

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

**Кафедра клінічної психології**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему:

**Рівень суб'єктивного благополуччя у жінок, які схильні до  
перфекціонізму**

**Виконала:**

студентка 2-го курсу групи ПМ - 201  
спеціальності 053 Психологія  
освітньо-професійна програма Клінічна  
психологія

Кадацька Ольга Миколаївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

**Науковий керівник:**

к.мед.н., доц.

(наукова ступінь, вчене звання)

Прокопович Євгеній Михайлович

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» червня 2022р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ – 2022**

## **ЗМІСТ**

### **ВСТУП**

**РОЗДІЛ I.** Проблема впливу феномену перфекціонізма на рівень суб'єктивного благополуччя у жінок.

**1.1.** Феномен перфекціонізму.

**1.2.** Феномен суб'єктивного благополуччя.

**1.3.** Перфекціонізм як чинник визначення рівня суб'єктивного благополуччя у жінок.

### **Висновки до розділу I**

**РОЗДІЛ II.** Емпіричне дослідження рівня суб'єктивного благополуччя у жінок, які схильні до перфекціонізму.

**2.1.** Підходи до дослідження феномену перфекціонізму та рівня суб'єктивного благополуччя.

**2.2.** Дослідження впливу феномену перфекціонізма на рівень суб'єктивного благополуччя у жінок.

**2.3.** Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

### **Висновки до розділу II**

**РОЗДІЛ III.** Перфекціонізм як ціль психотерапевтичної інтервенції.

**3.1.** Підходи до психокорекції жінок, які схильні до перфекціонізму.

**3.2.** Програма психологічної інтервенції.

### **Висновки до розділу III**

## **ВИСНОВКИ**

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

## **ДОДАТКИ**

## ВСТУП

Глобальні процеси трансформації й перетворення суспільства висувають вимоги до формування певних якостей і рис особистості, що сприятимуть її успішній і продуктивній життєдіяльності. За такими умами особливої актуальності набуває прагнення особистості до самоактуалізації та самодосконалості. Розкриваючи різні аспекти свого «Я», людина тим самим забезпечує собі ефективне функціонування в суспільстві, внутрішню гармонію, суб'єктивне благополуччя. Важливим аспектом цього є прагнення не загубити себе в пошуку за досконалістю, адже самовдосконалення може набирати іноді й дисфункціонального значення, перетворюватися на погоню за власним ідеалом, проявлятися в переконанні. Тому особливої актуальності набуває дослідження впливу феномена перфекціонізму на рівень суб'єктивного благополуччя, оскільки високі вимоги до особистості зумовлюють, з одного боку, збільшення числа перфекціоністів – людей, які прагнуть досягати довершеності у будь-якій сфері життєдіяльності; з іншого боку, часто суперечливий характер таких вимог може сприяти появі численних негативних наслідків. Такі негативні наслідки можуть у свою чергу призводити до деформації структури особистості й позначатися на загальному рівні задоволеності життям та рівні суб'єктивного благополуччя, який визначається як стан людини, що забезпечує їй здатність жити повноцінним життям. Саме ця проблематика досліджується у роботах багатьох вчених, серед яких Горбаль І.С., Данільченко Д.Т., Лактіонова Є.Б., Новгородова Є.Ф., Пахоль Б.Є. та інш.

Також важливо зазначити, що з переживанням суб'єктивного благополуччя людей в країні в цілому пов'язан термін «щастя». За даними досліджень World Happiness Report, у 2020 році Україна посідає 123 місце за «рівнем щастя» зі 156 країн, що вивчалися [46]. У цьому контексті, важливим завданням для вітчизняних вчених є вивчення чинників та предикторів суб'єктивного благополуччя, одним з яких є перфекціонізм. Саме тому обрана проблематика дослідження є вельми актуальною на сьогодні.

Об'єкт дослідження – феномен суб'єктивного благополуччя.

Предмет дослідження – рівень суб'єктивного благополуччя у жінок, схильних до перфекціонізму.

Мета дослідження – дослідити вплив феномену перфекціонізму на рівень суб'єктивного благополуччя у жінок.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати наукову літературу з обраної тематики;
- 2) здійснити підбір методик та провести психологічне дослідження впливу феномену перфекціонізму на рівень суб'єктивного благополуччя у жінок;
- 3) навести аналіз та інтерпретацію отриманих результатів;
- 4) розробити програму психологічної інтервенції та дати рекомендації щодо її застосування.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури з обраної тематики та психологічне дослідження на основі використання методик; емпіричне дослідження впливу феномену перфекціонізму на рівень суб'єктивного благополуччя жінок; збір та оброблення статистичних даних, отриманих у результаті тестування за допомогою програми Jamovi.

## РОЗДІЛ 1. Проблема впливу феномену перфекціонізму на рівень суб'єктивного благополуччя у жінок

### 1.1. Феномен перфекціонізму

Проблема перфекціонізму набуває актуального статусу в сучасній психології. Відбиваючи прагнення особистості до досконалості, перфекціонізм має амбівалентну природу, що призводить як до негативних, так і позитивних наслідків.

З латинської мови слово «перфекціонізм» - perfectus – означає «абсолютна досконалість». В епоху Середньовіччя і більш пізнього часу філософських вчень перфекціонізм ототожнювався з вірою людини у те, що досконалість є саме тією кінцевою метою, до якої повинні прагнути як окремих індивідів, так і все людство. Прихильники такого тлумачення перфекціонізму вважали що вдосконалення людини є не тільки її моральним завданням, але і глобальним сенсом історичних епох [23, с. 111- 118].

У працях І. Канта та Г.Ф. Гегеля досконалість починається із перетворення якостей, даних людині природою або життєвими обставинами, що в кінцевому рахунку стає метою її розвитку [35, С. 557]. При цьому передбачається, що досконалість полягає в чеснотах, даруваннях і талантах С. Кейвелл представляв досконалість як ідеал, що спонукає до нескінченного пошуку різноманітних життєвих шляхів [4, с. 321-347].

Крім філософських поглядів, прообразом психологічної традиції розуміння перфекціонізму послужили уявлення про прагнення досконалості у межах психоаналітичних поглядів. Антропологічне коріння уявлень про прагнення до досконалості підкреслював З. Фрейд, розуміючи під останнім невротичну фобію «примарне прагнення до вдосконалення» як спробу витіснення потягів. На думку К.Г. Юнга, прагнення досконалості є вродженою властивістю людини, визначає присутність у його свідомості символу самості, і навіть однією з найпотужніших коренів цивілізації.

Перші феноменологічні описи перфекціонізму в психології відображали тенденцію особистості встановлювати надмірно високі стандарти і, як наслідок, неможливість відчувати задоволення результатами, що засвідчують роботи А. Елліса, Д. Бернса, А. Бека. Перфекціонізм розглядався як патологічний феномен, який пов'язаний з емоційними порушеннями та зниженням адаптації людини.

Останні півстоліття феномен перфекціонізму особистості розглядається як психологічний конструкт, що поєднує прагнення суб'єкта до досконалості, високі особисті стандарти, прагнення доводити результати власної діяльності до найвищих еталонів (моральних, естетичних, інтелектуальних) [20; 5].

Американський клінічний психолог М. Холендер був одним із перших, хто дав визначення перфекціонізму як явищу постановки до себе вимог вищого рівня якості у діяльності, ніж ті, що вимагаються обставинами [55, с. 94-98]. Але перші теоретичні дослідження даної проблеми були зроблені в середині минулого століття американським психоаналітиком К. Хорні, яка не використовувала саме поняття «перфекціонізм», а оперувала лише його провідними характеристиками і властивостями [40].

У своїх роботах К. Хорні описує основні форми патології характеру через специфіку порушень міжособистісних стосунків. Базова тривога виступає центральним поняттям при трактуванні будь-якої патології [30, с. 43-50]. Вона виникає в дитинстві, у випадку, коли діти не змогли побудувати надійних, відкритих, довірливих стосунків у межах своєї родини. Неприйняття батьками, негативний досвід у спілкуванні, конфлікти з ровесниками та інші проблеми, що будуть виступати джерелом розвитку почуття неповноцінності, негативно впливають на нормальний процес становлення дитини в соціумі [40; 56]. Почуття власного безсилля та самотності у ворожому світі з часом кристалізуються і стають провідною властивістю характеру особистості.

Можливий і інший сценарій розвитку особистісного розладу – атмосфера всезагального захоплення дитиною і приписування їй особливих властивостей, в яких батьки будуть втілювати власний ідеальний образ. Але з

часом виявляється різюча невідповідність такому образу, що стає причиною гострого переживання почуття сорому та розчарування з боку значимих дорослих.

При зміні провідної соціальної ролі, відсутності власних життєвих орієнтирів і розвинутої ідентичності, незадоволеності потреби у визнанні, призводять до виникнення глибокого конфлікту між вимогами і заданими стандартами довершеності і реально існуючим образом. Головним прагненням такої людини стає цілеспрямоване приховування небажаної правди як від самого себе, так і від оточуючих [40, с. 79].

Е. Фром закладає основи розуміння тієї ролі, яку культурні феномени грають у виникненні патології особистості. Він виділяє різні типи соціальних характерів, що породжені сучасною культурою конкуренції та індивідуалізму, враховуючи і ринкову орієнтацію, яка визначається наступною формулою міжособистісних стосунків: «Я – те, чого ви бажаєте» [60, с. 78]. Розмита, дифузна ідентичність – центральна характеристика будь-якого глибокого особистісного розладу. Розмита ідентичність переживається людиною у вигляді відсутності власних бажань та інтересів, котрі підмінюються штучним еталоном ідеалу, а також відповідності прийнятим стандартам і очікуванням оточуючих [60, с. 90].

Згідно з поглядами А. Адлера, у здорової особистості компенсація природного відчуття неповноцінності відбувається шляхом набуття знань, навичок, соціальної компетентності, що сприяє соціальній інтеграції і становленню здорового почуття самоідентичності [1, 198-211]. При формуванні невротичного характеру, на думку А. Адлера, виникає відчуття ізольованості та конкуренції, реальна мета та інтереси підмінюються бажаною ціллю особистості у досягненні ідеального образу [1, с. 170].

В рамках психоаналітичній традиції К. Хорни [40] и Х. Кохут [25] розглядають перфекціонізм одну из характеристик нарцистичної організації особистості: для передачі почуття власної величі та переваги над іншим Х.

Кохут використовує термін "Грандіозне Я" [26]; К. Хорні вводить поняття «Ідеалізований образ Я» [40, с. 90].

О. Кернберг вважає, що «Ідеальне Я» у нарцисичної особистості взагалі не розвинене. Цілі, що спрямовують розвиток особистості, у нарцисів підмінюються досягненням соціально бажаних цілей, статусних атрибутів цього суспільства. Вони залишаються зовнішніми, які пред'являються іншим. Грандіозність або відчувається як власна якість, або проектується зовні.

Б.Сороцкин вважав, що у основі потреби до досконалості часто лежать глибокі переживання сорому (1985). Він виділяє невротичний та нарцисичний типи перфекціонізму. Обидва пов'язані зі зниженням самооцінки, але по-різному [61].

Невротичний перфекціонізм – це реакція на вимоги «Над-Я». Його функція – захист від почуття провини та набуття любові диференційованих об'єктів. Невідповідність вимогам «Над-Я» веде до зниження самооцінки. Нарцисичний перфекціонізм – це спроба відповідати «Грандіозному образу Я», щоб уникнути сорому та втрати захоплення погано диференційованих Я-об'єктів. Його функція – відновлення/підтримка нестійких репрезентацій Я та об'єкта. Порушення самооцінки – причина перфекціонізму, а не його наслідок.

Особистість бачить різницю між своїми реальними якостями та ідеальними, і цей розрив для неї здається непереборним, що, у свою чергу, призводить до зниження самооцінки. Таким чином, нарцисичний перфекціоніст хоче здаватися досконалим, щоб підтримувати своє нестійке, незріле Я, а невротичний перфекціоніст усіма силами прагне відповідати ідеалу, дійсно бути досконалим, що йому не вдається. І той, і інший перфекціонізм розглядаються лише у патологічному контексті, як одна з характеристик розладів, але не як окремий феномен.

Спираючись на теоретичну модель К. Хорні, А. Еллісом були запроваджені ідеї раціонально – емотивної терапії про тиранію повинностей, як основу всіх психічних розладів. Запропоновані ідеї стали стимулом у

розвитку сучасних досліджень перфекціонізму, як визначеної системи базових установок особистості, орієнтованої на досягнення ідеалу.

У теорії депресії А.Елліс стверджує, що за відсутності у пацієнта вимог у ставленні до власної ефективності і здатності керувати своїм життям, незрозуміло яким чином людина може прийти до висновку про малоцінність свого існування і впасти в депресію [43, с. 16-19]. Таким чином, А.Елліс відводить перфекціонізму головну роль у виникненні депресії, хоча замість терміну «перфекціонізм» він вживає близьке по значенню поняття - «тиранія повинностей». Категоричні імперативи, що вимагають ідеального виконання будь-якої діяльності: завжди бути ефективним, у всьому контролювати себе, приводять людину не тільки до узгодження власних дій, а й до критичного самоствавлення та осудження [43, с. 27].

Феноменологічний аналіз деяких історій хвороб, що був зроблений одним із засновників екзистенційної психології Л. Бінсвангером, фіксує однаковий феномен – наявність ідеалу, що є повністю протилежним образу власного Я, і фіксації на головному, здебільшого єдиному бажанні – відповідати встановленому ідеалу. Людина, що не бажає приймати неідеальну даність свого існування, не зможе повноцінно розвиватися далі, її основною діяльністю залишатиметься переживання власної недосконалості [36, с. 18]. Такі переживання є занадто важкими, отже виникає природна захисна реакція втечі від себе у вигляді різноманітних спроб досягнення ідеального образу шляхом його «примірки» за допомогою фантазії, що базується на самообмані, який не може тривати занадто довго.

Результатом такої патологічної життєдіяльності здебільшого стають невротичні симптоми. Оскільки при невідповідності своєму ідеалу, життя здається людині абсолютно беззмістовним, тому зворотна дія надцінної установки на досягнення досконалості виражається у повній нездатності конструктивного розвитку та регресії.

У біхевіоральному напрямку перфекціонізм, як і багато інших поведінкових реакцій, пов'язується з позитивним і негативним підкріпленням

[62], та головна увага зосереджується на уявленні про «роботу механізмів» перфекціонізму. Автори вивчали даний феномен у рамках спортивної психології та при розладах харчової поведінки. В даному підході прийнято виділяти позитивний та негативний перфекціонізм, які пов'язані відповідно з позитивним та негативним підкріпленням перфекціоністських проявів. Отже, позитивний перфекціонізм є результатом прагнення позитивних наслідків (перемога, досягнення мети), а негативний – з уникненням невдачі (програш, помилки).

Автори моделі клінічного перфекціонізму [59] звернулися до пошуків моделі, за якою пояснювався механізм, що лежить в основі перфекціонізму, і запропонували модель клінічного перфекціонізму, в якій перфекціонізм розглядається як дисфункціональний і одномірний феномен.

Клінічний перфекціонізм - це «надзалежність самооцінки / самоцінності від обов'язкового досягнення встановлених для себе стандартів, що вимагають великих витрат, хоча б в одній високо значущій області, незважаючи на негативні наслідки» [59; 778].

Підтримуючими факторами клінічного перфекціонізму виступають дихотомічне мислення, селективна увага до невдачі, тенденція до знецінення успіху, надмірний самоконтроль та критична оцінка власної діяльності. Головний із них – дихотомічне мислення, веде до того, що перфекціоністи розглядають свою цінність у термінах досягнення – не досягнення стандартів. У ситуації неуспіху перфекціоністи починають робити посилений моніторинг своїх помилок, фокусуються на минулих та можливих майбутніх невдачах. Коли їм вдається відповідати стандартам, ці стандарти переоцінюються як недостатньо високі, і тоді встановлюються ще вищі стандарти [59; 364].

Такий факт зв'язку між психічними поведінковими розладами та перфекціонізмом має підтвердження у сучасній клінічній психіатрії. Про це свідчать численні дослідження як зарубіжних, і вітчизняних психологів. Виявлено зв'язок перфекціонізму із суїцидальною поведінкою, з депресивними та тривожними розладами, з порушенням харчової поведінки та

образу тіла і навіть шизофренія. Перфекціонізм є чинником ризику розвитку обсесивно-компульсивного розладу.

В рамках клінічної моделі перфекціонізму даний феномен пропонується розглядати як «аспект переконання або поведінки, який може зробити внесок у підтримку психологічного розладу» [49; 204]. Іншими словами, перфекціонізм проявляється при різних розладах, є підтримуючим механізмом і водночас фактором ризику їх розвитку, і тісно пов'язаний з рівнем адаптації особистості в суспільстві. Перфекціоністи, згідно з цією моделлю, розглядають свою цінність залежно від досягнення власних стандартів, їх самооцінка вкрай непостійна, успіх швидко знецінюється, спостерігається сильний самоконтроль та увага до власних невдач.

