

Міністерство освіти і науки України
ДЗ «Луганський національний університет імені
Тараса Шевченка»

Навчально-науковий інститут педагогіки і психології

Кафедра психології

Пільтенко Анастасія Дмитрівна

**ПРОЯВИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СПРИЙМАННІ ОБРАЗУ ТІЛА
ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю 053 Психологія

Особистий підпис _____

Науковий керівник _____

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології Т.А. Пашко

Зав. кафедри _____

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології Т.А. Пашко

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СПРИЙМАННІ ОБРАЗУ ТІЛА ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	
1.1. Аналіз феномену перфекціонізму. Поняття, структура та види.....	7
1.2. Вікові аспекти прояву перфекціонізму.....	15
1.3. Особливості прояву перфекціонізму у сприйманні образу тіла та міжособистісних стосунках дівчат юнацького віку.....	18
Висновки до першого розділу.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СПРИЙМАННІ ОБРАЗУ ТІЛА ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	
2.1. Процедура дослідження та обґрунтування вибору методик.....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	33
Висновки до другого розділу.....	65
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ З ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	
3.1. Аналіз особливостей психологічної роботи з негативними проявами перфекціонізмом.....	68
3.2. Програма семінару-тренінгу з профілактики негативних проявів перфекціонізму.....	73
Висновки до третього розділу.....	100
ВИСНОВКИ.....	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	106
ДОДАТКИ.....	113

ВСТУП

Для сучасного молодого покоління українців набувають значимість такі явища, як культ успіху, сили, розуму. Постійно підвищуються вимоги до ефективного функціонування особистості в суспільстві, що провокує тривогу, депресію, інші порушення емоційної сфери людини. Надмірна значимість досягнення успіху перетворює здорове прагнення до досягнень, до розкриття своїх можливостей в перфекціонізм, що приводить до фрустрації, невротизації, дезадаптації.

У 60-70-х роках були зроблені перші спроби дати точне визначення поняттю «перфекціонізм» в течії клінічної психології. Спочатку він отримав кілька одностороннє висвітлення, саме як патологічна аддикція, яка не дає змогу людині відчувати задоволеність результатами своєї діяльності. Американський клінічний психолог М. Холендер дав перше визначення цьому феномену у 1965 році, і описав його як «повсякденну практику пред'явлення до себе вимог більш високої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини».

Усі ранні описи перфекціонізму містили вказівку на його зв'язок із негативним афектом (депресією, тривогою, виною, розчаруванням, соромом), порушеною адаптацією, утрудненнями в спілкуванні (сором'язливість) і в діяльності (неможливість почати - procrastination).

Як зазначає Н. Гаранян, уявлення про структуру перфекціонізму були розширені тільки в 1990-і роки. У зарубіжних дослідженнях з'явилися докази багатовимірності перфекціонізму як складного особистісного конструкту. Психотерапевти й психіатри почали вважати, що не потрібно плутати здорову мотивацію (мотивацію досягнення) і завзятість, що спираються на власні можливості й схильності, з болючим нав'язливим прагненням досягти ідеалу, що спирається на зовні задані орієнтири (відповідати певному рівню), що позначаються як перфекціонізм.

Так, у класичній праці Д. Хамачека порівнюється «здоровий» і «невротичний» перфекціонізм. На його думку, «здорові» перфекціоністи

здатні відчувати глибоке задоволення, підвищувати самооцінку на основі досягнень, а при виконанні здатні враховувати як власні ресурси, так і обмеження. Вони керуються надією на успіх, можуть відчувати легку ступінь схвильованості й азарт, легко втягуються в активність. Можуть концентрувати увагу на власних ресурсах і на думки про те, як зробити все правильно.

Невротичні перфекціоністи перманентно незадоволені зробленим, результат ніколи не здається достатнім для них. Вони керуються виключно вкрай високими очікуваннями від себе. Для них характерно діяти під впливом страху невдачі, відчувати, сильну тривогу, сором, провину й концентрувати увагу на власних недоліках та думках про те, як би уникнути помилки.

Дослідники надають особливого значення розкриттю психологічних закономірностей прагнення досконалості серед студентства, вік більшості з якого збігається з юнацьким. Психологічними особливостями цього періоду є перехід до самостійного життя та становлення людини як суб'єкта власного розвитку. Ці вікові закономірності визначають актуальність емпіричних досліджень прагнення студентів до досконалості.

Важливість розгляду перфекціонізму в юнацькому віці зумовлена також тим, що саме в ньому інтенсивно розвивається рефлексія, на новий рівень переходить самосвідомість, велику роль набувають колективно-групові форми спілкування і, разом із тим, зростає значення індивідуальних контактів, уподобань та в цілому міжособистісних відносин. Різко посилюється потреба в статусі, у визнанні та повазі з боку однолітків і старших, у підтвердження своєї особистісної спроможності. Труднощі в набутті такого статусу часто стають базою для формування самотності, фрустрації, відчуженості.

З огляду на психологічні особливості юнацького віку, особливий інтерес представляє дослідження перфекціонізму в цей період життя, коли

молодим людям, з одного боку, властива постановка високих, а іноді й завищених цілей, і з іншого – недостатня особистісна зрілість.

Актуальність і недостатня розробленість проблеми обумовили вибір теми нашого дослідження «Прояви перфекціонізму у сприйманні образу тіла та міжособистісних стосунках дівчат юнацького віку».

Об'єкт дослідження ми визначаємо так: перфекціонізм як феномен, який охоплює всі сфери життя людини.

Предмет – особливості прояву перфекціонізму у сприйманні образу тіла та міжособистісних стосунках дівчат юнацького віку.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити загальний рівень перфекціонізму у дівчат юнацького віку, його вплив на їх стосунки з оточуючими та сприймання образу свого тіла.

Концептуальною гіпотезою нашого дослідження є припущення про те, що рівень перфекціонізму буде впливати на особливості сприйняття свого тіла та характер міжособистісних стосунків у дівчат юнацького віку.

Концептуальна гіпотеза конкретизується у низці наступних **емпіричних гіпотез:**

1. Високий рівень перфекціонізму зумовлює високий рівень незадоволеності власним тілом дівчатами юнацького віку.
2. Високий рівень перфекціонізму збільшує вимогливість дівчат у стосунках та перешкоджає будуванию міжособистісних стоснків.
3. Високий рівень перфекціонізму орієнтованого на інших зменшує контактність особистості та збільшує афективність у стосунках.

У роботі ми ставимо перед собою **завдання:**

1. Провести теоретичний аналіз феномену «перфекціонізм» як особистісної якості в сучасній науковій парадигмі.
2. Проаналізувати вплив перфекціонізму на особливості сприйняття свого тіла та характер міжособистісних стосунків у дівчат юнацького віку.

3. Провести емпіричне дослідження рівня феномену перфекціонізму в контексті сприймання власного тілом та особливості міжособистісних стосунків дівчат юнацького віку.

4. Розробити програму семінару-тренінгу для профілактики негативних проявів перфекціонізму.

Наукова новизна полягає в уточненні поняття перфекціонізму, узагальненню і систематизації теоретичних відомостей про нього, проведення емпіричного дослідження впливу рівня перфекціонізму на ступінь задоволеності власним тілом у дівчат юнацького віку, та особливості їх міжособистісних стосунків.

Практична значущість дослідження полягає в розробці програми семінару-тренінгу спрямованого на профілактику негативних проявів перфекціонізму. Розроблена програма профілактики може бути використана психологами у школах, університетах, соціальними робітниками, та спеціалістами по роботі з молоддю.

Результати дослідження представлені у статті – Пільтенко А. До питання дуальності перфекціонізму як особистісного конструкту/Анастасія Пільтенко// Науковий пошук молодих дослідників. Збірник наукових праць студентів. Держ.закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». - Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021 №1, С. 184-188.

Методи дослідження було підібрано відповідно до мети, задач та особливостей предмета дослідження. Емпіричне дослідження проводилося із застосуванням методів тестування та статистичного аналізу отриманих результатів

Структура роботи – робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СПРИЙМАННІ ОБРАЗУ ТІЛА ТА МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Аналіз феномену перфекціонізму. Поняття, структура та види

Все частіше феномер перфекціонізму стає предметом дослідження в психологічній літературі зарубіжжя та українських дослідників. Поняття перфекціонізму прийшло від латинської мови: «perfectus», що означає абсолютну досконалість. Перфекціонізм - складне явище, його вплив може охоплювати всі сфери життя людини.

Цей феномен виник ще в давні часи, пізніше трансформувався в класичний перфекціонізм. До прихильників перфекціонізму можна віднести Г.В.Лейбніца, А. Шефтсбері, М. А. Кондорсе, Х. Вольфа, І. Канта, В. Паулі та інших вчених та філософів, які вважають вдосконалення головною моральною метою людини. Можливо навіть сенсом усієї людської історії.

Про вдосконалення людини говорять також концепції, які розвивають ідею надлюдини. Для цієї течії багато зробив Леонардо Да Вінчі, наприклад, на його картині «Вітрувіанська людина» зображені ідеальні пропорції чоловічого тіла. У мистецтві під перфекціонізмом розуміється прагнення до граничного досконалості художньої творчості [69].

Крім філософського контексту, уявлення про прагнення до досконалості розвивалися в рамках психоаналітичних теорій, які послужили прообразом розуміння перфекціонізму в психологічній традиції. З. Фрейд розглядав прагнення до досконалості як невротичну фобію, що представляє собою спробу до втечі від задоволення потягів, підкреслюючи його антропологічні корені [48].

А. Адлер вважав, що у кожної людини повинна бути концепція мети або ідеал, який дозволяє досягати більшого, ніж можливо для нього в актуальній життєвій ситуації. Дана конкретна мета дає відчуття впевненість у

подоланні будь-яких проблем, бо обумовлена успіхом в майбутньому [1]. Він розмістив прагнення до досконалості в еволюційний контекст. Життя розглядалася Адлером як розвиток, причому найбільш природним шляхом даного розвитку є вдосконалення, яке дає напрямок для розвитку особистості в цілому, хоча саме це прагнення не є вродженим у людини.

У 60-70-х роках були зроблені перші спроби дати точне визначення поняттю «перфекціонізм» в течії клінічної психології. Спочатку він отримав кілька одностороннє висвітлення, саме як патологічна аддикція [68], яка не дає змогу людині відчувати задоволеність результатами своєї діяльності.

Американський клінічний психолог М. Холендер дав перше визначення цьому феномену у 1965 році, і описав його як «повсякденну практику пред'явлення до себе вимог більш високої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини» [70]. Д. Д. Бернс доповнив розуміння феномену перфекціонізму в руслі когнітивної психології, визначаючи його як особливу «мережу когницій», що включає очікування, інтерпретацію подій, оцінку себе та інших [50]. Одним з головних феноменологічних уточнень картини перфекціонізму, зроблених Бернсом, є когнітивний параметр - мислення в термінах «все або нічого», яке допускає виключно два способи виконання діяльності - дотримання завищених стандартів або повну поразку [50].

Дослідженням феномену перфекціонізму займалися також такі вчені, як П. Хьюїтт (P. Hweitt), Г. Флетт (G. Flett), С. Блатт (S. Blatt), Б. Керр (B. Kerr), С. Петерс (S. Peters), Д. Бернс (D. Burns), С. Інгрем (Ingrem), С.Л. Рубінштейн, Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева, І.А. Гуляс, В.А. Ясная, С.В. Воликова, А.М. Галкіна, О.О. Лоза и др.

В цілому, всі ранні описи перфекціонізму містили вказівку на його зв'язок з негативним афектом (депресією, тривогою, виною, розчаруванням, соромом), порушеною адаптацією, утрудненнями в спілкуванні (сором'язливість) і в діяльності (неможливість почати - procrastination) (Missildine, 1963; Hollender, 1965; Hamachek, 1977; Beck et al., 1979) [15].

Перші суворі визначення поняття «перфекціонізм» були сформульовані саме в роботах представників психоаналізу - М. Hollender (1965) і W. Missildine (1963), проте для психоаналитично-орієнтованих авторів не характерний вибір перфекціонізму в якості безпосереднього предмету дослідження - це феномен розуміється в більш широкому контексті питань структурної та динамічної організації особистості, надаючи багатий теоретичний матеріал для розуміння суті, генезу і механізмів деструктивності перфекціонізму. В цілому, огляд робіт психоаналітичного напрямку дозволяє зробити висновок про те, що перфекціонізм, який розуміється як прояв нарциссической організації особистості, як захист від переживання токсичного сорому і як спроба відповідати нереалістичним вимогам суворого суперего, невіддільний від деструктивності, що пронизує всі сфери життєдіяльності особистості і виявляється в порушеннях самоідентичності, викривлення об'єктних репрезентацій, в негативистических ворожому ставленні до самого себе і до оточуючих людей, тяжких емоційних переживаннях, порушеннях когнітивного функціонування і афективної регуляції [31].

Як зазначає Н.Г. Гаранян, уявлення про структуру перфекціонізму були розширені тільки в 1990-і роки. У зарубіжних дослідженнях з'явилися докази багатовимірності перфекціонізму як складного особистісного конструкту. Психотерапевти і психіатри почали вважати, що не потрібно плутати здорову мотивацію (мотивацію досягнення) і завзятість, що спираються на власні можливості і схильності, з болючим нав'язливим прагненням досягти ідеалу, що спирається на зовні задані орієнтири (відповідати певному рівню), що позначаються як перфекціонізм [27].

Так, в класичній праці Д. Хамачека порівнюється "здоровий" і "невротичний" перфекціонізм.

На його думку, "здорові" перфекціоністи здатні відчувати глибоке задоволення, підвищувати самооцінку на основі досягнень, а при виконанні здатні враховувати як власні ресурси, так і обмеження. Вони керуються

надією на успіх, можуть відчувати легку ступінь схвильованості і азарт, легко втягуються в активність. Можуть концентрувати увагу на власних ресурсах і на думки про те, як зробити все правильно [65]. Здоровий перфекціонізм він називає нормальним: людина виявляє лідерські якості, високу працездатність, активність, мотивацію до досягнення мети, при цьому людина тверезо оцінює свої реальні здібності, тобто має адекватний рівень домагань. Прагнення досконалості, стати кращим проявляється в мистецтві, в науці, в спорті. Той, хто домагається успіху, отримує високе звання, до якого додаються слава, визнання, грошові винагороди. У зв'язку з цим у людини є висока самооцінка [27].

Невротичні перфекціоністи перманентно незадоволені зробленим, результат ніколи не здається достатнім для них. Вони керуються виключно вкрай високими очікуваннями від себе. Для них характерно діяти під впливом страху невдачі, відчувати, сильну тривогу, сором, провину і концентрувати увагу на власних недоліках та думках про те, як би уникнути помилки [65]. Сумнів в якості отриманого результату є однією з важливих складових невротичного перфекціонізму. Вона полягає не в сумніві або оцінюванні окремих недоліків, а в загальному відчутті незадовільного виконання роботи. Автори відносять перфекціонізм до характеристик, властивим людям з obsесивно-компульсивними розладами, які відображають опірність до завершення дій. Головною їх рисою є невпевненість в завершеній справі [63].

«Комплекс неповноцінності» і «гіперкомпенсація неповноцінності» як тригери розвитку патологічного (невротичного) перфекціонізму. Вони провокують людину ставати на шлях досягнення висот в сфері кар'єри і зовнішності - тобто в тих областях, які знаходяться «на огляді» у безпосереднього соціального оточення. «Злоякісних» перфекціоністів всюди в достатку: зокрема, в сфері освіти («синдром відмінника»), в туризмі (маніакальний туризм) і в нескінченних спробах зробити себе більш красивими за допомогою спорту і пластичної хірургії. У сфері кар'єри ця

патологічна тенденція проявляється як відповідальність, перекручена до абсурдності, коли особистість щиро вірить, що ніхто, крім нього/неї, не може зробити так само добре дану роботу та поставлені задачі. Коли перфекціоніст годинами намагається довести до досконалості кожен невелику деталь завдання, результатом є неефективність такого фахівця [43].

Нормальний перфекціоніст - це той, хто встановлює для себе високі стандарти, але при цьому не педантичний і відрізняється гнучкістю, може пристосовувати свої стандарти до існуючих ситуацій. Така людина здатна адаптуватись набагато краще, ніж невротичний перфекціоніст, що встановлює для себе високі стандарти і не залишає собі можливість допускати помилки. Отже, у останніх ніколи не буває відчуття, що щось зроблено досить добре. Сенс цієї відмінності в тому, що перфекціонізм має на увазі завищені стандарти виконання дії в поєднанні з тенденцією до надмірно критичних оцінок своєї поведінки. Таким чином, психологічні проблеми, пов'язані з перфекціонізмом, скоріше залежать від цих тенденцій до критичного оцінювання, ніж з встановленням завищених стандартів (Hamachek, 1978). Нормальний перфекціоніст прагне до розумних і реалістичних стандартів, що веде до почуття самозадоволення і підвищенню самооцінки. Невротичні перфекціоністи так сильно стурбовані недоліками своєї діяльності чи зовнішності, що навіть самі несуттєві з них з великою ймовірністю призведуть перфекціоніста до відчуття, що він не відповідає своїм вимогам. Надмірне занепокоєння з приводу помилок, згідно Д. Хамачеку, змушує перфекціоніста прагнути до своїх цілей швидше за рахунок страху неуспіху і боязні розчарувати інших, ніж потреби в досягненні [58].

Р. Фрост з колегами (Frost et al., 1990) теж писав, що «перфекціоністські прагнення до висування високих стандартів і дотримання ним, безумовно, саме по собі не є патологічним».

Проаналізувавши дослідження, присвячені питанню про форми перекціонізма В.А. Ясна і С.Н. Еніколопов [58] виділили відмінності між нормальним і невротичним перфекціонізмом (табл. 1.1.):

Таблиця 1.1.

Відмінності між нормальним та невротичним перфекціонізмом

Невротичний перфекціонізм	Нормальний перфекціонізм
<p>Нездатність відчувати задоволення від роботи; жорсткі, нереалістично високі стандарти; надмірна генералізація високих стандартів; страх неуспіху; фокус на уникнення помилок; напружене та тривожне ставлення до завдань; великий розрив між виконанням діяльності та стандартами; фокус на те, щоб все робити правильно; відчуття залежності цінності свого Я від виконання діяльності; зв'язок з відтягуванням дії; мотивація уникнення негативних наслідків; цілі досягаються для збільшення власної значущості; неуспіх пов'язаний з жорсткою самокритикою; чорно-біле мислення: досконалість проти неуспіху; переконаність людини в тому, що вона повинна досягти досконалості; «компульсивні» тенденції та сумніви</p>	<p>Здатність відчувати задоволення від діяльності; зміна стандартів відповідно до ситуацій; досяжні стандарти; високі стандарти підлаштовуються до обмежень і сил людини; прагнення до успіху; спокійне, але ретельне ставлення до завдань; розумна відповідність між необхідною якістю виконання діяльності і стандартами; відчуття незалежності свого Я від виконання діяльності; своєчасне виконання завдань; мотивація досягнення позитивного зворотного зв'язку / підкріплення; цілі досягаються для блага суспільства; неуспіх пов'язаний з розчаруванням і новими зусиллями; врівноважене мислення; розумна впевненість в своїх діях; сильне бажання досягти досконалості</p>

Потім і інші вчені стали розділяти нормальний і патологічний перфекціонізм, правда під іншими назвами. Р. Слені з співавторами (Slaney et al., 1995) описали адаптивний і неадаптивний типи перфекціонізму, а К. Едкінс і У. Паркер (Adkins, Parker, 1996) [59] стали розрізняти активний перфекціонізм, стимулюючий до досягнень і не пов'язаний з суїцидальними намірами, і пасивний перфекціонізм, що створює перешкоди діяльності і пов'язаний з високим ризиком суїцидальної поведінки. Нарешті, У. Паркер (Parker, 2002) виділив здоровий, пов'язаний з сумлінністю перфекціонізм і нездоровий, пов'язаний з низькою самооцінкою [71].

К. Хорні, яка досліджувала «невротичну особистість нашого часу», виявила кілька ключових характеристик особистості з патологічним перфекціонізмом [51]. Хронічно поганий настрій, стагнація особистісного розвитку і самовідчуження вона розглядала як негативні наслідки марних зусиль людини втілити «ідеалізований образ Я» в реальність. Вона говорила про принципову неможливість насичення перфекціоністських потреб невротика: в любові і схваленні, підтримці, потребі владарювання, лідерстві, в публічному захопленні і визнанні [45].

Перфекціонізм, проявляючись в патологічній (нездоровій) формі, має ряд особливостей, які можуть проявлятися в поведінці індивіда, мати явний або ж прихований характер. При вираженому патологічному перфекціонізмі можна спостерігати: постійне порівнювання себе і своїх дій з досягненнями інших, постійне суперництво, концентрування тільки на невдачах, відкрита, безжальна самокритика, завищена критика по відношенню до інших людей і, як наслідок, агресивність, порушення саморегуляції особистості, низька пристосованість до навколишнього світу. Крім того, можуть бути присутніми більше приховані ознаки, такі як: розчарування в собі, в своїх силах, сором, постійна тривожність, депресивні стани, відсутність чіткої часової перспективи, переживання неконтрольованості життя, відчуття відсутності особистісного прогресу [22].

Однак не всі дослідники погоджуються з розподілом перфекціонізму на здоровий і патологічний. Т. Грінспун [64] критикує уявлення Д. Хамачека, стверджуючи, що помилково вживати термін «нормальний перфекціонізм», так як існують тільки два типи особистості - перфекціоністи і неперфекціоністи. Він говорив про це так «нормальний, здоровий перфекціонізм» - помилкове вживання терміна і що є тільки два типи особистостей - перфекціоністи і неперфекціоністи. Перші прагнуть до досконалості, другі - ні. Перфекціонізм же може проявлятися в більшій чи меншій мірі [27].

Сьогодні в психології утверджується розуміння перфекціонізму як багатовимірного конструкту, що включає, поряд з високими особистими стандартами, ряд когнітивних і інтерперсональних параметрів [4].

П. Хьюїтт і Г. Флетт [66] виявили три складові перфекціонізму:

1) суб'єктно або особистісно-орієнтований перфекціонізм (Завищені і нереалістичні вимоги, що пред'являються до себе, самокритика, які унеможливають прийняття власних вад, недоліків і невдач);

2) об'єктно-орієнтований перфекціонізм (пред'явлення перебільшених і нереалістичних вимог до інших);

3) соціально-приписаний перфекціонізм (переконавання, що інші пред'являють до суб'єкта нереалістичні вимоги, яким важко, але необхідно відповідати, щоб заслужити схвалення і прийняття).

На думку Н. Г. Гараняна, А. Б. Холмогорової та Т. Ю. Юдеєвої, сучасна соціокультурна ситуація сприяє розвитку розладів афективного спектру особистості шляхом культивування емоційної стриманості і раціональності, компульсивного прагнення до досконалості та ідеалу. Зазначеними вченими здійснено ряд досліджень, що виявляють тісний взаємозв'язок перфекціонних і депресивних тенденцій. Результати їх наукових розробок виявили, що «перфекціонізм став не тільки «хворобою культури» [15], але й важливою характерною рисою людини нашого часу» [10].

1.2. Вікові аспекти прояву перфекціонізму

Хамачек писав, що невротичний перфекціонізм починається ще з дитячого досвіду взаємодії з батьками які зовсім не проявляли схвалення чи робили це непостійно, їх любов завжди була умовною і залежала від результатів діяльності дитини. У першому випадку дитина прагне «стати досконалою не тільки для того, щоб уникнути несхвалення інших, але для того, щоб, нарешті, прийняти саму себе через надлюдські зусилля і грандіозні досягнення». У другому випадку «людина приходиться до розуміння - тільки хороше виконання діяльності робить його цінним» [11].

Описано чотири типи раннього досвіду, які вносять вклад в формування перфекціоністського мислення [27]:

1. Надмірно критичні і вимогливі батьки.
2. Батьківські очікування і стандарти надмірно високі; критика при цьому виражена не прямо, а опосередковано.
3. Батьківське схвалення відсутнє або непослідовно і умовно.
4. Батьки-перфекціоністи служать моделями для навчання перфекціоністських настанов і форм поведінки.

Деякі автори вважають, що перфекціонізм спочатку може виникати як адаптивна установка, проте в ході життя він стає деструктивним для великої кількості людей [58].

