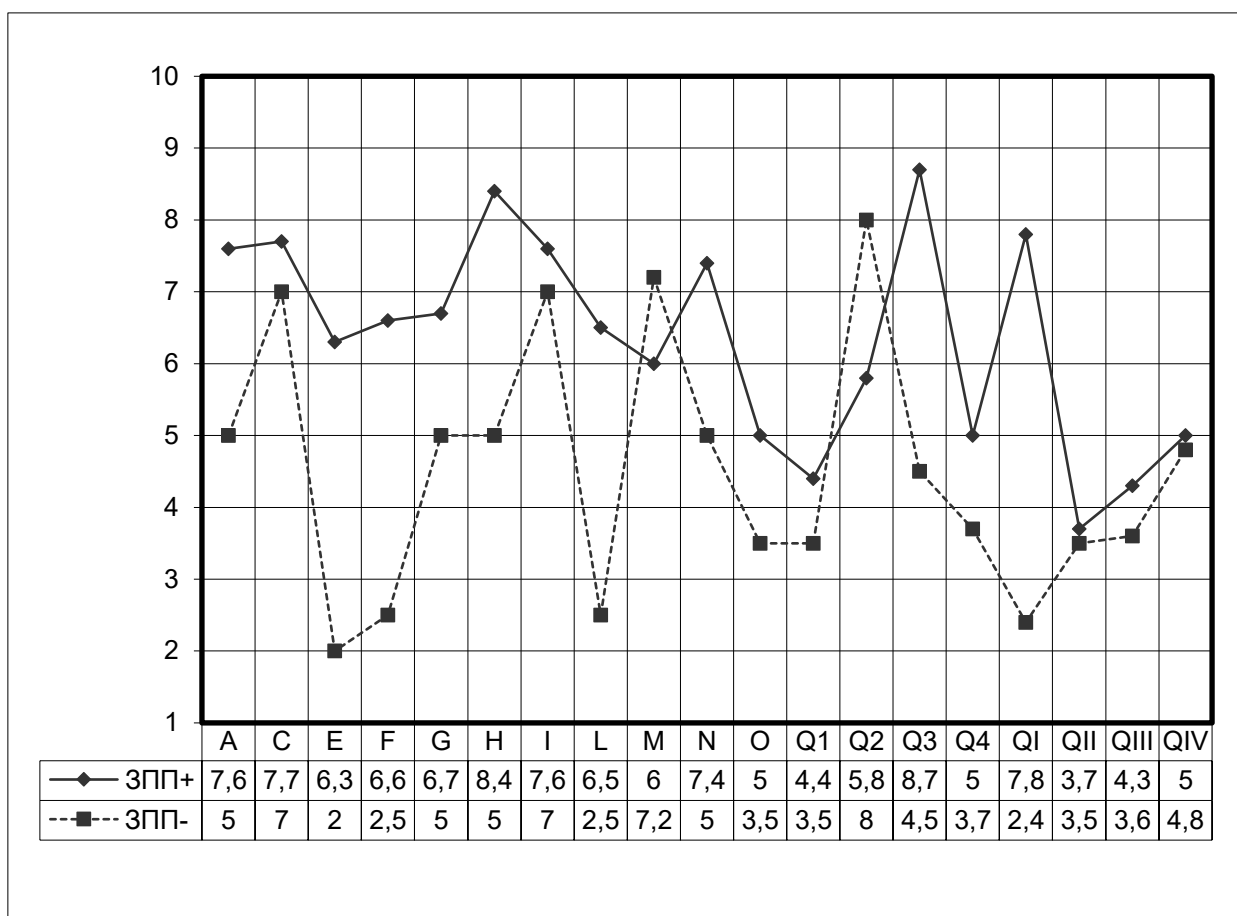


Рис. 1. Профілі факторів особистості за методикою Р.Кеттелла груп осіб з різним рівнем перфекціонізму