Акцент клінічної моделі на психопатології дозволяє побачити безліч граней перфекціонізму, проте не дає можливості розглянути позитивні, нейтральні і не пов'язані з розладами форми перфекціонізму. При цьому модель одномірна, йдеться тільки про Я-орієнтовані механізми, завищені стандарти, яким особистість не відповідає.

Як найбільш багатомірна модель перфекціонізму цей феномен розглядається в рамках когнітивного напрямку психології. Першим глибокий аналіз поняття зробив видатний психотерапевт когнітивного напрямку Д. Бернс, який визначав перфекціонізм як особливу «мережу когніцій», що включає у себе очікування, інтерпретацію подій, оцінки себе та інших. Згідно його теорії, особи, що страждають на патологічний перфекціонізм, схильні встановлювати нереалістично високі стандарти, фанатично прагнути до неможливих цілей та трактувати власну цінність виключно в термінах досягнень і продуктивності [45, с. 34-38].

Визначення перфекціонізму, дане Д. Бернсом, фокусує увагу на надмірно високих особистісних стандартах, проте автор вносить важливе феноменологічне доповнення, додавши до існуючих характеристик додатковий когнітивний параметр - мислення в термінах «все або нічого», яке допускає тільки два варіанти виконання діяльності - повна відповідність

високим стандартам або повний крах [45, с. 34-51]. У подальших розробках до вже визначених аспектів перфекціонізму було додано параметр виборчої концентрації на теперішніх і минулих помилках.

Канадська концепція П. Хьюїтта і Г. Флетта описує перфекціонізм крізь призму його соціальних аспектів і виділяє чотири основні компоненти: «перфекціонізм, орієнтований на себе», «перфекціонізм, адресований іншим людям», «перфекціонізм, адресований світу в цілому», «перфекціонізм, що соціально наказується» [53].

У моделі R. Frost виділяється не три, а шість компонентів перфекціонізму:

- високі стандарти (людина пред'являє себе завищені вимоги, невідповідність цим стандартам сильно впливає самооцінку);
- занепокоєність можливістю помилки (помилка сприймається як невдача, провал, за яким, відповідно до суб'єктивного переживання перфекціоніста, буде розчарування оточуючих у ньому та його здібностях);
- батьківські очікування (перфекціоніст схильний вважати, що батьки пред'являють або висували йому завищені вимоги);
- надмірна критичність батьків по відношенню до дитини (перфекціоніст схильний вважати, що батьки надто критично ставилися до неї);
- схильність до сумнівів у діях (перфекціоніст не відчуває задоволеності від виконаної діяльності, йому здається, що задумане не було виконано зовсім);
- організованість, прагнення порядку [50].

Модель R. Frost критикують через те, що він змішує компоненти перфекціонізму та передумови його формування (батьківські очікування, критичність) [59].

R.W. Hill об'єднав дві ці моделі в одну, до якої увійшли наступні компоненти: прагнення до високих стандартів, надмірне занепокоєння помилками, пред'явлення високих вимог до оточуючих, потреба у схваленні,

батьківські очікування, організованість, нав'язливий занепокоєння через можливі майбутні та минулі помилки, схильність ретельно все планувати [54].

У моделі Р. Слени, Ф. Райс, М. Мобли, У. Єшби виділяються адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм [60]. До адаптивного належать: високі особистісні стандарти, організованість (прагнення порядку). Неадаптивний описується через такі властивості: проблеми, що виникають у міжособистісних відносинах, тривожність і самоперешкода (прокрастинацію).

Модель С. Седикидза та М. Люка заснована на двох різних мотивах самооцінки: мотив підвищення самооцінки та мотив самоперевірки. Мотив підвищення самооцінки підтримує позитивний характер Я-концепції, захищає особистість від негативного оцінювання. Функція мотиву самоперевірки полягає у підвищенні реалістичності та точності Яконцепції. Дія цих мотивів комплементарна і забезпечує життєстійкість, цілісність та відповідність до реальності Я-концепції. Автори вбачають в особливостях дії даних конструктивів причини багатьох адаптивних та дезадаптивних проявів. При перфекціонізмі, на думку С. Седикидза та М. Люка, мотив самокритики превалює над мотивом підтримки позитивної самооцінки [58].

До багатовимірної моделі перфекціонізму відноситься також модель Н. Гаранян та А. Холмогорова [10], яка ґрунтується як на когнітивних, так і на поведінкових моделях. Н.Гаранян виділяє у структурі перфекціонізму такі параметри, як «завищені, порівняно з індивідуальними можливостями, стандарти діяльності та домагання»; «надмірні вимоги до інших та завищені очікування від них»; «сприйняття інших як делегуючих високі очікування»; «постійне порівняння себе з іншими людьми при орієнтації на найуспішніших індивідів»; «дихотомічна оцінка результату діяльності та її планування за принципом «все чи нічого»; «селектування інформації про власні невдачі та помилки». Ця модель є найбільш повною та інформативною. Однак ця модель спочатку розроблялася та апробувалася в рамках клінічної психології, тому не може бути повністю перенесена на здорову вибірку без додаткових досліджень.

Також О. Холмогоровою та Н. Гаранян було виділено дві форми патологічного перфекціонізму – нарцисичну та обсессивно – компульсивну [11; 96]. Нарцисичний перфекціонізм визначається як домінування мотивації досягнення довершеності, отримання схвалення і захоплення, нехтуючи всіма іншими мотивами, перетворення досягнень та визнання в головний сенс життя. Саме односпрямованість мотивації є основним розмежовуючим критерієм між нарцисичним перфекціонізмом та його менш тяжкою формою, яка отримала назву обсессивно-компульсивний перфекціонізм [11; 95-99]. При обсессивно–компульсивному перфекціонізмі ідеалізований образ не витісняє всі інші мотиви та змістовні інтереси особистості. Така людина буде зацікавленою не тільки в результаті, але і в самій діяльності, акцент на досягнення буде пов'язаний з цінністю такої діяльності, а не тільки з однією нав'язливою потребою викликати захоплення у оточуючих [11; 100].

Отже, перші спроби наукового пояснення перфекціонізму закінчилися побудовою теоретичних моделей даного феномену, визначенням його провідних характеристик та властивостей. Перфекціонізм почав розглядатися не тільки як філософська категорія в розумінні конструкту ідеального в трактуванні буття але і як особистісна характеристика, що негативно впливає на нормальний розвиток людини і може виступати причиною патологічних розладів різної складності.

## 1.2. Феномен суб'єктивного благополуччя

Термін суб'єктивне благополуччя, був уперше запропоновано ідеологами позитивної психології у зв'язку з вивченням станів оптимального функціонування людини. Вперше поняття «суб'єктивне благополуччя» запропонував Е. Динер (1995) у дослідженні проблеми, пов'язаної із задовільністю життям, тобто з оцінкою людини її власного життя, та афекта – позитивних та негативних емоцій, пов'язаних з повсякденним життям [5].

На початковому етапі досліджень благополуччя вивчалось як емоційне відчуття щастя. Дещо пізніше, Н. Бредберн (1969) запропонував шкалу інтенсивності переживання щастя і почав оцінювати баланс між позитивними і негативними оцінками емоційного ставлення особистості до різних життєвих обставин і вивчати вплив різних чинників на відчуття щастя і загальну задоволеність. Однак виявилось, що дані конструкти не в змозі описати складну суб'єктивну картину сприймання та оцінки реальності, оскільки благополуччя стосується різних сторін життя людини. Тому в різних галузях наукового знання для позначення стану оптимального функціонування особистості почали вживати інші поняття, зокрема: щастя, якість життя, задоволеність життям, благополуччя, психологічне та суб'єктивне благополуччя тощо.

Проблема вивчення благополуччя в контексті позитивних афектів набула широкого поширення в психологічній науці в 60-х роках 20-го століття у зв'язку з роботою Бредберна Н. «Структура психологічного благополуччя», яка стала поштовхом до виникнення низки теорій, що описують психологічне благополуччя, а також із появою позитивної психології, дослідники якої в межах зазначеного напрямку пропонують звертати увагу не на розлади й відхилення від норми, а на позитивне психологічне функціонування особистості, або, у широкому сенсі, на психологічне благополуччя, і, разом із тим, вивчати ресурси й потенціал кожного індивіда.

Отже, розробка проблеми позитивного функціонування особистості починалася з підходів до дослідження «щастя», отримавши надалі свій

розвиток за допомогою збільшення кількості компонентів та їхньої понятійної кристалізації, що призвело до виникнення низки нових термінів, серед яких відокремився термін «суб'єктивне благополуччя» як системний феномен, що включає найбільш широкий спектр суб'єктивних і об'єктивних факторів позитивного функціонування особистості.

Одним із найвідоміших дослідників проблеми суб'єктивного благополуччя є засновник позитивної психології М. Селігман [33]. Унікальність його підходу полягає у зміщенні основного фокусу психологічних досліджень з негативних факторів життя людини (депресії, агресії, складних життєвих ситуацій тощо) на позитивні – на те, що сприяє відчуттю щастя та допомагає людям жити. Як компонент суб'єктивного благополуччя автор виділяє: позитивні емоції, сенс, залученість, позитивні відносини з оточуючими, досягнення.

М. Селігман увів у психологію такі поняття: «процвітання» як самоціль досягнення найвищої форми розвитку суб'єктивного благополуччя, «доброзичливість» та «сила характеру»; представив класифікацію «позитивних симптомів», «сильних рис характеру» та рис вищого рівня – доброзичливості. Доброзичливість розуміється автором як риса характеру «Високого порядку», що сформована з людських цінностей, властивих різним культурам та суспільствам і є власною цінністю. Згідно з поглядами М. Селігмана, у формуванні суб'єктивного благополуччя важлива роль належить як індивідуальному генетичному набору, так і умовам навколишнього середовища, але вирішальний внесок роблять якості особистості [34; 29].

Серед найвпливовіших в дослідженні феномена суб'єктивного благополуччя можна виокремити також праці таких дослідників: Д. О. Леонтьєв, Р. М. Шаміонов, Л. В. Куликов, Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко, І. О. Джідар'ян, А. В. Вороніна, О. С. Ширяєва, Ю. М. Олександров, А. Е. Созонтов, А. А. Шадрін, С. А. Дружилов, Т. Ю. Павлоцька, А. В. Курова, М. О. Батурін, С. А. Водяха, С. Р. Зеніна, Я. І. Іванова, Р. А. Березовська, Т. В. Данильченко та ін., кожний з яких зробив свій вагомий внесок у розуміння

цього конструкту, розглядаючи його прояви в різних аспектах людського життя.

На сьогоднішній день більшість дослідників суб'єктивного благополуччя збігаються на тому, що одним з базових підстав задоволеністю життям є емоційно-оціночне відношення до різних сторін буття, життя і діяльності особистості.

З кожним роком наукове знання про благополуччя суттєво змінюється, ведуться дослідження його джерел і детермінант, уточнюється компонентний склад, термінологічна база, досліджуються особливості впливу різноманітних чинників, таких як: соціальні відносини, генетична схильність, матеріальний достаток, задоволеність потреб, наявність цілей і сенсу життя, фізична активність, індивідуальні особливості, прийняття себе як особистості та ін.

У сучасній психології існує декілька підходів до розуміння сутності благополуччя: два базових (гедоністичний та евдемонічний, що виникли в руслі однойменних філософських вчень), а також інтегрований, аксеологічний та суб'єктно-вчинковий.

В рамках гедоністичного підходу, втіленого Е. Дінером, Е. Кларком, Ф. Андресом, М. Аргайлом, Р. Чаном, Е. Су, Р. Еммонсом, «суб'єктивне благополуччя» розуміється як відчуття щастя, пов'язане із досягненням задоволення та уникненням страждання.

Найбільш відомою гедоністичною концепцією є трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, що складається із задоволеності життям, відсутності негативного афекту, а також наявності позитивних емоцій [39]. Е. Дінер вважає, що суб'єктивне благополуччя – лише компонент психологічного благополуччя, відзначаючи, що для опису останнього необхідно вводити додаткові характеристики. Зокрема він вводить додатковий когнітивний компонент – задоволеність життям.

У своїй моделі Е. Дінер підтвердив, що суб'єктивне благополуччя є відносно стабільною і довгостроковою конструкцією. Стійкі особистісні риси, такі як екстраверсія-нейротизм зумовлюють позитивну чи негативну оцінку

життєвих ситуацій: екстраверсія сприяє позитивнішому сприйманню подій, а нейротизм – негативнішому. Також відкритість досвіду сприяє тому, що людина відчуває більшу кількість як позитивних, так і негативних подій. Зміни в житті не впливають на довгострокову задоволеність життям у зв'язку з наявністю в людей стійких особистісних рис, проте у дітей це не кристалізовані особистісні якості, тому вони сприйнятливіші до зовнішніх впливів на їхнє благополуччя [39, 2].

Евдемонічний підхід, що представлений роботами А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, К. Ріфф, В. Франкл, А. Ленгле, виходить із розуміння людини, в першу чергу, як особистості, орієнтованої на пошук внутрішнього сенсу існування, реалізацію потреб, закладених у людській природі, які ведуть до особистісного зростання та відчуття власної гідності, а не як механізму, спрямованого на задоволення власних потреб, продиктованих умовами існування та індивідуально-типологічними особливостями. Вимірами благополуччя вважаються наявність у людини цілей в житті, здатність бути самостійною, компетентною, аутентичною, рух до самоактуалізації тощо.

Згідно з теорією К. Ріфф, благополуччя можна охарактеризувати як складний, інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування особистості та виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу і залежить від суб'єктивної якості комунікацій особистості з оточуючими. К. Ріфф вважає, що не все, що відповідає задоволеності життям, сприяє досягненню психологічного благополуччя. Більш того, життєві труднощі, негативний, навіть травмуючий досвід і переживання можуть у певних випадках виступати основою для підвищення психологічного благополуччя людини - через глибше осмислення життя, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення гармонійніших стосунків з іншими людьми, набуття здатності до співпереживання [57].

Інтегрований підхід представлений в теорії самодетермінації Р. Райяна та Е. Дісі та теорії “поток” М. Чіксентміхайі. В цьому підході отримання задоволення та рух до самореалізації не протиставляються, а розкриваються

як єдине ціле через правильну організацію життєвої активності особистості та її взаємодією із соціумом. Оскільки самодетермінація здійснюється шляхом задоволення основних потреб, то це визначає здатність людини до особистісного зростання, інтегрованості з нормами культури, правил поведінки та соціальних норм, благополуччя, або задоволеності життям та психологічного здоров'я, самоконгруентності. Отже, суб'єктивне благополуччя є тісно пов'язане з умовами для особистісного зростання та забезпечення психологічного здоров'я, яке розглядає не лише особистий аспект життя людини, але й її стосунки із соціумом.

В основі теорії самодетермінації Р. Райана і Е. Десі лежить концепція базових потреб людини: компетентність, автономія (самодетермінація), позитивні стосунки [47]. Вони відзначають, що задоволення потреб прямо пов'язане з актуальним соціальним контекстом: якщо середовище сприяє їх задоволенню, то це підвищує рівень благополуччя і життєвих сил людини, в іншому випадку – рівень благополуччя знижується [39, 10]. Під автономією розуміється сприйняття своєї поведінки як відповідної власним інтересам і цінностям, а в її основі лежать підтримка і відсутність контролю з боку інших людей. Потреба в компетентності – це схильність до оволодіння своїм оточенням і до ефективної діяльності у ньому; вона підтримується таким середовищем, яке ставить перед людиною завдання оптимального рівня складності і дає їй позитивний зворотний зв'язок [41; 50].

У межах аксіологічного підходу, представниками якого є З. Карпенко, Л.В. Куліков, І.А. Джидарьян, підкреслюється соціально-психологічна природа суб'єктивного благополуччя, що проявляється через систему уявлень про себе, своє життя, стосунки, стан тощо. Оцінка міри реалізації потреб здійснюється на основі порівняння власного життя та соціально створених ідеалів хорошого життя.

Суб'єктно-вчинковий підхід, до якого належать С.Л. Рубінштейн, А.В. Брушлинський, Л.М. Яворовська, В.А. Романець передбачає розуміння людини як цілісної інтегрованої самодіяльної істоти, що здатна на здійснення

високоморального, відповідального вчинку, та вільного, творчого діяння, що є її способом автентичного буття. За умови руху людини цим шляхом виникає стан благополуччя – переживання змістовної наповненості та цінності життя загалом як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей [14; 5].