Таким чином, перфекціонізм - явище, центральним компонентом якого є встановлення надмірно завищених стандартів особистістю до виконання нею діяльності. Схильність до перфекціонізму закладається ще з дитинства і формується батьківськими фігурами. Дезадаптаційних, «невротичний» перфекціонізм характеризується тим, що суб'єкт надзвичайно стурбований недоліками своєї діяльності, сумнівається в якості її результату, не здатний отримувати задоволення від роботи, і схильний до великого страху невдачі. Суб'єкт часто приписує завищені очікування не тільки собі, а й оточуючим («соціально-запропонований перфекціонізм»), тому будь-яка ситуація оцінки стає важко переживається людиною та безпосередньо впливає на самооцінку.

Діяльність яку планує собі людина представляється вже заздалегідь нездійсненою на "належному" рівні, тому дуже високий рівень занепокоєності перед її початком. У зв'язку з цим, частою реакцією на поставлене завдання стає прокрастинація, яка може проявитися як у формі відкладання початку діяльності, так і у відкладанні завершення справи.

Студентство - це спільність людей, об'єднаних інститутом вищої освіти. Більшість студентів належать до вікової групи 17-25 років, що відповідає віковому періоду юності. Однак слід зазначити, що в даний час межі між підлітковим віком, юністю і зрілістю чітко не визначені. Різні автори виділяють різні вікові рамки і назви цього періоду.

К.Д. Ушинський вважав період 16-23 років вирішальним, і називав його «молодіжним» [52]. В.С. Мухіна, підкреслюючи умовність вікових меж, визначає юність як період від 15-16 до 21-25 років [41]. В.В. Гінзбург вважав, що вікові рамки для чоловіків і жінок різні: юність у жінок триває з 15 до 20 років, а у чоловіків - з 16 до 24 [52]. Г. Крайг вказує, що з 20 років починається «рання дорослість» [33]. Б.С. Волков виділяє «ранню юність», від 15 до 18 років, і «пізню юність», від 18 до 23 років [7]. Всі точки зору об'єднує позиція, що даний вік займає період від подростковості і до дорослості.

В.С. Мухіна описує юність як «період життя людини, розміщений онтогенетично між отрочеством і дорослістю, рання молодість. Саме в юності відбувається становлення людини як особистості, коли молода людина, пройшовши складний шлях онтогенетичної ідентифікації інших людей, привласнив від них соціально значимі властивості особистості, здатність до співпереживання, до активного етичного відношення до людей, до самого себе і до природи; здатність до засвоєння конвенціональних ролей, норм, правил поведінки в суспільстві» [41].

В концепції О. М. Леонтьєва: «особистість створюється суспільними відносинами, в яких індивід вступає у своїй предметній діяльності», на перший план виступає категорія діяльності суб'єкта. Розвиток особистості

постає перед нами як процес взаємодій безлічі діяльностей, які вступають між собою в ієрархічні відносини. Процес становлення особистості по О. М. Леонтьєву є процес «становлення зв'язковою системи особистісних смислів». О. М. Леонтьєв акцент робить на зміні провідного типу діяльності в юнацькому віці. У психологічних періодизаціях Д. Б. Ельконіна і О. М. Леонтьєва провідною діяльністю в юності визнається навчально-професійна діяльність. Провідне місце займають мотиви, пов'язані з самовизначенням і підготовкою до самостійного життя, з подальшим утворенням і самоосвітою [55].

Вік юнацтва припадає безпосередньо на студентські роки. Д.І. Фельдштейн вважає, що в юнацькому віці характер розвитку визначає працю і вчення як основні види діяльності; інші психологи роблять акцент на професійному самовизначенні.

Саме в цей час досягають максимуму в своєму розвитку не тільки фізичні, але і психологічні властивості, і вищі психічні функції особистості: сприйняття, увага, пам'ять, мислення, мова, емоції і почуття. Цей факт дозволив зробити висновок про те, що даний період життя максимально сприятливий для навчання і професійної підготовки. У цей період відбувається активне формування індивідуального стилю діяльності. Переважне значення в пізнавальній діяльності починає набувати абстрактне мислення, формується узагальнена картина світу, встановлюються глибинні взаємозв'язки між різними областями досліджуваної реальності.

На думку Г. Шихі, основним підсумком кризи юності є закріплення в світі дорослих, знаходження свого місця в цьому світі. Молода людина вирішує завдання, пов'язані з вибором професії, побудовою взаємин з іншими людьми, при цьому здійснюючи роботу зі звільнення від власних ілюзій: про власну досконалість, про єдину правильність свого життєвого шляху, про те, що партнер може замінити батьків і дати почуття відповідальності [56].

Таким чином, цінність юнацької кризи полягає в тому, що молода людина включає в свій внутрішній світ знання про себе, приводячи його у

відповідність до вимог соціуму. Самооцінка в юності стає стержнем цього процесу, органічно включеним в самопізнання особистості [24,54]. Самооцінка включає афективну оцінку уявлення про себе. Основу самооцінки складає система особистісних смислів індивіда, прийнята ним система цінностей. Самооцінка виконує регуляторну та захисну функцію, впливаючи на поведінку, діяльність і розвиток особистості, її взаємини з іншими людьми. Дослідження самооцінки студентів показують, що адекватною самооцінкою відрізняються лише третина студентів, більшості властива низька самооцінка. Умовами формування адекватної самооцінки студентів є сприятлива навчальна атмосфера, педагогічна підтримка і психологічна допомога [38].

Ще один важливий аспект кризи - розмиті уявлення про самого себе, своїх бажаннях і можливостях; іноді відзначається розчарування в собі і сумнів в своїх силах. Також криза характеризується появою сумнівів щодо вибору професії. Найважливішим новоутворенням періоду молодості є досягнення соціальної зрілості. Згідно О.В. Хухлаєвій, під цим досягненням можна розуміти можливість виконання соціальних обов'язків з одного боку, і прийняття на себе відповідальності за власне життя, рішення і вчинки (О. В. Хухлаєва, 2009).

1.3. Особливості прояву перфекціонізму у сприйманні образу тіла та міжособистісних стосунках дівчат юнацького віку

Образ тіла є невід'ємною складовою картини світу людини і в значній мірі опосередковує сприйняття їм дійсності. Феномен образу тіла вивчається різними науками, такими як медицина, філософія, культурологія і психологія, що призвело до розвитку різних теорій і концепцій, що пояснюють його сутність і поняття.

Формування образу тіла починається з моменту народження дитини і, по суті, триває все життя. У літературі міститься великий теоретичний і емпіричний матеріал, необхідний для з'ясування поняття образу тіла.

Термін «образ тіла» в психологію ввів американський психіатр Пауль Шильдер. На його думку, образ тіла - це суб'єктивне переживання людиною свого тіла як психічний просторовий образ, який формується за рахунок міжособистісної взаємодії. Шильдер припустив, що тіло формується за рахунок вражень і стимулів, які передаються через тілесні відчуття, і що між тілом і навколишнім світом існує взаємозв'язок.

Більшість вчених і дослідників розглядають образ тіла в якості одного з найважливіших компонентів самосвідомості. В процесі розвитку він органічно включається в усі її ланки структури: домагання на визнання, статеву ідентифікацію, соціальний простір особистості, що реалізовується через права та обов'язки.

Ідеї про тілесності і образі тіла розроблялися всередині психоаналітичного напрямку (З. Фрейд, М. Малер, Д. Віннікотт та ін.). Представники психоаналітичного напрямку вказували на те, що від напрямку протікання кожної стадії розвитку залежить формування певних особистісних якостей.

У психоаналітичній теорії та практиці активно розглядається феномен тілесного образу, формування Я та чітких кордонів Я через освоєння та пізнання тіла та його кордонів, через створення особливого простору «відчуття себе».

За Томасом Кешем образ тіла особистості є результатом інтеракцій між думками, переконаннями, відчуттями і поведінкою особистості, пов'язаних з власним тілом, а також сприйняттям того що мається на увазі під ідеальним тілом в даному соціальному і культурному контексті [60]. Вельми цікава в цьому плані і точка зору В. Нікітіна, згідно з якою образ тіла є віртуальним феноменом, збірним поданням про символічне, «соціокультурне тіло», «копію копій» [37].

У вітчизняній психології основоположником напрямку, пов'язаного з вивченням впливу тілесності на формування особистості, є Л.С. Виготський. Він стверджував, що тіло людини є частиною культурно-детермінованої перспективи. На його думку, проблеми з порушенням тілесності виникають під час відхилення людини від його культурно-історичного шляху, що може привести до різних психосоматичних розладів [8].

Проблемам тілесності присвячені роботи таких дослідників, як Н.В. Коваленко, В.С. Мухіної, В.В. Миколаєва, Е.Т. Соколова та ін. О.Г. Мотовілін виявляє, що в онтогенезі дитини в період від 9 до 15 років відбувається розвиток його уявлень про власне тіло, яке полягає в поступовому позначенні тілесних феноменів, формуванні категоріальної структури тілесного досвіду [40]. Все більше з'являється досліджень, присвячених ступеню спотворення образу тіла у дітей і дорослих з хронічними патологіями, в тому числі психосоматичними.

Кінець 20-го і початок 21-го століть ознаменувалися підвищеною увагою і стурбованістю стосовно питань пов'язаних з образом тіла, яке в свою чергу посприяло зростанню числа таких соціально значущих захворювань і розладів серед населення як наприклад анорексія, булімія, компульсивний переїдання, дисморфофобія і т.д. Окремий пласт досліджень складають роботи, присвячені проблемі образу тіла у страждаючих ожирінням або нервовою анорексією в тому числі серед молоді [61].

З приводу статичних-динамічних характеристик образу тіла, варто відзначити, що він динамічний і формується, конструюється особистістю в процесі активної діяльності. Образ тіла починає формуватися дуже рано, ще в дитячому віці як частина загальної концептуальної системи особистості [2].

Особливо важливо уявлення про себе в юності, так як на даному етапі відбувається переосмислення минулого досвіду і за рахунок цього формується новий образ тіла. Негативне ставлення до свого тіла в цей період може призвести до психічних розладів, неадекватної поведінки, підвищеному рівню тривожності і т. п. Особливо пильна увага приділяється образу тіла і

відношенню до власної зовнішності у дівчаток, через підвищений вплив на них завищених соціумом стандартів. Думка сім'ї у цьому віці грає одну з ключових ролей. Деякі батьки акцентують увагу своїх дітей на нібито наявних недоліках їхньої зовнішності та заохочують їхнє прагнення боротися з ними. Найбільш вагоме значення мають погляди матері щодо зовнішності дитини (особливо, якщо ця дитина - дівчинка).

Аналізуючи розповсюдженість гаджетів, інтернету та СМІ в останні десятиліття можна стверджувати, що нереалістичні стандарти краси які пропагуються там впливають на образ тіла дівчат юнацького віку. Все частіше в них можна побачити моделі тіла та обличчя яких відкореговані в комп'ютерній програмі Photoshop чи інших редакторах, що безпосередньо впливає на самооцінку дівчат, через неможливість в реальному житті відповідати таким стандартам.

Порушення образу власного тіла – це стан, у якому людина вважає, що вона виглядає гірше, ніж насправді. В даний час ідеальним чином тіла для жінок вважається струнка, худорлява фігура, маленькі стегна і великі груди. Насправді таке поєднання більшості жінок недосяжно без участі пластичної хірургії [72]. З метою досягнення «ідеалу краси» багато хто намагається коригувати свої фігури такими методами, як використання всіляких дієт (іноді, просто небезпечних для здоров'я), самовикликання блювання або використання виснажливих фізичних вправ, застосування проносних і сечогінних препаратів та інше.

Суспільство говорить дівчатам: «Майте ідеальне тіло», «В тебе занадто великі стегна», «Ти повинна бути гарною донечкою», «В тебе немає хлопця? З тобою певно щось не так.». Тиск з боку родичів, однолітків, оточующих спотворює відношення дівчат до свого тіла, та смушує дівчат ставити до себе високі очікування, що провокує формування дезадаптивного, «невротичного» перфекціонізму.

Невдалі спроби змінити свою зовнішність людина може сприймати як особисту поразку, що посилює невдоволення собою. У результаті боротьба з

тілом, розпочавшись у юнацькому віці, продовжується все життя. Особливо це відбувається якщо як “грунт” виступають певні акцентуації характеру чи психопатичні властивості особистості.

Ми будемо розуміти під образом тіла («тілесного Я»), з одного боку, суб'єктивне сприйняття людиною свого тіла, в тому числі його зовнішності, з іншого боку, такий собі ідеальний образ тіла, який формується в результаті порівняння та ідентифікації свого тіла з тілами інших та «ідеалом». Отже, в структурі образу тіла ми будемо виділяти: Я - реальне, тобто реальне суб'єктивне сприйняття тіла з точки зору його зовнішньої привабливості і задоволеності своєю зовнішністю суб'єктом і Я - ідеальне, тобто це той образ, який складається на основі засвоєння культурних стереотипів і групових норм і є поданням суб'єкта про те, яким потрібно бути

Відносини між реальним і ідеальним Я особистості грають не останню роль у формуванні перфекціонізму. Напруга між цими структурами може стати основою для розвитку почуття власної неповноцінності, низької самооцінки [68]. Неможливість втілити в реальність ідеальний образ призводить до руйнування власної індивідуальності, самоотчужденню, порушення розвитку, негативним емоційним станам [51].

Акцент на невідповідність актуального образу особистості її ідеальним орієнтирів розвитку робить Хіггінс у своїй теорії «невідповідності собі». Неузгодженість між актуальним Я і ідеальним Я мотивує особистість до подолання цього розриву і може стати причиною емоційного виснаження [67].

Концепція Г. Флетт і П. Хьют базується в тому числі на припущенні про те, що у перфекціоніста спостерігається розрив між актуальним і ідеальним образами, між реальним рівнем цілей і високими ідеалами, які відображають перфекціоністські очікування [66]. Завищені стандарти роблять його сприйнятливим до безлічі негативних наслідків:

- депресії, якщо він не зміг досягти досконалості в минулому;
- тривожності, якщо вважає, що не досконалий в майбутньому.

Коли перфекціоніст виявляє розбіжності між реальним і ідеальним образами, починається процес когнітивної румінації власних помилок і недосконалостей [66].

Вивчення міжособистісних відносин є одним з важливих напрямків в сучасній психології на рівні з образом тіла. Проблемі відносин особистості присвячено безліч робіт в рамках вітчизняної психології (В. Мясіщев, А.Ф. Лазурський, Б.Ф. Ломов, Б. Г. Ананьєв, АВ Петровський, В.Н. Куніцина, С. Л. Рубінштейн, Я. Л. Коломінський та ін.). Більшість з них розглядали поняття «ставлення» як компонент структури особистості, як складову характеру. В рамках вікової, педагогічної та соціальної психології проведено безліч досліджень, присвячених вивченню різних аспектів міжособистісних відносин (І.С. Кон, А. Кронік, Я.Л. Коломінський, Т.Н. Мальковская, А.А. Бодалев та ін.).

Тенденція розширення сфери спілкування відбивається в прагненні молодих людей до ототожнення себе з іншими людьми. Активний фізичний, інтелектуальний, соціальний розвиток представників студентського віку сприяє примноженню сфери їх пізнавальних інтересів по відношенню до оточуючих людей, самих себе і навколишнього світу в цілому. Зростаюча потреба молодих людей у визнанні своєї індивідуальності, в придбанні нового досвіду, в емоційній інтимності також сприяє зростанню потреби в спілкуванні з оточуючими людьми, бажанням бути прийнятим і визнаним соціумом.

Перфекціонізм є соціальним феноменом. Дане твердження можна вивести з того, що перфекціонізм може розвиватися тільки в соціальному контексті під впливом очікувань і критики з боку інших. Ідеали, до яких прагне перфекціоніст, задає його соціальне оточення. Дані зразки транслуються через батьків, школу, ЗМІ [16].

Проблематика вивчення перфекціонізму особистості в умовах сучасного суспільства представляє великий інтерес для всього наукового співтовариства, як зарубіжного, так і вітчизняного. Особливо актуальними є

дослідження фахівців, спрямовані на розгляд питань перфекціонізму в юнацькому віці, що пояснюється рядом причин.

По-перше, положення дівчат юнацького віку в суспільстві, їх спрямованість і прогнози розвитку знаходяться в фокусі уваги вчених перш за все тому, що саме від молодого покоління буде залежати подальшої хід розвитку як окремо взятої країни, так і суспільства в цілому.

По-друге, під впливом соціально-економічних і культурних чинників, серед яких, в першу чергу, відзначається безперервне зростання вимог соціуму до молодих людей, в яких хочуть бачити активних, конкурентоспроможних, ідеальних людей, орієнтованих на досягнення бездоганного успіху у всіх життєвих сферах, відбувається формування перфекціоністських тенденцій серед дівчат.

Міжособистісний аспект перфекціонізму може проявлятися в завищені вимоги до навколишніх людей, що може негативно позначатися на міжособистісних взаєминах. Перфекціонізм може привести до відсутності почуття приналежності, знецінення відносин. Проте, при всій різнобічному вивченні феномена перфекціонізму, міжособистісний аспект перфекціонізму вивчений досить фрагментарно, що відображає об'єктивну необхідність звернення до проблеми дослідження.

Як вже було зазначено вище Р. Hewitt і G. Flett розглядають перфекціонізм як тривимірний конструкт, що включає в себе: суб'єктно-орієнтований, об'єктно-орієнтована і соціально-приписуваний перфекціонізм. До інтерперсонального аспекту перфекціонізму можна віднести дві складові: об'єктно-орієнтований перфекціонізм, або перфекціонізм, орієнтований на інших, і соціально-приписаний перфекціонізм [62].

Об'єктно-орієнтований перфекціонізм включає завищені вимоги по відношенню до оточуючих, очікування від них бездоганної поведінки, вимогливість, нетерплячість до помилок інших, неможливість прощати [62]. Для даного виду перфекціонізму характерні низькі показники прийняття інших людей, що проявляється у ворожості й підозрливості [20]. Характерні

також егоїстичність, нетерплячість, високі вимоги по відношенню до інших, критичність, прагнення домінувати. Дані характеристики більше підходять людині, яка сама формує своє коло спілкування.

Соціально-приписаний перфекціонізм включає в себе уявлення про те, що інші чекають від тебе досконалої поведінки, яка формується в міжособистісних контактах. Перфекціонізм спотворює когнітивну структуру, що проявляється в сприйнятті інших людей як надмірно критикують [57]. Такі люди чутливі до зовнішніх оцінок, залежні від схвалення оточуючих, а також потребують підтримки та уваги [20]. Люди з високим рівнем соціально-приписаного перфекціонізму вважають, що схвалення і прийняття необхідно заслужити.

Для перфекціоністів характерна спочатку надмірна ідеалізація відносин, а після їх знецінення, так як очікування не відповідають дійсності [49]. Відмінність полягає в тому, що для об'єктно-орієнтованого перфекціонізму характерно знецінення відносин, пов'язане з партнером який не виправдав очікування, а для соціально-приписаного перфекціонізму - думки про те, що ти сам не відповідаєш очікуванням партнера.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретико-методологічний аналіз дозволяє зробити декілька висновків.

Перфекціонізм - це психологічний феномен, в основі якого лежить механізм спотворення когнітивної структури особистості. Характеризується даний феномен високим рівнем домагань, гіпертрофованою значущістю власних досягнень, свехвимогливістю по відношенню до самого себе та / або навколишніх, нетерпимістю до власних помилок і прорахунків інших людей.

Вчені виділяють "нормальний (здоровий)" і "невротичний (нездоровий)" перфекціонізм. "Здорові" перфекціоністи здатні відчувати глибоке задоволення, підвищувати самооцінку на основі досягнень, а при

виконанні здатні враховувати як власні ресурси, так і обмеження. Людина виявляє лідерські якості, високу працездатність, активність, мотивацію до досягнення мети, при цьому людина тверезо оцінює свої реальні здібності, тобто має адекватний рівень домагань.

Невротичні перфекціоністи перманентно незадоволені зробленим, результат ніколи не здається достатнім для них. Вони керуються виключно вкрай високими очікуваннями від себе. Для них характерно діяти під впливом страху невдачі, відчувати, сильну тривогу, сором, провину і концентрувати увагу на власних недоліках та думках про те, як би уникнути помилки.

Образ тіла в науковій літературі розглядається як суб'єктивне переживання людиною свого тіла як психічний просторовий образ, який формується за рахунок міжособистісної взаємодії. Образ тіла особистості є результатом інтерацій між думками, переконаннями, відчуттями і поведінкою особистості, пов'язаних з власним тілом, а також сприйняттям того що мається на увазі під ідеальним тілом в даному соціальному і культурному контексті.

Ми будемо розуміти під образом тіла, з одного боку, суб'єктивне сприйняття людиною свого тіла, в тому числі його зовнішності, з іншого боку, такий собі ідеальний образ тіла, який формується в результаті порівняння та ідентифікації свого тіла з тілами інших та «ідеалом». Отже, в структурі образу тіла ми будемо виділяти: Я – реальне та Я - ідеальне.

Перфекціонізм є соціальним феноменом. Він може розвиватися тільки в соціальному контексті під впливом очікувань і критики з боку інших. Міжособистісний аспект перфекціонізму може проявлятися в завищені вимоги до навколишніх людей, що може негативно позначатися на міжособистісних взаєминах.

Перфекціонізм може привести до відсутності почуття приналежності, знецінення відносин. Проте, при всій різнобічному вивченні феномена перфекціонізму, міжособистісний аспект перфекціонізму вивчений досить

фрагментарно, що відображає об'єктивну необхідність звернення до проблеми дослідження.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СПРИЙМАННІ ОБРАЗУ ТІЛА ТА МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Процедура дослідження та обґрунтування вибору методик

Наше дослідження було проведено на базі ДЗ «Луанський національний університет імені Тараса Шевченка». Вибірка складається з 62 студентів навчально-наукового інституту педагогіки і психології таких спеціальностей «Психологія», «Початкова освіта», «Початкова освіта. Українська мова і література», «Дошкільна освіта», «Спеціальна освіта. Логопедія. Спеціальна психологія», «Спеціальна освіта. Олігофренопедагогіка. Спеціальна психологія», «Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Практична психологія». Вік респондентів від 17 до 23 років, що відповідає юнацькому згідно переодизації. Середній вік вибірки – 19 років. Стать – жіноча.

У відповідності до мети та задач нашої роботи, для емпіричного дослідження проявів перфекціонізму у сприйманні образу тіла та міжособистісних стосунках дівчат юнацького віку нами було підібрано наступні методики:

1) **Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І.Грачевої).** Особистісна діагностична шкала була розроблена канадськими вченими П.Л. Хьюїтт (P.L. Hewitt) і Г.Л. Флетт (G.L. Flett) для вимірювання рівня перфекціонізму і визначення характеру співвідношення його складових у випробуваного. Методика складається з трьох субшкал, кожна з яких вимірює ступінь вираженості однією зі складових перфекціонізму.

Субшкали опитувальника:

- перфекціонізм, орієнтований на себе (self oriented perfectionism; ПОС),
- перфекціонізм, орієнтований на інших (socially oriented perfectionism; ПОІ),

- соціально приписаний перфекціонізм (socially pre-scripted perfectionism; СПП).
- інтегральна шкала

Сума балів, набрана випробуваним за всіма трьома субшкалами багатовимірної шкали перфекціонізму, відображає загальний рівень перфекціонізму. Загальна кількість пунктів - 45, розподілені порівну між трьома шкалами (по 15 пунктів в кожній). Відповіді на пункти формуються за 7-бальною шкалою Ліккерта від 1 (абсолютно не згоден) до 7 (абсолютно згоден).

Отже, обрана методика дозволяє вирачити притаманну випробуваним природу та направленість перфекціонізму, ступінь розвиненості в них інших відмічених субшкал та загальний рівень перфекціонізму.

2) **Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі).** У 2016 році опубліковано «Велику тривимірну шкалу перфекціонізму», авторами якої є М. Сміт, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі (The Big Three Perfectionism Scale). Зазначений опитувальник розроблено із врахуванням недоліків вже існуючого інструментарію для дослідження перфекціонізму особистості. Остаточний варіант опитувальника україномовного складається з 44 пунктів-тверджень.

Перфекціонізм розглядається як багатовимірний конструкт, що поєднує три типи перфекціонізму – «жорсткий перфекціонізм», «самокритичний перфекціонізм» та «нарцисичний перфекціонізм». Кожен з вище зазначених типів перфекціонізму складається з декількох шкал. Ці шкали включені в опитувальник з метою збільшення надійності та точності в оцінці та з метою зменшення теоретичної плутанини.

Шкали опитувальника:

- Шкала «Перфекціонізм орієнтований на себе» трактується як прагнення до досконалості та переконання, що все повинно бути досконалим та є досить важливим.