Примітки. Тут і надалі 1) коми та нулі опущено; 2) позначення\*\* - значущість зв'язку на рівні  $p < 0,01$ ; позначення\* - значущість зв'язку на рівні  $p < 0,05$ ; 3) умовні скорочення перфекціонізму: ПОС - перфекціонізм, орієнтований на себе, ПОД - перфекціонізм, орієнтований на інших, СПП - соціально запропонований перфекціонізм, ЗПП - загальний рівень перфекціонізму; 4) умовні позначення факторів особистості за Р. Кеттеллом – С<sup>+</sup> сила «Я» – С<sup>-</sup> слабкість «Я»; Е<sup>+</sup> доміантність – Е<sup>-</sup> покірність; G<sup>+</sup> сила “Зверх – Я” – G<sup>-</sup> слабкість “Зверх – Я”; І<sup>+</sup> чутливість – І<sup>-</sup> низька чутливість; М<sup>+</sup> мрійливість – М<sup>-</sup> практичність; N<sup>+</sup> проникливість – N<sup>-</sup> наївність; Q<sub>2</sub><sup>+</sup> самодостатність – Q<sub>2</sub><sup>-</sup> залежність від групи; Q<sub>3</sub><sup>+</sup> високий самоконтроль – Q<sub>3</sub><sup>-</sup> низький самоконтроль; Q<sub>IV</sub><sup>+</sup> незалежність – Q<sub>IV</sub><sup>-</sup> покірність



УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Державний заклад

**"ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО"**

65020, м.Одеса, вул. Старопортофранківська, 26. Тел.: (048) 723-40-98, факс: (048) 752-98-10  
E-mail: pdpu@pdpu.edu.ua

від 28.11.2023 № 3045/24.1/1  
на № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

## ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Микити Ігоровича Бабчука

«Психологічні особливості осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму»,  
поданого на здобуття наукового ступеня  
доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія

Даною довідкою засвідчуємо, що матеріали дисертаційного дослідження М. І. Бабчука дійсно впроваджувалися у процес професійної підготовки майбутніх психологів Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» впродовж 2021-2023 рр.

Дисертантом визначено особливості фізичного перфекціонізму, який є важливим психологічним явищем, що виявляє самостійність в якості однієї з найпоширеніших форм загального перфекціонізму. Візитівкою фізичного перфекціонізму є тісний зв'язок із негативним сприйняттям власної зовнішності, уявлення особистості про унікальність, неповторність та бездоганність свого тіла.

Предметом впровадження виступила розроблена дисертантом структурована модель, що спрямована на самопізнання людини, а також на виокремлення певних складових, які у своєму зовнішньому та внутрішньому поєднанні стають детермінантою виникнення та розвитку фізичного перфекціонізму. Усвідомлення суб'єктом своєї тілесної сутності опосередковано потребами, її відносинами з навколишнім світом, підкріплено динамічною єдністю знань і відношень, що виявляється у самосвідомості особистості. Диференційованість в «Я»-концепції образу «Я»

та «Self esteem» пояснює характер зв'язку усвідомлених якостей, рис особистості з уявленням про тілесні прояви зазначених психічних явищ. Відсутність підтримки з боку якостей спонукає особистість до фізичного перфекціонізму. Також проводилася адаптація українською мовою психодіагностичної методики «Шкала фізичного перфекціонізму».

Основні положення та висновки дисертаційного дослідження М. І. Бабчука збагатили зміст навчальних дисциплін «Загальна психологія» та «Основи наукових досліджень»

Проведені заходи з впровадження основних результатів дисертаційного дослідження позитивно вплинули на рівень знань, вмінь та навичок майбутніх психологів, що, безсумнівно, посприяло підвищенню рівня їх фахової компетентності. Результати впровадження обговорювались на засіданні кафедри теорії та методики практичної психології (Протокол від 23 листопада 2023 р., № 4).