До компонентів суб'єктивного благополуччя можна віднести [27; 56]:

1. Емоційний (афективний), тобто емоційно-оціночне ставлення особистості до життя, що виражається в задоволеності. Формується в результаті балансу негативних та позитивних емоцій, превалювання позитивних емоцій та почуттів особистості: радості, задоволеності та любові, оптимізму, незалежності, прийняття себе та автентичності; можливості задоволення бажань та отримання гедоністичних задоволень.
2. Когнітивний - уявлення особистості про себе, своє життя, оточення, власне благополуччя і співвідношення цих уявлень з суб'єктивними критеріями благополуччя кожної з життєвих сфер, внаслідок чого утворюється рівень задоволеності життям як відповідність між наявною та ідеальною ситуацією та вибирається стратегія досягнення ідеального благополуччя.
3. Особистісних рис, тобто набір індивідуальних якостей, які беруть участь у процесі формування уявлень особистості про благополуччя і в поєднанні з темпераментом визначають рівень благополуччя у міжособистісних відносинах та глобальне позитивне ставлення до себе та світу. До особистісних особливостей, які забезпечують благополуччя, належать розумний егоїзм, велика п'ятірка особистісних рис, висока самооцінка, виражене почуття ідентичності та інших.
4. Біологічний (фізіологічне, психічне, психосоматичне здоров'я та ін.) – психофізіологічна безпека та злагодженість психічних процесів та функцій, наявність фізичного (соматичного) та психічного здоров'я.
5. Міжособистісний (соціальний) - наявність соціальних контактів різного рівня, задоволеність міжособистісними відносинами, соціальним статусом,

соціальними ролями, актуальним станом суспільства та наявністю почуття спільності.

6. Мотиваційно-потребний (діяльнісний) - наявність системи цінностей, що виступає як критерій оцінки зовнішніх і внутрішніх факторів середовища, включає: осмисленість життя, наявність цілей, залученість і активну перетворювальну діяльність людини в різних сферах життя, здатність бути незалежним, реалізувати персональні потреби.

7. Самоактуалізації (самореалізації) - стан внутрішньої рівноваги та змістовної наповненості, цілісності життя, що досягається через переживання задоволеності різними сферами, найвищий ступінь самоактуалізації та розвитку всіх позитивних компонентів добробуту, виявляється у процвітанні особистості.

8. Морально-моральний – відчуття причетності до духовної культури суспільства та її усвідомлення разом із переживанням сенсу життя; наявність морально-етичних принципів та установок особистості.

9. Зовнішні фактори – наявність ресурсів для досягнення цілей, доступність медичної допомоги, професійної освіти та можливості професійної самореалізації, рівень доходу, житлово-побутові умови, якість відпочинку, дозволя тощо.

Різні аспекти благополуччя вимірюються суб'єктивними (самооцінка) та об'єктивними (об'єктивні психодіагностичні вимірювання) методами. Зовнішні події та об'єктивні умови життя мають порівняно незначний вплив на загальне благополуччя. Набагато важливішим є внесок сформованих в процесі соціалізації стійких рис особистості [30; 11].

Отже, суб'єктивне благополуччя є відносно стійким інтегральним багатокomпонентним феноменом, що характеризує стан оптимального функціонування особистості та включає найбільш широкий спектр суб'єктивних і об'єктивних факторів, зокрема: системи особистісних цінностей і уявлень про світ, наявності емоційних та поведінкових стереотипів,

різноманітних комунікативних навичок, особистісних якостей, цілей у житті та навіть загального рівня інтелекту.

### 1.3. Перфекціонізм як чинник визначення рівня суб'єктивного благополуччя у жінок

Психологічна природа феномена перфекціонізму, його зміст, будова та різновиди досить широко представлені у науковій літературі. У 1978 році D. Nathachek припустив, що існує дві форми перфекціонізму: нормальний перфекціонізм (людина отримує задоволення від процесу досягнення високих стандартів) і невротичний перфекціонізм (людина страждає від нереалістичних цілей, які вона сама собі ставить) [52; 30]. У цій концепції нормальний перфекціонізм являв собою особистісну рису, характеризує прагнення успіху, здатність враховувати власні ресурси та обмеження, постановку для себе реалістичних цілей і готовність змінювати особисті стандарти відповідно до життєвої ситуацією. Невротичний перфекціонізм описувався в контексті страху невдачі та схильності до жорсткої самокритики, концентрації на нереалістичних стандартах та переживання перманентної провини за власний неуспіх.

Згодом у рамках теоретичних та емпіричних досліджень були продемонстровані яскраві відмінності між нормальним та патологічним типами перфекціонізму, пов'язавши перший із спектром адаптивних якостей особистості, другий — із низкою дезадаптивних особистісних характеристик. До адаптивних якостей нормального перфекціонізму відносяться конструктивне прагнення до здобутків, позитивний афект, позитивна самооцінка, самоефективність, ефективні стратегії навчання, хороша академічна успішність, позитивні інтерперсональні якості, впевненість у собі, альтруїстичні соціальні установки у роботах Р. Фроста, самоактуалізація у роботах І.Г. Малкіна-Пиха, сумлінність - У. Паркера, активні копінг-стратегії – у Н.Г. Гаранян. Патологічний перфекціонізм взаємопов'язаний з цілою низкою дезадаптивних характеристик: ірраціональним мисленням, схильністю до самокритики, самозвинувачення та звинувачення інших, низькою ефективністю у професійній кар'єрі, неадаптивною навчальною мотивацією, зниженою здатністю до пошуку допомоги, наявністю

інтерперсональних проблем, низькою самооцінкою, високим ризиком суїцидальної поведінки, що уникають копінг-стратегіями, прокрастинацією та соціальним уникненням.

Англомовні наукові публікації містять численні емпіричні підтвердження, що перфекційні тенденції особистості є надійним предиктором суб'єктивного благополуччя та, зокрема, задоволеності життям [27].

Раніше виявлено, що перфекційне мислення здатне зменшувати рівень задоволеності життям [27]. При цьому найбільш емпірично доводиться зниження задоволеності життям у зв'язку з переконаністю індивіда в необхідності відповідати очікуванням значимих інших [27].

У той же час виявлено, що встановлення особистістю для себе високих стандартів виконання діяльності дозволяє спрогнозувати більш високий рівень задоволеності життям [27]. Також продемонстровано асоційованість переживання високої задоволеності своїм життям із таким адаптивним проявом перфекціонізму, як прагнення до організованості та порядку [27].

Дослідження вчених свідчать, що перфекціонізм справедливо розглядається як один із ресурсів передбачення суб'єктивного благополуччя особистості. Отже, прихильність до перфекціонізму істотно впливає на рівень задоволеності життям, або сприяючи його підвищення, або навпаки, сприяючи зниженню його рівня.

Серед російських психологів перше дослідження впливу перфекціонізму на суб'єктивне благополуччя особистості було проведено Є.Ф. Новгородовою, де особлива увага була приділена виявленню взаємозв'язку когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя з феноменом перфекціонізму. У зв'язку з чим Є.В. Новгородовою було наголошено, що одним з важливих предикторів задоволеності життям є гендерна приналежність суб'єктів, оскільки «предиктори жіночої якості життя характеризуються більш складною та специфічною структурою» [28].

Проте в аналізованій роботі акцент робиться у вивченні впливу перфекціонізму на когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, для діагностики якого використовується шкала глобальної задоволеності життям С.В. Яремчук [44; 67]. Водночас відомо, що суб'єктивне благополуччя особистості є інтегративною освітою та має складну структуру, що не передбачено даною шкалою задоволеності життям.

У наступних дослідження Р.М. Шаміонов розглядає суб'єктивне благополуччя як комплексну освіту з багатокomпонентною структурою [42] і виділяє у його структурі когнітивний, емоційний та конативний компоненти [42, 15]. Т.Д. Шевеленкова розглядає феномен задоволеності життям з позицій дійсних і евентуальних можливостей [28], Л.В. Куликов - соціальне, психологічне, фізичне та духовне благополуччя [24; 4].

У дослідженні перфекціонізму як чинника визначення рівня суб'єктивного благополуччя жінок виявлено, що максимальну кількість з різними складовими суб'єктивного благополуччя особистості виявляє соціально-приписаний перфекціонізм. Даний вид перфекціонізму в психологічних роботах часто розглядається як дезадаптивний компонент перфекціонізму [2], сутність якого у тому, що суб'єкту власні переконання про те, що значущі люди пред'являють до нього завищені і навіть нереалістичні вимоги, яким важко, але треба відповідати, щоб заслужити схвалення і уникнути негативної оцінки. Цей вид перфекціонізму можна охарактеризувати як «нав'язувана» досконалість.

У жінок високий рівень соціально-приписаного перфекціонізму співвідноситься з низьким задоволеністю життям (когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя особи), меншим відчуттям щастя і наростанням негативного афекту (емоційний компонент суб'єктивного благополуччя).

Коментуючи взаємозв'язки цього компонента перфекціонізму з емоційним станом, Т.В. Бескова зазначає, що чим вище показники «нав'язуваного» перфекціонізму у жінок, тим більше вони почуваються пригніченими, засмученими, злими, нервовими, неспокійними та

тривожними. Потреба відповідати завищеним очікуванням значущих людей надає різноспрямований вплив на суб'єктивне благополуччя особистості: відчуття «нав'язуваної» досконалості руйнує суб'єктивне благополуччя жінок [3].

У дослідженні Т.В. Бескова доведено, що у жінок всі різновиди перфекціонізму (орієнтованого на себе, орієнтованого на інших і соціально пропонованого) тісно взаємопов'язані між собою. Тобто, якщо жінки мають високі показники по одному із видів перфекціонізму, то це має на увазі і високі показники за іншими його видами. Так, жінка, що має «Я-адресований» перфекціонізм, з великою ймовірністю відчуває на собі завищені вимоги з боку інших, а також подібні вимоги декларує щодо до свого найближчого оточення [3].

У дослідження Е.Ф. Новгородової, в якому вивчався вплив перфекціонізму на суб'єктивний благополуччя особи у молоді (16-22 роки юнаків та дівчат), «соціально-приписаний» перфекціонізм характеризується як потенційно руйнівна сила для суб'єктивного благополуччя особистості [28] і зазначається, що подібні результати отримані у роботах багатьох зарубіжних авторів. Виявляючи предиктори задоволеністю життям, Є.Ф. Новгородова показує, що для предикторів жіночої задоволеності життям характерна складніша та специфічна структура.

У роботі П. Хернандес показано, що сприйняття жінками самих себе проходить через призму суспільної думки [2]. Ймовірно, тому очікування з боку значущих інших, які розцінюються жінками як завищені та важкоздійсненні, знижують задоволеність собою та життям в цілому, і стають перешкодою на шляху до їхнього благополуччя. Отже саме з цієї причини соціально-приписаний перфекціонізм надає такий протилежний вплив на відчуття суб'єктивного благополуччя жінок.

Щодо впливу інших видів перфекціонізму (орієнтованого на себе та інших) на суб'єктивне благополуччя особистості, то їх вплив виражено значно слабше. Незважаючи на те, що ці види перфекціонізму у жінок впливають

лише на емоційну складову суб'єктивного благополуччя, гендерні особливості полягають у тому, який саме вид перфекціонізму підвищує емоційний фон суб'єктів. Так, у жінок на позитивний емоційний фон та його окремі компоненти («натхненний»; «повний» сил»; «рішучий») впливає перфекціонізм, спрямований не на себе, а на інших. Тобто, чим вище у жінки очікування щодо здібностей, умінь і дій інших людей, тим більше позитивні емоції вона відчуває [2].

За результатами дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» також було виявлено наявність кореляційних зв'язків між виявленими складовими перфекціонізму та показниками суб'єктивного благополуччя особистості. При орієнтованому на себе перфекціонізмі відзначені позитивні зв'язку з такими складовими суб'єктивного благополуччя як особистісне зростання і відчуттям повноти сил, що є переконливим свідченням того, що особи суб'єктно-орієнтованого перфекціонізму, визначаючи для себе високі життєві цілі є прихильниками позитивного мислення, у ході діяльності відчувають позитивні емоції, що допомагає справлятися з вирішенням завдань, що стоять перед ними, долати проблеми, ясно бачать перспективи свого розвитку. Між параметрами рівня психологічного добробуту та об'єктно-орієтованим перфекціонізмом виявлено негативний взаємозв'язок, що може виступати однією з умов психологічного неблагополуччя особистості.

Дослідження показало, що «примус» до досягнення бездоганності та бездоганності у всьому частково сприяє корозії суб'єктивного благополуччя особистості, але при цьому надає позитивний вплив, сприяючи формуванню життєвих цілей, пов'язаних з можливістю самостійно формулювати їх, досягненням соціального визнання, справедливості.

Соціально-приписаний перфекціонізм виявляє негативний зв'язок з різними компонентами суб'єктивного благополуччя, зокрема такими як загальний рівень задоволеністю життям, загальний рівень щастя. Фіксується

чіткий зв'язок з деякими складовими негативного афекту - тривожністю, занепокоєнням, пригніченістю та ін. [2].

Таким чином, дослідження, проведені у багатьох роботах зарубіжних та вітчизняних авторів, демонструють багатогранність та суперечливість взаємовідносин між перфекціонізмом особистості та суб'єктивним благополуччям. Перфекціонізм виявляє себе як складне явище з безліччю аспектів – більшість їх негативно впливають на сприйняття свого життя індивідом, а деякі є позитивними. Виявлено що різні складові перфекціонізму по-різному співвідносяться з параметрами суб'єктивного благополуччя жінок.

## Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз літератури показав, що єдиної позиції щодо розуміння природи, особливостей формування, типології перфекціонізму на даний момент не існує. Значний внесок у розвиток цієї проблематики зробили психологи різних напрямів. Психоаналіз розглядає перфекціонізм як межу, властиву нарцисичній або невротичній особистості. Когнітивна психологія намагається виявляти причини перфекціонізму у фіксованих помилкових судженнях. Поведінкова психологія пов'язує досліджуваний феномен із позитивним та негативним підкріпленням. У вітчизняній психології успішно поєднуються і систематизуються всі ключові положення про перфекціонізм, але в рамках клінічної психології. Крім того, єдиної універсальної методики у зв'язку з теоретичною неузгодженістю даних також не розроблено. Тому, незважаючи на велику кількість досліджень, необхідна подальша систематизація знань та досліджень з метою категоризації такого важливого феномену як перфекціонізм.

Згідно з результатами останніх досліджень суб'єктивне благополуччя є відносно стійким інтегральним багатокomпонентним феноменом, що характеризує стан оптимального функціонування особистості та включає найбільш широкий спектр суб'єктивних і об'єктивних факторів, зокрема: системи особистісних цінностей і уявлень про світ, наявності емоційних та поведінкових стереотипів, різноманітних комунікативних навичок, особистісних якостей, цілей у житті та навіть загального рівня інтелекту.

Дослідження, які були проведені у багатьох роботах зарубіжних та вітчизняних авторів, демонструють багатогранність та суперечливість взаємовідносин між перфекціонізмом особистості та суб'єктивним благополуччям. Перфекціонізм виявляє себе як складне явище з безліччю аспектів – більшість з них негативно впливають на сприйняття свого життя індивідом, а деякі є позитивними. Виявлено що різні складові перфекціонізму по-різному співвідносяться з параметрами суб'єктивного благополуччя людини.

## **РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження рівня суб'єктивного благополуччя у жінок, схильних до перфекціонізму.**

### **2.1. Підходи до дослідження феномену перфекціонізму та рівня суб'єктивного благополуччя.**

Перші спроби емпіричного уточнення поняття «перфекціонізм» з врахуванням феноменів, встановлених при дослідженні мотивації досягнень, були зроблені у 60 – 70 – х роках. У класичній роботі Д. Хамачек порівнюється «здоровий» і «невротичний» перфекціонізм [52, с. 27-29], де автор відрізняє невротичний перфекціонізм від нормального бажанням виконувати завдання як найкраще по ряду провідних параметрів представлених у Додатку А.

У роботах 90-х років уявлення про структуру перфекціонізму було кардинально змінено та розширено. Лідерами у наукових розробках стали дві групи зарубіжних дослідників: група британських клінічних психологів під керівництвом Д. Фроста і група канадських вчених, яку очолював П. Хьюїтт. Обидві групи розвивали уявлення про перфекціонізм як про багатомірний конструкт, що має складну структуру і включає, разом з високими особистими стандартами, ряд когнітивних та інтерперсональних параметрів: самооцінка, переважаючий тип мотивації та реакція на стрес [51].

На сьогодні відомі такі опитувальники перфекціонізму: шкала перфекціонізму Д. Бернса, шкала дисфункціональних установок Е. Вейссмена, багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста, багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїтта - Флетта, шкала недосягнутої довершеності Р. Слейни, У. Ешби, шкала позитивного та негативного перфекціонізму Л. Терри-Шота, Р. Оушена, П. Слейда, М. Девью та опитувальник перфекціонізму Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорової.

Серед вітчизняних дослідників найбільш використовуваними є багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїтта - Флетта, багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста, шкала недосягнутої довершеності Р. Слейни, У. Ешби та опитувальник перфекціонізму Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорової. Кожен з цих опитувальників ґрунтується на заздалегідь розроблених

теоретичних моделях перфекціонізму, які мають дати відповідь перш за все на питання структури перфекціонізму та критеріїв його конструктивності або неконструктивності.