- Шкала «Проблеми з самооцінкою» розглядається як самоцінність та встановлення перфекціоністських стандартів.
- Шкала «Стурбованість помилками» розглядається як тенденція до надмірних негативних реакцій на передбачувані невдачі та помилки.
- Шкала «Сумніви у власних діях» відображає невизначеність щодо власної продуктивності.
- Шкала «Самокритика» вимірює тенденцію до суворої самокритики, коли виконання певної діяльності не є досконалим.
- Шкала «Соціально-приписаний перфекціонізм» позначає тенденцію сприймати оточуючих, як таких, що вимагають досконалості.
- Шкала «Перфекціонізм орієнтований на інших» розглядається як тенденція до нереалістичних очікувань щодо інших.
- Шкала «Гіперкритика» передбачає різке знецінення дій оточуючих, прискіпливість до їх недосконалості.
- Шкала «Впевненість в тому, що мені усі щось винні» розглядається як захоплення оточуючих вашою досконалістю та неперевершеністю.
- Шкала «Претензійність» позначає стійке уявлення індивіда про себе як ідеального, значно кращого за інших.

Ця методика дозволяє більш розгорнуто дослідити особливості прояву перфекціонізму у випробуваних, та визначити його тип: «жорсткий перфекціонізм», «самокритичний перфекціонізм» або «нарцисичний перфекціонізм». Шкали «Соціально-приписаний перфекціонізм» та «Перфекціонізм орієнтований на інших» дублюються зі шкалами у «Багатовимірній шкалі перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І.Грачевої)». Порівняння цих шкал дасть нам можливість перевірити наявність у респондентів цих видів перфекціонізму.

3) Шкала оцінки рівня задоволеності власним тілом (ШЗВТ) (О.А. Скугаревській) [46].

Методика призначена для оцінки компонента задоволеності / незадоволеності власного тіла.

Ступінь задоволеності окремими частинами власного тіла оцінюється за 6-бальною шкалою (від 0 до 6).

Оцінювані сегменти тіла:

- | | |
|-------------------|---------------------------------|
| 1. Лице | 12. Руки (плече і передпліччя). |
| 2. Очі. | 13. Кисть. |
| 3. Ніс. | 14. Сідниці. |
| 4. Вуха. | 15. Таз. |
| 5. Зуби. | 16. Стегна. |
| 6. Щелепа. | 17. Коліна. |
| 7. Шия. | 18. Ноги (стегно і гомілку). |
| 8. Грудна клітка. | 19. Ступні. |
| 9. Груди. | 20. Шкіра. |
| 10. Спина. | 21. Волосся. |
| 11. Живіт. | 22. Зріст. |

В якості критерію оцінки використовується бал, що характеризує ступінь задоволеності / незадоволеності окремими сегментами тіла.

«Шкала оцінки рівня задоволеності власним тілом (ШЗВТ)» дозволить нам визначити задоволеність респондентів частинами свого тіла. Ці данні будуть свідчити про сформований у випробуваних образ власного тіла. Порівняння з іншими методиками дозволить визначити наявність чи відсутність зв'язку між перекціонізмом особистості та ступенем задоволеності тілом.

4) Опитувальник міжособистісних стосунків (ОМС) Вільямом Шутцем (в адаптації О. О. Рукавішнікова).

Опитувальник міжособистісних відносин (ОМС) є версією широко відомого за кордоном опитувальника FIRO (Fundamental Interpersonal Relations Orientation), розробленого американським психологом В. Шутцем. Автор пропонованої версії А. А. Рукавішніков. Опитувальник спрямований на діагностику різних аспектів міжособистісних відносин в діадах і групах, а також на вивчення комунікативних особливостей особистості.

Опитувальник ОМС заснований на основних постулатах тривимірної теорії міжособистісних відносин В. Шутца. Найважливішою ідеєю даної теорії є положення про те, що кожен індивід має характерний спосіб соціальної орієнтації по відношенню до інших людей, і ця орієнтація визначає його міжособистісну поведінку.

Опитувальник складається з шести шкал. Всього в опитувальнику міститься 54 твердження, кожне з яких вимагає від випробуваного, щоб він вибрав один з відповідей в рамках шестибальною оціночною шкали.

В результаті оцінювання відповідей психолог отримує бали за шістьма основними шкалами: Ie, Iw, Ce, Cw, Ae, Aw, на основі яких потім складається характеристика особливостей міжособистісного поведінки особистості.

Опитувальник дає нам можливість оцінити поведінку респондентів в трьох основних сферах міжособистісних потреб: «включення» (I), контролю (C) та «афекту» (A). У середині кожної області беруть до уваги два напрями міжособистісної поведінки: виражена поведінка індивіда (e), тобто, думка індивіда про інтенсивність своєї поведінки у цій сфері; і поведінка, яку потребує індивід від оточуючих (w), інтенсивність якої є оптимальною для нього.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз та інтерпретацію результатів ми розпочнемо з наведення загальних статистичних даних за кожною психодіагностичною методикою, проведеною на респондентах визначеної нами вікової групи.

З метою вимірювання рівня перфекціонізму і визначення характеру співвідношення його складових у випробуваних нами було обрано Багатовимірну шкалу перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І.Грачевої), результати за якою представлені нижче.

Таблиця 2.1

Результати розподілу досліджуваних за інтегральною шкалою (загальний рівень перфекціонізму) (%)

Інтегральна шкала (загальний рівень перфекціонізму)	Кількість осіб	Відсоткова частка
1.Високий рівень	5	8,07 %
2.Середній рівень	46	74,19 %
3. Низький рівень	11	17,74%

Аналізуючи отримані результати, що представлено в *таблиці 2.1*, зазначимо, що середній рівень перфекціонізму по даній вибірці переважає. Даний рівень виявлено у 46 осіб, що становлять 74,19% всіх досліджуваних. Високий та низький рівні виявлено у меншій кількості осіб, а саме у 11 осіб – низький рівень перфекціонізму, що становлять 17,74% опитуваних, та у 5 осіб – високий рівень перфекціонізму, що також складає 8,07% досліджуваної вибірки.

Таблиця 2.2

Результати розподілу досліджуваних за шкалою орієнтованого на себе перфекціонізму (%)

Інтегральна шкала (загальний рівень перфекціонізму)	Низький рівень перфекціонізму орієнтованого на себе	Середній рівень перфекціонізму орієнтованого на себе	Високий рівень перфекціонізму орієнтованого на себе
1.Високий рівень	0 %	60 %	40 %
2.Середній рівень	2,17 %	91,30 %	6,52 %
3.Низький рівень	27,27 %	72,73%	0 %

Результати дослідження рівня перфекціонізму орієнтованого на себе наведені у *таблиці 2.2* дозволяють зробити висновок, що у груп з високим, середнім та низьким рівнем загального перфекціонізму переважають досліджувані з середнім рівнем, що відповідає нормі. Він властивий від 60% до 91,30% досліджуваних. Високий рівень перфекціонізму орієнтованого на себе – 40%, відповідає групі 1 з високим загальним рівнем перфекціонізму, що дозволяє нам охарактеризувати їх як осіб, яким властиво пред'являти надзвичайно високі вимоги до самих себе.

Результати розподілу досліджуваних за шкалою орієнтованого на інших перфекціонізму наведені у *таблиці 2.3* показують, що група 1 з високим рівнем загального перфекціонізму має такі результати: низький рівень – 0%, середній рівень – 40%, високий рівень – 60%., група 2 з середнім рівнем мзагального перфекціонізму: низький рівень – 4,35%, середній рівень – 95,65%, високий рівень – 0%, група 3 з низьким рівнем загального перфекціонізму: низький рівень – 81,82% , середній рівень – 18,18%, високий рівень – 0%.

Таблиця 2.3

Результати розподілу досліджуваних за шкалою орієнтованого на інших перфекціонізму (%)

Інтегральна шкала (загальний рівень перфекціонізму)	Низький рівень перфекціонізму орієнтованого на інших	Середній рівень перфекціонізму орієнтованого на інших	Високий рівень перфекціонізму орієнтованого на інших
1.Високий рівень	0 %	40 %	60 %
2.Середній рівень	4,35 %	95,65%	0 %
3.Низький рівень	81,82 %	18,18 %	0 %

Основна закономірність отриманих результатів полягає у тому, що загальний рівень перфекціонізму за яким і поділено респондентів (низький, середній, високий) відповідає більшості отриманих в кожній групі. Тобто група 1 з високим рівнем перфекціонізму має 60 % респондентів у яких високий рівень орієнтованого на інших перфекціонізму, що становить більшість і дозволяє характеризувати їх як людей які мають надзвичайно високі вимоги до оточуючих. Група 2 з середнім рівнем загального перфекціонізму має 95,65% випробуваних які мають середній рівень орієнтованого на інших перфекціонізму, що є нормою. Група 3 з низьким рівнем перфекціонізму має 81,82 % респондентів які мають низький рівень орієнтованого на інших перфекціонізму, що також є більшістю з групи, що дозволяє зробити висновок, що вони не мають ніяких вимог до оточуючих.

Данні отримані при дослідженні шкали соціально-запропонованого перфекціонізма наведені у *таблиці 2.4*. У групи 1 з високим рівнем загального перфекціонізму він представлений таким чином: низький рівень – 0%, середній рівень 100%, високий рівень – 0%, у групи 2 з середнім загальним рівнем перфекціонізму: низький рівень – 0%, середній рівень 86,96%, високий рівень – 13,04%у групи 3 низьким рівнем загальног

перфекціонізму: низький рівень – 9,09%, середній рівень 90,91%, високий рівень – 0%

Таблиця 2.4

Результати розподілу досліджуваних за шкалою соціально-запропонованого перфекціонізму (%)

Інтегральна шкала (загальний рівень перфекціонізму)	Низький рівень соціально- запропонованого перфекціонізму	Середній рівень соціально- запропонованого перфекціонізму	Високий рівень соціально- запропонованого перфекціонізму
1.Високий рівень	0 %	100%	0 %
2.Середній рівень	0 %	86,96 %	13,04 %
3.Низький рівень	9,09 %	90,91 %	0 %

Аналіз отриманих даних показує, що для всіх груп характерним є середній рівень соціально-запропонованого перфекціонізму від 86,96% до 100%. Високий рівень соціально-запропонованого перфекціонізму наявний лише у групі 2 з середнім загальним рівнем перфекціонізму – 13,04%, що показує наявність в ній респондентів які розцінюють вимоги, що ставлять до них оточуючі як завищені і нереалістичні.

Узагальнююча оцінка результатів по «Багатовимірній шкалі перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І.Грачевої).» показує, що більшість респондентів які отримали низький рівень за інтегральною шкалою, що показує їх низький загальний рівень перфекціонізму, за шкалами «Перфекціонізм орієнтований на себе» та «Соціально-запропонований перфекціонізм» відзначились середніми показниками. Виключенням є шкала «Перфекціонізм орієнтований на інших», за якою більшість відповідала низькому рівню, тобто для них не характерно висувати будь-які вимоги до оточуючих людей.

Респонденти з середнім загальним рівнем перфекціонізму відповідають групі 2. Більшість з респондентів цієї групи за всіма шкалами відповідала середньому рівню.

Більшість з випробуваних 1 групи з загальним високим рівнем перфекціонізму отримали середній рівень за шкалами «Перфекціонізм орієнтований на себе» та «Соціально-запропонований перфекціонізм». Шкала «Перфекціонізм орієнтований на інших» стала виключенням, за нею більшість з групи, у відсотковому розрахунку, отримала високий рівень, що характеризує їх як людей, які ставлять до оточуючих людей високі вимоги.

Методика 2 – «Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі)» дозволяє більш розгорнуто дослідити особливості прояву перфекціонізму у випробуваних, та визначити його тип: «жорсткий перфекціонізм», «самокритичний перфекціонізм» або «нарцисичний перфекціонізм» та особливості за 10 шкалами.

Таблиця 2.5

Результати розподілу досліджуваних за загальним рівнем перфекціонізму (%)

Загальний рівень перфекціонізму	Кількість осіб	Відсоткова частка (%)
Високий	16	25,81
Середній	25	40,32
Низький	21	33,87

Аналізуючи отримані результати, що представлено в таблиці 2.5, зазначимо, що середній рівень перфекціонізму по даній вибірці переважає. Даний рівень виявлено у 25 осіб, що становлять 40,32% всіх досліджуваних. Високий та низький рівні виявлено у меншій кількості осіб, а саме у 21 особи – низький рівень перфекціонізму, що становлять 33,87% опитуваних, та у 16 осіб – високий рівень перфекціонізму, що також складає 25,81%

досліджуваної вибірки. Як і описі першої методики ми поділили всіх досліджуваних на три групи: «1.Високий», «2.Середній» та «3.Низький».

«Жорсткий тип перфекціонізму» у методиці є сумою шкал «Перфекціонізм орієнтований на себе» та «Проблеми з самооцінкою». Отримані данні за наявністю цього типу перфекціонізму наведені у таблиці 2.6. Вони показують, що група 1 з високим рівнем загального перфекціонізму має такі результати: низький рівень – 6,25 %, середній рівень – 43,75%, високий рівень – 50%; група 2: низький рівень - 28%, середній рівень – 40%, високий рівень – 32 %; група 3 з низьким рівнем загального перфекціонізму: низький рівень – 85,71 %, середній рівень – 14,29%, високий рівень – 0%.

Таблиця 2.6

**Результати розподілу досліджуваних за наявністю у них
«Жорсткого типу перфекціонізму» (%)**

Загальний рівень перфекціонізму	Низький рівень «Жорського типу перфекціонізму»	Середній рівень «Жорського типу перфекціонізму»	Високий рівень «Жорського типу перфекціонізму»
1.Високий рівень	6,25 %	43,75 %	50 %
2.Середній рівень	28%	40 %	32 %
3.Низький рівень	85,71 %	14,29%	0%

Отримані данні за шкалою «Жорсткий тип перфекціонізму» дозволяють нам стверджувати, що більшість з групи 1 з високим рівнем перфекціонізму має високий рівень за цією шкалою (50%), що говорить про жорстку вимогливості до себе респондентів, а саме до своєчасного бездоганного та безпомилкового виконання будь-якої діяльності. Досить високий показник високого рівня є також у групі 2 – 32%, але більшість з випробуваних все ж таки мають середній рівень за визначеною шкалою, що відповідає нормі. Група 3 має 0% респондентів з високим рівнем, що говорить про те, що

дівчата розподілені в цю групу не ставлять до себе ніяких вимог до бездоганності.

Результати відсоткового розподілу груп за шкалою «Самокритичний тип перфекціонізму» наведені в таблиці 2.7. Цей тип є сумою шкал «Стурбованість помилками», «Сумніви у власних діях», «Самокритика», «Соціально-приписаний перфекціонізм». Група 1 має такі результати: низький рівень – 0%, середній рівень – 6,25 %, високий рівень – 93,75 %, у групі 2 респонденти розприділились таким чином: низький рівень – 20%, середній рівень – 20 %, високий рівень – 60 %, у групі 3: низький рівень – 71,43 %, середній рівень – 23,80 %, високий рівень – 4,76 %,

Таблиця 2.7

**Результати розподілу досліджуваних за наявністю у них
«Самокритичного типу перфекціонізму» (%)**

Загальний рівень перфекціонізму	Низький рівень «Самокритичного типу перфекціонізму»	Середній рівень «Самокритичного типу перфекціонізму»	Високий рівень «Самокритичного типу перфекціонізму»
1.Високий рівень	0 %	6,25%	93,75 %
2.Середній рівень	20 %	20 %	60 %
3.Низький рівень	71, 43 %	23,80 %	4,76 %

Дані наведені вище дозволяють нам відмітити, що 93,75% випробуваних 1 групи з високим загальним рівнем перфекціонізму мають високі показники за шкалою «Самокритичний тип перфекціонізму», що характеризує їх як осіб, у яких наявна тенденція до надмірних негативних реакцій на передбачувані невдачі та помилки, вони невизначені щодо власної продуктивності, часто можуть суворо критикувати себе, коли виконання певної діяльності не є досконалим. Вони сприймають оточуючих як таких, що постійно вимагають від них досконалості. 60 % респондентів з групи 2, що є більшістю, також можна характеризувати таким чином. Група 3 з низьким рівнем загального

перфекціонізму має низький рівень розвиненості «самокритичного типу перфекціонізму».

Результати отримані при дослідженні «Нарцисичного типу перфекціонізму» (сума шкал «Перфекціонізм, орієнтований на інших», «Гіперкритика», «Впевненість в тому, що мені усі щось винні» та «Претензійність») наведені у таблиці 2.8.

У групи 1 з високим рівнем загального перфекціонізму він представлений таким чином: низький рівень – 18,75%, середній рівень 43,75%, високий рівень – 37,5%, у групи 2 з середнім загальним рівнем перфекціонізму: низький рівень – 56%, середній рівень 36%, високий рівень – 8%, у групи 3 низьким рівнем загального перфекціонізму: низький рівень – 85,71%, середній рівень 14,29%, високий рівень – 0%

Таблиця 2.8

**Результати розподілу досліджуваних за наявністю у них
«Нарцисичного типу перфекціонізму» (%)**

Загальний рівень перфекціонізму	Низький рівень «Нарцисичного типу перфекціонізму»	Середній рівень «Нарцисичного типу перфекціонізму»	Високий рівень «Нарцисичного типу перфекціонізму»
1.Високий рівень	18,75 %	43,75%	37,5 %
2.Середній рівень	56 %	36 %	8 %
3.Низький рівень	85,71 %	14,29 %	0 %

Аналізуючи отримані данні ми можемо зробити висновок, що низький рівень «Нарцисичного типу перфекціонізму» характерний для 85,71 % третьої групи, для 56 % другої групи, та для 18,75 % першої групи. Це говорить про цих респондентів як про осіб, що не мають завищених очікувань від оточуючих людей, вони завжди оцінюють дії інших по заслугах, виділяють те, що вдалось особливо добре. Вони дуже реалістично дивляться на свої можливості та не виділяють себе серед інших. Високий

рівень « Нарцисичного типу перфекціонізму» наявний у 37,5 % дівчат з 1 групи та 8% з 2. Це говорить про них як про тих, які мають нереалістичні очікування щодо інших, можуть різко знеціненити дії оточуючих. Вони мають стійке уявлення про себе як ідеальних, значно кращих за інших.

Важливим є аналіз 10 шкал, які досліджує методика «Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі)». Отримані результати систематизовано відповідно до розподілених нами груп за загальним рівнем перфекціонізму.

Таблиця 2.9

Результати відсоткового розподілу за шкалами респондентів групи 1 з високим загальним рівнем перфекціонізму

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Перфекціонізм, орієнтований на себе	12,5 %	37,5%	50%
Проблеми з самооцінкою	6,25%	18,75%	75%
Стурбованість помилками	0%	18,75%	81,25%
Сумніви у власних діях	6,25%	6,25%	87,5%
Самокритика	6,25%	37,5%	56,25%
Соціально-приписаний перфекціонізм	6,25%	31,25%	62,5%
Перфекціонізм орієнтований на інших	18,75%	62,5%	18,75%
Гіперкритика	31,25%	37,5%	31,25%
Упевненість у тому, що мені всі щось	18,75%	50%	31,25%

винні			
Претензійність	31,25%	43,75%	25%

Відсотковий розподіл респондентів групи 1 дозволяє зробити висновок, що такі шкали як «Перфекціонізм, орієнтований на себе», «Проблеми з самооцінкою», «Стурбованість помилками», «Сумніви у власних діях», «Самокритика», «Соціально-приписаний перфекціонізм» проявлені на високому рівні від 50 % до 87,5% опитуваних дівчат. Це характеризує їх як таких осіб, що прагнуть до досконалості, для них дуже важливо, щоб все було досконалим та ідеальним. Вони ненавидять невдачі та суворо критикують себе у разі коли якась їх діяльність виявилась недосконалою. Оточуючі виступають для них як особи, що вимагають від них довершеності. Інші 4 шкали також відзначились наявністю високого рівня, що є логічним, але в менших відсотках: «Перфекціонізм орієнтований на інших» - 18,75%, «Гіперкритика» - 31,25 %, «Упевненість у тому, що мені всі щось винні» - 31,25 %, «Претензійність» - 25 %. Більшість респондентів за цими шкалами отримали середній або низький рівень, що говорить про меншу їх проявленість у дівчат.

Таблиця 2.10

Результати відсоткового розподілу за шкалами респондентів групи 2 з середнім загальним рівнем перфекціонізму

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Перфекціонізм, орієнтований на себе	20%	52%	28%
Проблеми з самооцінкою	28%	32%	40%
Стурбованість	16%	20%	64%

помилками			
Сумніви у власних діях	16%	8%	76%
Самокритика	40%	44%	16%
Соціально-приписаний перфекціонізм	4%	68%	28%
Перфекціонізм орієнтований на інших	64%	16%	20%
Гіперкритика	64%	28%	8%
Упевненість у тому, що мені всі щось винні	32%	52%	24%
Претензійність	52%	24%	24%

Аналіз отриманих результатів в таблиці 2.10 дозволяє нам стверджувати, що всі наведені шкали отримали від 8 до 76 відсотків у високому рівні їх проявленості у респондентів. «Проблеми з самооцінкою», «Стурбованість помилками», «Сумніви у власних діях» отримали 40%, 64 % та 76 % відсотків відповідно. Це характеризує опитуваних цієї групи як осіб, самооцінка яких частково залежить від ідеальності виконаних ними завдань, вони бувають взагалі не впевнені щодо власної продуктивності та дуже негативно реагують на помилки. Інші ж шкали знаходяться на низькому або середньому рівні, що свідчить про те, що більшість з респондентів можуть дозволити собі помилятися у виконанні різної діяльності, не досягати так званої «досконалості», вони цінують те, що роблять самі, та те, що роблять інші.

Таблиця 2.11

**Результати відсоткового розподілу за шкалами респондентів групи
3 з низьким загальним рівнем перфекціонізму**

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Перфекціонізм, орієнтований на себе	85,71%	14,29%	0%
Проблеми з самооцінкою	76,19%	19,05%	4,76%
Стурбованість помилками	47,62%	47,62%	4,76%
Сумніви у власних діях	19,05%	57,14%	23,81%
Самокритика	100%	0%	0%
Соціально-приписаний перфекціонізм	38,10%	61,90%	0%
Перфекціонізм орієнтований на інших	100%	0%	0%
Гіперкритика	95,24%	4,76%	0%
Упевненість у тому, що мені всі щось винні	57,14%	28,57%	14,29%
Претензійність	61,90%	23,81%	14,29%

Відсотковий розподіл *таблиці 2.11* показує, що респонденти групи 3 з низьким загальним рівнем перфекціонізму мають більшість шкал на тому ж низькому рівні, що є логічним. Для всіх з них не характерно критикувати самих себе, та інших, вони не прагнуть досягти ідеального результату у своїй діяльності. Опитувані цінують те, що роблять оточуючі,

Узагальнюючі отримані данні за «Великою тривимірною шкалою перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі)» ми можемо визначити що у групі 1 з високим загальним рівнем перфекціонізму переважає «Самокритичний тип перфекціонізму» у який входять такі шкали як «Стурбованість помилками», «Сумніви у власних діях», «Самокритика», «Соціально-приписаний перфекціонізм».

Група 2 з середнім загальним рівнем перфекціонізму має майже рівний розподіл між низьким, середнім та високим рівнем «Жорсткого» та «Самокритичного типів перфекціонізму». «Нарцисичний тип перфекціонізму» майже не проявлений у данній групі.

Респонденти які увійшли у групу із загальним низьким рівнем перфекціонізму отримали низький рівень за трьома типами перфекціонізму, що є закономірним.

Основною методикою нашого дослідження ми обрали методику № 2 - «Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І.Грачевої)», бо за нашою думкою вона є більш інформативною з точки зору наявних шкал які дозволяють діагностувати не лише типи, а й шкали перфекціонізму. На основі результатів за інтегральною шкалою ми поділили опитуваних на три групи: Група 1 (16 дівчат) – має високий рівень перфекціонізму, Група 2 (25 дівчат) – має середній рівень, а Група 3 (21 дівчина) – низький.

Методика «Шкала оцінки рівня задоволеності власним тілом (ШЗВТ) (О.А. Скугаревській)» дає можливість дослідити ступінь задоволеності окремими частинами власного тіла досліджуваних нами дівчат юнацького віку.