Завідувач кафедри

Світлана СИТНИК

Проректор з наукової роботи



Ганна МУЗИЧЕНКО

**МІЖНАРОДНИЙ  
ГУМАНІТАРНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ**

вул. Фонтанська дорога, 33  
Україна, 65009, м. Одеса,  
E-mail: mgu\_rektorat@ukr.net  
код ЄДРПОУ 26249278



**INTERNATIONAL  
HUMANITARIAN  
UNIVERSITY**

33, Fontanska Doroga st.  
Odesa, 65009, Ukraine  
E-mail: mgu\_rektorat@ukr.net

№ 733/1 від 24 11 2023 р.

### ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Микити Ігоровича Бабчука

«Психологічні особливості осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму», поданого на здобуття наукового ступеня

доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія

Предметом впровадження виступили матеріали дослідження феномену фізичного перфекціонізму особистості. Отримані результати та висновки дисертаційного дослідження чітко демонструють інноваційний підхід у вирішенні проблеми психології особистості, зокрема виокремлено основні параметри фізичного перфекціонізму, що пояснюють створення у людини ідеалізованого образу свого тіла, своєї зовнішності, свого фізичного Я. Результати дослідження впроваджено у навчально-виховний процес факультету лінгвістики та перекладу Міжнародного гуманітарного університету, на рівні психолого-педагогічного практикуму з основ формування у студентів і педагогів уявлення про необхідність надання психологічної допомоги, спрямованої на зниження рівня незадоволеності своїм тілом, своєю зовнішністю, пошук нового стилю життя та отримання задоволення і відчуття щастя від докладених особистих зусиль, а також при викладанні дисциплін: «Загальна психологія» для студентів першого курсу і дисциплін «Клінічна психологія» для студентів третього курсу. Впровадження здійснювалося протягом 2022–2023 років.

Впровадження запропонованого матеріалу сприяло вдосконаленню змісту навчальних курсів, підвищенню загальної професійної культури майбутніх психологів-практиків. Результати впровадження обговорювались на засіданні кафедри педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету (Протокол №4 від 23 листопада 2023 р.).

Завідувач кафедри педагогіки

та психології, к.психол.н, доцент

Вікторія БЕДАН

Перший проректор, д.психол.н,

професор

Василь ЛЕФТЕРОВ



24.12.2023р.



УКРАЇНА  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ГУМАНІТАРНОЇ ПОЛІТИКИ  
ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ  
«ВІННИЦЬКА АКАДЕМІЯ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ»  
*вул. Грушевського, 13, м. Вінниця, 21050 тел. 55-65-60, E-mail: bil@mail.vinnica.ua*

### ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
**Микити Ігоровича Бабчука**  
на тему «**Психологічні особливості осіб з різним рівнем фізичного  
перфекціонізму**»,  
представлену на здобуття наукового ступеня доктора філософії  
з галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
за спеціальністю 053 «Психологія»

Даною довідкою підтверджується, що результати дисертаційної роботи Микити Ігоровича Бабчука «Психологічні особливості осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму», впроваджено в освітній процес академії впродовж 2023 року. Зокрема у процесі професійної підготовки магістрів зі спеціальності 053 Психологія здійснювалася апробація та впровадження концептуальних положень даного дисертаційного дослідження.

Основні положення та висновки дисертаційного дослідження М. І. Бабчука збагатили зміст навчальних дисциплін «Технологія роботи практичного психолога» та «Методологія наукових досліджень» за рахунок надання принципово нового підходу до теоретичного аналізу та емпіричного вивчення перфекціонізму та фізичного перфекціонізму особистості. На лекційних і практичних заняттях здобувачі оволоділи професійними знаннями про психологічні особливості фізичного перфекціонізму та психодіагностичний інструментарій спрямований на діагностику показників перфекціонізму, фізичного перфекціонізму та широкого кола гіпотетично пов'язаних з ним властивостей особистості, що впливають на ставлення особистості до тілесного Я-образу.