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста являє собою опитувальник, який містить 35 питань і базується на уявленні про перфекціонізм, що складається з шести параметрів (відповідно, шкал опитувальника): особистісні стандарти – схильність висувати надмірно високі стандарти у поєднанні з надмірною важливістю відповідності цим стандартам, що породжує коливання самооцінки й хронічну незадоволеність діяльністю; заклопотаність помилками – негативна реакція на помилки, схильність вбачати в помилці невдачу; сумніви у власних діях – перманентні сумніви щодо якості виконання діяльності; батьківські очікування – сприйняття батьків як таких, що мають дуже високі очікування; батьківська критика – сприйняття батьків як таких, що надмірно критикують; організованість – відображає важливість порядку й організованості. Слід зазначити, що модель Р. Фроста ґрунтується на двох основних конструктах – «особистісні характеристики» та «батьківський стиль». Останній викликає певні сумніви, оскільки є скоріше детермінантою виникнення перфекціонізму, ніж його складовою, але супроводжує дезадаптивний перфекціонізм, і вважається його складовою. Окрім цього, сам дослідник наголошує на тому, що організованість не входить до загального показника перфекціонізму й розглядається як самостійний, але пов'язаний з ним параметр [51, с. 291].

Багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїтта - Флетта являє собою опитувальник, що містить 45 питань, і у своїй основі має уявлення про перфекціонізм як складовий трьох параметрів (відповідно, шкал опитувальника): Я-орієнтований перфекціонізм, об'єктно спрямований перфекціонізм, соціально приписаний перфекціонізм [53]. Варто зазначити, що модель Хьюїтта - Флетта, хоча й позиціонується як багатовимірна, ґрунтується на одному конструкті – «високі стандарти», які мають різну

орієнтацію (адресацію) – Я, Інші, Інші стосовно мене. Тому опитувальник, у першу чергу, діагностує орієнтацію (направленість) перфекціонізму.

Шкала недосягнутої довершеності Р. Слейни И У. Ешби являє собою опитувальник, який містить 23 питання, й ґрунтується на уявленні про перфекціонізм як складовий трьох параметрів: високі стандарти; організованість; розбіжності. Базисним параметром вони вбачають «розбіжності» – суб'єктивне сприйняття особистістю постійних невдач у прагненні відповідати власним стандартам [42; 8]. Якщо придивитися уважніше, то ця модель дещо подібна до моделі R. Frost, а саме до його конструкту – «особистісні характеристики» за умови, що «розбіжності», так само як і заклопотаність помилками» та «сумніви у власних діях», є проявом неконструктивної форми перфекціонізму.

Опитувальник перфекціонізму Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорової містить 29 питань і базується на уявленні про перфекціонізм як складовий п'яти параметрів: сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування, – відображає суб'єктивне відчуття «примусу до досконалості» навколишніми; завищені домагання й вимоги до себе – описує надмірні вимоги, які висувуються до власної особистості в різних сферах життя; високі стандарти діяльності з орієнтацією на найуспішніших індивідів (персоналізація); селектування інформації про власні невдачі й помилки (негативне селектування) – схильність фіксуватися на невдачах при вибірковій сліпоті до власних досягнень і удач; поляризоване мислення – дихотомічна оцінка результату діяльності та планування її за принципом «все або нічого», тобто індивід уявляє лише два варіанти виконання діяльності – повний провал або блискуче виконання [15; 4].

Отже, стислий аналіз моделей перфекціонізму та його діагностичних інструментаріїв приводить до висновку, що незалежно від того, якими конструктами вчені наповнюють модель перфекціонізму, всі вони сходяться у тому, що осьовим є конструкт «високі особистісні стандарти», який в основі своїй розглядається як позитивний, конструктивний аспект особистості і лише

у поєднанні з певними характеристиками набуває негативного, неконструктивного прояву.

Аналіз робіт, присвячених дослідженню суб'єктивного благополуччя, дозволяє визначити, що воно розглядається як інтегральне соціально-психологічне утворення, що включає оцінку та ставлення людини до життя і себе; як синтетичний показник, що поєднує задоволеність життям та відчуття щастя; як особистісні зусилля та активна позиція; як динамічна та велика мережа позитивних соціальних зв'язків особистості.

Х. Ченг припустила, що поточний настрій на момент вимірювання може суттєво впливати на їх результати та повинен враховуватись. Деяко раніше таке вимірювання вже включалося Ф. Ендрюсом і С. Уїтхей для вимірювання настрою респондентів у момент опитування, але вони дійшли висновку, що між виміром настрою і глобальним задоволенням життям є лише невисокі кореляційні зв'язки.

Концептуальні відмінності різних підходів знайшли своє відбиття в різних моделях благополуччя, серед яких помітно виокремлюються: Модель «Якість життя» А.; Модель «Психологічне благополуччя» Н. Бредбурна; Шкала задоволеності життям Е. Дінера; Модель «Суб'єктивне благополуччя» Е. Дінера; Модель «Психологічне благополуччя» К. Рифф; Шкала базових психологічних потреб у стосунках Р. Райана і Е. Л. Десі; Сінгапурська шкала психічного благополуччя Ч. М. Фена; Модель суб'єктивного благополуччя Л. В. Куликова; Психофізіологічна модель психологічного благополуччя Л. В. Вороніної; Модель психологічного благополуччя О. С. Ширяєвої; Модель психологічного благополуччя Ю. М. Олександрова; Теоретична модель особистого благополуччя М. О. Батуріна; Модель суб'єктивного соціального благополуччя Т. В. Данильченко.

Незважаючи на різноманіття сучасних підходів до розуміння та вимірювання суб'єктивного благополуччя, донині найбільш широкоживаними є моношкальні методи експрес-оцінки суб'єктивного благополуччя, хоча вони не дуже інформативні. У 2003 році Д. О. Леонт'єву і

Є. М. Осіну вдалося апробувати російськомовні версії шкали “задоволеності життям” Е. Дінера і шкали “суб’єктивного щастя” С. Любомирські та виявити високу кореляцію між ними [52].

У своїй праці Р. Ж. Сооке та наводять 42 методи вимірювання різних аспектів благополуччя та класифікують 4 підходи: гедоністичний, евідемоністичний, напрямок якості життя та оздоровчий. Якщо до них долучити моделі Л. В. Куликова, Л. В. Вороніної, О. С. Ширяєвої, Ю. М. Олександрова, М. О. Батуріна, Т. В. Данильченко, К. Рут та багатьох інших вітчизняних та російськомовних дослідників, то на сьогодні це найповніший перелік існуючих моделей та інструментів вимірювання благополуччя.

До найбільш відомих методів емпіричного дослідження рівня суб’єктивного благополуччя можна віднести:

- шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, адаптація Шевеленкової Т. Д. та Фесенко Т.П., за якою визначається загальний показник психологічного благополуччя та його компоненти (наявність мети у житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія), а саме визначає особистісний компонент благополуччя;
- шкала суб’єктивного благополуччя Перуе-Баду Г. (адаптація Соколової М. В.), яка дозволяє вивчити рівень суб’єктивного благополуччя, а саме емоційний компонент психологічного благополуччя та являє собою скринінговий психодіагностичний інструмент для вимірювання емоційного комфорту;
- шкала задоволеності життям Дінер Е. (адаптація Леонтєва Д. О.), що досліджує суб’єктивний ступінь задоволеності життям, а саме когнітивний компонент психологічного благополуччя; під терміном "життєва задоволеність" розуміється найзагальніше уявлення людини про психологічний комфорт (інтерес до життя як протилежність апатії; рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні; життєвих

- цілей; узгодженість між поставленими та реально досягнутими цілями; позитивна оцінка власних якостей та вчинків; загальний настрій фону);
- багатовимірний опитувальник дослідження самовідносин (МІС – методика дослідження самовідносини) С.Р.Пантілеєва і В.В. Століна для поглибленого вивчення сфери самосвідомості особистості, що включає різні (когнітивні, динамічні, інтегральні) аспекти; дозволяє виявити внутрішньоособистісні конфлікти.

З наведеного вище можна зробити висновок, що у багатьох попередніх наукових дослідженнях суб'єктивне благополуччя розумілося переважно як емоційний стан. Однак, за останні 30 років було запропоновано кілька ширших концептуалізацій цього феномену, які включають не тільки емоційну, але і когнітивну, поведінкову, а також мотиваційну складову.

## **2.2. Дослідження впливу феномену перфекціонізма на рівень суб'єктивного благополуччя у жінок.**

У процесі емпіричного дослідження впливу перфекціонізму на рівень суб'єктивного благополуччя були застосовані «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H).

Збирання даних здійснювалося за допомогою сервісу опитувань Google Форми. Відповіді респондентів фіксувались в форматі Microsoft Excel. Для досягнення більшої щирості тестування здійснювалось анонімно. Зацікавленим особам надавалися результати діагностики.

У дослідженні брали участь 31 респондент української національності, які представляють різні соціально-демографічні групи (за місцем проживання, сімейного стану та освіти). Вибірка дослідження представлена жінками, вікові показники яких перебувають в інтервалі від 30 років до 50 років.

Для дослідження перфекціонізму у роботі було використано «Багатовимірна шкала перфекціонізму, розроблену у 1991 році канадськими вченими П. Х'юїттом та Г. Флеттом. Ця шкала дозволяє визначити структуру перфекціонізму як багатовимірного явища [15].

Опитувальник складається з 45 питань та трьох шкал (по 15 тверджень на шкалу), кожна з яких вимірює ступінь вираженості однієї зі складових перфекціонізму. Сума балів за трьома шкалами відображає загальний рівень перфекціонізму. Ці три шкали співвідносяться із концепцією П. Х'юїтта та Г. Флетта, яка описує перфекціонізм крізь призму його соціальних аспектів, за основу взята об'єктивна спрямованість перфекціонізму: «перфекціонізм, орієнтований на себе», «перфекціонізм, орієнтований на інших» та «соціально-приписаний перфекціонізм» [15].

Згідно з теоретичною моделлю П. Х'юїтт та Г.Флетт виокремлюються ще один параметр – «перфекціонізм, адресований світу» як переконаність в тому, що у світі все має бути ідеальним, а усі людські та загальносвітові проблеми повинні отримати правильне й своєчасне вирішення. Однак цей параметр не був підтверджений емпірично - шкала, яка тестувала цей параметр виявилась

недостатньо надійною, тому її не включено в остаточний варіант опитувальника, який було використано у даній роботі [15]. Отже, дослідження впливу перфекціонізму на суб'єктивне благополуччя було здійснено за опитувальником, що має трьох компонентну структуру:

1) Я – адресований перфекціонізм має на увазі пред'явлення понад високих стандартів по відношенню до себе, постійну оцінку та доопрацювання своєї поведінки;

2) перфекціонізм, адресований іншим, включає понад високі вимоги до оточуючих, пошук досконалості серед інших людей та постійна оцінка оточуючих.

3) соціально-приписаний перфекціонізм передбачає, що людина переконана у цьому, що оточуючі мають до нього високі претензії, яким він має відповідати.

На сьогоднішній день дана методика оцінки перфекціонізму показала максимальне підтвердження валідності серед клінічної та неклінічної вибірки. Також при проведенні емпіричного дослідження в роботі було враховане те, що опитувальник П. Х'юїтта та Г. Флетта доцільно використовувати при діагностиці саме спрямованості перфекціонізму [44].

З метою дослідження рівня суб'єктивного благополуччя жінок було застосовано методику дослідження самовідносин МІС С.Р. Пантілеєва [63]. За даною методикою було використано Багатовимірний опитувальник дослідження самовідносин, створений С.Р. Пантілеєвим у 1989 році. Зазначена методика призначена для поглибленого вивчення сфери самосвідомості особистості, що включає різні аспекти: когнітивні, динамічні, інтегральні.

В основу розуміння самовідносини покладено концепцію самосвідомості В.В. Століна, який виділяв три виміри самовідносини: симпатію, повагу, близькість. В.В. Століним було прийнято розуміння самовідносини як уявлень про сенс "Я". Сенс "Я" передбачає певну мову його висловлювання, а ця "мова" може мати деяку специфіку як для різних індивідів, так для різних соціальних груп або інших соціальних спільностей.

Отже, самовідношення сприймається як складна емоційно-оціночна система, що має багато рівнів. Так, самовідношення може бути зрозуміле як вираз сенсу "Я" для суб'єкта, як деяке стійке почуття на адресу власного "Я", яке, незважаючи на узагальненість, містить ряд специфічних модальностей (вимірювань), що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змісту відповідного ставлення себе. Врахування такої багаторівневої системи дослідження самовідносин дозволяє найбільш детально проаналізувати відчуття суб'єктивного благополуччя людини, оскільки певної методики визначення цього феномену ще досить не розроблено.

Доцільність застосування саме даної методики С.Р. Пантілеєва обґрунтовується ще й тим, що вона дозволяє дослідити особливості внутрішньої динаміки самосвідомості, структуру та специфіку ставлення особистості до свого "Я" та їх регулюючий вплив практично на всі аспекти поведінки людини, що в свою чергу дає більш широку картину для розуміння суб'єктивного благополуччя кожного респондента.

Багатовимірний опитувальник дослідження самовідносини містить 110 тверджень розподілених за 9 шкалами, за якими:

- Шкала 1 «Внутрішня чесність» (відкритість) – включає 11 пунктів з такими аспектами образу Я, як самовідношення, поведінка, які, будучи значущими для особистості (з погляду моральних норм), важко допускаються до усвідомлення;

- Шкала 2 «Самовпевненість» містить пункти, що задають уявлення про себе як самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якої є за що себе поважати;

- Шкала 3 «Самокерівництво» відображає уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам;

- Шкала 4 «Дзеркальне Я» (відбите самовідношення) включає пункти, пов'язані з очікуваним ставленням себе з боку інших людей;

- Шкала 5 «Самоцінність» відображає емоційну оцінку себе, свого Я за внутрішніми інтимними критеріями кохання, духовності, багатства внутрішнього світу;

- Шкала 6 "Самоприйняття" дозволяє судити про виразність почуття симпатії до себе, згоди зі своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе таким, який є, незважаючи на недоліки та слабкості;

- Шкала 7 "Самоприв'язаність" виявляє ступінь бажання змінюватися по відношенню до позитивного стану;

- Шкала 8 "Внутрішня конфліктність" визначає наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоди з собою, вираженість тенденцій до самокопання та рефлексії;

- Шкала 9 "Самообвинувачення" характеризує виразність негативних емоцій на адресу свого "Я".

При факторизації матриць інтеркореляцій значень шкал визначаються три незалежних фактора:

1) самоповага, до якої увійшли значення шкал: відкритість (внутрішня чесність) (1), самовпевненість (2), самокерівництво (3), дзеркальне Я (відображення самовідносини) (4).

Сукупність значень даних шкал висловлює оцінку власного Я респондента по відношенню до соціально-нормативних критеріїв: моральності, успішності, волі, цілеспрямованості, соціального схвалення.

2) автосимпатія, до якої увійшли: самоцінність (5), самоприйняття (6) та самоприв'язаність (7).

Ці шкали у найчистішому вигляді відбивають емоційне ставлення респондента до свого Я.

3) внутрішня невлаштованість, до якої належать шкали, що фіксують внутрішню конфліктність (8), самозвинувачення (9), і пов'язаний з негативним самовідношенням, що не залежить від аутосимпатії та самоповаги.

Показники третього фактора можуть свідчити про дезадаптацію особистості та про потребу респондента у психологічній допомозі. [42]

Аналіз та інтерпретація статистичних даних було проведено за допомогою пакета математико-статистичної обробки інформації за програмою Jamovi, де ми використували такі методи як кореляційний аналіз, перевірка гіпотез про середні, а також описові характеристики разом з перевіркою розподілів на нормальність.

### 2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Задля оцінки якості отриманих даних і виділення шкал, на які ми можемо найбільше спиратись при подальшому аналізі даних, ми провели в першу чергу аналіз надійності кожної зі шкал обраних нами методик (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Аналіз надійності за шкалами багатомірної шкали перфекціонізму Флетта-Хьюїтта (у балах)

Шкали	Омега Макдональда
ПОС	0.883
ПОІ	0.759
СПП	0.805
Інтегральна шкала перфекціонізму	0.909

За багатомірною шкалою перфекціонізму Флетта-Хьюїтта було отримано гарні результати. Кожна зі шкал методики має високий показник надійності: мінімальне значення показника Омега Макдональда = 0.759 для шкали ПОІ (перфекціонізму, орієнтованого на інших) (див. таблицю 1), решта шкал мають ще вищий рівень надійності. Найкращий результат отримано для інтегральної шкали (Омега Макдональда = 0.909).

За методикою дослідження самовідношення С.Р. Пантілеєва (див. табл. 2.2) надійність виявилась дещо гіршою, проте шкали Конфліктність та Самозвинувачення мають високий рівень надійності (Омега Макдональда  $\geq 0.772$ ), а шкали Дзеркальне Я, Самоцінність, Самоприйняття та Самоприв'язаність мають помірну надійність ( $0.601 \leq$  Омега Макдональда  $\leq 0.710$ ). Найгірший результат отримано за шкалою Відкритість (Омега Макдональда = 0.216).