Група 1, яка має високий загальний рівень перфекціонізму за нашою основною методикою відсотково має наступні показники задоволеності частинами власного тіла – *таблиця 2.12*

Таблиця 2.12

**Результати відсоткового розподілу за частинами тіла респондентів
групи 1 з високим загальним рівнем перфекціонізму**

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1. Лице	31,25 %	56,25%	12,5%
2. Очі.	56,25%	31,25%	12,5%
3. Ніс.	31,25%	43,75%	25%
4. Вуха.	62,5%	25%	12,5%
5. Зуби.	31,25%	62,5%	6,25%
6. Щелепа.	37,5%	37,5%	25%
7. Шия.	68,75%	31,25%	0%
8. Грудна клітка.	56,25%	37,5%	6,25%
9. Груди.	37,5%	37,5%	25%
10. Спина.	50%	31,25%	18,75%
11. Живіт.	25%	37,5%	37,5%
12. Руки (плече і передпліччя).	50%	25%	25%
13. Кисть.	68,75%	25%	6,25%
14. Сідниці.	37,5%	37,5%	25%
15. Таз.	43,75%	43,75%	12,5%
16. Стегна.	43,75%	37,5%	12,5%
17. Коліна.	43,75%	43,75%	12,5%
18. Ноги (стегно і гомілку).	37,5%	37,5%	25%
19. Ступні.	75%	12,5%	12,5%
20. Шкіра.	37,5%	37,5%	25%
21. Волосся.	50%	31,25%	18,75%
22. Зріст.	59,25%	25%	18,75%

Аналізуючи отримані данні ми можемо стверджувати, що більшість з досліджуваних з високим рівнем перфекціонізму мають або високий рівень задоволеності частинами власного тіла та тілом загалом, або середній рівень. Особливо задоволені дівчата Групи 1 – очами, вухами, шиєю, грудною клітиною, спиною, руками, кистю руки, ступнями, волоссям та зрістом (за цими шкалами набрано 50 відсотків або більше). Низька задоволеність частинами тіла набрала від 0% до 37,5%. Шкала «Живіт» відсотково розподілилась так 25% / 37,5% / 37,5%, що означає високий відсоток досліджуваних які не задоволені виглядом власного живота.

Середній загальний рівень перфекціонізму відповідає Групі 2, 25 дівчат цієї групи мають наступні показники задоволеності власним тілом – *таблиця 2.13*.

Таблиця 2.13

Результати відсоткового розподілу за частинами тіла респондентів групи 2 з середнім загальним рівнем перфекціонізму

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1. Лице	28%	64%	12,5%
2. Очі.	72%	16%	12%
3. Ніс.	36%	40%	24%
4. Вуха.	72%	24%	4%
5. Зуби.	28%	56%	16%
6. Щелепа.	52%	36%	12%
7. Шия.	72%	20%	8%
8. Грудна клітка.	68%	28%	4%
9. Груди.	60%	32%	8%
10. Спина.	48%	44%	8%
11. Живіт.	44%	40%	28%
12. Руки (плече і передпліччя).	56%	36%	8%

13. Кисть.	80%	8%	12%
14. Сідниці.	52%	28%	20%
15. Таз.	52%	44%	4%
16. Стегна.	52%	36%	12%
17. Коліна.	68%	24%	8%
18. Ноги (стегно і гомілку).	48%	40%	12%
19. Ступні.	56%	36%	8%
20. Шкіра.	20%	60%	20%
21. Волосся.	60%	28%	12%
22. Зріст.	56%	36%	8%

Основна закономірність отриманих вище даних полягає в тому, що як і в групі 1, дівчата з середнім загальним рівнем перфекціонізму за шкалою «Живіт» набрали 28% на низькому рівні, що є найбільшим результатом за цим стовбцем. Це говорить, про те, що 28% з досліджуваних не задоволені власним животом. Можна відмітити такі шкали: «Очі», «Вуха», «Щелепа», «Шия», «Грудна клітина», «Груди», «Руки», «Кисті рук», «Сідниці», «Таз», «Стегна», «Коліна», «Ступні», «Волосся», «Зріст», отримані за ними відсоткові показники показують, що задоволеність цими частинами тіла знаходяться у досліджуваної групи на високому або середньому рівні.

Група 3, яка має низький загальний рівень перфекціонізму за нашою основною методикою відсотково має наступні показники задоволеності частинами власного тіла – *таблиця 2.14*

Таблиця 2.14

Результати відсоткового розподілу за частинами тіла респондентів групи 3 з низьким загальним рівнем перфекціонізму

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1. Лице	42,86%	47,62%	9,52%

2. Очі.	71,43%	14,29%	14,29%
3. Ніс.	42,86%	52,38%	4,76%
4. Вуха.	66,67%	28,57%	4,76%
5. Зуби.	57,14%	38,10%	4,76%
6. Щелепа.	66,67%	23,81%	9,52%
7. Шия.	71,43%	28,57%	0%
8. Грудна клітка.	61,90%	38,10%	0%
9. Груди.	66,67%	19,05%	14,28%
10. Спина.	71,43%	19,05%	9,52%
11. Живіт.	42,86%	38,10%	19,04%
12. Руки (плече і передпліччя).	71,43%	23,81%	4,76%
13. Кисть.	71,43%	14,29%	14,29%
14. Сідниці.	57,14%	28,57%	14,29%
15. Таз.	57,14%	42,86%	0%
16. Стегна.	42,86%	52,38%	4,76%
17. Коліна.	57,14%	33,34%	9,52%
18. Ноги (стегно і гомілку).	47,62%	28,57%	23,81%
19. Ступні.	57,14%	33,34%	9,52%
20. Шкіра.	33,33%	52,38%	14,29%
21. Волосся.	47,62%	38,10%	14,28%
22. Зріст.	52,38%	38,10%	9,52%

Аналізуючи *таблицю 2.14* ми можемо стверджувати, що за всіма шкалами досліджувані третьої групи мають високий та середній рівень задоволеності власним тілом. Так високий рівень набрав за всіма шкалами від 33,33 % до 71,43 %, а середній рівень – від 14,49 % до 52,38 %. Шкали «Очі», «Спина», «Шия», «Руки», «Кисті рук» набрали по 71,43 % за високим

рівнем задоволеності, що свідчить про те, що більшість з дівчат даної групи ними повністю задоволені. У шкалі «Шия, «Грудна клітина» та «Газ» зовсім відсутні досліджувані з низьким рівнем задоволеності, що також показує, що ці шкали повністю їх задовольняють.

Ми поєднали шкали за якими респонденти отримали найбільший відсоток на низькому рівні та поділили їх на 2 частини: перша - ніс, щелепа, шкіра – найсоціальніша частина тіла, друга – груди, живіт, руки (плече і передпліччя), сідниці, ноги (стегно, гомілка) – інтимна (особистісна) частина.

Аналізуючі отримані за методикою «Шкала оцінки рівня задоволеності власним тілом (ШЗВТ)» результати, ми можемо говорити, що дівчата нашої вибірки найбільш не задоволені саме цими частинами свого тіла.

Згідно з основним постулатом психосоматики, основою соматичних захворювань є реакція на емоційне переживання, що супроводжується функціональними змінами і патологічними порушеннями в органах. Всі наші проблеми, в результаті, трансформуються з соціального рівня (тобто, міжособистісних взаємин) або психологічного (невиконаних бажань, наших мрій і прагнень, пригнічених емоцій, будь-яких внутрішніх конфліктів), на рівень нашої фізіології. Ми можемо припустити, що рівень перфекціонізму, тобто завищені або занижені очікування дівчат до себе, можуть негативно впливати на оцінку ними власного тіла.

Наприклад частини тіла, що знаходяться на обличчі, забезпечують сенсорний контакт із дійсністю, незадоволеність ними говорить про складності у спілкуванні, боязкість, прагнення уникнути контактів з іншими та конфліктів. Якщо дівчата незадоволені своєю щелепою то це дозволяє характеризувати їх як осіб, що бояться відповідальності, нерішучих. Ніс в свою чергу є сексуальним символом, тому незадоволеність ним може свідчити про неприйняття своєї сексуальності.

Руки – символ активності, комунікативності та контактності, низьке задоволення ними свідчить про внутрішню слабкість, нерішучість, нестачу спілкування, замкнутість, прагнення тримати себе у межах.

Груди сприймаються психологами як осередок життєвих сил особистості, невдоволення цією частиною тіла говорить про можливий страх самотності та відкидання з боку інших людей.

Живіт включає в себе район діафрагми, шлунок та сонячне сплетення. У цій зоні влаштувалися соціальні страхи. Страх людини – бути знехтуваним суспільством.

Сідниці символізують силу особистості. За Ліз Бурбо якщо у людини проблеми з цією частиною тіла, то вона має розслабитись і не намагатись взяти все під свій контроль. Вона має дозволити іншим людям приймати рішення самостійно, не консультуючись із нею.

Ноги - символ міцної опори, стійкості у житті та свободи. Низькі показники вдоволеності ними вказують на боязкість, замкнутість, слабкість і невпевненість, відчуття власної нікчемності, занепад духу.

Груди, живіт та сідниці – є інтимними частинами тіла. Показники за цими шкалами можуть характеризувати прийняття чи не прийняття дівчатами своєї жіночності.

Цікавою є також інформація написана Ліз Бурбо у її книжці «Твоє тіло каже «Я тебе люблю»»: «Оскільки стопи пов'язані з ходьбою, вони символізують рух уперед, розвиток. Проблеми зі стопами свідчать, що людина не розвивається, не рухається вперед. Він або відчуває страх, який його зупиняє, або дозволяє іншим стримувати свій розвиток. Він не впевнений у собі і не може надати свого життя потрібного напрямку. Проблеми зі стопами можуть виникати і в тому випадку, якщо людина відчуває, що застрягла, тупцює на одному місці».

Узагальнюючи отримані дані за методикою «Шкала оцінки рівня задоволеності власним тілом (ШЗВТ) (О.А. Скугаревській)» ми можемо зробити висновок, що зі зниженням загального рівня перфекціонізму збільшується задоволеність власним тілом за деякими шкалами.

Отримані за шкалою «Лице» дані показують, що низький рівень задоволеності мають 9,52% осіб у групі 3 (з низьким рівнем перфекціонізму),

що на 2,98 % менше, ніж у попередніх двох груп. Пропорційно росте і показник задоволених на високому рівні своїм обличчям. Протилежна ситуація за шкалою «Очі», у порівнянні із даними першої групи дівчата з низьким рівнем перфекціонізму мають вищий показник незадоволених своїми очима – 14,29% , але в той же час показник задоволених на високому рівня збільшився з 56,25 % до 71,43 %. Очі, як відомо, дзеркало душі, відображення внутрішнього світу.

За шкалою - «Ніс» зі зниженням рівню перфекціонізму зростає рівень задоволених цією частиною тіла дівчат на високому рівні, а задоволених на низькому – знижується, також результати відмічені за шкалою «Щелепа», «Руки (плече і передпліччя)», «Таз».

Аналізуючи показники шкали «Вуха» ми можемо говорити про те, що результати за високим, середнім та низьким рівнем мають приблизно однакові відсоткові результати у всіх трьох груп, з переважанням високого рівня задоволеності.

Шкала «Зуби» у групі 3 набрала 57,14% за високим рівнем задоволеності цією частиною тіла, що перевищує показники перших двох груп, що говорить про те, що з пониженням рівня перфекціонізму підвищилась задоволеність дівчат. Але варто відзначити, що найнижча задоволеність зубами - 16% спостерігається у групі 2 з загальним середнім рівнем перфекціонізму. Зуби - це агресивність особистості, тобто з пониженням рівня перфекціонізму особистості у дівчат збільшуються прояви агресивності, їм легше відстоювати себе та свої думки.

Шкала «Шия» у групах 1 та 3 немає респондентів які не задоволені нею, тобто низький рівень набрав 0%. на відміну від групи 2 з середнім рівнем перфекціонізму де 8% дівчат знаходять свою шию не привабливою та не відповідною стандартам краси. Високий рівень задоволеності присутній у всіх трьох груп та становить 68,75% / 72% / 71,43% відповідно. Шия є сполучною ланкою між тілом (символ тварин пристрастей, імпульсивного життя) та головою (інтелектуальний центр, розум, контроль). Області шиї

приділяють увагу ті, хто стурбований співвідношенням тілесних спонукань та свідомого контролю. Такі люди не впевнені, що завжди можуть упоратися зі своїми імпульсами. Їх характерний стан певної роздвоєності.

У групі 3 з низьким загальним рівнем перфекціонізму немає осіб, які були б зовсім незадоволені своєю «Грудною клітиною» (0%), на відміну від 1 та 2 груп. Самий високий рівень спостерігається у групі 2 – 68%, потім у групі 3 – 61,90%, а група 1 має 56,25% дівчат повністю задоволених грудною клітиною.

У шкали «Груди» з пониженням загального рівня перфекціонізму зростає кількість осіб, які на високому рівні задоволені нею. При цьому 25 % дівчат першої групи, 14,28% дівчат третьої групи та 8% дівчат другої групи на низькому рівні задоволеності власними грудями. Тобто дівчата з низьким перфекціонізмом можуть характеризуватись нами як ті, що приймають свою жіночність більше ніж з високим рівнем, це може бути наслідком меншої кількості соціальних та особистісних вимог до самих себе

Схожу ситуацію має шкала «Спина»: випробувані групи 1 та 2 мають майже однаковий рівень дівчат задоволених своєю спиною на високому рівні – 50% та 48% відповідно, група 3 таких дівчат має 71,43%, що значно більше. Це показує що зі зниженням рівня загального перфекціонізму підвищується рівень задоволеності своєю спиною. Низька задоволеність цією частиною свого тіла свідчить про те, що людина боїться постати недосконалою та не виправдати очікування оточуючих.

Шкала «Живіт» також показує нам тенденцію збільшення % дівчат задоволених ним та зменшення % задоволених на низькому рівні з пониженням загального рівню перфекціонізму. Варто відзначити, що ця шкала не набрала навіть 50% ні в одній з груп на високому рівні задоволеності. Тобто ми можемо зробити висновок що більшість дівчат зовсім не задоволені своїм животом. Багато з них бояться не відповідати нав'язаним соціальним нормам, та мають проблему з прийняттям своєї жіночої сутності.

Задоволеність «Сідницями» також зростає зі зниженням загального рівня перфекціонізму, але як і у шкали «Живіт» ми можемо зробити висновок, що ця зона є проблемною у більшості дівчат бо 25% у першій групі, 20% у другій групі та 14,29% дівчат третьої групи зовсім ними не задоволені. Як було сказано вище ця зона є проявом жіночності, тобто високий рівень незадоволеності сідницями свідчить про проблеми в прийнятті своєї сутності та можливі страхи дівчат у сексуальній сфері. Цим страхом провокується розвиток різних захворювань, і він навіть може перешкоджати отриманню оргазму. Спостерігаємо тенденцію – з пониженням рівню перфекціонізму зменшується кількість дівчат на високому рівні не задоволених своїми сідницями. Можливою причиною цього є зменшення вимог до самих себе та необхідності відповідати будь-яким «нав'язаним» стандартам краси.

Шкала «Кисть» відзначилась тим, що з пониженням рівня перфекціонізму підвищується рівень дівчат, які задоволені нею на низькому рівні, тобто група 3 в цьому стовбці має найвищий результат – 14,29%. Луїза Хей вважає, що руки також символізують здатність зберігати життєвий досвід, а за теорією В. Жикаренцева, руки, в тому числі і кисті рук, символізують здатність витримувати життєві труднощі. Проблеми з ними свідчать, що людина не може прийняти отриманий досвід. З пониженням рівню перфекціонізму дівчата стають не такими сконцентрованими на власних досягненнях, в них понижується здатність контролювати все навкруги, в тому числі і свої дії. А це є необхідною особливістю в складних життєвих обставинах, коли на тебе звалюється велика кількість стресогенних факторів. Тобто в них виникають проблеми з подоланням труднощів, та витримкою стресів навкруги.

У шкали «Стегна» з пониженням загального рівня перфекціонізму знижується кількість осіб які повністю не задоволені ними. Особливість цієї шкали полягає в тому, що у груп 1 та 3 високий рівень задоволеності своїми стегнами у дівчат нижчий, ніж у групи 2 де він становить 52%, що свідчить

про більшість з дівчат з середнім загальним рівнем перфекціонізму обожнюють свої стегна.

Особливістю шкали «Ноги (стегно і гомілка)» є те, що низький рівень задоволеності своїми ногами більший у груп 1 та 3, він становить 25% та 23,81% відповідно, на відміну від групи 2 з 12%.

«Шкіра» також є шкалою з високим відсотком осіб, які зовсім нею не задоволені: група 1 – 25%, група 2 – 20%, група 3 – 14,29%. З пониженням рівня перфекціонізму показник зменшується, тобто збільшується кількість дівчат задоволених шкірою на високому та середньому рівнях.

«Зріст» показує нам тенденцію до зниження рівня задоволених ним на високому рівні дівчат зі зниженням рівня перфекціонізму.

Для дослідження міжособистісних стосунків дівчат юнацького віку ми обрали «Опитувальник міжособистісних стосунків (ОМС) Вільяма Шутца (в адаптації О. О. Рукавішнікова)». Результати відсоткового розподілу представлені в *Таблиця 2.15*, *Таблиці 2.16* та *Таблиці 2.17*.

Таблиця 2.15

Результати відсоткового розподілу респондентів групи 1 з високим загальним рівнем перфекціонізму

	Екстремально високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Екстремально низький рівень
Шкала Іе	18,75%	37,5%	25%	12,5%	6,25%
Шкала Іw	0%	25%	43,75%	12,5%	18,75%
Шкала Се	25%	37,5%	18,75%	18,75%	0%
Шкала Сw	6,25%	18,75%	25%	43,75%	6,25%
Шкала Ае	0%	6,25%	56,25%	25%	12,5%
Шкала Аw	0%	25%	50%	25%	0%

Аналіз отриманих даних Групи 1 показаних в *Таблиці 2.15* свідчить, що за шкалою Ie (виражена поведінка у сфері "включення") більше половини дівчат отримали екстремально високий (18,75) та високий (37,5) рівні. Високі значення по цій шкалі означають активне прагнення дівчат належати до різних груп, бути включеними, якнайчастіше бути серед людей. Вони виявляють активний інтерес до того, що роблять інші, та прагнуть до того, щоб оточуючі також приймали активну участь в їх діяльності та підтримували їх. Результати за шкалою Iw (необхідна поведінка у сфері "включення") показують що 43,75 % дівчат мають середній рівень, тобто в один день вони хочуть бути активними, готові відповідати «так» на всі пропозиції від оточуючих щодо спільної діяльності, а в інший – не хочу навіть заводити нових знайомств, належати до будь яких груп або спільнот.

Більшість дівчат - 62,5% отримали екстремально високий (25%) та високий (37,5%) рівень за шкалою Ce (виражена поведінка у сфері "контролю"). Це показує їх необхідність все контролювати, вони беруть на себе керівництво та відповідальність за всі рішення. За суміжною шкалою Cw (необхідна поведінка" в області "контролю") відсоткова більшість дівчат набрала низький (43,73 %) та екстремально низький (6,25 %) рівні, що відповідно до шкали Ce показує не бажання дівчат підпадати під будь-який контроль.

Відсотково за шкалою Ae (виражена поведінка у сфері "афекту") дівчата поділились наступним чином – високий рівень 6,25%, середній рівень – 56,25%, високий рівень – 37,5%. Ці данні дають нам можливість стверджувати, що дівчата схильні до обережності та вибіркової у встановленні близьких чуттєвих відносин. Іноді вони схильні проявляти до інших теплі та дружні почуття, але не на постійній основі. Шкала Aw (потрібна поведінка в області "афекту") показує, що дівчата цієї групи доволі обережно ставляться до вибору осіб з якими будуть мати глибокі, теплі, можливо навіть інтимні стосунки. Але при цьому вони прагнуть, щоб іншим хотілось бути з ними якомога ближчими.

Таблиця 2.16

**Результати відсоткового розподілу респондентів групи 2 з
середнім загальним рівнем перфекціонізму**

	Екстремально високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Екстремально низький рівень
Шкала Іе	12%	36%	32%	16%	4%
Шкала Іw	8%	32%	16%	24%	20%
Шкала Се	12%	20%	44%	16%	0%
Шкала Сw	4%	12%	60%	12%	4%
Шкала Ае	4%	4%	36%	44%	12%
Шкала Аw	0%	20%	48%	32%	0%

Аналіз *Таблиці 2.16* де зазначені результати відсоткового розподілення групи 2 показує, що за шкалою Іе (виражена поведінка у сфері "включення") як і дівчата групи 1 вони схильні бути серед людей, вони прагнуть заводити нові знайомства та зацікавлені в діяльності інших, бо 48% з них отримали високий рівень (екстремально високий рівень + високий рівень). 20% з групи навпаки зовсім в цьому не зацікавлені та уникають будь-яких контактів. Високі значення за шкалою Іw (необхідна поведінка у сфері "включення") отримали 40% дівчат, це свідчать про їх прагнення до того, щоб оточуючі запрошували їх приймати в їх справах, "запрошували" тобто, докладали зусиль, щоб бути в суспільстві поряд з ними. Низькі значення отримали 44% дівчат, що характеризує їх як людей що хочуть мати вузьке коло контактів.

Результати за шкалою Се (виражена поведінка у сфері "контролю") показують, що більша частина випробуваних (44%) дівчат отримала середній рівень, як і за шкалою Сw (60%) це говорить про наявність у них проявів характерних як для високого, так і для низького рівнів. Це говорить про їх

можливість то прагнути керувати діяльністю, брати відповідальність, то навпаки чекати, що все зроблять інші.

За шкалою Ae (виражена поведінка у сфері "афекту") більше половини групи 1 отримала низький рівень – це 56%. Це характеризує їх як осіб, що дуже вибірково ставляться до близьких та інтимних контактів з іншими.

Показники за шкалою Aw (потрібна поведінка в області "афекту") показують потребу дівчат у тому, щоб час від часу оточуючі прагнули бути щодо нього емоційно ближчими ділилися своїми інтимними почуттями, залучали до глибокі емоційні відносини. Але в той же час вони дуже обережно під час виборів осіб, із якими створюють інтимні, глибокі відносини.

Таблиця 2.17

**Результати відсоткового розподілу респондентів групи 3 з
низьким загальним рівнем перфекціонізму**

	Екстремально високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Екстремально низький рівень
Шкала Ie	4,76	19,05	52,38	23,81	0
Шкала Iw	14,29	19,05	9,52	33,33	23,81
Шкала Ce	14,29	23,81	19,05	33,33	9,52
Шкала Cw	4,76	23,82	33,33	33,33	4,76
Шкала Ae	4,76	4,76	33,33	52,38	4,76
Шкала Aw	0	0	42,86	42,86	14,29

Результати групи 3 за відсотковим розподілом показують, що 23,81 % дівчат за шкалою Ie (виражена поведінка у сфері "включення") схильні належати до різних груп, бути включеним, якнайчастіше бути серед людей, 23,81 % - схильні до протилежного – уникати контактів з оточуючими, 52,38 % в свою чергу схильні і до першого, і до другого час від часу. За суміжною

шкалою Iw (необхідна поведінка у сфері "включення") більшість дівчат отримали низькі значення 23,81% - екстремально низькі та 33,33% - низькі. Це показує, що вони виявляють тенденцію спілкуватися з малою кількістю людей, не виявляти поведінки, спрямованої на пошуки контактів, на прагнення належати до груп та спільнот. На відміну від інших двох груп ця шкала має низький показник середнього рівня – лише 9,52 відсотки. Інші 33,34 % відійшли високому рівню.

За шкалою Ce (виражена поведінка у сфері "контролю") ми можемо зробити висновок, що дівчата майже рівноцінно розподілились між високим (37,39 %) та низьким (42,85%) рівнями. Це показує наявність в них як осіб що активно беруть на себе керівництво та відповідальність, так і тих, хто уникає прийняття рішень та взяття на себе відповідальності. Також згідно шкали Cw (необхідна поведінка в області "контролю") в групі присутні дівчата, хто хоче контролю та керівництва з боку оточуючих та ті, хто не приймає будь-який контроль над собою.

Цікавими є результати за шкалами Ae (виражена поведінка у сфері "афекту") та Aw (потрібна поведінка в області "афекту") у групи 3. У другій зовсім немає респондентів з екстремально високим та високим рівнями, а у першій їх всього лише 9,52 %. Всі дівчата розділились між середнім, низьким та екстремально низьким рівнями. Це означає, що дівчата з загальним низьким рівнем перфекціонізму обережні та вибіркові у встановленні близьких, чуттєвих відносин.