Використання матеріалів дослідження, на думку викладачів кафедри психології, позитивно впливає на процес підготовки висококваліфікованих та конкурентоспроможних фахівців. Результати впровадження обговорювались на засіданні кафедри психології (Протокол від 20 грудня 2023 р., № 6).

Проректор з науково-педагогічної роботи  
та моніторингу якості освіти  
кандидат технічних наук, доцент



Олег БІЛИК

Завідувач кафедри психології  
доктор психологічних наук, професор



Людмила МАТОХНЮК



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
 вул. Преображенська, 8, м. Одеса, 65082, тел.: (048) 723-61-58, 723-23-60  
 E-mail: mail@oneu.edu.ua, сайт: www.oneu.edu.ua., код згідно з ЄДРПОУ 02071079

від 0103 2024 р. № 01-18/260

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_ 20\_\_ р.

### ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційної роботи  
 Микити Ігоровича Бабчука на тему «Психологічні особливості осіб з різним  
 рівнем фізичного перфекціонізму», поданої на здобуття наукового ступеня  
 доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія

Наукові здобутки М. І. Бабчука, представлені у дисертаційному дослідженні «Психологічні особливості осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму» впроваджувалися у освітній процес Одеського національного економічного університету впродовж 2023-2024 навчального року.

Концептуальні положення дисертаційного дослідження, адаптований автором діагностичний інструментарій «Шкала фізичного перфекціонізму», а також методика аналізу фактичних даних використано при викладанні курсів «Практикум із загальної психології», «Психофізіологія», «Арттерапія» у формі лекційних і практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія.

За результатами обговорення на засіданні кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки ухвалено, що застосування теоретико-методологічних положень та авторських розробок у підготовці майбутніх психологів сприяє їхньому професійному розвитку, поширює набуття досвіду практичної діяльності.

Довідку розглянуто на засіданні кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки (протокол від 20 грудня 2023 року № 5).

Проректор з науково-педагогічної  
 роботи, к.ф.-м.н., доцент

Володимир ШИНКАРЕНКО

Завідувач кафедри мовної та  
 психолого-педагогічної підготовки  
 д. психол.н., доцент

Юлія АСЄЄВА





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

вул. Львівська, 11, м. Тернопіль, 46009; тел./факс +380 (352) 51-75-75;  
www.wunu.edu.ua; rektor@wunu.edu.ua; ідентифікаційний код за ЄДРПОУ 33680120

*126-36/576*

*04 березня 2024*

**ДОВІДКА**

про впровадження результатів дисертації Микити Ігоровича Бабчука «Психологічні особливості осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму», поданого на здобуття ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія

Предметом впровадження виступили основні результати наукового дослідження психологічних особливостей осіб з різним рівнем фізичного перфекціонізму, а саме: результати теоретико-методологічного вивчення понять «перфекціонізм», «фізичний перфекціонізм», «образ тіла»; дані щодо структурованої моделі, спрямованої на самопізнання людини, а також на виокремлення певних складових, які у своєму зовнішньому та внутрішньому поєднанні стають детермінантою виникнення та розвитку фізичного перфекціонізму; комплекс психодіагностичних методів та методик, направлених на вивчення фізичного перфекціонізму та властивостей особистості, що аранжують та підсилюють прояв фізичного перфекціонізму.

Впровадження здійснювалось в освітній процес Західноукраїнського національного університету протягом 2022-2023 рр. та знайшло своє відображення в організації занять та у ході підготовки здобувачів до прикладного застосування знань під час психологічної практики. Результати дисертації застосовувались при викладанні освітніх компонентів: «Психологія професійної діяльності», «Загальна психологія», «Психологія самосвідомості», «Психодіагностика».

Використання запропонованого матеріалу сприяло формуванню компетентностей, досягненню програмних результатів навчання та підвищенню загальної і професійної підготовки майбутніх фахівців.

Ректор

Директор навчально-наукового  
центру моніторингу якості освіти  
та методичної роботи



Оксана ДЕСЯТНЮК

Сергій ШАНДРУК