Таблиця 2.2

Аналіз надійності за шкалами методики дослідження самовідносин  
С.Р. Пантілеєва (у балах)

<b>Шкали</b>	<b>Омега Макдональда</b>
Відкритість	0.216
Самовпевненість	0.427
Самокерівництво	0.531
Дзеркальне Я	0.606
Самоцінність	0.601
Самоприйняття	0.635
Самоприв'язаність	0.710
Конфліктність	0.863
Самозвинувачення	0.772

Перш ніж встановлювати кореляційні зв'язки між перфекціонізмом та самовідношенням, ми розглянули результати, отримані за нашою вибіркою на кожній з методик. Для шкал методики дослідження самовідношення С.Р. Пантілеєва описові статистики представлені в таблиці 2.3. Середні значення за вибіркою були переведені в стени, і виявилось, що за кожною зі шкал середнє за вибіркою потрапляє в межі норми (4-7 бали), окрім шкали Самоцінність. Отже респонденти, що приймали участь в дослідженні, мають в середньому підвищений рівень самоцінності.

Таблиця 2.3

Описові статистики за шкалами методики дослідження  
самовідношення С.Р. Пантілеєва (у балах)

	Середнє	Середнє в стенах	Середнє квадратичне відхилення	Мінімум	Максимум
Відкритість	6.96	6	1.68	3	10
Самовпевненість	10.9	6	1.65	7	13
Самокерівництво	8.22	7	1.95	4	11
Дзеркальне Я	6.78	6	1.89	4	10
Самоцінність	10.6	8	2.02	5	13
Самоприйняття	9.04	7	1.81	3	12
Самоприв'язаність	6.00	6	2.40	1	10
Конфліктність	4.37	4	3.70	0	14
Самозвинувачення	3.59	4	2.63	0	8

При перевірці розподілів на нормальність було встановлено, що частина шкал мають нормальний розподіл (див. табл. 2.4) (Відкритість, Самокерівництво та Самоприв'язаність), решта ж шкал, як виявилось, не мають нормального розподілу.

Середні значення за нашою вибіркою дещо відрізняються від нормативних, проте при перевірці гіпотез про середні не було встановлено жодної достовірної відмінності ( $p > 0.05$  для кожної зі шкал) між середнім за вибіркою та нормативним значенням (див. табл. 2.6), отже досліджувані не відрізняються від решти людей, що підтверджує коректність поширення результатів, отриманих при аналізі нашого дослідження, на генеральну сукупність.

Таблиця 2.4

Перевірка розподілу на нормальність для шкал методики дослідження  
самовідношення С.Р. Пантілеєва (у балах)

	Критерій Шапіро-Вілка W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Відкритість	0.954	0.273	нормальний
Самовпевненість	0.883	0.006	не відповідає нормальному значенню
Самокерівництво	0.935	0.094	нормальний
Дзеркальне Я	0.911	0.024	не відповідає нормальному значенню
Самоцінність	0.886	0.006	не відповідає нормальному значенню
Самоприйняття	0.874	0.004	не відповідає нормальному значенню
Самоприв'язаність	0.962	0.403	нормальний
Конфліктність	0.850	0.001	не відповідає нормальному значенню
Самозвинувачення	0.907	0.020	не відповідає нормальному значенню

Для шкал багатомірної шкали перфекціонізму Флетта-Хьюїтта описові статистики представлені в Таблиці 2.5, а перевірка гіпотез про середні для кожної шкали методики перфекціонізму Флетта-Хьюїтта в Таблиці 2.6.

Таблиця 2.5

Описові статистики та нормативне значення за шкалами багатомірної  
шкали перфекціонізму Флетта-Хьюїтта (у балах)

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Нормативне значення (адаптація Грачевої)
<b>ПОС</b>	72.1	14.0	67
<b>ПОІ</b>	57.0	11.6	56,5
<b>СПП</b>	53.9	16.9	57,5
<b>Інтегральна шкала</b>	183	31.3	182

Таблиця 2.6

Перевірка гіпотез про середні для шкал багатомірної шкали перфекціонізму Флетта-Хьюїтта (у балах)

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Альтернативна гіпотеза
<b>ПОС</b>	t-критерій Стьюдента	1.89	26.0	0.070	середнє $\neq$ 67
<b>ПОІ</b>	t-критерій Стьюдента	0.224	26.0	0.824	середнє $\neq$ 56.5
<b>СПП</b>	t-критерій Стьюдента	-1.12	26.0	0.272	середнє $\neq$ 57.5

Співвідношення кількості досліджуваних, що потрапили в кожен з категорій (низький, середній та високий рівні перфекціонізму) представлено на рис. 2.1.

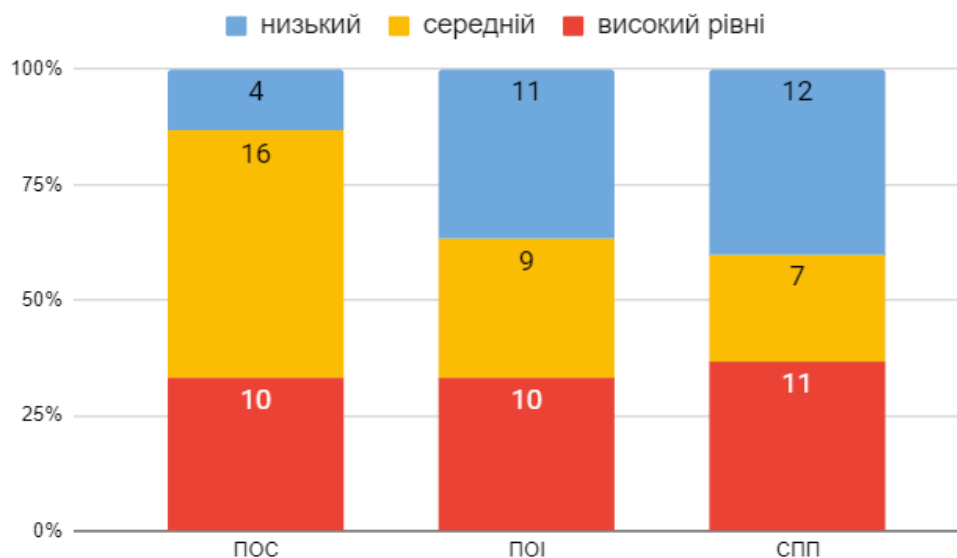


Рис. 2.1. – Діаграма частот низького, середнього та високого рівнів перфекціонізму за кожною зі шкал багатомірної шкали перфекціонізму Флетта-Хьюїтта

При перевірці розподілів на нормальність було встановлено, що всі шкали, окрім соціально приписаного перфекціонізму, мають нормальний розподіл (див. табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Перевірка розподілу на нормальність за шкалами багатомірної шкали перфекціонізму Флетта-Хьюїтта (у балах)

	<b>Критерій Шапіро-Вілکا W</b>	<b>p-рівень Шапіро-Вілکا</b>	<b>Розподіл</b>
<b>ПОС</b>	0.964	0.445	нормальний
<b>ПОІ</b>	0.956	0.297	нормальний
<b>СПП</b>	0.877	0.004	не відповідає нормальному значенню
<b>Інтегральна шкала</b>	0.972	0.656	нормальний

Оскільки основна мета нашої роботи – дослідити рівень суб'єктивного благополуччя у жінок, схильних до перфекціонізму, ми скористались кореляційним аналізом задля встановлення зв'язків між шкалами, що характеризують перфекціонізм та самовідношення. Оскільки більшість зі шкал методики дослідження самовідношення С.Р. Пантілеєва не мають нормального розподілу, ми обрали коефіцієнт кореляції Спірмена.

При проведенні кореляційного аналізу було встановлено не багато зв'язків, проте ті, які було встановлено, виявились показовими та значущими. Встановлено, що орієнтований на себе перфекціонізм (ПОС) негативно корелює з Самоприйняттям (коэф. Спірмена = -0.604 \*\*\*,  $p < 0.001$ ), отримана кореляція є сильною.

Соціально приписаний перфекціонізм (СПП) має сильну негативну кореляцію зі шкалою Самоцінність (коэф. Спірмена = \*\*,  $p = 0.004$ ) та середню за силою негативну кореляцію зі шкалою Дзеркальне Я (коэф. Спірмена = -

0.400 \*,  $p = 0.039$ ) і середню за силою позитивну кореляцію зі шкалою Самозвинувачення (коэф. Спірмена = 0.386 \*,  $p = 0.047$ ).

Інтегральна шкала перфекціонізму має середню за силою негативну кореляцію зі шкалою Самоприйняття (коэф. Спірмена = -0.442\*,  $p = 0.021$ ).

Для перфекціонізму, орієнтованого на інших, не встановлено жодної кореляції зі шкалами самоствавлення.

Данні кореляційних зв'язків між шкалами багатомірної шкали перфекціонізму Флетта-Хьюїтта та шкалами методики дослідження самовідношення С.Р. Пантілеєва наведені у Додатку В.

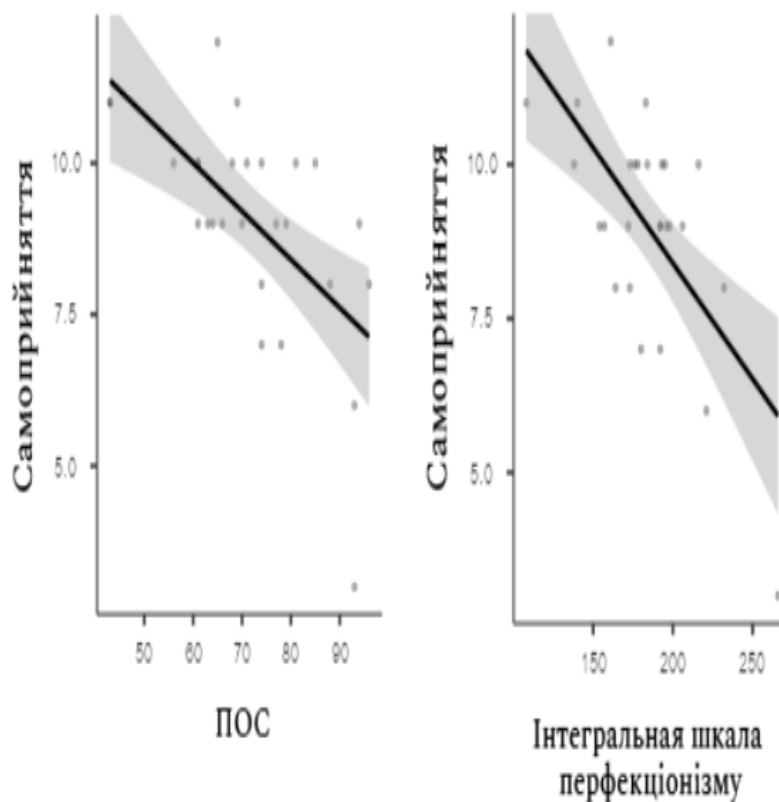


Рис. 2.2 – Діаграми розсіювання між шкалами ПОС та Інтегральної шкали перфекціонізму зі шкалою Самоприйняття

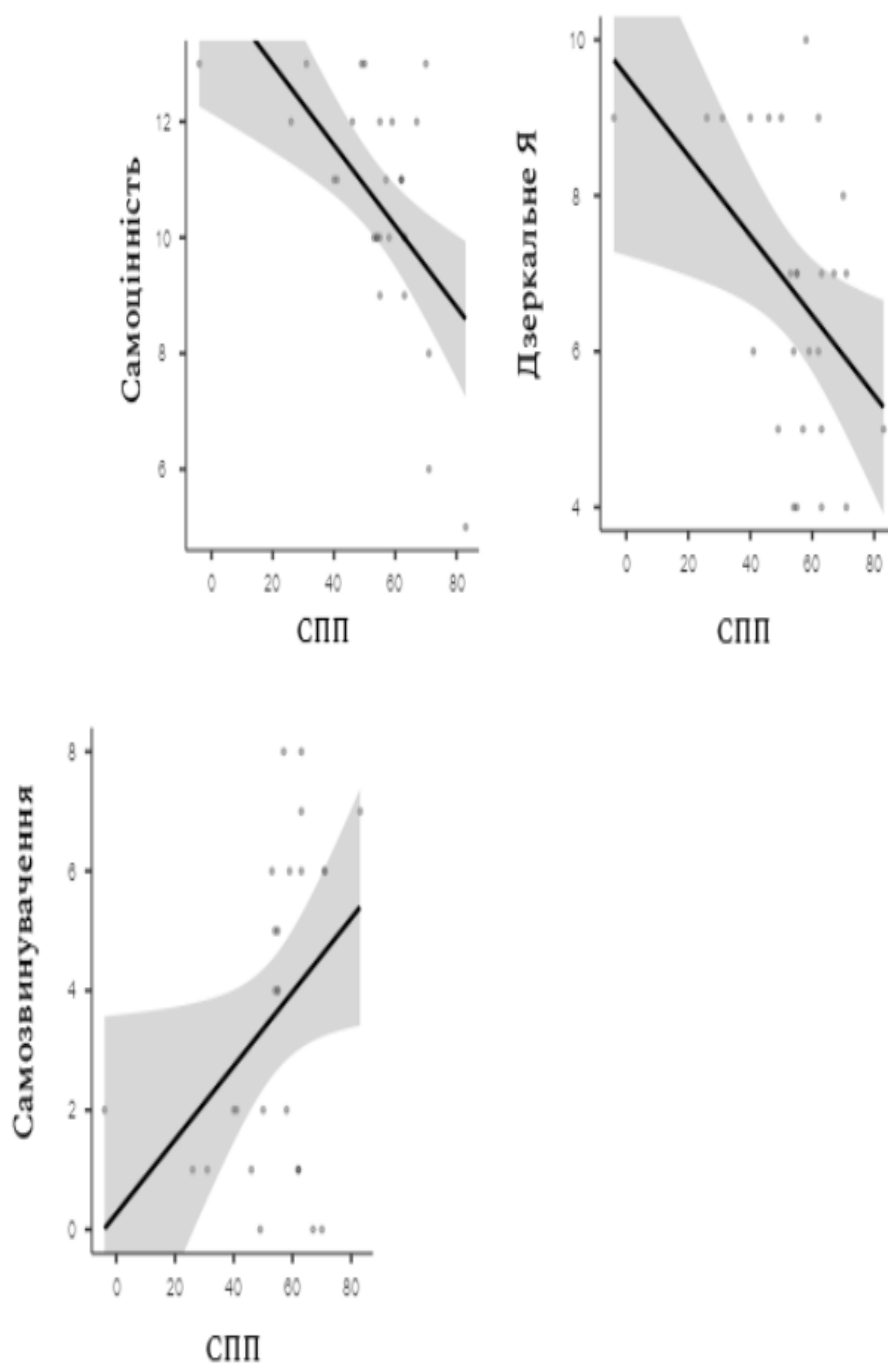


Рис. 2.3 – Діаграми розсіювання між шкалою СПП зі шкалами самоствавлення

Ми досліджували також, чи впливає вік на рівень перфекціонізму, проте не було встановлено жодної достовірної кореляції віку зі шкалами багатомірної шкали перфекціонізму Флетта-Хьюїтта (див. таблицю 2.8)

Таблиця 2.8

Кореляційні зв'язки між віком та шкалами багатомірної шкали  
перфекціонізму Флетта-Хьюїтта (у балах)

		Вік
ПОС	коэф. Спірмена	0.127
	p	0.528
ПОІ	коэф. Спірмена	0.321
	p	0.103
СПП	коэф. Спірмена	0.114
	p	0.573

Серед кореляційних зв'язків віку зі шкалами методики дослідження самовідношення Пантілеєва було встановлено лише один зв'язок: вік негативно корелює зі шкалою конфліктності (коэф. Спірмена = -0.388 \*, p = 0.046). Тобто можна припустити, що з віком у жінок конфліктність зменшується. Отримані дані наведені у Додатку В.

Результати кореляційного аналізу свідчать про достовірність впливу перфекціонізму на рівень суб'єктивного благополуччя жінок. Було підтверджено сильну негативну кореляцію між інтегральним показником перфекціонізму на жіноче самоприйняття, що створює загальний негативний фон сприймання себе, схильність до зайвої самокоритики, розбіжність зі своїми внутрішніми переконаннями. При цьому найбільш сильний вплив на самоприйняття жінок здійснює перфекціонізм, орієнтований на себе. Також було виявлено сильну кореляцію між соціально-приписаним перфекціонізмом та такими шкалами самовідношення як Самоприйняття та Самозвинувачування, що негативно відображається на аутосимпатії жінок, отже створює в них негативне емоційне відношення до себе, самозвинувачення, що супроводжується розвитком внутрішньої напруги, відчуттям неможливості задоволення власних потреб, та в окремих випадках проявляється у звинувачуванні інших, породжує внутрішню нестійкість. Цікавим є виявлення негативної кореляції між шкалою Дзеркальне Я та

соціально-приписаним перфекціонізмом, що свідчить про те, наскільки важливим для жінки є сприймання себе прийнятою оточуючими людьми. Відчуття, що її люблять інші, цінують за особистісні та духовні якості, за вчинки та дії, за відданість груповим нормам і правилам, емоційну відкритість для взаємодії з оточуючими значно зменшує рівень перфекціонізму у структурі особистості жінки.