Узагальнюючі отримані за методикою результати ми можемо зробити висновок, що з пониженням рівню перфекціонізму знижується кількість осіб, що мають екстремально високий та високий рівень за шкалою Ie (виражена поведінка у сфері "включення") і збільшується кількість з середнім, низьким та екстремально низьким рівнями.

Екстремально високі та екстремально низькі показники по шкалі Iw (необхідна поведінка у сфері "включення") зростають з пониженням рівня перфекціонізму. У групи 3, на відміну від перших двох груп з'являються

респонденти з екстремально низькими показниками за шкалою Се (виражена поведінка у сфері "контролю") , а за низьким рівнем – збільшуються..

За шкалою Aw (потрібна поведінка в області "афекту") з пониженням загального рівня перфекціонізму зростають відсотки респондентів з низьким рівнем, з'являються також 14,29% дівчат з екстремально низьким рівнем.

Наступним етапом нашої роботи стало застосування методів математичної статистики для аналізу даних. Для встановлення взаємозв'язку між явищами, що вивчаються, ми використовували коефіцієнт кореляції Спірмена. За результатами аналізу ми можемо стверджувати наявність кількох статистично значимих взаємозв'язків у роботі.

Порівнюючи результати методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І.Грачевої)» з методиками діагностики задоволеності власним тілом дівчат та станом їх міжособистісних стосунків, ми можемо відмітити наступні значимі кореляції.

Група 1 із загальним високим рівнем перфекціонізму:

1. У групи з загальним високим рівнем перфекціонізму відмічається позитивна значима кореляція між шкалою "Перфекціонізмом орієнтованим на себе" та шкалами Опитувальника задоволеності власним тілом - "Шия" ($r= 0,974679$ при $p=0,004818$), "Грудна клітина" ($r= 0,948683$ при $p=0,013847$), "Спина" ($r= 0,974679$ при $p=0,0004818$), "Сідниці" ($r= 0,948683$ при $p=0,013847$), "Таз" ($r= 0,974679$ при $p=0,004818$), "Нога" ($r= 0,900000$ при $p=0,037386$), "Волосся" ($r= 0,948683$ при $p=0,013847$). Це свідчить що чим більше дівчата вимагають від самих себе, чим більше вони прагнуть відповідати встановленим для самих себе стандартам, тим більшою стає їх задоволеність відміченими частинами власного тіла. Дівчата стають більш товариськими, відповідальними, вони починають відчувати себе важливими, здатними упоратись із своїми бажаннями.

2. "Соціально-запропонований перфекціонізм" та "Інтегрована шкала" позитивно корелюють із шкалою Опитувальника міжособистісних відносин -

A_w - потрібна поведінка в області "афекту" ($r = 0,948683$ при $p = 0,013847$ та $r = 0,948683$ при $p = 0,0013847$ відповідно). Тобто чим більший загальний рівень перфекціонізму та чим більше дівчата схильні приймати зовнішні вимоги до самих себе, тим більше вони прагнуть, щоб оточуючі були щодо них емоційно ближчими, ділилися своїми інтимними почуттями. Вони прагнуть глибоких емоційних відносин.

3. "Перфекціонізм орієнтований на себе" має позитивну кореляцію із шкалою A_e - виражена поведінка в області "афекту" ($r = 0,974679$ при $p = 0,004818$). Чим більше дівчата мають вимог до самих себе, чим більше вони прагнуть до ідеалу, тим більше їх прагнення бути в близьких, інтимних стосунках з іншими і виявляти до них свої теплі та дружні почуття.

4. Інтегральна шкала позитивно корелює із шкалою C_w - необхідна поведінка в області "контролю" ($r = 0,900000$ при $p = 0,037386$). Із збільшенням загального рівню перфекціонізму зростає потреба дівчат в залежності, в очікуванні контролю та керівництва з боку оточуючих. Вони перестають брати на себе відповідальність.

Група 2 із середнім загальним рівнем перфекціонізму:

1. Прямий кореляційний зв'язок спостерігається між шкалою "Соціально запропонований перфекціонізм" та шкалами Опитувальника задоволеності власним тілом ("Обличчя" ($r = 0,375705$ при $p = 0,010081$), "Живіт" ($r = 0,298093$ при $p = 0,044207$), "Руки" ($r = 0,334343$ при $p = 0,023146$), "Шкіра" ($r = 0,400675$ при $p = 0,005791$)). Тобто, чим вищий соціально запропонований перфекціонізм тим відповідно збільшується задоволеність у дівчат власним обличчям, животом, руками та шкірою. Отже респондентки нашої вибірки схильні приймати соціально-запропоновані стандарти образу тіла і оцінювати себе через відповідність або не відповідність цим стандартам. Обличчя та шкіра є соціальною частиною тіла - це перше, що бачать інші люди.

2. Негативна значима кореляція спостерігається між шкалами "Перфекціонізм орієнтований на себе" та шкалою "Волосся" ($r = -0,404690$

при $p=0,005277$): чим більше дівчата ставлять для себе вимог і ультиматумів, тим нижчою стає задоволеність ними своїм волоссям. З'являється страх, напруга, прагнення все контролювати, недовіра до життя.

Група 3 дівчат із низьким загальним рівнем перфекціонізму:

1. Перфекціонізм, орієнтований на інших позитивно (прямо) корелює із шкалою "Зуби" з Опитувальника задоволеності власним тілом ($r= 0,655079$ при $p=0,028690$), тобто чим вищий у дівчат групи з низьким загальним рівнем перфекціонізму "перфекціонізм орієнтований на інших", тим більша у них задоволеність власними зубами, що показує тенденцію до підвищення їх агресивності.

2. Інтегральна шкала позитивно корелює із шкалами "Кисть" ($r= 0,662553$ при $p=0,026316$), "Сідниці" ($r= 0,606916$ при $p=0,047702$), "Ступня" ($r= 0,617817$ при $p=0,042803$) з методики номер 3. Це свідчить про те, що із зростанням у групи загального рівню перфекціонізму зростає їх задоволеність власними кистями, сідницями та ступнями. Тобто у дівчат підвищується здатність витримувати життєві труднощі, бажання покоряти нові вершини, рухатись вперед. Дівчата більш зосереджені на самих собі та зростає їх відчуття жіночності.

3. Перфекціонізм орієнтований на себе негативно корелює зі шкалою "Je" - виражена поведінка у сфері "включення" ($r= -0,628512$ при $p=0,038346$). Тобто високі показники за першою шкалою відповідають низькі значенням іншої: чим більше індивід вимагає від інших, тим частіше він не відчувається добре серед людей і має схильність уникати контактів.

Основна методика нашого дослідження «Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі)» в порівнянні з двома іншими методиками: «Опитувальник міжособистісних стосунків (ОМС)» та «Шкала оцінки рівня задоволеності власним тілом (ШЗВТ) (О.А. Скугаревській)» дозволила нам визначити наступні значимі кореляції:

Група 3 з загальним низьким рівнем перфекціонізму:

1. "Жорсткий перфекціонізм" позитивно корелює зі шкалами "Щелепа" ($r=0,541614$ при $p=0,011216$), "Груди" ($r=0,503281$ при $p=0,020033$), "Ступня" ($r=0,463150$ при $p=0,034479$). Чим жорсткіша вимогливість дівчат до себе, чим більше вони прагнуть своєчасно, бездоганно та безпомилково виконувати діяльності, тим більша їх задоволеність власними щелепами, грудами та ступнями. Вони починають приймати нові враження та ідеї, йти до нового.

2. "Самокритичний перфекціонізм" негативно корелює зі шкалою "Вуха" ($r=-0,487934$ при $p=-0,024836$), тобто чим більше дівчата стурбовані своїми помилками, чим більше сумніваються у власних діях, тим більше знижується рівень задоволеності їх власними вухами. Із підвищенням рівня самокритичного перфекціонізму знижується здатність дівчат прислухатися до того, що відбувається навколо них.

3. Позитивна кореляція відмічається між шкалою "Загальний рівень перфекціонізму" та шкалами Опитувальника задоволеності власним тілом - "Обличчя" ($r=0,451641$ при $p=0,039853$), "Зуби" ($r=0,590522$ при $p=0,039853$), "Спина" ($r=0,517403$ при $p=0,016300$). Зі збільшенням у дівчат з загальним низьким рівнем перфекціонізму прагнення до досконалості, переконання що все має бути ідеально, в тому числі і вони самі, тим більше зростає їх здатність відстояти себе, бути більш агресивними, незалежними та сміливо йти до нового досвіду.

Група 2 із загальним середнім рівнем перфекціонізму немає ніяких значимих позитивних чи негативних кореляцій з іншими шкалами.

Група 1, дівчата якої мають загальний високий рівень перфекціонізму:

1. "Самокритичний перфекціонізм" позитивно корелює із 14 шкалами з 22 Опитувальника задоволеності власним тілом. «Самокритичний перфекціонізм» складається з чотирьох шкал: «стурбованість помилками», «сумніви у власних діях», «самокритики» і «соціально-приписаного перфекціонізму». Разом зі збільшенням тенденції до суворої самокритики та

сприймати оточуючих, як таких, що вимагають досконалості, у дівчат зростає задоволеність такими частинами власного тіла - обличчям, вухами, зубами, щелепою, грудною клітиною, грудями, спиною, кистями, сідницями, колінами, ногами, шкірою, волоссям та зрістом загалом. Ця тенденція свідчить про підвищення самостійності, відповідальності, можливості приймати рішення та загальне збільшення задоволеності власною жіночою стороною. Це відбувається в разі відповідності власним стандартам.

2. "Самокритичний перфекціонізм" негативно корелює із шкалою "Іе" - виражене поведінка у сфері "включення" ($r = -0,507213$ при $p = 0,044923$). Високі значення цієї шкали відповідають низьким значенням шкали "Іе", це означає активне прагнення дівчат належати до різних груп, бути включеним, якнайчастіше бути серед людей; прагнення приймати оточуючих, щоб вони, своєю чергою, брали участь у їх діяльності знижується із зростанням самокритичного перфекціонізму.

3. "Нарцисичний перфекціонізм" корелює негативно із шкалами "Вуха" ($r = -0,518315$ при $p = 0,039701$) та "Спина" ($r = -0,591243$ при $p = 0,015861$). Із збільшенням тенденцій до нереалістичних очікувань щодо інших, знецінення дій оточуючих, прискіпливість до їх недосконалості, стійкого уявлення індивіда про себе як ідеального, значно кращого за інших, знижується задоволеність дівчатами їх вухами та спинами. Інтерпретуючи дану тенденцію можемо говорити що дівчата починають більш критично ставитись до того, що чують. Час від часу вони навіть не хочуть слухати інших, тому що під час розмови думають лише про те, що хочуть сказати самі. Їм, як правило, весь час здається, що їх в чомусь звинувачують, і тому вони схильні займати оборонну позицію. Дівчатам із зростанням «нарцисичного перфекціонізму» може бути дуже важко вислуховувати критику, навіть якщо вона конструктивна.

4. "Жорсткий перфекціонізм" позитивно корелює зі шкалою Опитувальника міжособистісних стосунків - "Ае" - виражена поведінка в області "афекту" ($r = 0,577797$ при $p = 0,019073$). Високі значення шкали "Ае"

відображають прагнення дівчат бути у близьких, інтимних стосунках з іншими та виявляти до них свої теплі та дружні почуття. Разом із зростанням жорсткої вимогливості до себе у дівчат збільшуються характерні для шкали "Ае" прагнення.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження психологічних чинників азартності проводилось нами серед студентів навчально-наукового інституту педагогіки і психології ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Вибірка складає 62 здобувача вищої освіти віком від 17 до 23 років, що відповідає юнацькому згідно переодизації. Середній вік вибірки – 19 років. Стать – жіноча.

Для проведення емпіричного дослідження висунутих гіпотез ми обрали наступні психодіагностичні методики: «Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І.Грачевої)», «Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі)», «Шкала оцінки рівня задоволеності власним тілом (ШЗВТ) (О.А. Скугаревській)», «Опитувальник міжособистісних стосунків (ОМС) Вільямом Шутцем (в адаптації О. О. Рукавішнікова)».

Першим етапом нашого дослідження стало проведення обраних нами методик та обробка даних із створенням зведених таблиць. Другим етапом став аналіз та інтерпретація результатів, із описом загальних статистичних даних за кожною психодіагностичною методикою.

На основі первинного дослідження було сформовано три дослідницькі групи за кожною методикою дослідження перфекціонізму.

За результатами розподілу досліджуваних за інтегральною шкалою методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта» респонденти поділились на: група №1 з високим рівнем перфекціонізму (5 осіб, що становить 8,07 % від всієї вибірки), група №2 з середнім рівнем перфекціонізму (46 осіб, що становить 74,19 % від всієї вибірки), група №3 з

низьким рівнем перфекціонізму (11 осіб, що становить 17,74 % від всієї вибірки).

У результаті проведеного аналізу результатів методики ми можемо зробити наступні висновки:

1. Група №3 з низьким рівнем перфекціонізму за шкалами «Перфекціонізм орієнтований на себе» та «Соціально-запропонований перфекціонізм» відзначились середніми показниками. Виключенням є шкала «Перфекціонізм орієнтований на інших», за якою більшість відповідала низькому рівню, тобто для них не характерно висувати будь-які вимоги до оточуючих людей.

2. Респонденти з середнім загальним рівнем перфекціонізму відповідають групі №2. Більшість з респондентів цієї групи за всіма шкалами відповідала середньому рівню.

3. Більшість з випробуваних групи №1 із загальним високим рівнем перфекціонізму отримали середній рівень за шкалами «Перфекціонізм орієнтований на себе» та «Соціально-запропонований перфекціонізм». Шкала «Перфекціонізм орієнтований на інших» стала виключенням, за нею більшість з групи, у відсотковому розрахунку, отримала високий рівень, що характеризує їх як людей, які ставлять до оточуючих людей високі вимоги.

За результатами розподілу досліджуваних за інтегральною шкалою методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт, С. Шеррі» респонденти поділились на: група №1 з високим рівнем перфекціонізму (16 осіб, що становить 25,81 % від всієї вибірки), група №2 з середнім рівнем перфекціонізму (25 осіб, що становить 40,32 % від всієї вибірки), група №3 з низьким рівнем перфекціонізму (21 осіб, що становить 33,87 % від всієї вибірки).

Було встановлено:

1. У групі №1 з високим загальним рівнем перфекціонізму переважає «Самокритичний тип перфекціонізму» у який входять такі шкали як

«Стурбованість помилками», «Сумніви у власних діях», «Самокритика», «Соціально-приписаний перфекціонізм».

2. Група 2 з середнім загальним рівнем перфекціонізму має майже рівний розподіл між низьким, середнім та високим рівнем «Жорсткого» та «Самокритичного типів перфекціонізму». «Нарцисичний тип перфекціонізму» майже не проявлений у данній групі.

3. Респонденти які увійшли у групу із загальним низьким рівнем перфекціонізму отримали низький рівень за трьома типами перфекціонізму, що є закономірним.

Виявлено наступні зв'язки між шкалами перфекціонізму та частинами тіла дівчат разом із міжособистісними стосунками.

Підвищення «Перфекціонізму орієнтованого на себе» впливає на товариськість, відповідальність, почуття здатності упоратись із своїми бажаннями та прагнення бути в близьких, інтимних стосунках з іншими. Може також виникнути страх, напруга, прагнення все контролювати.

Шкала «Соціально-запропонований перфекціонізм» впливає на бажання дівчат до глибоких емоційних відносин, на схильність приймати соціально-запропоновані стандарти образу тіла і оцінювати себе через відповідність або не відповідність цим стандартам.

«Перфекціонізм, орієнтований на інших позитивно» впливає на агресивність особистості.

«Жорсткий перфекціонізм» впливає на бажання йти до нового та прагнення дівчат бути у близьких, інтимних стосунках з іншими.

«Самокритичний перфекціонізм» зумовлює бажання і можливість дівчат прислухатися до того, що відбувається навколо них та прагнення належати до різних груп.

«Нарцисичний перфекціонізм» впливає на здатність вислуховувати критику, навіть якщо вона конструктивна.

Загальний рівень перфекціонізму має вплив на прагнення до глибоких емоційних відносин та здатність відстоювати себе.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ З ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1 Аналіз особливостей психологічної роботи з негативними проявами перфекціонізму

Перфекціонізм – схильність встановлювати нерозумно високі стандарти та вимірювати цінність особистості за її здатністю відповідати цим стандартам. Часто бажання досягти досконалості веде до непропорційного розподілу пріоритетів: багато часу віддається незначним дрібницям, а головне не береться до уваги. Багато що в житті перфекціоністи оцінюють за системою «все або нічого», наприклад: «Якщо я не здам іспит ідеально, я нікчемність».

Доведено, що перфекціонізм починає формуватися ще з раннього дитинства у період соціалізації особистості. Взаємостосунки у сім'ї та школі, взаємодія з вчителями та однолітками часто являються причиною появи перфекціоністських установок. У ході множинного регресійного аналізу доведено зв'язок перфекціонізму зі стратегією виховання у батьківській родині, тому доречно почати саме з рекомендацій по профілактиці перфекціонізму у дитинстві.

У шкільному віці важливою задачею для батьків та педагогів є не тільки спосіб уникнути перфекціонізму, а у першу чергу - сформувати у дитини здорову мотивацію та адекватну самооцінку. Неможна свідомо завищувати рівень домагань дитини, ставити перед нею завдання, що вона не може виконати у силу вікових чи фізичних обмежень.

Виховання дітей перетворюється на вирощування «цінних екземплярів для виставок», справжнє призначення яких – досягати у всьому максимальних вершин, мати найвищі оцінки, призові місця і перемоги [25]. Стимулюється досягнення найвищого результату, а невдачі або просто нижчі

показники строго караються. При цьому часто нехтуючи бажаннями та прагненнями самої дитини.

У процесі виховання та навчання у центрі має знаходитися особистість дитини, її потреби та психологічне здоров'я, а не очікування та амбіції дорослих. Любов батьків має бути безумовною, а не підкріпленою уміннями та досягненнями дітей.

Не слід також робити некоректні порівняння дитини з однолітками, це негативно впливає на її самооцінку та впевненість у своїх силах. Потрібно роз'яснювати, що неможливо у всьому бути найкращим, у кожного свій талант і кожна людина по своєму талановита і унікальна. Важливо не ототожнювати невдачу у якійсь одній справі з особистістю дитини, вона повинна розуміти, що на успіх впливають різні фактори, які не завжди будуть залежати від людини. Потрібно навчити дитину отримувати задоволення не тільки від перемог, а й від процесу та усвідомлення, що було зроблено все можливе, докладено максимального зусиль.

Варто зазначити, що зазвичай люди в юнацькому та дорослому віці шукають допомоги не у боротьбі з перфекціонізмом, а у ліквідації згубних наслідків деструктивного перфекціонізму: депресії, стресу, безсоння, напружених відносин, порушень здоров'я, труднощів на роботі чи навчанні.

Перфекціонізм може бути і певною мірою корисним. Плюсами перфекціонізму безсумнівно є сильна внутрішня мотивація та прагнення досконалості. При здоровому перфекціонізмі людина радіє своїм досягненням, використовує перфекціоністичні риси для отримання більш високих результатів у всіх сферах життя. Це швидше здатність до самореалізації та висока самомотивація, ніж жорсткий перфекціонізм. Також плюсом перфекціонізму може бути здатність дотримуватися точної лінії поведінки та стратегії розвитку (як некритичний прояв відсутності гнучкості), і повна залученість до процесу (робота, навчання, будинок тощо – у тих сферах, де проявляється перфекціонізм).

У випадках, коли людина вже має тенденції до прояву перфекціонізму та прокрастинації, усвідомлює це як проблему для себе, вона може скористатись порадами щодо самодопомоги:

1. Зізнайтеся самому собі, що маєте цю проблему. Це перший та головний крок до перемоги над перфекціонізмом.

2. Чесно дайте відповідь на запитання: «Що зміниться у моєму житті, якщо я допущу помилку?», виписати усі можливі варіанти та ретельно проаналізувати. Здебільшого люди бояться невідомості, а якщо мати заготовлені варіанти розвитку потій, вони чітко знають, чого можна очікувати і у думках готують себе до цього, вибудовуючи альтернативні способи поведінки та реагування.

3. Спробуйте зрозуміти чи з'ясувати причину вашого перфекціонізму. Що саме рухає вами — пошук схвалення від близьких та сторонніх людей, чи страх, що неідеального вас не любити?.

4. Тренуйте в собі навичку бачити розширену картину світу, уникайте зациклювання на деталях.

5. Зробіть своїм гаслом: «менше слів (думок) – більше справи!». Починайте справи, не відкладаючи появу відповідного «ідеального» моменту, найчастіше він не настане ніколи.

6. Дозвольте собі НЕ подобатися всім. Ви маєте на це право і більше, зовсім не повинні бути всім і завжди симпатичні.

7. Розподіліть обов'язки. Одна з великих проблем перфекціоністів у тому, що вони звалюють на себе надмірно великий тягар відповідальності та обов'язків, і врешті-решт або «не тягнуть» і починають себе перейматися цією думкою, або «вигоряють». І те, й інше призводить до сумних наслідків;

8. Позбавте себе можливості щось нескінченно покращувати. Заздалегідь встановлюйте на виконання завдання менший термін, ніж планувалося спочатку. Ваша звичка дотримуватись термінів у цьому випадку відіграє позитивну роль;

9. Займіться чимось новим, що приносить вам задоволення. Відчуйте задоволення від процесу незалежно від результату;

10. Зрозумійте та прийміть, що всі люди різні. Усі люди унікальні. Ніхто не кращий і не гірший за інших, просто всі різні. І ви теж унікальні.

11. Перфекціоніст зазвичай фокусується лише на негативних подіях, помилках. Почніть концентруватися лише на позитивних подіях. Ведіть щоденник, в якому записуйте хороші події дня, що минув. Перечитуйте записи, намагайтеся пам'ятати хороше;

12. Ставте собі маленькі цілі. Розбивайте велику ціль на маленькі та регулярно заохочуйте себе за їх досягнення. Таким чином, ви виробите звичку не відкладати справи в далеку скриньку, підвищите власну впевненість у собі поруч виконаних завдань і знизите тривожність через наближення великого дедлайну.

13. Регулярно нагадуйте собі, що перфекціонізм – лише частина вашої особистості, і не докоряйте себе занадто суворо за те, що вам не завжди легко відмовитися від бажання бути «суперлюдиною», «суперстудентом», «суперпрацівником».

Запропоновані методи самодопомоги будуть ефективними та початкових етапах формування перфекціоністських установок. У випадках, коли перфекціонізм призводить до інтенсивних емоційних переживань, ускладнює повсякденну діяльність та негативно впливає на психічне та соматичне здоров'я особистості, допомогу може надати тільки психолог.

Аналіз наукових джерел показує, що в сучасній психологічній практиці застосовуються психотренінгові та психокорекційні програми оптимізації перфекціоністських настанов та рис особистості: тренінг формування конструктивного перфекціонізму педагога М. Ларських [34], тренінг формування конструктивного прояву перфекціонізму у спортсменів А. Распопової [44], тренінг розвитку адаптивної форми перфекціонізму учнівської молоді Г. Чепурної [53], тренінгова програма корекції негативних аспектів перфекціонізму О. Кононенко [32], програма психокорекції та

психопрофілактики дезадаптивних станів у студентів з високим рівнем перфекціонізму М. Коваленко [30]. Перфекціонізм, не зважаючи на його стійкість як особистісної риси, здатний піддаватися корекції під впливом інтегративного тренінгу з урахуванням спрямування вправ на мотиваційний, когнітивний, емоційний та поведінковий його рівні.

Наприклад програма психокорекції та психопрофілактики дезадаптивних станів у студентів з високим рівнем перфекціонізму розроблена М. Коваленко [30] включає в себе інформаційний, діагностичний, особистісний, комунікативно-корекційний, профілактичний компоненти. Метою її є розвиток адаптивного перфекціонізму, адекватних перфекційних стандартів, самооцінки та особистісного потенціалу, здатності до цілісного самосприйняття, розширення навичок ефективного спілкування та міжособистісної взаємодії, зниження дезадаптивних станів та соціальної фрустрації.

Психотерапія деструктивного перфекціонізму проводиться з метою руйнування ілюзорного уявлення перфекціоніста про себе з можливістю приймати себе таким, яким він є, виявлення та усунення причин утворення перфекціонізму. Основними прийомами досягнення терапевтичного ефекту є реалістична постановка цілей (через компроміс із собою в слідуванні високим стандартам та виконання зобов'язань, пріоритетів та строків виконання), делегування (переадресація частини завдань) [27].