## Висновки до розділу 2

Стислий аналіз моделей перфекціонізму та його діагностичних інструментаріїв приводить до висновку, що незалежно від того, якими конструктами вчені наповнюють модель перфекціонізму, всі вони сходяться у тому, що осьовим є конструкт «високі особистісні стандарти», який в основі своїй розглядається як конструктивний аспект особистості і лише у поєднанні з певними характеристиками набуває негативного, неконструктивного прояву. Серед вітчизняних дослідників найбільш використовуваними є багатовимірні шкали перфекціонізму Р. Hewitt, G. Flett, багатовимірні шкали перфекціонізму R. Frost, шкали недосягнутої довершеності R. Slaney, J. Ashby та опитувальники перфекціонізму Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорової.

Аналіз робіт, присвячених дослідженню суб'єктивного благополуччя, дозволяє визначити, що воно розглядається як інтегральне соціально-психологічне утворення, що включає оцінку та ставлення людини до життя і себе. У багатьох попередніх наукових дослідженнях суб'єктивне благополуччя розумілося переважно як емоційний стан. Однак, за останні 30 років було запропоновано кілька ширших концептуалізацій цього феномену, які включають не тільки емоційну, але і когнітивну, поведінкову, а також мотиваційну складову.

Для дослідження перфекціонізму у роботі було використано «Багатовимірні шкали перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) П. Х'юїтта та Г. Флетта, яка дозволяє визначити структуру перфекціонізму як багатовимірного явища. На сьогоднішній день дана методика оцінки перфекціонізму показала максимальне підтвердження валідності серед клінічної та неклінічної вибірки.

З метою дослідження рівня суб'єктивного благополуччя жінок було застосовано методику дослідження самовідношення С.Р. Пантілеєва. Зазначена методика призначена для поглибленого вивчення сфери самосвідомості особистості, що включає різні аспекти: когнітивні, динамічні, інтегральні. Врахування такої багаторівневої системи дослідження

самовідношення дозволяє найбільш детально розглянути відчуття суб'єктивного благополуччя людини, оскільки певної методики визначення цього феномену ще досить не розроблено.

Результати проведеного кореляційного аналізу підтвердили достовірність впливу перфекціонізму на рівень суб'єктивного благополуччя жінок. Було виявлений сильний негативний кореляційний зв'язок між соціально-приписаним перфекціонізмом та самоцінністю жінок. Такий самий жінок було відсліджено між соціально-приписаним перфекціонізмом і Дзеркальним Я, що відображає самовідчуття, пов'язані з очікуваним ставленням до себе з боку інших людей. Помічено позитивну кореляцію між самозвинуваченням та перфекціонізмом, орієнтованим на себе. Також досліджений сильний вплив даного виду перфекціонізму на самоприйняття жінок. Отримані кореляційні зв'язки дають можливість припущення, що саме перфекціонізм є одним з головних факторів, що негативно впливає на рівень суб'єктивного благополуччя жінок, сприяє створенню негативного загального фону сприймання себе, схильність до зайвої самокоритики, самозвинувачення, розбіжність зі своїми внутрішніми переконаннями, що супроводжується розвитком внутрішньої напруги, отже знижує суб'єктивне благополуччя жінки.

## **РОЗДІЛ 3. Перфекціонізм як ціль психотерапевтичної інтервенції.**

### **3.1. Підходи до психологічної корекції жінок, схильних до перфекціонізму.**

Аналіз наукової літератури, проведений у розділі 1 даної роботи, свідчить про те, що в залежності від того чи іншого психологічного напрямку існує різні точки зору на структуру перфекціонізму, кожен з яких має власний підход та методи психологічного консультування та терапії щодо перфекціонізму.

До найбільш визнаних у цій галузі відносять аналітично-орієнтований, міжособистісний і когнітивно-поведінковий підходи, які акцентовані на певних аспектах феномену перфекціонізму, зачіпаючи різні мішені психологічного консультування та психотерапії.

1. Найбільш величезний арсенал засобів психологічного консультування щодо перфекціонізму має в своєму розпорядженні когнітивно-поведінковий підхід, що дозволяє усвідомити власний перфекціонізм і істотно модифікувати обумовлену ним поведінку. Саме цей підхід поєднує певні когнітивні та поведінкові стратегії, у тому числі самокритику та когнітивні викривлення, розширення клієнтської схеми самооцінки більш ніж просто досягнення [19, с. 234-238].

Основні прийоми когнітивно-поведінкового підходу [12, с.43 – 46] :

1) виявлення та формулювання перфекціоністських переконань [12, с. 43].

Маючи проблеми, пов'язані з різного роду емоційними порушеннями, труднощами міжособистісних контактів, зниженням продуктивності в діяльності, людина, як правило, не усвідомлює, що основою таких труднощів є перфекціонізм. Завдання психотерапевта – допомогти клієнту побачити за різними проблемними ситуаціями, негативними емоційними реакціями та автоматичними думками дисфункціональні перфекціоністські правила та

установки. З метою виявлення та маркування цих переконань використовуються ключові процедури когнітивної терапії:

а) систематичний аналіз проблемних ситуацій та виникаючих у них емоційних реакцій, автоматичних думок та патернів поведінки;

б) техніки виявлення переконань, складання “діаграми когнітивної концептуалізації”, маркування алогізмів (поляризованого мислення, негативного селектування тощо), що вмістяться в переконаннях.

2) обговорення негативних наслідків перфекціонізму.

У багатьох випадках перфекціонізм є Его-синтонною рисою. У повсякденній свідомості підвищена вимогливість себе й іншим часто визначається позитивно і прирівнюється до таких життєвих чеснот, як сумлінність, старанність, чесність, принциповість, висока моральність. Важливе терапевтичне вміння у таких випадках – поважати цінності та погляди пацієнта, допомогти йому побачити на власному житті руйнівні наслідки перфекціонізму.

Для обговорення наслідків перфекціонізму для емоційного стану, для продуктивної діяльності, для міжособистісних конфліктів застосовуються основні процедури когнітивної терапії – сократичний діалог та “спрямоване відкриття”.

3) обговорення джерел перфекціонізму [12, с.44].

Перфекціонізм – це не індивідуальна абсурдна схильність, а хвороба культури нашого часу, що пов’язана з культом успіху, процвітання, високих досягнень. У роботі з перфекціоністськими установками клієнта важливо допомогти осмислити дисфункціональні культурні та сімейні норми, зробити свій індивідуальний вибір та утверджувати у своєму житті інші цінності.

Основні засоби у цій роботі:

а) “психоутворення” – інформування пацієнта про високу поширеність депресій та важливі культуральні фактори цих захворювань – надмірну цінність успіху та досягнень;

б) аналіз індивідуальної історії життя та батьківських очікувань, виявлення сімейних джерел перфекціонізму;

г) твори художньої літератури, що ілюструють руйнівність прагнення “завжди бути першим”.

4) "нормалізація" недосконалості [12, с. 45].

Конфронтування клієнта з новим завданням – прийняти ідею людської неповноцінності (тобто власної недосконалості та недосконалості інших людей) без інтенсивного страждання та люті. Багато людей визнають розхожі істини у тому, що “життя неможливо прожити без помилок і невдач”, що “до інших людей треба бути терпимим і поблажливим” тощо. Проте інтенсивність їх емоційних реакцій (невдоволення собою у разі промаху, лють при помилках близьких) виявляють, що вони мають несвідомі установки полярної якості. Завдання психотерапевта у разі – “нормалізувати” помилки, промахи та інші прояви “недосконалості” як загальнолюдський спад.

5) формулювання нових, альтернативних переконань разом із клієнтом [12, с.46].

Робота з усвідомлення перфекціоністських переконань, осмислення їх наслідків та пошуку джерел завершується формулюванням нових, альтернативних переконань: "Я маю право на помилку", "Помилки та труднощі - супутники нормального життя", "Я маю право на невдачу" та ін.

б) систематичні дії відповідно до нових переконань.

Реалізація клієнтом конкретних кроків у реальному житті, спрямованих на усунення перфекціонізму за допомогою наступних прийомів [12, с. 46]:

а) парадоксальне розпорядження “роби погано” – добре допомагає у разі “паралічу” активності. Свідоме дозвіл зробити що-небудь не на “високому рівні”, допомагає людині отримати якийсь "проміжний продукт", який потім можна покращувати та вдосконалювати;

б) переключення "з результату на процес" - також важливий прийом при блокаді активності, коли надмірна стурбованість результатом знижує продуктивність діяльності;

в) культивування задоволення від діяльності - як протидія тривозі, що пов'язана із забороною на помилки, а також із надмірною заклопотаністю результатом;

г) принцип “малих кроків” – біхевіріальні прийоми “ранжування за складністю завдань”, які розвивають уміння розводити кінцеву мету та конкретні кроки щодо її реалізації;

д) реатрибуція неуспіху тимчасовим та локальним факторам – дозволяє протистояти депресивним над узагальненням на тему “тотального краху”, “повної неспроможності”, “досконалої нікчемності”;

е) осмислення життєвих пріоритетів та встановлення ієрархії завдань – протистоїть схильності до генералізації перфекціоністських установок у всіх життєвих галузях; дозволяє визначити одну або дві області, де важливо зберегти високий рівень виконання та знизити вимоги до себе в інших областях.

2. Аналітичні підходи беруть за основу той чи інший аспект вчення Фрейда - фіксація на оральній стадії розвитку у Абрахама; недостатня диференційованість у свідомості «Я» та об'єкта і як наслідок цього слабкість «Я» та підвищена залежність від інших у теорії об'єктних відносин у Джейкобса та Кернберга, акцент на нарцисизмі у Кохута.

В основі цих проблем лежить суворе, караюче Супер-Его, помилкові грандіозні ідеали, патологічний розвиток уявлень про себе, нарцисічна травма в дитинстві. При цьому самооцінка цілком залежить від зовнішньої любові. Згодом відбувається перенесення минулого на актуальні об'єктні відносини, що виражається у надмірній опорі на зовнішні джерела у пошуках підтвердження власної цінності. Без явних зовнішніх проявів за фасадом «нелюбимого» і караного «Я» ховаються постійна лють та агресія.

Отже, основні завдання психоаналітичного консультування перфекціонізму – це зміна особистості через розуміння конфліктів минулого, досягнення інсайту через аналіз захисту та переносів, катартичне відреагування агресії.

Моделью для усвідомлення перфекціонізму та опрацювання власної залежності, прихованої агресії та інших проблем є відносини з терапевтом.

3. У міжособистісному підході, основоположниками якого є Адольф Майєр та Гаррі Салліван, основний акцент зроблено на соціальному контексті, коли основним об'єктом вивчення стає «первинна соціальна група» – соціальна мережа клієнта.

В основі підходу лежать емпіричні дослідження комунікативних процесів у сім'ях, стресогенних життєвих подій, феноменів уподобання, сепарації та втрати. Основна теза представників даного напрямку - «схильність хвороби пов'язана зі слабкими, нечисленними та недостатньо інтимними емоційними зв'язками з оточуючими» [56, с.140]. При цьому важливо не так кількість контактів, як їх якість. Саме наявність теплих, довірчих відносин, особливо у сім'ї, попереджає виникнення депресивних станів, які характеризуються завищеними, надмірними очікуваннями від інших, труднощами, пов'язаними зі зміною періодів життя й відповідної зміною соціальних ролей, дефіцитом соціальних навичок.

Відповідно до перерахованих уявлень як основні мішені психотерапії перфекціонізму в рамках міжособистісної моделі виділяються:

- виявлення та опрацювання психотравмуючих життєвих подій;
- підвищення соціальної компетентності;
- розвиток здатності встановлювати теплі, довірчі відносини;
- корекція завищених неадекватних очікувань від партнера, тренінг рольової гнучкості.

Особливе місце приділяється роботі з переживаннями втрати. У процесі психотерапії досліджується вся гама почуттів, пов'язаних із «втратою», стимулюється альтернативний погляд на ситуацію, відшукуються нові можливості розвитку у суб'єктивно «безвихідній» ситуації. У разі справжньої втрати важливим є створення умов для її катартичного відреагування.

Отже, феномен перфекціонізму є складною системою, в якій всі виділені аспекти кожного підходу тісно взаємопов'язані, що зумовлено тенденцією до інтеграції та взаємопроникнення всіх перерахованих підходів. Найбільш підходящою основою такої інтеграції стосовно перфекціонізму більшість психологів вважає когнітивну психотерапію, що також має підтвердження з боку емпіричних досліджень [19, с. 27], тому що в ній органічно поєднуються симптоматично-орієнтовані та глибинно-орієнтовані підходи, що підтверджує дворівнева когнітивна модель [16, с.122], яка враховує поточні когнітивно-поведінкові процеси та глибинні структури, що лежать в їх основі. Основні прийоми когнітивної психотерапії дозволяють усвідомити власний перфекціонізм та суттєво модифікувати обумовлену ним поведінку.

Також необхідно брати до уваги суттєвий факт того, що на сьогоднішній день у науковій літературі хоч і описані психодинамічні підходи терапії перфекціонізму, але жодних даних про їх ефективність не повідомлялося. Тому, незважаючи на аргументи, що перфекціонізм є особистісною рисою, тому потребує довгострокової психодинамічної терапії, емпіричного підтвердження використання психодинамічної терапії для зниження перфекціонізму в короткостроковому періоді поки що немає. [19, с.14]

### **3.2. Програма психологічної інтервенції.**

Програма психологічної інтервенції базується на когнітивно-поведінковій концептуалізації перфекціонізму та спрямована на зміну процесів мислення, поведінки і розвиток особистості жінок, схильних до перфекціонізму.

Індивідуальна когнітивно-поведінкова програма розрахована на десять сесій, кожна по 50 хвилин. Рекомендована періодичність сесій - 2 рази у тиждень на протязі перших двох тижнів, останні сесії - 1 раз на тиждень.

Мета програми психологічної інтервенції:

- зниження рівня та оптимізація структури перфекціонізму (переважання адаптивного перфекціонізму),
- формування адекватних перфекційних стандартів по відношенню до себе та до інших,
- попередження або зменшення дезадаптивних станів,
- підвищення самооцінки та розвиток особистісного потенціалу,
- розвиток здатності до цілісного сприйняття самого себе,
- поліпшення адаптивних можливостей та якості життя,
- розширення навичок ефективного спілкування, міжособистісної взаємодії та відповідної поведінки в процесі комунікації.

**Структура Програми психокорекції перфекціонізму складається з трьох етапів проведення:**

1. Психодіагностичний – на першій сесії.
2. Симптоматично орієнтований на основі методів когнітивно-поведінкової терапії – протягом наступних восьми сесій.
3. Підсумовуючий – остання десята сесія.

#### **Етап 1. Психодіагностичний**

##### **Сесія 1. Оцінка перфекціонізму**

1) діагностичне інтерв'ю, яке може включати структуровані та неструктуровані методи, за допомогою якого виявляються:

- сигнали та тригери перфекціоністських переконань та поведінки;
- поведінкові особливості;

прикладі запитань: «Чи є щось, що ви робите, щоб не турбуватися про те, що ви не відповідаєте вашим стандартам?», «Що ви робите для того, щоб відповідати вашим високим стандартам?», «Чи є речі, які ви робите та які інші люди можуть вважати перфекціоністськими?»

- когнітивні особливості;

прикладі запитань: «Про що ви думали якраз перед тим, як ваша тривога стала посилюватися?», «Що б це означало для вас, якби ви не робили все можливе, наприклад, якби ви не отримали найвищу оцінку в класі?», «Що, на вашу думку, може статися, якщо інші помітять ваші помилки?», «Чи вважаєте ви, що інші повинні відповідати вашим стандартам?»

- фізичні реакції;

прикладі запитань: «Як ви себе відчуваєте, коли ваша тривога посилюється?», «Коли ви не в змозі відповідати своїм високим стандартам, чи відчуваєте ви неприємні фізичні відчуття, такі як прискорене серцебиття, пітливість або запаморочення?», «Вас лякають якісь фізичні відчуття, які ви відчуваєте, коли відчуваєте тривогу? Ви турбуєтеся, що вони можуть призвести до якоїсь катастрофи?»

- рівень виразності та вплив перфекціонізму;

прикладі питань: «Ваші стандарти вищі, ніж у інших людей?», «Чи можете ви відповідати вашим стандартам? Якщо так, то якою ціною?», «Чи можуть інші люди відповідати вашим стандартам?», «Чи допомагають вам ваші стандарти в досягненні ваших цілей або вони заважають вам?», «Які будуть наслідки, якщо послабити певний стандарт або ігнорувати правило, яке у вас є?»

- обговорення історії проблеми перфекціонізму;

прикладі питань «Чи був перфекціонізм проблемою все життя?», «У якому віці ви почали помічати, що перфекціонізм став проблемою?», «Чи знаєте ви про будь-які ранні переживання, які могли призвести до проблеми,

таких як моделювання перфекціоністської поведінки значущими іншими, зовнішній тиск, щоб бути досконалим, критика іншими чи посилення перфекціоністської поведінки?»

2) емпіричні методики визначення рівня перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя

- «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) П. Х'юїтта та Г. Флетта з метою визначення структури перфекціонізму як багатовимірного явища [17, 23];

- опитувальник перфекціонізму Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорової, з метою вимірювання загального рівня перфекціонізму на основі п'яти параметрів, враховуючих когнітивні стилі мислення [17; 33];
- методика дослідження самовідношення С.Р. Пантілеєва з метою поглибленого вивчення сфери самосвідомості особистості, що включає різні аспекти: когнітивні, динамічні, інтегральні [68];
- шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, адаптація Шевеленкової Т. Д. та Фесенко Т.П., за якою визначається загальний показник психологічного благополуччя, що за основу має суб'єктивне самовідчуття цілісності та свідомості індивідом свого буття [69].

Вибрані шкали характеризуються встановленою надійністю, валідністю та достовірністю.

**Етап 2. Симптоматично орієнтований, на принципах когнітивно-поведінкової терапії.**

### **Сесія 2. Когнітивно-поведінкова концептуалізація**

1) використання сократівського діалогу для усвідомлення клієнтом зв'язку між думками та почуттями, спонукаючи його генерувати нові думки;

2) представлення клієнту «Щоденника думок АВС» ( див. Додаток Е), в якому клієнт бачить ідею активуючої події, емоційний стан, який супроводжував його, та супутні переконання;

3) надання клієнту списку марних стилів мислення та акцентування його уваги на тих з них, які найбільш актуальні для нього і які він використовує найчастіше (див. Додаток J).

### **Сесія 3. Самоконтроль**

Заповнення листів самоконтролю перфекціоністськими думками, емоціями та поведінкою (перевірка продуктивності, уникнення, контрпродуктивна поведінка). Приклади листів самоконтролю наведені у Додатках D.

### **Сесія 4. Поведінкові експерименти**

1) розгляд концептуалізації та спільне визначення глибинного переконання/думки/поведінки/процесу;

2) обговорення ідеї для експерименту з перевірки думки/переконання/поведінки/процесу;

3) виявлення кількох конкретних прогнозів про результати експерименту та розроблення методу запису результатів;

4) прогнозування проблеми та проведення мозкового штурму щодо її вирішення;

5) проведення поведінкового експерименту;

6) обговорення експерименту, включаючи прогнози;

7) переоцінка глибинного переконання та висновки.

Використання наступних видів поведінкових експериментів:

- «контрастні» експерименти, в яких клієнт порівнює як він завжди поведився з новим способом поведінки;

- експерименти-спостереження, в яких клієнт проводить «перевірку гіпотез», спостерігаючи за іншими людьми;

- експерименти, спрямовані на підвищення пильності та вибіркової уваги до загрози.

### **Сесія 5. Розширення самооцінки**

1) визначення самооцінки за допомогою складання кругової діаграми, яка відображає вплив кожної області життя клієнта на судження про свою самооцінку;

2) дистанціювання клієнта від надмірної залежності від ефективності в даний час та можливість зробити вибір щодо принципів, які він може використати, щоб керуватися своїм поточним життєвим вибором за допомогою обговорення тих сфер життя, на які насамперед впливають досягнення та відповідність жорстким стандартам;

3) обговорення з клієнтом та визначення видів діяльності та інтересів, в яких він хотів би брати участь, особливо ті, які не залежать від досягнень;

4) складання альтернативної кругової діаграми, яка показує більший акцент на тих сферах життя, які менш залежать від досягнень і нагадують те, що клієнт хотів би бачити у своєму житті протягом півроку.

### **Сесія 6. Ригідність, правила та жорсткі стандарти**

1) виявлення глибинного переконання за допомогою використання техніки "стріла, спрямована вниз";

2) заперечення глибинного переконання запровадженням практики ведення щоденника, примірники яких наведені у Додатку Е;

3) використання ортогональних континуумів з метою подолання переконань, що зазвичай виникають при перфекціонізмі, приклади чого наведено у Додатку J.

### **Сесія 7. Когнітивні спотворення**

1) виконання клієнтом простого моніторингу за допомогою відслідкування вживання виразів «треба» та «повинен» і заміна цих виразів менш дихотомічними твердженнями, такими як «я б віддав перевагу...» або «я хотів би...»;

2) при емоційному стилі мислення, коли клієнт часто ґрунтує свої погляди на ситуацію на своїх почуттях, а не на фактах, можна використовувати стандартні питання тестування на доказовість, питання із сократівських діалогів;

3) експерименти, спрямовані на підвищення пильності та вибіркової уваги до загрози.

### **Сесія 8. Управління часом та планування відпочинку**

1) обговорення важливості балансу між «досягненням» і часом для відпочинку та розслаблення за допомогою застосування сократівського діалогу на прикладі питання: «Як ви думаєте, яка людина буде більш продуктивною, хто працює дванадцять годин на день і спить лише чотири години на добу, або той, хто працює вісім годин на добу і спить вісім годин?»;

2) поведінкові експерименти, спрямовані на те, щоб виділити час для відпочинку та непродуктивних приємних подій;

3) відстеження виявлення бажання до перфекціоністського ставлення до приємної події, і якщо так, обговорення та розроблення стратегій, що найбільш підходять для подолання цього;

4) заохочення клієнта брати участь у приємних подіях, які орієнтовані на соціальну сферу та передбачають взаємодію з друзями, сім'єю та колективом.

### **Сесія 9. Самокритика та співчуття до себе**

1) виявлення самокритики та її поширеності за допомогою техніки "стріла, спрямована вниз";

2) визначення позитивних переконань про корисність та цінність самокритики, а також визначення витрат від самокритики;

3) розвиток співчутливої реакції та реакції з повагою за допомогою:

- звернення уваги клієнта на те, що відбувається з його настроєм, оцінюючи його «до» та «після» самокритики;

- використання образів, асоційованих з людиною, яку клієнт знає та сприймає як талановиту та впевнену в собі, та уявлення, що за цією людиною тижнями стежить самокритична людина, яка завжди обзиває її, вказуючи на помилки, критикує ефективність та ігнорує будь-які досягнення;

- генерація самоспівчувальних реакцій формулюванням відповідей з погляду «витагнутої руки», написання терапевтичного листа з погляду співчутливого іншого, постановку ключових питань для створення альтернатив, використання ідеального способу співчуття, використання опитувань і культивування позиції прийняття.

4) практика із новим способом реагування.

### **Етап 3. Підсумовуючий**

**Сесія 10. Запобігання рецидивам у вигляді розробки спільного плану профілактики перфекціонізму, щоб упоратися з можливим наростанням його в майбутньому.**

1) розробка плану дії:

- запропонування клієнту подумати, які стратегії для нього є найкориснішими, і коротко викласти їх;

- запропонування клієнту подумати про психокоррекцію в цілому та підсумовувати відповіді на такі важливі питання: «які досягнуті зміни ви хочете розвивати далі?», «які галузі вашого життя вимагають подальшої уваги?»;

2) обговорення з клієнтом реалістичних та співчутливих очікувань:

- нагадування клієнту, що перфекціонізм може повернути його до дихотомічної форми сприйняття своїх помилок та заглибитись у самокритику з часом;

- зазначення того, що неможливо очікувати що неможна ніколи не допускати помилок;

- нагадання клієнту, що в процесі покращення у будь-якій області завжди відбуваються природні злети та падіння; і це нормальна частина

навчання, а не як причину для занепокоєння або спусковий механізм повернення до старих звичок перфекціонізму;

- нагадання клієнту про те, що просити інших про допомогу - це ознака сили, не намагаючись зробити все самостійно;

3) робота з можливими невдачами:

- обговорення з клієнтом, що під час стресу він може відчувати бажання повернутися до старих стратегій; і це нормально, тож важливо розробити стратегії, які допоможуть повернутися до результатів спільної концептуалізації,

- запитання клієнта чи сильні ті речі, які мали значення на початок програми;

- запропонувати клієнту подумати про те, які стратегії він використав під час психокорекції, щоб допомогти у боротьбі з цими факторами, і що його підтримує.

### **Висновки до розділу 3.**

Як свідчить аналіз наукової літератури, існує різні точки зору на структуру перфекціонізму, що обумовлює наявність різних підходів та методів психологічної корекції перфекціонізму. До найбільш визнаних у цій галузі відносять аналітично-орієнтований, міжособистісний і когнітивно-поведінковий підходи, які акцентовані на певних аспектах феномену перфекціонізму та спрямовують увагу на різні мішені психологічної інтервенції.

Але в наслідок тенденції до інтеграції та взаємопроникнення багатьох психологічних напрямів, окремі аспекти кожного підходу тісно взаємопов'язуються між собою. Найбільш підходящою основою такої інтеграції стосовно психологічної корекції перфекціонізму більшість психологів вважає когнітивну психотерапію, що також має підтвердження з боку емпіричних досліджень.

Когнітивно-поведінковий підхід має найбільшу кількість засобів психологічного консультування щодо перфекціонізму, що дозволяє усвідомити власний перфекціонізм і в поєднанні з поведінковими експериментами істотно модифікувати обумовлену ним поведінку.

Використання таких основних прийомів когнітивно-поведінкового підходу як обговорення негативних наслідків перфекціонізму та його джерел, нормалізація недосконалості, розширення самооцінки та формулювання нових, альтернативних переконань, за емпіричними даними багатьох досліджень підтверджує свою ефективність щодо проведення психокорекції перфекціонізму у короткостроковому періоді.

На основі когнітивно-поведінкової концептуалізації перфекціонізму розроблена програма психологічної інтервенції. Данна програма має 3 етапи проведення, кожен з яких має вирішити наступні завдання: виявлення перфекціонізму як проблеми та визначення місця перфекціонізму у когнітивно-поведінковій концептуалізації проблем пацієнта; проведення поведінкових експериментів для дослідження природи перфекціонізму та альтернативних стилів життя; когнітивне реструктурування (у комбінації з поведінковими експериментами), спрямоване на модифікацію персональних стандартів і когнітивних спотворень; розширення індивідуальних схем самосприйняття, самооцінки на основі аналізу методів оцінки себе, а також виявлення та прийняття альтернативних схем сприйняття себе та патернів поведінки. Отже результат даної програми психологічної інтервенції сприяє підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя особистості.

## ВИСНОВКИ

Психологічна природа феномена перфекціонізму, його зміст, будова та різновиди досить широко представлені у науковій літературі. На відміну від первісного розгляду перфекціонізму як «абсолютного досконалості» і потяг до бездоганності, в даний час поширеним є визначення перфекціонізму як риси особистості, яка проявляється у тенденції людини ставити перед собою свідомо високі цілі, переконаності у необхідності все робити ідеально, у прагненні постійно вдосконалювати результати своєї праці у різних сферах.

Дослідження вчених свідчать, що перфекціонізм справедливо розглядається як один із ресурсів передбачення суб'єктивного благополуччя особистості. Отже, прихильність до перфекціонізму істотно впливає на рівень задоволеності життям, або сприяючи його підвищення, або навпаки, сприяючи зниженню його рівня.

Розробка проблеми задоволеності життям і позитивного функціонування особистості починалася з підходів до дослідження «щастя», отримавши надалі свій розвиток за допомогою збільшення кількості компонентів та їхньої понятійної кристалізації, що призвело до виникнення низки нових термінів, серед яких відокремився термін «суб'єктивне благополуччя» як системний феномен, що включає найбільш широкий спектр суб'єктивних і об'єктивних факторів позитивного функціонування особистості.

З кожним роком наукове знання про благополуччя суттєво змінюється, ведуться дослідження його джерел і детермінант, уточнюється компонентний склад, термінологічна база, досліджуються особливості впливу різноманітних чинників, таких як: соціальні відносини, генетична схильність, матеріальний достаток, задоволеність потреб, наявність цілей і сенсу життя, фізична активність, індивідуальні особливості, прийняття себе як особистості та ін.

Взаємозв'язок перфекціонізму з самооцінкою та багатьма іншими особистісними особливостями, що відображують суб'єктивне благополуччя людини, неодноразово ставав об'єктом психологічних досліджень, але його

кореляція з показниками суб'єктивного благополуччя залишається маловивченою проблемою.

Для дослідження перфекціонізму у роботі було використано «Багатовимірну шкалу перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) П. Х'юїтта та Г. Флетта, яка дозволяє визначити структуру перфекціонізму як багатовимірного явища. На сьогоднішній день дана методика оцінки перфекціонізму показала максимальне підтвердження валідності серед клінічної та неклінічної вибірки.

З метою дослідження рівня суб'єктивного благополуччя жінок було застосовано методику дослідження самовідношення С.Р. Пантілеєва. Зазначена методика призначена для поглибленого вивчення сфери самосвідомості особистості, що включає різні аспекти: когнітивні, динамічні, інтегральні. Врахування такої багаторівневої системи дослідження самовідношення дозволяє найбільш детально розглянути відчуття суб'єктивного благополуччя людини, оскільки певної методики визначення цього феномену ще досить не розроблено.

Результати проведеного кореляційного аналізу підтвердили достовірність впливу перфекціонізму на рівень суб'єктивного благополуччя жінок. Було виявлений сильний негативний кореляційний зв'язок між соціально-приписаним перфекціонізмом та самоцінністю жінок. Такий самий зв'язок було виявлено між соціально-приписаним перфекціонізмом і Дзеркальним Я, що відображає самовідчуття, пов'язані з очікуваним ставленням до себе з боку інших людей. Помічено позитивну кореляцію між самозвинуваченням та перфекціонізмом, орієнтованим на себе. Також досліджений сильний вплив даного виду перфекціонізму на самоприйняття жінок.

Отримані кореляційні зв'язки дають можливість припущення, що саме перфекціонізм є одним з головних факторів, що негативно впливає на рівень суб'єктивного благополуччя жінок, сприяє створенню негативного загального фону сприймання себе, схильність до зайвої самокоритики, самозвинувачення,

розбіжність зі своїми внутрішніми переконаннями, що супроводжується розвитком внутрішньої напруги, отже знижує суб'єктивне благополуччя жінки.

З метою корекції негативного впливу перфекціонізму на суб'єктивне благополуччя жінок розроблено програму психологічної корекції перфекціонізму на основі методів когнітивно-поведінкової терапії. Враховуючи на те, що у науковій літературі існує декілька підходів психологічної інтервенції щодо перфекціонізму, зокрема, психоаналітичний та міжособистісний, головними методами розробленої програми є саме когнітивні та поведінкові. Використання цих методів надає можливість у коротстроковому періоді органічно поєднати симптоматично-орієнтовані та глибинно-орієнтовані підходи, що дозволяє враховувати і поточні когнітивно-поведінкові процеси, і глибинні структури, які лежать в їх основі. Основні прийоми когнітивної психотерапії дозволяють усвідомити власний перфекціонізм та суттєво модифікувати обумовлену ним поведінку. Завдяки цьому зменшуються дезадаптивні стани, підвищується самооцінка та формується більш цілісне сприймання самого себе, отже покращується якість життя особистості та збільшується рівень суб'єктивного благополуччя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М.: Академический проект «Гаудеамус», 2015. – 240 с
2. Бескова Т.В. Гендерные особенности влияния перфекционизма на субъективное благополучие личности. // Психология и Психотехника. 2016. № 6. С. 510-516.16.
3. Бескова Т.В. Социально-демографические детерминанты субъективного благополучия личности // Современные проблемы науки и образования, 2014. - № 5.
4. Бинсвангер Л. Бытие-в-мире. Критическое введение в экзистенциальный психоанализ. – М.: Рефл-Бук, 1999.
5. Боннивел И. Ключи к благополучию: что может позитивная психология. - М., 2009. 192 с.
6. Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия стрессового расстройства // Консультативная психология и психотерапия, 2013. - № 3 – С. 46-71
7. Гаранян Н.А. Практические аспекты когнитивной психотерапии Н.Г.Гаранян // Московский психотерапевтический журнал, 1996. - № 3 – С. 35-30
8. Гаранян Н.Г. Психологические модели перфекционизма // Вопросы психологии, 2009. - №. 5. - С.74-83
9. Гаранян Н.Г. Структура перфекционизма у пациентов с депрессивными и тревожными расстройствами // Психологический журнал, 2009. – № 6. – том 30. – С. 93-103
10. Гаранян Н.Г., Андрусенко Д.А., Хломов И.Д. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации // Московский психотерапевтический журнал, 2006, № 118 - С. 72-81
11. Гаранян Н., Холмогорова А., Юдеева Т. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал, 2001. - № 4118 - С. 18-48

12. Горбаль І.С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова втілення психологічного здоров'я особистості. // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ, 2012. - № 2.
13. Горбаль І.С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів. - ЛНУ ім.І.Франка, Львів. – 2016.
14. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта, И.Г. Флетта. // Психологический журнал, 2006. - Том 27. - № 6. - С. 73–89.
15. Гуменюк У. І. Ірраціональні вірування людини як когнітивні утворення. // Наукові записки Національного університету "Острозька академія" - 2010. - Вип. 14. - С. 120-131.
16. Данильченко Д.Т. Опис феномена суб'єктивного благополуччя з посиланням на ідеї класичних і сучасних психологічних теорій та праці. // Психологічний журнал, 2017. - №1.
17. Данильченко Т.В. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. // Журнал Психологічні перспективи, 2016. - № 28.
18. Иган С.Дж., Уэйд Т.Д., Шафран Р., Энтони М.М. Когнитивно-поведенческая терапия перфекционизма. - М.: Научный мир, 2021. - 512 с.
19. Ильин Е. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер.- 2011. - 224 с.
20. Интеграция когнитивного и психодинамического подходов на примере психотерапии соматоформных расстройств. Н.Г.Гаранян, А.Б.Холмогорова. – Московский психотерапевтический журнал, 1996, №3 – С. 59 – 86.
21. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. – Кам'янець-Подільський: Медобори, 2018. – 64 с.
22. Киятина Т.Н. Развитие идей об оптимальном в средневековой и западноевропейской философии XVII–XVIII веков. // Вестник

Новосибирского государственного университета. Серия философия. – 2009. – Т.7. - № 4. – С. 130–133.