Тренінг корекції уявлень про себе та деяких особистісних рис щільно пов'язаний зі здійсненням суттєвих змін у Я-образі перфекціоніста, який формується в процесі самопізнання та самоідентифікації. Ми розглядаємо Я-образ перфекціоніста як своєрідний фільтр, що забезпечує певну константність і цілісність особистості. Селективна функція Я-образу перфекціоніста полягає в тому, що він:

- 1) ігнорує об'єктивні дані, що свідчать про його помилки;
- 2) погоджується лише з той інформацією, що відповідає його Я-образу.

Саме тому світосприйняття перфекціоніста однобічне, ригідне, здійснюється через призму власних уявлень, які викривляють об'єктивну інформацію. Ось чому робота з «Я-образом» є необхідною складовою тренінгової програми з корекції деструктивних (патологічних) проявів перфекціонізму.

Важливими у роботі з корекції перфекціоністських настанов особистості також є техніки оптимізації рівня домагань. Реалістичні домагання співставляються з адекватним рівнем самооцінки, своїх можливостей подолання певного рівня труднощів, соціально-психологічної оцінки ситуації розгортання подій. Реалістична соціально-психологічна самооцінка в ситуації вибору відповідно обумовлює реалістичний рівень життєвих домагань [47], у тому числі і професійних. Вона здійснюється особистістю шляхом перевірки поінформованості про передбачувану діяльність, необхідних знань, рівня активності, емоційно-вольової регуляції, що є регуляторними механізмами цілеспрямованої значущої діяльності.

3.2. Програма семінару-тренінгу з профілактики негативних проявів перфекціонізму

У зв'язку із вищевикладеним і за результатами, отриманими в процесі проведеного дослідження, було створено програму тренінгу з профілактики деструктивного перфекціонізму.

Оскільки перфекціонізм є стійкою рисою особистості, то в результаті семінару-тренінгу буде активізовано внутрішній потенціал особистості та моделювання нею нових, конструктивних форм поведінки.

Програма семінару-тренінгу «Шлях до самого себе»

Мета семінару-тренінгу: спрямування можливих проявів деструктивного перфекціонізму в русло конструктивного та формування альтруїстичної позиції, що дасть можливість особистості ставити цілі, активно взаємодіяти з іншими, вільно виражати та регулювати свої емоції,

що сприятиме підвищенню рівня оптимізму, формування самоприйняття, зниженню рівня тривожності та сумнівів у власних діях, підвищення самооцінки.

Завдання семінару-тренінгу:

1. Зниження рівня тривожності та депресивного стану.
2. Підвищення самооцінки, прийняття власного тіла, що буде виражатися в адекватному сприйнятті себе та навколишніх.
3. Формування здатності постановки реальних цілей.
4. Навчитися аналізувати свої досягненні та приймати свої помилки, невдачі.
5. Формування здатності до релаксації та відпочинку.
6. Формування позитивних міжособистісних відносин, а також покращення комунікативних особливостей особистості.

Цільова група: здобувачки вищої освіти, чисельність до 20 осіб.

Мова тренінгу: українська

День 1

З 09:30 по 09:40 проходить реєстрація учасників. Учасники сідають в коло на стільці, їм видається бланк для реєстрації.

09:40-09:45. Вступне слово.

Тренер розповідає про мету та завдання тренінгу. Розповідає організаційні питання.

09:45-10:15 Вправа для знайомства – «Автопортрет»

Мета: учасники знайомляться один з одним, презентують себе, актуалізують свої цінності.

Хід вправи: Учасникам пропонується намалювати свій автопортрет, назвати себе і написати короткий вислів, який важливий в житті даної людини, як девіз по життю.

10:15-10:30 Вправа «Дерево очікувань»

Мета: навчити учасників визначати власні очікування, ставити мету заняття

Психолог пропонує учасникам висловити очікування щодо тренінгу, написати їх на стікерах і, презентуючи їх по черзі, прикріпити на дерево. (малюнок дерева прикріплено заздалегідь на дошці).

10:30-10:40 Визначення правил групи

Правила групи:

1. Принцип і правило максимальної активності.

2. Правило «тут і зараз». Цей принцип означає, що предметом обговорення учасників групи є тільки те, що відбувається безпосередньо під час занять. Обговорення минулих дій, вчинків, випадків з життя, а також майбутнє можливу поведінку виводяться за рамки тренінгового заняття.

3. Правило «Я». Суть принципу полягає у відмові від безособових мовних форм, за якими найчастіше ховається власна позиція людини. Так, замість висловлювань «вважається...», «деякі думають, що...» учасникам пропонується використовувати форму «я вважаю, що...», «на мою думку...» і т.п.

4. Правило доброзичливості і партнерського спілкування. Партнерським спілкуванням є таке, при якому враховуються особливості кожного учасника, його почуття, переживання. Визнання цінності особистості іншої людини створює в групі атмосферу безпеки, довіри, відкритості. Діалоги спрямовані на повагу до чужої точки зору і забезпечують можливість учасникам висловлювати свою думку, не соромлячись помилок.

6. Принцип об'єктивізації (усвідомлення) поведінки. Правило зворотного зв'язку. Важливим завданням тренінгу є усвідомлення учасниками мотивів своєї поведінки, своєрідний переклад з імпульсивного на об'єктивний рівень. Основним засобом такої об'єктивізації є зворотний зв'язок. Зворотний зв'язок учасник тренінгу отримує від інших членів групи і від тренера.

7. Правило конфіденційності.

10:40-10:50 Вправа «Асоціації»

Мета: дізнатись ступінь обізнаності учасників.

Хід вправи: Тренер питає: «Які асоціації викликає у Вас слово «перфекціонізм»?»

Асоціації записуються на ватмані, обговорюються і аналізуються у групі.

10:50-11:20 Інформаційне повідомлення

Виступ тренера (з презентацією):

«Вам знайомий вислів: «Немає меж досконалості»? «Перфекціонізм» прийшов у європейські мови з латинської. Слово perfectus означає "абсолютну досконалість". З погляду сучасної психології, перфекціонізм – прагнення людини до досконалості, встановлення максимальних особистих стандартів, доведення результатів своєї роботи до ідеалу. Якщо результат роботи неідеальний, то він не має права на існування: потрібно намагатися і вдосконалюватися далі. Намагатися зробити все якнайкраще — це похвально, але зайвий перфекціонізм навпаки, заважає навчанню та роботі.

З погляду канадських психологів, існує чотири різновиди перфекціонізму, які можна описати коротко і зрозуміло:

✓ Адресований собі. Спроба відповідати найвищим стандартам, прагнення досконалості, встановлення підвищених планок, невміння прощати найменші помилки, регулярний самоконтроль, самооцінювання і самоцензура.

✓ Адресований іншим. Виражається у вимогливості до інших людей. Людина очікує, що люди з близького оточення відповідатимуть найвищим стандартам, постійно оцінюють їх, звинувачують у недосконалості. Як наслідок – дефіцит довіри і ворожість, що формується, стосовно людей.

✓ Адресований світові. З цієї точки зору у світі все має бути ідеально, а всі проблеми, що виникають час від часу, повинні вирішуватися в повному обсязі і у встановлений термін.

✓ Соціально пропонований. У цьому випадку людина переконана, що інші хочуть занадто багато, впевнена у власній нездатності виконати роботу та виправдати очікування.

Інший підхід виділяє лише два види перфекціонізму – здоровий та патологічний, або деструктивний.

✓ Здоровий перфекціонізм – відрізняє людину, яка здорово оцінює власні здібності, пред'являє адекватні вимоги, має високу активність і мотивацію, досить часто має лідерські якості та захоплює інших. Він встановлює високі стандарти і ставить складні цілі, відчуючи задоволення не так від їх досягнення, як від процесу роботи.

✓ Патологічний перфекціонізм – це породження страху перед невдачею. В цьому випадку прагнення на краще є ідеєю фікс. Людина неспроможна адекватно оцінювати свої можливості та можливості, орієнтується на недосяжний зразок, як наслідок – постійна незадоволеність роботою, упевненість, що це може бути ще краще. Здоровий перфекціонізм означає, що найкращий результат можна досягти, і зробити це можна і потрібно. Патологічний перфекціонізм означає, що неідеальна робота є неприйнятною, а ідеал недосяжний.»

11:20-12:00 Диференційний тест перфекціонізму А. Золоторьової

(Золотарева А. А. Стандартизація методики «Дифференціальний тест перфекціонізму» / А. А. Золотарева // Известия Волгоградского Государственного Педагогического Университета. – 2013. – № 10 (85). – С. 142–146.)

Загальна характеристика методики: «Диференційний тест перфекціонізму», автором якого є А. Золотарьова, розроблений в спробі знайти новий підхід до діагностики та вивчення амбівалентної природи перфекціонізму: нормального і патологічного.

Методика складається з 24 тверджень, які порівню розподіляються за двома шкалами «нормальний перфекціонізм» та «патологічний перфекціонізм».

Оригінальна методика втілює ідею про існування двох типів перфекціонізму: «нормального», що відображає позитивні наслідки прагнення особистості до досконалості, і «патологічного», що призводить до негативних наслідків в гонитві за недосяжним ідеалом .

Методика успішно пройшла перевірку психометричних показників надійності та валідності.

Інструкція для учасників дослідження:

«Будь ласка, прочитайте твердження й оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей.»

Учасники заповнюють бланк поданий у Додатку 1.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

<i>Шкала</i>	<i>Номер твердження</i>
Нормальний тип перфекціонізму	1, 2, 5, 6, 9, 13, 14, 15, 19, 21,23, 24
Патологічний тип перфекціонізму	3, 4, 7, 8, 10, 11, 12,16, 17, 18, 20, 22,

Підрахуйте загальну кількість набраних Вами балів за шкалою «Нормальний тип перфекціонізму» та «Патологічний тип перфекціонізму».

«Нормальний тип перфекціонізму» передбачає гармонійне прагнення особистості до досконалості, що не вступає в конфлікт з іншими мотивами. Його основу складають параметри: здатність отримувати задоволення, здатність підвищувати самооцінку на основі досягнень, надія на успіх, переживання легкого хвилювання, азарту, легке входження в діяльність, концентрація уваги на власних ресурсах.

«Патологічний тип перфекціонізму» передбачає прагнення особистості до ідеального, досконалого результату. Його основу складають параметри: неадекватно завищена оцінка своїх можливостей, або реальності, хронічна незадоволеність своїм життям, собою, розчарування в житті і в собі, можлива повна відмова від досягнення наміченої ідеальної

мети, неадекватне тестування реальності і себе, хронічне відчуття втоми.

12:00-12:15 Кава-брейк

12:15-12:30 Вправа «Проміжна рефлексія»

Мета: аналіз своїх відчуттів та емоцій.

Хід вправи: Представте себе яким-небудь предметом залежно від того настрою, в якому ви перебуваєте в даний момент. Зафарбуйте його у будь-який колір. Опишіть настрій цього предмета. Учасники по колу описують свої предмети

12:30-13:00 Методика «Керовані фантазії»

Мета: активація уяви учасників для проектування своєї особистості та розкриття внутрішнього світу.

Хід вправи:

Учасники уявляють те, що говорить тренер:

«1. Ви підіймаєтесь на гору, але на шляху – прірва та велике каміння. Раптом стає темно та посилюється вітер. Ви повинні боротися, щоб знайти сили для подальшого просування. Що зараз ви відчуваєте? Зненацька, туман розвіюється та стихає вітер. Що ви бачите? Які емоції відчуваєте?»

2. Уявіть, що зараз ніч, а ви заблукали у лісі. Ви – одні, навколо темно та чутно дивні звуки шурхоту. Раптом, ви бачите, на галявині, будинок, у якому світло з вікна. Про що ви подумаете? Що зробите?»

Наприкінці вправи учасникам пропонується зобразити те, що вони уявляли та розказати про свої почуття.

13:00- 13:15 Інформаційне повідомлення

«Визначальна характеристика перфекціонізму – страх перед невдачею. Цей страх рухає перфекціоністом; його головна турбота полягає в тому, щоб уникнути падінь та помилок. Він марно намагається змусити реальність (у якій не можна уникнути помилок) вкласти в його прямолінійні погляди на життя - що нагадує спроби забити квадратний кілочок у круглу ямку. Зіткнувшись з неможливістю такого сходу, він починає уникати труднощів, ухиляються від видів діяльності, які пов'язані з ризиком промахів. А коли він

дійсно зазнає невдачі - і рано чи пізно виявляє свої недоліки, - то відчуває розчарування, яке лише посилює його страх перед помилками в майбутньому.

Проявом невротичного перфекціонізму є зацикленість на невдачі, що означає вічний пошук відповіді дні порожнього склянки. Неважливо, наскільки перфекціоніст буде успішний - його недоліки затьмарюють для нього власні переваги.

Перфекціоніст дуже суворо ставиться і до себе, і до інших. Він не прощає собі помилок та невдач. Його суворість впливає з його переконаності в тому, що по життю дійсно можливо плавно йти, без помилок.

Подібно до невдачі, страх критики не дозволяє перфекціоністам виставляти на показ свої недоліки. Через принцип "все чи нічого" вони сприймають кожне критичне зауваження як потенційну катастрофу, загрозу самолюбству. Коли їх критикують, перфекціоністи часто займають вкрай ворожу позицію і, отже, виявляються не в змозі оцінити, яку користь можна отримати з конструктивної критики.»

13:15-13:50 Вправа «Висловлення і сприймання критики»

Критика – закономірна і невід’ємна частина нашого життя, яка впливає на самооцінку та цілепокладання особистості. Існує достатньо багато прийомів сприймання та висловлення критики, що відповідають високій психологічній культурі та допомагають зберегти стосунки комфортними.

Хід вправи: Учасники об’єднуються в три малі групи, кожна з яких отримує окреме завдання – написати рекомендації на тему: «Як реагувати на справедливу критику?», «Як реагувати на несправедливу критику?», «Як конструктивно висловлювати критику?». Через 10–15 хв лідери груп презентують результати спільної роботи. Критика, висловлена співрозмовником, може бути цінною інформацією, поштовхом до важливих змін.

13:50- 14:05 Вправа «Помилочка»

Мета: спрямована на зниження самоїдства і звинувачення на свою адресу.

«Коли ви робите прикру помилку, то швидше за все починаєте себе лаяти, звинувачувати, критикувати і мучитися переживаннямию Данна вправа допомагає спокійно ставитися до своїх помилок і промахів, а також розвиває вміння спокійно і юез внутрішньої агресії ставитися до прикрих розчарувань та інших негативних подій.

Якщо ви щось забули, переплутали, чи не помітили, не витримали, зірвалися, зробили щось не так, сказали щось не те, не тому чи не тоді, коли треба або навпаки не сказали, що треба, коротше – помилилися, то робіть цю вправу»

1. Нахиліть голову вбік, руки розкиньте в сторони і по-дитячому скажіть: «Помилочка!» (з інтонацією «всьяке буває»). Робіть це з легкістю, несерйозно, на видиху і розслаблено.

Сенс першої дії полягає в тому, що ви знімаєте заряд неадекватного перебільшення жаху і катастрофи зі своєї помилкової дії. Ви розумієте, що ваша помилка – це не безмежна катастрофа, а лише помилка, на яку ви маєте право, і яку може вчинити кожна людина на планеті без винятку.

2. Схрестіть руки на грудях, дбайливо обійміть себе за плечі і скажіть «Я хороша(ий)!»

Сенс цієї дії полягає в тому, що ви переводите себе з негативу на позитив. Ви заспокоюєтеся і повертаєтеся в нормальний усвідомлений стан.

3. Енергійно зробіть жест долонею вперед і чітко скажіть коротку фразу «Працювати!»

Сенс данної дії полягає в тому, що ви не зациклюєтесь на помилці і даєте собі команду рухатися далі. Тобто виправляєте свою помилку і працюєте над тим, що б у майбутньому вона не повторилась.

Рефлексія: Що ви відчували при виконанні цієї вправи? Чи будете ви використовувати її у майбутньому?

14:05-14:25 Гра «Скарбничка добрих вчинків»

Мета: для підвищення самооцінки та самоповаги.

Матеріали: у кожного учасника – олівець (ручка) та аркуш паперу.

Ми часто не цінуємо своїх успіхів та досягнень. Натомість вважаємо за краще пам'ятати про свої помилки та промахи. Тому проную вам одну важливу гру.

Хід вправи:

Тренер: «Візьміть аркуш паперу. Подумки згадайте все, що ви зробили протягом цього тижня. Наприклад, виконали дуже складне домашнє завдання, вивчили напам'ять довгий вірш, зробили реферат і т.д. Виберіть із цього переліку три вчинки, якими ви особливо пишаєтеся, та запишіть їх на аркуші паперу. Переконайтеся, що вибрали три пункти. Після того, як ви їх записали, похваліть себе однією спокійною пропозицією за всі три події. Наприклад: "Іра, ти насправді чудово написала реферат, вирішила завдання з трубами і вичистила туфлі до блиску"».

14:25-15:15 Вправа «Чотири квадрати»

Мета: Зрозуміти та прийняти себе

Хід вправи: «Альберт Ейнштейн казав «Той, хто знайшов себе, втрачає залежність від чужих думок.» Не завжди чорне є чорним, а біле білим. Іноді те, що здається нам гідністю, є тим, що заважає нам реалізуватися в житті. І навпаки, наші "недоліки" відіграють дуже важливу роль.

Пропонуємо до вашої уваги просту та цікаву вправу спрямовану насамперед на розуміння та прийняття своїх якостей та особливостей.

Підготовчий етап – поділіть лист на чотири частини та пронумеруйте їх послідовно верхній рядок 1 та 2, нижній – 3 та 4. А тепер поїхали!

Квадрат 1. Напишіть не менше п'яти своїх позитивних рис, які ви цінуєте, любите, вважаєте своїми перевагами.

Квадрат 3 (не два!). Напишіть щонайменше п'ять своїх негативних рис, які вам у собі не подобаються, ті, що вважаєте своїми недоліками.

Квадрат 2. Тут необхідно написати недоліки, зазначені у квадраті 3, але переформульовані на позитивні якості. Наприклад, «жадібний» – «ощадливий».

Квадрат 4. Аналогічну процедуру потрібно зробити і з першим квадратом, але переписавши свої переваги в негативні характеристики - "наполегливий" - "настирливий".

Тепер прикрийте нижню частину аркуша і подивіться лише перший і другий квадрати. Намагайтеся уявити собі його. Як він вам? Подобається? Чи стали б з ним спілкуватися?

Те саме тепер проробіть з нижньою частиною, поглянувши тепер тільки на третій і четвертий квадрати. Як вам ця людина? А з ним вступили б у тісні стосунки?

Тепер розкрийте аркуш повністю і гляньте всі написані якості. Усі ці якості – ваші. Намалюйте коло та в центрі напишіть «Я». Недоліки - продовження наших переваг, як і переваги знайдуться в недоліках.

А сприйняття цих рис залежить від особливостей вашого співрозмовника, контексту спілкування, життєвої ситуації обох вас. Тому при виникненні непорозуміння між вами та вашим співрозмовником, подумайте, може зараз ви, така добра і чуйна людина, виглядаєте як маніпулятор, який, надавши зараз послугу, попросить щось натомість у майбутньому. Або як людина, яка вважає свого партнера зі спілкування настільки безпорадною, що зобов'язана надати їй допомогу.

До речі, цей метод працює і у зворотний бік. Спробуйте розкласти по квадратах особистісні особливості людини, з якою у вас складні стосунки. Спробуйте побачити його з різних боків. Можливо, це дасть пояснення його словам та вчинкам, допоможе вам ставитися до нього менш критично.

15:15-15:30 Кава-брейк

15:30-16:00 Вправа «Скульптура почуття (емоції)»

Мета: розширення усвідомлення як позитивних, так і негативних аспектів почуттів.

Хід вправи: «Зараз група розділиться на мікрогрупи по 3 людини. За 7 хвилин кожної з мікрогруп необхідно буде вибрати якесь почуття або емоцію і продумати, як його можна зобразити. Це може бути або скульптурне зображення, або невербальне дію. У зображенні повинні брати участь всі члени мікрогрупи. У той час, як перша мікрогрупа показує те, що вона підготувала, інші відгадують, яке почуття або емоція зображені.

Потім «скульптура» (вустами учасників) розповідає про те, що позитивне і негативне вона несе своєму господареві. Всі учасники групи, які відгадували почуття, висловлюють свою думку з приводу почутого. Настає черга наступної мікрогрупи.

Питання для обговорення:

1. За якими ознаками ви визначали почуття?
2. Легко / важко вам було виділяти в почутті позитивні, негативні сторони?

Тут важливо наголосити на можливості звернення кожної емоції як на користь людині, так і на шкоду їй, необґрунтованість однозначного поділу емоцій на корисні та шкідливі. Приклад: страх. Шкода страху - утримує людину від того, що іноді потрібно зробити. Користь страху – дозволяє людині уберегтися від зайвого ризику. Також можна «розкласти по поличках» та інші емоції.

16:00-16:15 Вправа «Наші емоції – наші вчинки»

Учасникам пропонується продовжити пропозиції:

- Я засмучуюсь, коли...
- Я злюсь, коли...
- Мені погано, коли...
- Я тішуся, коли...
- Я спокійний, коли...
- Мені подобається, коли...
- Мені не подобається, коли...
- Мені добре, коли...

Як тільки ця частина роботи буде закінчена, учасникам пропонується продовжити пропозиції далі: «... коли... і я роблю...».

Обговорення: про що ви думаєте, коли робите той чи інший вчинок? Чи завжди люди думають, коли щось роблять? Тренер пропонує групі підтвердити або спростувати правильність твердження: «Перш ніж щось зробити, подумай!» У яких ситуаціях цей постулат є прийнятним?

16:15-16:30 Вправа «Позитивне мислення»

Інструкція: «Вам під силу розірвати ланцюг самопідтримки стресу, зменшивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні.

Негативні думки, які поглиблюють стрес (в дужках підказка для тренера):

«У мене нічого не вийде». (Позитивні: «Я зроблю все що в моїх силах, а коли не вийде, я це переживу»)

«Усе пропало». (Позитивні: «Це не кінець світу»)

«Я дурень». (Позитивні: «Я помилився», «Я – успішна людина»)

«Мені обов'язково треба мати це» (Позитивні: «Мені б хотілось мати це, але я не обов'язково матиму те, що хочу»)

«Я повинен бути першим». (Позитивні: «Мені б хотілось стати першим, але я буду задоволеним будь-яким результатом»)

«Вони змушені це зробити». (Позитивні: «Сподіваюсь, вони це зроблять»)

«Це безнадійно». (Позитивні: «Ще не все втрачено»)

«Не варто й починати». (Позитивні: «Треба хоч спробувати»)

«Я не зможу». (Позитивні: «Я ніколи не переймаюсь по дрібницях»)

«Я безнадійна людина». (Позитивні: «Я молодець! Я дивлюся на світ із оптимізмом»)

«Усе втрачено» (Позитивні: «Варто спробувати ще раз»)

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми відчуваємося трохи розчаруваними, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей.»

17:15-17:30 Рефлексія «Тут і тепер» Підсумки першого дня.

Мета: вироблення навичок рефлексів.

Хід вправи: Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбувається в групі: «...Сьогодні мені сподобалося, або не сподобалося...»

Завдання додому: купити собі зошит. Назвіть його «Журнал Успішності». Записуйте в зошит все, чого ви досягли. Кожен раз поповнюйте зошит новими записами, перечитуючи старі час від часу

День 2

09:00-09:15 Привітання

Учасники заняття вітають одне одного та розповідають, які враження залишилися від попередньої зустрічі, з яким настроєм прийшли на сьогоднішнє заняття, у якому стані зараз знаходяться.

09:15-09:20 Пригадування правил групи. Правила групи:

1. Принцип і правило максимальної активності.
2. Правило «тут і зараз». Цей принцип означає, що предметом обговорення учасників групи є тільки те, що відбувається безпосередньо під час занять. Обговорення минулих дій, вчинків, випадків з життя, а також майбутнє можливу поведінку виводяться за рамки тренінгового заняття.

3. Правило «Я». Суть принципу полягає у відмові від безособових мовних форм, за якими найчастіше ховається власна позиція людини. Так, замість висловлювань «вважається ...», «деякі думають, що ...» учасникам пропонується використовувати форму «я вважаю, що ...», «на мою думку ...» і т.п.

4. Правило доброзичливості і партнерського спілкування. Партнерським спілкуванням є таке, при якому враховуються особливості кожного учасника, його почуття, переживання. Визнання цінності особистості іншої людини створює в групі атмосферу безпеки, довіри, відкритості. Діалоги спрямовані на повагу до чужої точки зору і забезпечують можливість учасникам висловлювати свою думку, не соромлячись помилок.