23. Куликов Л.В. Психология настроения личности. – СПб., 1997. – 429с.

24. Кохут Х. Анализ самости: Систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности. – М.: Когито-Центр, 2003. – 308 с.

25. Кохут Х. Восстановление самости. – М.: Когито-Центр, 2002. – 356с.

26. Лактионова Е. Б., Матюшина М. Г. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. - 2018.

27. Новгородова Е.Ф. Роль перфекционизма в субъективном благополучии молодежи // Психологические исследования, 2015. - Т.8 - № 44.

28. Парамонова В.В. Высшие устремления личности: перфекционизм как патологический феномен // Развитие личности. – 2009. – N 1. – С. 64–78.

29. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне і психологічне благополуччя: сучасні та класичні підходи, моделі і чинники // Український психологічний журнал, 2017. - № 1. - С. 80—104.

30. Пахоль Б.Є. Структура професійного благополуччя: визначення феномену, факторної структури та предиктів. //Український психологічний журнал, 2018. - № 3.

31. Рядинская Е.Н. Влияние перфекционизма на уровень адаптации студентов. // Проблемы современного педагогического образования. – 2014. – N 45-5. – С. 350-355

32. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. – М.: Альпина Пабlishер, 2017. – 344 с.

33. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. - М.: Издательство «София», 2006. – 368 с.

34. Философия: Энциклопедический словарь / Под ред. А.А. Ивина. – М.: Гардарики, 2004. – 1072 с.

35. Франкл В. Теория и терапия неврозов. – М.: Речь, 2001. – 238 с.

36. Холмогорова А., Гаранян Н. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия // Московский психотерапевтический журнал, 2004. - № 118 – С. 18-35
37. Холмогорова А., Гаранян Н. Очарование нарциссизма // Московский психотерапевтический журнал, 2002. - № 2102 – С. 102- 112
38. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. – М.: Смысл, 1997. - 256 с.
39. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. – М.: Прогресс-Универс, 1993. – 304 с.
40. Чиксентмихайи М. Психология оптимального переживания. М: Альпина Палишер, 2018. - 461 с.
41. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции). – Саратов: Сарат. гос. ун-тет, 2003. – 15 с.
42. Шэрон Мартин. Перфекционизм. Когнитивно-поведенческий подход. — Киев: “Диалектика”, 2021. — 256 с.
43. Эллис А. Когнитивный элемент депрессии, которым несправедливо пренебрегают. // МПЖ, 1994. – № 1. – С. 16-27.
44. Яремчук С.В. Факторы субъективного благополучия личности: Объективные и субъективные переменные. - Saarbucken: Lambert Academic Publishing, 2012. - 95 с.
45. Burns D. The perfectionist's script for self-defeat. // Psychology today, 1980. – PP. 34-51.
46. Diener E. Personality, culture, and subjective well-being : Emotional and cognitive evaluations of life / Diener E., Oishi S. & Lucas R. E. // Annual Review of Psychology. - 2003. – 54. –G. 403-425.
47. Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagneĭ, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P.(2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former EasternBloc country : a cross-cultural study of self-determination. Personality and Social Psychology Bulletin, in press, 930-942.

48. Frost R. A comparison of two measures of perfectionism / R. Frost, R. Heinberg, C. Holt, J. Mattia, A. Neubauer // *Personality and Individual Differences*, 1993. – vol. 14. – PP. 119-126.
49. Egan S.J. Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. // *Clinical Psychology Review*. – 2011. – № 31(2). – P.203-212.
50. Frost R. Perfectionism and evaluative threat. // *Cognitive Therapy and Research* December. – 1990. – Vol. 14. – P. 559-572.
51. Frost R. The dimensions of perfectionism. // *Cognitive Therapy and Research*, 1990. – vol. 14. – PP. 449-468.
52. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. V. 15. P. 27–33.
53. Hewitt P. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology // *J. Person. Soc. Psychol.* – 1991. – Vol. 60. – P. 456–470.
54. Hill R. A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. // *Journal of Personality Assessment*. – 2004. – Vol. 82(1). – P.80-91.
55. Hollender M. Perfectionism. // *Comp. Psychiatry*, 1965. – vol. 6. – PP. 94-103.
60. "Psychotherapy for Depression—by T. Byram Karasu, M.D.; Northvale, New Jersey, Jason Aronson, 1990, 199 pages
61. Ryff C. D., Singer, B. (1996). Psychological well-being : Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65. – PP. 14–23.
62. Sedikides C. On when self-enhancement and self-criticism function adaptively and maladaptively. - M. Luke; In: E.C. Chang (Ed.) // *Self-Criticism and Self-Enhancement: Theory, Research, and Clinical Implications*. – 2007. – P. 181-198
63. Shafran R. Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. // *Clinical Psych. Review*. – 2001. – Vol. 21. № 10. – P. 879–903.

64. Slaney R.B. The revised Almost Perfect Scale. // Measurement and Evaluation in Counseling and Development. – 2001. – Vol. 34(3). – P.130-145.

65. Sorotzkin B. The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame. // Psychotherapy. – 1985. – Vol. 22. – P.564-571.

66. Terry-Short L.A. Positive and negative perfectionism. // Personality and Individual Differences. – 1995. – Vol. 18(5). – P. 663–668.

67. [https://psylab.info/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0\\_%D0%B8%D1%81%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F\\_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F](https://psylab.info/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%B8%D1%81%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) MIC

68.

[https://psylab.info/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D1%8B\\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE\\_%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%8F\\_%D0%9A.%D0%A0%D0%B8%D1%84%D1%84#.D0.9F.D1.80.D0.B0.D0.BA.D1.82.D0.B8.D1.87.D0.B5.D1.81.D0.BA.D0.B0.D1.8F\\_.D0.B7.D0.BD.D0.B0.D1.87.D0.B8.D0.BC.D0.BE.D1.81.D1.82.D1.8C](https://psylab.info/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D1%8B_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%8F_%D0%9A.%D0%A0%D0%B8%D1%84%D1%84#.D0.9F.D1.80.D0.B0.D0.BA.D1.82.D0.B8.D1.87.D0.B5.D1.81.D0.BA.D0.B0.D1.8F_.D0.B7.D0.BD.D0.B0.D1.87.D0.B8.D0.BC.D0.BE.D1.81.D1.82.D1.8C)

69. <https://worldhappiness.report/ed/2020/>

## Додаток А

**Порівняння параметрів «здорового» та «невротичного» перфекціонізму [42, с. 27-29].**

<b>«Здорові» Перфекціоністи</b>	<b>Невротичні перфекціоністи</b>
Здатні відчувати глибоке задоволення, підвищувати самооцінку на основі власних досягнень.	Завжди незадоволені виконаною діяльністю, досягнуті результати сприймають як недостатні.
При виконанні діяльності в змозі враховувати як власні переваги та ресурси, так і обмеження.	Керуються виключно високими очікуваннями від себе.
Керуються мотивами на успіх, можуть відчувати легку міру схвильованості та азарту.	Діють під впливом страху невдачі, переживають сильну тривогу, сором, провину.
Швидко залучаються до активності.	Демонструють поведінку уникнення.
Концентрують увагу на власних ресурсах і на думці про те, як вчинити правильно.	Концентрують увагу на власних недоліках і думці про те, як уникнути помилки.
Прагнуть досягнути довершеності.	Впевнені у необхідності досягнути ідеального результату.

**Додаток В**

**Кореляційні зв'язки між шкалами багатомірної шкали  
перфекціонізму Флетта-Хьюїтта та шкалами методики дослідження  
самовідношення С.Р. Пантілєєва**

		ПОС	ПОІ	СПП	Інтегральна шкала	
Відкритість	коэф. Спірмена	-0.084	-0.367	0.111	-	-0.199
	p	0.678	0.059	0.580	0.320	
Самовпевненість	коэф. Спірмена	0.128	0.161	0.175	-	0.123
	p	0.523	0.422	0.384	0.541	
Самокерівництво	коэф. Спірмена	-0.097	0.129	0.290	-	-0.061
	p	0.629	0.523	0.143	0.763	
Дзеркальне Я	коэф. Спірмена	0.076	-0.059	-0.400 *		-0.235
	p	0.706	0.771	0.039	0.237	
Самоцінність	коэф. Спірмена	-0.002	0.128	-0.539 **		-0.188
	p	0.990	0.525	0.004	0.347	
Самоприйняття	коэф. Спірмена	-0.604 ***	-0.340	0.305	-	-0.442 *
	p	< 0.001	0.083	0.121	0.021	
Самоприв'язаність	коэф. Спірмена	-0.160	0.076	0.330	-	-0.090
	p	0.426	0.705	0.092	0.655	
Конфліктність	коэф. Спірмена	0.213	0.088	0.234		0.233
	p	0.287	0.663	0.239	0.242	
Самозвинувачення	коэф. Спірмена	0.253	0.136	0.386 *		0.324
	p	0.204	0.499	0.047	0.100	

## Додаток С

### Кореляційні зв'язки між віком та шкалами методики дослідження самовідношення С.Р. Пантілєєва

		Вік
Відкритість	коэф. Спірмена	-0.186
	р	0.353
Самовпевненість	коэф. Спірмена	0.251
	р	0.207
Самокерівництво	коэф. Спірмена	0.099
	р	0.623
Дзеркальне Я	коэф. Спірмена	0.029
	р	0.887
Самоцінність	коэф. Спірмена	0.138
	р	0.493
Самоприйняття	коэф. Спірмена	-0.271
	р	0.172
Самоприв'язаність	коэф. Спірмена	0.157
	р	0.434
Конфліктність	коэф. Спірмена	-0.388 *
	р	0.046
Самозвинувачення	коэф. Спірмена	-0.266
	р	0.180

## Додаток D

### Вправа на самоконтроль перфекціонізму

1. Запишіть область перфекціонізму, і які правила ви встановили.
2. Запишіть, які у вас були самокритичні думки щодо вашої продуктивності, і яких почуттів ці думки привели.
3. Запишіть свою поведінку (що ви зробили) у результаті цих думок.

#### Лист самоконтролю

Ситуація та сфера перфекціонізму	Правила (оцініть 0-100% на скільки ви вірили в них в той час)	Самокритичні думки	Почуття (інтенсивність від 0 до 100%)	Які ваші дії (оцінити від 0 до 100%)

## Додаток Е

### Щоденник думок АВС

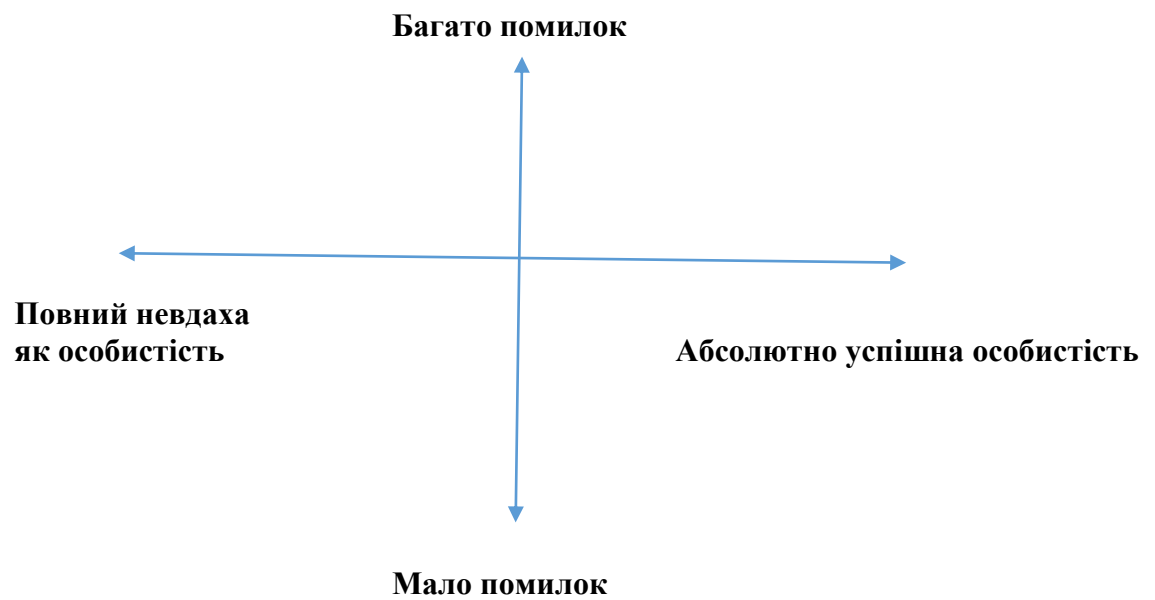
1. Згадайте недавній момент, коли ви засмутилися. Запишіть події (А) та переконання (В), які у вас були відносно самої події, що призвело до емоційних наслідків (С).
2. Визначте будь-які помилки мислення, які можуть бути присутніми (див. роздавальний матеріал 10.2-10.6).

А. Тригерна подія	В. Переконання (Оцініть від 0 до 100%)	С. Наслідки (емоції – оцініть від 0 до 100%)

### Щоденник думок розширений

1. Подумайте про недавній час, коли ви засмутилися. Запишіть подію (А) і переконання (В), які приходили вам на думку щодо самої події, що призвело до емоційних наслідків (С).
2. Визначте будь-які помилки мислення, які можуть бути присутніми (див. матеріали про помилки мислення).
3. Киньте виклик марним переконанням (D) та оцініть результат (E).

А. Подія	В. Переконання (оцініть від 0 до 100%)	З. Наслідки (Поцініть від 0 до 100%)	Д. Обговорення	Е. Оцінка результатів
Якою була подія, ситуація, думка, образ чи спогад?	Що прийшло мені в голову? Що це каже про мене як про особистість? Чи використовую я марні стилі мислення?	Що я відчув?	Що на це сказав би друг? Чи є інша точка зору на цю думку?	Що я відчуваю зараз?

**Додаток F****Остаточний повний ортогональний континуум**

## Додаток J

## Марні стилі мислення [18, с. 205].

Міф	Альтернативна думка
1. Чим важче працювати, тим краще результат.	Тяжка робота необхідна, але не достатня; переважно може бути контрпродуктивною.
2. Щоб бути першим, потрібно бути цілеспрямованим і відмовитися від всіх зовнішніх інтересів.	Для просування вперед потрібна відданість справі, але якщо ви надмірно зосереджені, ви можете втратити «загальну картину»
3. Розумні люди повинні працювати менше, ніж дурні люди.	Це правда, що розумні люди швидко розбираються, але деякі завдання вимагають часу, хоч би яким розумним ви були.
4. Чим більше ви вкладаєте у щось, тим більше отримуєте від цього.	Це може бути правдою, але не завжди. Подумайте про пілосос - чи правда, що ви отримаєте набагато більше задоволення, якщо витратите на це цілий день, чим якби ви витратили годину? Особливо, коли килим скоро знову забрудниться
5. Люди помічають кожну дрібницю і швидко формують критичні судження.	Дослідження «мінливої сліпоти» показали, що люди часто не помічають великих змін у візуальних сценах, наприклад, якщо людина, з яким вони розмовляли, була непомітно замінена іншою людиною під час короткої перерви. Малоімовірно, що ваші друзі помітять у вашому домі невеликий безлад.
6. Люди не можуть бути щасливими, якщо вони не успішні	Успішний хтось чи ні, залежить від багатьох речей, але переважно від своїх переконань про успіх. Можливо, все навпаки – люди не можуть бути успішними, якщо вони не щасливі?
7. Якщо я чогось уникаю, то це має тенденцію налагоджуватися само собою.	Це може бути вірним у деяких областях (наприклад, негайне реагування на електронні листи), але не в інших (наприклад, при сплаті податків).