6. Принцип об'єктивізації (усвідомлення) поведінки. Правило зворотного зв'язку. Важливим завданням тренінгу є усвідомлення учасниками мотивів своєї поведінки, своєрідний переклад з імпульсивного на об'єктивний рівень. Основним засобом такої об'єктивізації є зворотний зв'язок. Зворотний зв'язок учасник тренінгу отримує від інших членів групи і від тренера.

7. Правило конфіденційності.

09:20-09:30 Вправа «Моя буква»

Мета впровадження: розтопити лід, краще пізнати учасників

Хід проведення:

1. Кожен учасник вибирає собі будь-яку букву алфавіту й озвучує її всій групі або сусідові.

2. Протягом 2 хвилин учасники підбирають якомога більше слів, які описують їх і починаються на обрану літеру.

3. Кожен учасник ділиться своїми словами з групою

Наприклад: мене звать Вікторія й моя буква П. Я практична, пунктуальна і прямолінійна.

Можна написати свої імена й букви на аркушах-постерах. Якщо група учасників дуже велика, потрібно спочатку розділити її на невеликі команди.

09:30-09:50 Вправа «Хто кого нагадує» (К. Фопель)

Хід вправи:

Майже у кожній тренінговій групі є учасники, які нагадують іншим когось значущого для них. У наслідок чого емоції, які виникають при цьому, проєктуються на інших учасників та зумовлюють труднощі у спілкуванні. Для того, щоб уникнути цього необхідно обговорити асоціації учасників,

таким чином, упорядковуюються «нові» враження для прийняття тієї чи іншої поведінки особистості, та «старі», що спливають у пам'яті у силу асоціативного зв'язку.

Інструкція. Пропонується вправа для встановлення найбільш реалістичного контакту між учасниками. Дуже часто, деякі люди нагадують нам про події з минулого, викликаючи певні асоціації із значущою для нас особистістю. Тому, вам необхідно подумати декілька хвилин, можливо, є учасники групи, які нагадують вам значущу людину. Ретельно «проскануйте» кожного учасника тренінгу та напишіть ім'я тієї особистості, яка викликає у вас таку асоціацію. Також, подумайте та зазначте свої емоції, які виникають при згадуванні, чим вони викликані.

Обговорення після вправи:

- Хто викликав асоціації в інших членів групи?
- Як ви це сприйняли?
- Які ви відчували емоції, при перенесенні на вас позитивних почуттів?
- Які ви відчували емоції, при перенесенні на вас негативних почуттів?
- Що я відчуваю, коли проєктую на іншого свої емоції?

09:50-10:20 Вправа «Як зрозуміти себе»

Мета: вправа спрямована на активізацію самопізнання.

Хід вправи:

«Уявіть якомога виразніше одну з таких ситуацій. Заплющте очі, і нехай перед вашим внутрішнім поглядом спливуть деталі цієї ситуації - обстановка навчальної аудиторії або актового залу та особи слухачів.

Уявіть, що ви прямуєте до місця виступу. У міру того, як ви йдете, що починаєте відчувати? Рухайтеся у своїх внутрішніх образах повільно, не пропускайте при цьому жодної тонкості своїх відчуттів. Намагайтеся якомога повніше і реальніше відчутти зміну свого стану.

Які образи виникають?

З ким із присутніх пов'язане ваше хвилювання?

- Може, зі слухачами (одногрупниками, викладачами)? І при цьому виникають думки наступного типу: «Вони дивляться на мене», «Вони будуть мене критикувати, задавати складні питання», «Вони не слухатимуть» тощо.

- А може, із самим собою? При цьому можуть виникати такі думки, як: "я так боюся сказати щось не так", "боюся бути неприйнятими слухачами", "я погано виглядаю", "боюся критики і незгоди з моєю точкою зору" і т.д.

Кожен учасник по колу проговорює де "проживає" їх хвилювання та напруга?

10:20-10:25 Інформаційне повідомлення

Емоційне напруження часто плутають зі стресом, хоча ці поняття варто розділяти. Можна сказати, що емоціна напруга – це причина, а от стан стресу – наслідок.

Стрес – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Страх – внутрішній стан, що обумовлений загрозою реального або передбачуваного лиха. З точки зору психології вважається негативно забарвленим емоційним станом.

Тривога – негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важко визначені передчуття.

10:25-11:00 Малювання на тему «Мої страхи та тривоги»

Мета: знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності, використовуючи методи малюнкової терапії

Хід вправи:

Чи до вподоби вам емоційний стан, коли вам тривожно чи страшно? Коротко обговорюються особливості емоційного стану, фізіологічні відчуття, що виникають під час страху (пришвидшення серцебиття, мурашки по тілу тощо). Усі разом згадують фразеологізми, пов'язані з почуттям страху.

Після бесіди тренер пропонує учасникам подумати, чого вони над усе бояться, й намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або

зображення конкретного об'єкта страху, тривоги. Коли виконання малюнків завершено, учасники по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться й що вони зобразили. Після цього керівник групи пропонує школярам розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорить про те, що кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху більше не існує, тому що розірвані аркуші потрапляють у кошик зі сміттям, будуть спалені й від страхів нічого не залишиться

11:00-11:20 Мозковий штурм «Розподіл часу та сил»

Мета: навчити студентів правильно розподіляти сили та час.

Хід вправи:

Учасники об'єднуються у 2 групи, отримують клей, флірчарт та роздатковий матеріал, який вони повинні поставити в правильному порядку та приклеїти на фліпчарт, потім презентувати.

Матеріал для вправи:

✓ Розбийте завдання на частини. Цей метод допомагає, коли здається, що проблему просто неможливо розв'язати. Але якщо розбити її на кілька невеликих частин, виявляється, що все не так страшно, як здавалося спочатку. Головне – не дозволити емоціям захопити Вас, не впадати в істерику. Спробуйте міркувати: що Ви можете зробити в першу чергу, що після цього і т.д.

✓ Розробіть план дій. Часто емоційна напруга наростає тому, що відсутній чіткий план дій. Людину мучить невідомість – що і як буде, як підготуватися до можливих ситуацій. Постарайтеся знайти як можна більше інформації про очікувану подію, це Вас заспокоїть і налаштує на конструктивне сприйняття навколишньої дійсності.

✓ Обміркуйте всі можливі варіанти розвитку подій. Іноді побудувати план просто неможливо через нестачу інформації. Буває і так, що страх провалу паралізує людину і штовхає на необдумані вчинки. Спробуйте розглянути всі варіанти – як Ви вчините в тому чи іншому випадку. Задумайтеся, що буде, якщо Ваша справа дійсно провалиться з тріском? Чи

Так це страшно? Найчастіше виявляється, що нерозв'язних ситуацій немає, завжди можна знайти вихід. Розуміння цієї простої речі заспокоює і допомагає зняти напругу.

✓ Займіться спортом. Більшість людей ніяк не пов'язують свій фізичний стан з емоційним. Між тим, часто депресія буває викликана банальною нестачею ендорфінів – «гормонів щастя». Наш організм виробляє їх сам, під впливом фізичних навантажень. Крім того, спорт допомагає відволіктися на час від сумних думок і зосередитися на роботі тіла.

✓ Не дозволяйте собі сумувати. Є безліч способів позбутися від негативних думок – від посиденьок в кафе з подругами і до перегляду комедії. Як тільки відчуваєте, що негативні емоції накопичуються, спробуйте замінити їх позитивними.

11:20-12:00 Вправа «Чого я зараз хочу?»

Мета: сконцентруватись на своїх бажаннях, навчитись їх визначати та усвідомлювати.

У кожного учасника аркуш паперу та ручка і вони письмово відповідають на наступні запитання, які ведучий зачитує з інтервалом в 1 хвилину:

1. Яку позу я зараз хотів би прийняти?
2. Який смак я зараз хотів би відчути?
3. Який звук я зараз хотів би почути?
4. Які відчуття на своєму тілі я хотів би відчути?
5. Що я би зараз хотів побачити?
6. Де, в якому місці я б хотів опинитись зараз?
7. Чим би я хотів оволодіти/володіти зараз?
8. Щоб мені зараз дало найбільше задоволення?
9. З ким би мені зараз хотілось бути?
10. Яким би я зараз хотів бути?

Далі ведучий дає ще 3-5 хвилин, щоб учасники могли повернутись до своїх відповідей і відповісти на ті питання, які вони можливо пропустили.

Після того, як всі відповіді записані, відбувається перехід до обговорення.

1. Чи було вам легко відповісти на перші п'ять питань? Чому було легко або складно? 2. Чим, на вашу думку, перші п'ять питань відрізняються від других п'яти питань? 3. Що саме робить відповіді на останні п'ять питань такими складними? 4. Чому відповідаючи на останні 5 питань ви могли відчувати негативні переживання?

12:00-12:30 Притча про каву

Емоційне напруження – це не стрес, не хвороба й не діагноз, а тим більше – не вирок. Щоб уникнути наслідків, треба уникати причин, або хоча б їх мінімізувати. Емоційне напруження – це сигнал, який дає нам і наше тіло, і наша нервова система, «Небезпека! Час зупинитись!» Тому будьте уважні до себе.

Притча про каву

Приходить учень до Вчителя й каже: «Учитель, я втомився. У мене таке складне життя, такі труднощі й проблеми! Я весь час пливу проти течії. У мене немає більше сил... Що мені робити?»

Учитель замість відповіді поставив на вогонь три однакові ємності з водою. В одну ємність кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав зерна кави. Через деякий час він вийняв із води моркву та яйце й налив каву в чашку з третьої ємності.

«Що змінилося?» - запитав він учня.

«Яйце і кава зварилися, а кава розчинилася у воді».

«НІ!» - сказав учитель, - «Це лише поверховий погляд на речі. Подивися – тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою і податливою. Крихке і рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однаково несприятливих обставин - окропу». Так і ті люди, які сильні ззовні, можуть розклеїтися й стати слабкими там, де крихкі й ніжні лише «затвердівають» і міцніють».

«А кава?» - запитав учень.

«О! Це найцікавіше! Зерна кави повністю розчинилися в новому несприятливому середовищі й змінили його – перетворили окріп на чудовий ароматний напій. Є особливі люди, які не змінюються в силу обставин, - вони змінюють самі обставини й перетворюють їх на щось нове й прекрасне, отримуючи від ситуації користь і знання».

Залежно від того, як людина ставиться до себе й до свого життя, вона буде або «зіркою», або «свічкою».

12:30-12:40 Вправа «Чарівна скринька»

Хід роботи: Пропоную вам дістати по одному цукерку з чарівної скриньки(вази, мішечка), на ній буде папірець, який підкаже, що на Вас чекає сьогодні або що вам потрібно зробити найближчим часом. Ці побажання чарівно впливають на настрій, підбадьорюють, надають упевненості.

- Тобі сьогодні особливо пощастить!
- Життя готує тобі приємний сюрприз!
- Усе складається для тебе найкращим чином!
- Сьогодні твій день, щастя тобі!
- Сьогодні Фортуна з тобою разом!
- Пам'ятай: ти народилася, щоб бути щасливою!
- Сьогодні очікуй прибутку!
- Люби себе такою, якою ти є, — неповторною!
- Потурбуйся про здоров'я свого тіла!
- Зроби собі подарунок, ти на нього заслуговуєш!
- Вищі сили оберігають тебе!
- У тебе є все, щоб насолоджуватися життям!
- Усе, що потрібно тобі, легко приходить до тебе!
- Усі твої бажання та мрії реалізуються, повір у це!
- Сьогодні з тобою спокій і радість!
- Сьогодні щасливий день

12:40-13:00 Кава-брейк

13:00-13:30 «Інформаційне повідомлення та рекомендації для підвищення самооцінки»

Чи знаєте ви що таке самооцінка? Особистісна самооцінка – це те, як людина загалом оцінює свій характер, своє місце серед оточуючих та місце життя. Сюди входять: бачення свого статусу, важливі в людини соціальні ролі, бачення життєвих завдань, які людина оцінює як «по силам».

Найпростіший вид самооцінки – оцінка своєї здатності щось зробити, з чимось упоратися. "Я вмію стрибати через калюжі" у дитини або "Освоїв швидкочитання" у дорослого - це все самооцінка людиною своїх здібностей. Інший вид - особистісна самооцінка - те, як людина в цілому оцінює себе як особистість і свій характер, своє місце серед оточуючих та місце життя.

"Ти ж знаєш, у мене поганий характер", "Я не лідер, я завжди другий" або "У мене складно з дисципліною, я не вмію себе організувати!" - Все це варіанти різних особистісних самооцінок.

Сюди входять і бачення свого статусу, і важливі для людини соціальні ролі, і бачення життєвих завдань, які людина оцінює як «по силам». Особистісна самооцінка - зазвичай швидше відчуття, ніж знання, частіше стиль життя та поведінки, ніж ясні формулювання. Вона складніше формулюється і менш внутрішньо диференційована, ніж самооцінка можливостей.

Особистісна самооцінка та самооцінка здібностей усередині однієї людини можуть сильно відрізнятись. «Я чудово відчуваю людей, талановитий музикант і непогано рисову, але за характером розгильдяй, не впевнений у собі, недовірливий і не зрозумію, чого я хочу» – позитивна самооцінка здібностей і водночас негативна особистісна самооцінка.

Особистісна самооцінка буває стабільною, мало залежить від успішності людини в тих чи інших конкретних ситуаціях: так, графиня, що збідніла, все одно може відчувати себе дворянкою і поводитися відповідно, навіть якщо сьогодні їй доводиться працювати офіціанткою. У інших людей самооцінка

плаваюча, яка залежить від поточного настрою та ситуативного успіху чи невдачі.

Наприклад, багато талановитих творчих людей раптом вирішують: «Якщо цей мій твір публіка не зрозуміла, значить я взагалі ніхто!»

Патологічні прояви перфекціонізму надають руйнівний вплив на самооцінку. Уявіть собі дитину, яку, щоб вона не робила, постійно критикують і принижують. Чи може така дитина мати здорову самооцінку? Думаю нікому з присутніх тут не захочеться жити в таких умовах. А людина з невротичним перфекціонізмом сама собі створює таке життя.

Рекомендації з підвищення самооцінки:

1. За добре виконану роботу радуйте побалуйте себе чим-небудь. Чим – плануєте самі. Купуйте собі нову річ, якщо любите шопінг.

2. Не порівнюйте себе з іншими людьми. Пам'ятайте, що кожна людина – істота унікальна.

3. Носіть тільки той одяг і тільки те взуття, який радує вас комфортом і зовнішнім виглядом!

4. Не варто виправдовуватися перед людьми! Багато людей, між іншим, сприймають будь-яке виправдання як якийсь напад.

5. Ідіть за своїми інтересами, за своїми бажаннями. Намагайтеся витратити час на те, що вам подобається. Вважаєте, що ви дуже зайняті для цього? Плануйте весь свій день!

6. Не бійтеся висловлювати свою персональну думку. За висловлення вас точно ніхто не вб'є!

7. Пробачте всі помилки і невдачі (собі особисто!). Прийдіть до розуміння того, що ідеальних (зовсім ідеальних) людей взагалі не існує.

8. Посміхайтесь. Посмішка світить на весь світ! Посмішка прикрашає жінок! Не соромтеся своїх усмішок.

9. Займайтеся медитацією. Вона розслабляє, приводить в порядок думки, дозволяє забувати про все

13:30-14:00 Вправа «Я-теперішнє, Я-майбутнє»

Хід вправи: Учаснику необхідно розділити аркуш паперу на дві рівні частини. З однієї сторони намалюйте себе та запишіть про себе характеристику, зокрема: мрії, прагнення, риси, які допомагають досягати цілей та, навпаки, - стримують вашу активність.

Чи буває так, що ви заздалегідь, боїтеся негативного результату і це стримує вашу діяльність у досягненні цілей? Чи буває так, що ви концентруєтесь лише на одній справі, і це впливає на результат в іншій діяльності? Або, навпаки, беретеся за всі справи одночасно і не можете їх довести до результату?

З протилежної сторони листочка, знову, намалюйте себе та охарактеризуйте за тими самими питаннями, але уявіть свою мету вже досягнутою. Враховуйте зміни, які відбулися з вами на шляху до успіху.

Обговорення. Уважно подивіться на ваші малюнки. Чи є між ними різниця? Які зміни відбулися між першим і другим зображенням? Прокоментуйте це.

14:00-14:20 Вправа «Ти мені подобаєшся тим...»

Варіант 1.

1. Учасники стають у коло.
2. Тренер кидає м'яч одному з учасників, кажучи водночас: «Мені в тобі подобається...» і називає вподобане якість (кілька якостей).
3. Учасник, який отримав м'яч, кидає його іншій людині й називає сподобалися йому якості.
4. М'яч повинен побувати у всіх учасників.

Варіант 2. Розділіть групу на пари. Цю вправу можна проводити в парах.

14:20-14:30 Вправа «Золота рибка»

Ціль: підвищення емоційного тону, розвиток навичок оптимістичного світосприйняття.

Інструкція: Учасники групи отримують завдання: на аркуші паперу написати три заповітні бажання, які вони попросили б виконати золоту рибку, потрапивши вона до рук. Потім листи з бажаннями складаються.

І кожен із учасників зачитує по одному з аркушів, відповідаючи на такі запитання:

Чи може це бажання виконати хтось інший, окрім золотої рибки? Чи може сама людина зробити щось, щоб це бажання здійснилося? Чи легко було вибрати три бажання? Чи всі бажання було враховано, чи не було забуте якесь важливе бажання?

14:30-15:00 Вправа «Колективна Поема»

Мета впровадження: «місток» між вправами, криголам після спірних активних вправ

Ресурси: аркуші паперу і фломастери на кожного учасника

Хід проведення:

1. Попросіть учасників написати свої ініціали в правому верхньому кутку листка (ви теж підпишіть свій листок).

2. Кожен учасник пише короткий рядок, з якого буде починатися поема, передає свій листок сусідові зліва, і той дописує свій рядок, яка продовжує поему.

3. Після того, як кожен напише по одному рядку на всіх листках, закінчена поема повертається автору першого рядка

4. Після того, як усі поеми будуть написані, прочитайте свою. Потім запитайте, хто ще хоче прочитати свою поему.

15:00-15:20 Вправа «Гармошка»

Кожній людині цікаво знати, що думають про нього інші люди. Передаючи по колу листок з ім'ям учасника, потрібно написати свої враження, які риси характеру в ньому цінуєте. Підписуватися не треба і бачити відповіді інших ви теж не будете, тому що кожний з вас після своєї відповіді зігне листок гармошкою і передасть наступному.

Рефлексія: Нехай кожен по черзі скаже кілька слів про свої почуття з приводу того, що написали йому.

15:20-16:00 Вправа «Самого себе любити»

Мета вправи: навчити дітей уважно ставитися до себе, поважати та приймати себе.

Зміст вправи:

Сядьте зручніше та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи та видиху...

Уяви собі дзеркало. Величезне – величезне дзеркало у світло – червоній рамі. Візьми хустку і витри дзеркало якомога чистіше, так, щоб воно все блищало і сяяло.

Уяви, що ти стоїш перед цим дзеркалом. Тобі видно себе? Якщо так, то дай мені знак рукою. (Дочекайте, поки більшість учнів подадуть вам знак.)

Розглянь свої губи і колір своїх очей... Подивися, як ти виглядаєш, коли трохи похитуєш головою... Подивися на свої плечі та груди.

Подивися, як ти опускаєш і піднімаєш плечі.

Тобі видно ноги? Подивися, як високо ти можеш підстрибнути... У тебе добре виходить! Тепер уяви собі, що твоє відображення усміхається і лагідно дивиться на тебе.

Подивися на своє волосся! Якого вони кольору? Візьми гребінець і причесися, дивлячись у дзеркало перед собою. Причесися як завжди...

Подивись в усміхнені очі свого відображення. Нехай твої очі блищать і світяться радістю, доки ти розглядаєш їх у дзеркало. Набери трохи повітря у легені та надуй трохи маленьких світлих іскорок у свої очі.

Тепер подивися на своє обличчя у дзеркалі. Скажи собі: «Моє обличчя посміхається. Я люблю посміхатися. Від цього мені ставати приємнішим» Якщо твоя особа все ще серйозна, то перетвори серйозне обличчя на одну величезну і задоволену посмішку. Покажи свої зуби дзеркалу. У тебе це здорово вийшло! Тепер подивися на своє тіло в дзеркалі та збільши його. Твої плечі нехай стануть зовсім рівними та прямими. Намагайтеся відчутти, як це приємно - ось так гордо стояти і подобатися самому собі. І, розглядаючи себе з ніг до голови, повторюй за мною: Я люблю себе! Я люблю себе! Я люблю себе!" (Вимовте ці слова з великим ентузіазмом і дуже емоційно.)

Ту відчуваєш, як це приємно? Ти можеш повторювати ці слова щоразу, коли захочеш відчути себе щасливим і задоволеним. Намагайтеся відчути всім своїм тілом, як ти вимовляєш: «Я люблю себе!» В якій частині тіла ти це відчуваєш? Покажи рукою на це місце, де відчуваєш своє «Я люблю себе!» Добре запам'ятай, як у твоєму тілі відображається твоє "Я люблю себе!" Наразі ми обговоримо це.

А тепер ти можеш повернутися знову до нашого класу. Потягнися, трохи напруж і розслаб своє тіло і розплющ очі.

Попросіть після завершення цієї фантазії всіх дітей хором вимовити фразу – підтвердження «Я люблю себе!» Запитайте учнів, де у своєму тілі вони відчувають це кохання.

Потім діти можуть намалювати свій образ. Вони можуть працювати в парах, причому кожна дитина малює контур свого партнера на великому аркуші паперу. Потім цей контур розфарбовується і перетворюється на усміхнений і щасливий портрет. Учні можуть окремі частини тіла характеризувати позитивними прикметниками. Наприклад: «мої красиві карі очі», «мої золоті вмілі руки» і т.д.

Рефлексія:

Чому деякі люди люблять себе?

Чому деякі люди не люблять себе?

Чому деяким людям рідко спадають на думку приємні думки про себе?

Що ти можеш зробити для того, щоби частіше думати про себе добре?

Що робить тебе щасливим?

16:00-16:15 Вправа «Бажаю»

Учасники тренінгу мають назвати своє ім'я і, передаючи м'ячик наступному учаснику, продовжити речення «Я хочу тобі побажати...».

16:15-16:30 Рефлексія

Мета: Вербальне підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного й до керівника.

Хід вправи: учасники групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним їм видався тренінг, наскільки він виправдав їхні сподівання, що нового відкрив в області міжособистісних відносин та за тематикою тренінгу; можна також звернутися з реплікою безпосередньо до будь-кого з групи або до її керівника.

Питання: Що ви відчуваєте після участі у тренінгу? Що було складно для вас? Що нового дізнались про себе, про інших?

Висновки до третього розділу

Аналізуючі літературу ми можемо зробити висновок, що перфекціонізм починає формуватися ще з раннього дитинства у період соціалізації особистості. Взаємостосунки у сім'ї та школі, взаємодія з вчителями та однолітками часто є причиною появи перфекціоністських установок. У ході множинного регресійного аналізу доведено зв'язок перфекціонізму зі стратегією виховання у батьківській родині, тому доречно почати саме з рекомендацій по профілактиці перфекціонізму у дитинстві.

Методи самопомоги можуть бути ефективними та початкових етапах формування перфекціоністських установок. У випадках, коли перфекціонізм призводить до інтенсивних емоційних переживань, ускладнює повсякденну діяльність та негативно впливає на психічне та соматичне здоров'я особистості, допомогу може надати тільки психолог.

У зв'язку із вищевикладеним і за результатами, отриманими в процесі проведеного дослідження, було створено програму семінару-тренінгу з профілактики негативних проявів перфекціонізму.

Оскільки перфекціонізм є стійкою рисою особистості, то в результаті семінару-тренінгу буде активізовано внутрішній потенціал особистості та моделювання нею нових, конструктивних форм поведінки.

Семінар-тренінг розрахований на 2 дні. Перший день – 8 годин, другий день – 7 годин 30 хвилин. Цільовою аудиторією було обрано дівчат юнацького віку, чисельність до 20 осіб.

Метою семінару-тренінгу нами було визначено - спрямування можливих проявів деструктивного перфекціонізму в русло конструктивного та формування альтруїстичної позиції, що дасть можливість особистості ставити цілі, активно взаємодіяти з іншими, вільно виражати та регулювати свої емоції, що сприятиме підвищенню рівня оптимізму, формування самоприйняття, зниженню рівня тривожності та сумнівів у власних діях, підвищення самооцінки.

Завдання семінару-тренінгу: зниження рівня тривожності та депресивного стану; підвищення самооцінки, прийняття власного тіла, що буде виражатися в адекватному сприйнятті себе та навколишніх; формування здатності постановки реальних цілей; навчитися аналізувати свої досягненні та приймати свої помилки, невдачі; формування здатності до релаксації та відпочинку; формування позитивних міжособистісних відносин, а також покращення комунікативних особливостей особистості.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження впливу рівня перфекціонізму на особливості сприйняття дівчатами юнацького віку свого тіла та побудування їх мужособистісних відносин ми можемо зробити наступні висновки:

1. Перфекціонізм - це психологічний феномен, в основі якого лежить механізм спотворення когнітивної структури особистості. Характеризується даний феномен високим рівнем домагань, гіпертрофованою значущістю власних досягнень, надвибагливістю по відношенню до самого себе та / або навколишнім, нетерпимістю до власних помилок і прорахунків інших людей.

Вчені виділяють "нормальний (здоровий)" і "невротичний (не здоровий)" перфекціонізм. "Здорові" перфекціоністи здатні відчувати глибоке задоволення, підвищувати самооцінку на основі досягнень, а при виконанні здатні враховувати як власні ресурси, так і обмеження. Невротичні перфекціоністи перманентно незадоволені зробленим, результат ніколи не здається достатнім для них. Вони керуються виключно вкрай високими очікуваннями від себе. Для них характерно діяти під впливом страху невдачі, відчувати, сильну тривогу, сором, провину і концентрувати увагу на власних недоліках та думках про те, як би уникнути помилки.

Здоровий перфекціонізм не виходить за рамки норми – людина встановлює собі високі особисті стандарти, ставить непрості цілі, і що не менш важливо, отримує задоволення від процесу їх досягнення. При невротичному перфекціонізмі людина відчуває бажання стати кращою, досконалішою, бездоганною, але це стає нав'язливою ідеєю, а цілі, які вона ставить перед собою не відповідають її ж потенціалу.

2. Образ тіла, з одного боку, суб'єктивне сприйняття людиною свого тіла, в тому числі його зовнішності, з іншого боку, такий собі ідеальний образ тіла, який формується в результаті порівняння та

ідентифікації свого тіла з тілами інших та «ідеалом». В структурі образу тіла ми виділяємо: Я – реальне та Я - ідеальне.

Відносини між реальним та ідеальним Я особистості грають важливу роль у формуванні перфекціонізму. Напруга між цими структурами може стати основою для розвитку почуття власної неповноцінності, низької самооцінки. Неможливість втілити в реальність ідеальний образ призводить до руйнування власної індивідуальності, самоотчужденню, порушення розвитку, негативним емоційним станам.

Перфекціонізм є соціальним феноменом. Він може розвиватися тільки в соціальному контексті під впливом очікувань і критики з боку інших. Міжособистісний аспект перфекціонізму може проявлятися в завищені вимоги до оточуючих людей, що може негативно позначатися на міжособистісних взаєминах. Перфекціонізм, точніш його негативні прояви, можуть привести до відсутності почуття приналежності, знецінення відносин.

3. Аналіз отриманих на основі проведеного нами емпіричного дослідження даних показує, що опитані нами респондентки за провідною методикою нашого дослідження майже рівно розподілились між високим, середнім та низьким загальним рівнем перфекціонізму (16 осіб / 25 осіб / 21 особа відповідно), тому ми не можемо говорити про значне домінування будь-якої з цих груп серед них, але ми визначили деякі значимі відповідності.

Чим більший загальний рівень перфекціонізму дівчат, тим більша їх вимогливість до оточуючих людей. Також дівчата з високим перфекціонізмом сумніваються у власних діях, стурбовані своїми помилками та дуже самокритичні. На бажання бути влученими у різні групи, приймати оточуючих в свою діяльність, та навпаки, високий рівень перфекціонізму впливає негативно, але в той же час зростає потреба дівчат в залежності, в очікуванні контролю та керівництва з боку оточуючих.

Із збільшенням рівня перфекціонізму збільшується задоволеність такими частинами власного тіла: обличчям, вухами, зубами, щелепою, грудною клітиною, грудями, спиною, кистями, сідницями, колінами, ногами, шкірою, волоссям, шиєю, тазом та зрістом загалом. Ця тенденція свідчить про підвищення самостійності, можливості приймати рішення та загальне збільшення задоволеності власною жіночою стороною. Це відбувається в разі відповідності власним стандартам. Гіпотеза №1 «Високий рівень перфекціонізму зумовлює високий рівень незадоволеності дівчатами власного тіла» не підтвердилась.

Що стосується особливостей міжособистісних відносин дівчат юнацького віку, то зі збільшенням соціально-запропонованого перфекціонізму та перфекціонізму орієнтованого на себе у дівчат розвивається прагнення до глибоких емоційних відносин з оточуючими, але водночас вони можуть уникати контактів та почуватись некомфортно серед інших людей. Це підтверджується негативною кореляцією між шкалами «Самокритичний перфекціонізм» та шкалою «Ie» - виражене поведінка у сфері «включення».

«Жорсткий перфекціонізм» позитивно корелює зі шкалою «Ae» - виражена поведінка в області «афекту». Разом із зростанням жорсткої вимогливості до себе у дівчат збільшуються прагнення бути у близьких, інтимних стосунках з іншими та виявляти до них свої теплі та дружні почуття.

4. Враховуючи результати емпіричного дослідження, нами була розроблена програма семінару-тренінгу для профілактики негативних проявів перфекціонізму. Загальною метою розробленого семінару-тренінгу стало спрямування можливих проявів деструктивного перфекціонізму в русло конструктивного та формування альтруїстичної позиції, що дасть можливість особистості ставити цілі, активно взаємодіяти з іншими, вільно виражати та регулювати свої емоції, що сприятиме підвищенню рівня

оптимізму, формування самоприйняття, зниженню рівня тривожності та сумнівів у власних діях, підвищення самооцінки.

Семинар-тренінг надає можливість отримати інформацію про перфекціонізм як особистісну властивість; знизити рівень тривожності; підвищити самооцінку, розпочати шлях до прийняття власного тіла, що буде виражатися в адекватному сприйнятті себе та навколишніх; сформувати здатність ставити реальні цілі; навчитися аналізувати свої досягненні та приймати свої помилки, невдачі; сформувати здатність до релаксації та відпочинку, а також позитивних міжособистісних відносин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Наука жить / Альфред Адлер. К.: Port-Royal, 1997. - 288 с.
2. Аракелян Т.А., Бегоян А.Н. Образ тела как часть концептуальной системы личности: теория и практическое применение. Современные подходы к профилактике социально значимых заболеваний: материалы міжнар. наук.-практ. конф. 22 сентября 2012 г. Махачкала: ИП Овчинников (АЛЕФ), 2012. С. 160-163.
3. Бакли Р., Кэйпл Дж. Теория и практика тренинга. СПб. : Питер, 2002. 352 с.
4. Березовская Р.А. Перфекционизм в профессиональной деятельности // Психология менеджмента: практикум / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2010, с. 242
5. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків : Фоліо, 1996. 237 с.
6. Бочелюк В. Й. Професіоналізм особистості: теоретико- методологічний аспект : монографія / під ред. В. Й. Бочелюка. Запоріжжя: Гуманітарний університет «Запорізький інститут державного та муніципального управління», 2007. 248 с.
7. Волков Б.С. Психология юности и молодости: учебное пособие. - М.: Академический Проект: Трикса, 2006. - 256 с
8. Выготский Л.С. Исторический смысл психологического кризиса в 6-ти т. / Под ред. А.Р. Лурия, М.Г. Ярошевского. М.: Педагогика, 1982. Т. 1. С. 228-291
9. Вачков И. В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М. : Эксмо, 2007. 416 с.
10. Гаранян Н. Г. Психологические модели перфекционизма. Вопросы психологии. 2009. № 5. С. 74 — 83.

11. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) // Терапия психических расстройств. 2006. № 1. С. 31–41.
12. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дисс. ... докт. психол. наук. М.: МГУ, 2010. 42 с.
13. Гаранян Н. Г., Андрусенко Д. А., Хломов И. Д. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации. Психологическая наука и образование. 2009. № 1. С. 72–81.
14. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия. Московский психотерапевтический журнал. 2004. № 1. С. 18–35.
15. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога. Консультативная психология и психотерапия. 2001. Том 9. № 4. С. 18–48.
16. Грачева, И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности :автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва., 2006. – 24 с.
17. Грачева И. И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флета. Психологический журнал. 2006. №6. С. 73–81.
18. Грубі Т. В. Сучасні моделі перфекціонізму. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 1, Вип. 43. С. 8–15.
19. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистий чинник академічної обдарованості студентів : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. ДВНЗ «Ун-т менедж. освіти». К., 2010. 240 с.
20. Жебрун. Я.О. Особенности социально-психологической адаптации студентов, склонных к перфекционизму. Вестник Бурятского ун-та. 2010. № 5. С. 36–38

21. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг, как инструментальное действие. СПб. : Речь; М. : Смысл, 2002. 80 с.
22. Зеленцова Ю.В. Типологический подход к исследованию перфекционизма в работах зарубежных и отечественных психологов. Приволжский научный вестник. 2015. № 6-2 (46). С. 87-90.
23. Золотарёва А. А. Перфекционизм в структуре саморегуляции личности. Психология и Психотехника. 2012. Т. 42. № 3. С. 59–68.
24. Ермакова Е.С. Переживание и преодоление кризиса идентичности у юношей и девушек. Научный поиск. 2018. № 4 (30). С.3-5.
25. Иванченко Г.В. Совершенство в искусстве и в жизни. М.: КомКнига, 2007. 176 с
26. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2002. 512 с
27. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.
28. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64 с.
29. Кононенко О. И. Проблема перфекционизма личности в современной психологической науке. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. № 3. С. 147–151.
30. Коваленко М. В. Програма психокорекції та психопрофілактики дезадаптивних станів у студентів з високим рівнем перфекціонізму. Biomedical and biosocial anthropology. 2014. № 23. С. 217–219.
31. Кононенко О.И. Теоретические модели изучения перфекционизма личности в зарубежной психологии // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. 2014. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-modeli-izucheniya-perfektsionizma-lichnosti-v-zarubezhnoy-psihologii> (дата звернення: 07.02.2021).

32. Кононенко О. І. Обґрунтування та зміст програми корекції негативних аспектів перфекціонізму. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2016. Т. 21, Вип. 1. С. 109–117
33. Крайг Г., Бокум Д. «Психология развития». СПб.: Питер, 2005. — 940 с
34. Ларских М. В. Формирование конструктивного перфекционизма педагога : дис. канд. ... псих. наук : спец. 19.00.07. Воронеж, 2011. 162 с
35. Максименко С. Д. Механізми розвитку особистості. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 26. С. 7–21.
36. Максименко С. Д. Прогнозування психологічного розвитку особистості у генетичній психології. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7, Вип. 38. С. 13–23.
37. Максименко С. Д. Психологія особистості: змістовні ознаки. Наука і освіта. 2014. № 5. С. 45–52.
38. Мороз В.А., Григорьева, Ю.О. Особенности самооценки студентов медицинского вуза. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 11 (часть 4) С. 731-734.
39. Мороз Л. І. Основи професійно-психологічного тренінгу : навч. посібник. К. : 2004. 130 с.
40. Мотовилин О. Г. Развитие представлений о собственном теле у детей в условиях семьи и интерната : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 : Москва, 2001, С. 188
41. Мухина В. С. Возрастная психология. М.: Академия, 1999. 460 с.
42. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості: монографія. К. : Ніка-Центр, 2006. 280 с.
43. Парамонова Валерия Высшие устремления личности: перфекционизм как патологический феномен // Развитие личности. 2009. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vysshie-ustremleniya-lichnosti-perfektsionizm-kak-patologicheskii-fenomen> (дата звернення: 11.02.2021).

44. Распопова А. С. Психологический тренинг как средство формирования конструктивного проявления перфекционизма у спортсменов. Спортивный психолог. 2011. № 3 (24). С. 71-75
45. Соколова Е.Т., Николаева В.В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. — М.: SvR-Аргус, 1995. 359 с.
46. Скугаревский, О. А. Нарушения пищевого поведения : монография / О. А. Скугаревский. – Минск : БГМУ, 2007. – 340 с. –
47. Титаренко Т. М. Життєві домагання особистості : монографія. К. : Педагогічна думка, 2007. 456 с
48. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия / Зигмунд Фрейд. – Х. : Фолио, 2010. - 286 с.
49. Холмогорова, А.Б. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия . Консультативная психология и психотерапия. 2004. № 1. С. 18–35.
50. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Евдокимова Я Г. и др. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов. Вопросы психологии. 2009. № 3. С. 16—26.
51. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени //Самоанализ; Под общ. ред. Г. В. Бурменской. — М.: ИГ «Прогресс»: Ювента, 2005.
52. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: учебное пособие / 3-е издание, стереотипное. — Москва: Академия, 2006. 208 с.
53. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05. Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. К., 2013. 242 с
54. Чернобровкина С.В. Кризис юности у студентов как кризис взросления // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2014. № 1. С.24-31

55. Шаповаленко, И. В. Возрастная психология. Психология развития и возрастная психология — М: Гардарики, 2005. — 349 с.
56. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. Пер. с англ. — СПб.: Ювента, 1999. — 436 с.
57. Юдеева, Т.Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств : автореф. дис. ... канд. псих.наук : 19.00.04. Москва, 2007. 23 с.
58. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. — 2007. — № 4. — С. 157-158.
59. Adkins K., Parker W. Perfectionism and suicidal preoccupation // J-1 of personality. 1996. V. 64. № 3. P. 536–546.
60. Cash, T.F. Body Image: Past, Present and Future // Body Image. 2004. vol1: 1-5
61. Faith M.S., Allison D.B. Assessment of Psychological Status among Obese Persons // Body Image, Eating Disorders, and Obesity / eds. J.K. Thompson. Washington DC, 1996. P. 365-388
62. Flett, G.L. Components of perfectionism and procrastination in college students / G.L. Flett, K.R. Blankstein, P.L. Hewitt, S. Koledin // Social behavior and personality. — 1992. — № 20 (2). — P. 85–94.
63. Frost R., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism // Cognitive Therapy and Research. 1990. V. 14. P. 449–468.
64. Greenspun T. «Healthy perfectionism» in an oxymoron! // Journal of Second. Gifted Education, 2000, v. XI, N 4, p. 197–208.
65. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism //Psychology. 1978, vol. 15, p.27-33.
66. Hewitt P. L., Flett G. L. The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation // Canad. Psychol. 1989. V. 30. P. 103—109
67. Higgins E.T. Ideal versus ought predilections for approach and avoidance: Distinct self-regulatory systems / E.T. Higgins, C.J.R. Roney, E.

Crowe, C. Hymes // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Vol. 66. P. 276-286.

68. Hollender M.H. Perfectionism // *Comprehensive Psychiatry*. 1965. V. 6. P. 94–103.

69. Hurka T. *Perfectionism* / Oxford: Oxford University Press, 1993. 3 p.

70. Missildine W. Perfectionism – If you must strive to “do better” // *Your inner child of the past* (Missildine W., ed.). 1963, New York: Pocket Books. P. 75-90.

71. Pacht A. Reflections on perfectionism // *American Psychology*. 1984. - V. 39. - P. 386-390

72. Wiseman C.V., Gray J.J., Mosimann J.E., Abrens A.H. Cultural expectations of thinness in women: An update // *International Journal of Eating Disorders*. 1992. Vol. 11. P. 85-89

ДОДАТКИ

Додаток 1

ДИФЕРЕНЦІЙНИЙ ТЕСТ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

А. ЗОЛОТОРЬОВОЇ

(Золотарева А. А. Стандартизація методики «Дифференціальний тест перфекціонізму» / А. А. Золотарева // *Известия Волгоградского Государственного Педагогического Университета*. – 2013. – № 10 (85). – С. 142–146.)

Інструкція для учасників дослідження: Будь ласка, прочитайте твердження й оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей.

Текст опитувальника:

<i>1 бал</i>	<i>2 бали</i>	<i>3 бали</i>	<i>4 бали</i>	<i>5 балів</i>	<i>6 балів</i>	<i>7 балів</i>
<i>Повністю не згоден</i>	<i>Не згоден</i>	<i>Скоріше, не згоден</i>	<i>Важко визначитись</i>	<i>Скоріше, згоден</i>	<i>Згоден</i>	<i>Повністю згоден</i>

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1.	Я отримую задоволення від справ, у яких можу найкраще реалізувати власний потенціал.	1 2 3 4 5 6 7
2.	Я постійно знаходжу можливості для самовдосконалення.	1 2 3 4 5 6 7
3.	Деколи я розумію, що всі мої досягнення та успіхи не приносять мені почуття щастя та задоволення.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Досить часто я розумію, що ставлю перед собою дуже складні, інколи недосяжні цілі.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Я вважаю себе людиною з активною життєвою позицією, що допомагає мені досягати значних успіхів у всіх сферах життєдіяльності.	1 2 3 4 5 6 7
6.	Думки про те, що досконалість є недосяжною, розчаровують мене	1 2 3 4 5 6 7
7.	Я не готовий ризикувати, якщо не впевнений, що є шанс на успіх.	1 2 3 4 5 6 7
8.	Щасливим я відчуваю себе лише тоді, коли досягаю значних успіхів у всьому.	1 2 3 4 5 6 7
9.	Я завжди сприймаю критику, якщо вона допомагає мені досягти досконалості.	1 2 3 4 5 6 7
10.	Будь-яку невдачу, навіть найнезначнішу, я сприймаю як поразку.	1 2 3 4 5 6 7

11.	Мені буває важко перейти від ідеї до її здійснення, якщо я не впевнений в успіху мого задуму	1	2	3	4	5	6	7
12.	Я належу до тих людей, які постійно докоряють собі за те, що не досягли значних успіхів у житті.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Складну життєву ситуацію я сприймаю, як можливість для особистісного зростання.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Нові ідеї та знання я сприймаю з інтересом, тому що вони можуть допомогти мені досягти успіху.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Дуже часто я думаю про власні переваги, ніж про недоліки.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Я не засмучуюся, коли думаю про те, що є люди, яким більше пощастило, ніж мені	1	2	3	4	5	6	7
17.	Успіхи у справі не завжди приносять мені задоволення.	1	2	3	4	5	6	7
18.	Я часто думаю про власні недоліки та про те, як їх можна виправити.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Я охоче розпочинаю незвичайні справи, тому що завжди сподіваюся на успіх.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Часом я відкладаю початок нової справи, тому що відчуваю страх перед невдачею	1	2	3	4	5	6	7
21.	Я рідко сподіваюся на успіх, коли беруся за будь-яку справу.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Часто я так захоплююся певною важкодосяжною метою, що не можу радіти проміжним результатам	1	2	3	4	5	6	7
23.	Для мене невдача в справі – це, передусім, досвід, який у майбутньому допоможе мені досягти успіху	1	2	3	4	5	6	7
24.	Я не відчуваю себе невдахою, якщо не досягаю мети	1	2	3	4	5	6	7

Рангові кореляції Спірмена на рівні $p < 0,05000$

Група з загальним низьким рівнем перфекціонізму за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І.Грачевої)».

Шкали	Число	Спірмена	t(N-2)	p-рів.
Перфекціонізм, орієнтований на інших & Зуби	11	0,655079	2,60103	0,028690
Інтегральна шкала & Кисть	11	0,662553	2,65370	0,026316
Інтегральна шкала & Сідниці	11	0,606916	2,29092	0,047702
Інтегральна шкала & Ступня	11	0,617817	2,35711	0,042803
Перфекціонізм, орієнтований на інших & Іе	11	-0,628512	-2,42419	0,038346

Рангові кореляції Спірмена на рівні $p < 0,05000$

Група з загальним середнім рівнем перфекціонізму за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І.Грачевої)».

Шкали	Число	Спірмена	t(N-2)	p-рів.
Перфекціонізм, орієнтований на себе & Волосся	46	-0,404690	-2,93553	0,005277
Соціально запропонований перфекціонізм & Обличчя	46	0,375705	2,68915	0,010081
Соціально запропонований перфекціонізм & Живіт	46	0,298093	2,07150	0,044207
Соціально запропонований перфекціонізм & Руки (плече та передпліччя)	46	0,334343	2,35321	0,023146
Соціально запропонований перфекціонізм & Шкіра	46	0,400675	2,90081	0,005791

Рангові кореляції Спірмена на рівні $p < 0,05000$

Група з загальним високим рівнем перфекціонізму за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І.Грачевої)».

Шкали	Число	Спірмена	t(N-2)	p-рів.
Перфекціонізм, орієнтований на себе & Шия	5	0,974679	7,54983	0,004818
Перфекціонізм, орієнтований на себе & Грудная клітка	5	0,948683	5,19615	0,013847
Перфекціонізм, орієнтований на себе & Спина	5	0,974679	7,54983	0,004818
Перфекціонізм, орієнтований на себе & Сідниці	5	0,948683	5,19615	0,013847
Перфекціонізм, орієнтований на себе & Таз	5	0,974679	7,54983	0,004818
Перфекціонізм, орієнтований на себе & Нога (стегно та гомілка)	5	0,900000	3,57624	0,037386
Перфекціонізм, орієнтований на себе & Волосся	5	0,948683	5,19615	0,013847
Перфекціонізм, орієнтований на себе & Ае	5	0,974679	7,54983	0,004818
Соціально запропонований перфекціонізм & Aw	5	0,948683	5,19615	0,013847
Інтегральна шкала & Cw	5	0,900000	3,57624	0,037386
Інтегральна шкала & Aw	5	0,948683	5,19615	0,013847

Рангові кореляції Спірмена на рівні $p < 0,05000$

Група з загальним низьким рівнем перфекціонізму за методикою «Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі)»

Шкали	Число	Спірмена	t(N-2)	p-рів.
Жорсткий перфекціонізм & Щелепа	21	0,541614	2,80843	0,011216
Жорсткий перфекціонізм & Груди	21	0,503281	2,53870	0,020033
Жорсткий перфекціонізм & Ступня	21	0,463150	2,27786	0,034479

Самокритичний перфекціонізм & Вуха	21	-0,487934	-2,43660	0,024836
Заральний рівень перфекціонізму & Обличчя	21	0,451641	2,20652	0,039853
Заральний рівень перфекціонізму & Зуби	21	0,590522	3,18953	0,004826
Заральний рівень перфекціонізму & Спина	21	0,517403	2,63550	0,016300

Рангові кореляції Спірмена на рівні $p < 0,05000$

Група з загальним великим рівнем перфекціонізму за методикою
«Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й.
Стоєберт, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі)»

Шкали	Число	Спірмена	t(N-2)	p-рів.
Самокритичний перфекціонізм & Обличчя	16	0,633772	3,06567	0,008385
Самокритичний перфекціонізм & Вуха	16	0,606360	2,85314	0,012771
Самокритичний перфекціонізм & Зуби	16	0,571522	2,60599	0,020734
Самокритичний перфекціонізм & Щелепа	16	0,755890	4,31998	0,000706
Самокритичний перфекціонізм & Грудная клітка	16	0,664150	3,32400	0,005017
Самокритичний перфекціонізм & Груди	16	0,668432	3,36264	0,004646
Самокритичний перфекціонізм & Спина	16	0,577634	2,64770	0,019115
Самокритичний перфекціонізм & Кисть	16	0,554754	2,49479	0,025724
Самокритичний перфекціонізм & Сідниці	16	0,514881	2,24728	0,041265
Самокритичний перфекціонізм & Колінв	16	0,560357	2,53143	0,023964
Самокритичний перфекціонізм & Нога (стегно та гомілка)	16	0,662166	3,30630	0,005197
Самокритичний перфекціонізм & Шкіра	16	0,679986	3,46998	0,003753
Самокритичний перфекціонізм & Волосся	16	0,650727	3,20659	0,006337

Самокритичний перфекціонізм & Зріст	16	0,600364	2,80891	0,013934
Нарцисичний перфекціонізм & Вуха	16	-0,518315	-2,26775	0,039701
Нарцисичний перфекціонізм & Спина	16	-0,591243	-2,74302	0,015861
Жорсткий перфекціонізм & Ae	16	0,577797	2,64882	0,019073
Самокритичний перфекціонізм & Ie	16	-0,507213	-2,20210	0,044923