

## ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159. 942

DOI 10.24195/2414-4665-2022-4-4

Микита Бабчук,

аспірант кафедри теорії та методики практичної психології,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,

вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8725-799X>ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОСНОВА ВДОСКОНАЛЕННЯ  
ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я

У статті розглядається перфекціонізм особистості як основа вдосконалення образу фізичного Я. Досконало проведений аналіз наукової літератури показує, що на сучасному етапі розвитку психологічної науки вивчення перфекціонізму визначає зростання інтересу вчених в напрямку з'ясування змісту та структури даного явища. При цьому перфекціонізм розуміється як «переконавання в тому, що досконалість, як власна, так і чужа є метою, до якої людина повинна прагнути», а перфекціоніст – це «людина, яка прагне бути кращою у всіх аспектах свого життя». Ми розглядаємо перфекціонізм як властивість особистості, що дозволяє в подальшому говорити про можливість різного ступеня її вираженості. Сучасні психологи виділяють феномен фізичного перфекціонізму як самостійний параметр перфекціонізму особистості. Ми вважаємо, що прагнення до фізичної досконалості зумовлено впливом соціально обумовленого перфекціонізму на образ фізичного Я особистості. Тому вивчення впливу перфекціонізму на задоволеність особистістю образом фізичного Я є актуальним напрямком досліджень в межах особистісно-орієнтованого підходу, що дозволяє компенсувати дослідницький розрив при вивченні зазначеної проблеми. На цьому етапі дослідження ми вирішуємо завдання обґрунтувати значущість перфекціонізму як особистісної основи вдосконалення образу фізичного Я та емпірично перевірити взаємозв'язок показників перфекціонізму, фізичного перфекціонізму і образу тіла. Психодіагностичний комплекс склали: «Багатовимірна шкала перфекціонізму», «Опитувальник образу власного тіла», «Шкала фізичного перфекціонізму». Проведений кореляційний аналіз дозволив засвідчити наявність значущих зв'язків між показником образу тіла, показниками перфекціонізму та фізичного перфекціонізму. Наступним кроком була побудова профілів, що дозволило висвітлити психологічні особливості перфекціонізму та фізичного перфекціонізму в групах з порушеним образом тіла та образом тіла в нормі.

**Ключові слова:** перфекціонізм, особистість, фізичний перфекціонізм, образ фізичного Я.

**Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.**

Проблема ефективної адаптації особистості до явищ постійно мінливого фізичного і соціального середовища є однією з актуальних у психології. Сучасне суспільство вимагає від людини високих стандартів успішності, спонукаючи її до досконалості та ефективності в різних сферах життя. Питання про міру зусиль, спрямованих людиною на самозмінювання та самовдосконалення, все частіше актуалізується в сучасних дослідженнях перфекціонізму особистості.

Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Я. Юдеева відзначають, що в ХХІ столітті прагнення до досконалості стало хворобою культури сучасності. Звертаючись до досліджень А. Адлера, бачимо, що автор говорить про прагнення до досконалості як природну потребу людини в тому сенсі, що це невід'ємна частина її життя, спонукання, без чого життя було б неможливим (Адлер, 2021). С. В. Грищенко зазначає, що самовдосконалення особистості, яке, можливо, завжди було прихованим стимулом суспільного розвитку, тепер стає відкритою і свідомо прийнятою метою, реалізованою у всіх сферах людської діяльності (Грищенко, 2019). Дослідники Т. Поплавська і І. Федорова,

розглядаючи проблему досконалості людини, підкреслюють, що умовою чи мотивацією до самовдосконалення виступають певні здібності людини, головною з яких є здатність до змін або трансформацій (Поплавська, 2022; Федорова, 2022).

Трансформація зовнішнього вигляду людини, її фізичного самовдосконалення як сукупності естетичних характеристик, позбавлених ознак наближення старіння, завжди була важливим механізмом соціалізації особистості (Н. М. Даниленко, Г. В. Іванченко, В. А. Лабунська, Ю. Б. Наровська, Е. Б. Станковська та ін.). Сьогодні галузь, що зупиняє час, пропонує різноманітні шляхи збереження молодості, формуючи у людини щоденну потребу в удосконаленні фізичного Я, актуалізуючи незадоволеність зовнішністю (Я. О. Василенко, Н. М. Даниленко, І. М. Левицька, Т. А. Нечитайло, М. І. Попіль, Н. І. Сердюк, Т. А. Туканьова, Т. Б. Хомуленко, Т. І. Щербак та ін.).

Зарубіжні фахівці (К. Вайзман, Г. Крайг, А. Лоуен, В. Райх, М. Фельденкрайз та ін.) підкреслюють, що сучасні образи ідеальної зовнішності (струнка тонка фігура, вузькі стегна, великі груди) практично недосяжні для більшості жінок без участі естетичної хірур-

гії, яка підтримує високі стандарти привабливості, іноді навіть створюючи нереалістичні образи.

У зв'язку з тим, що перфекціонізм проявляється в різних формах психічної діяльності особистості (Н. Г. Гаранян, С. М. Єніколопов, Г. Флетт, А. Б. Холмогорова, П. Хьюїтт, Т. Я. Юдеева та ін.), його вивчення як особистої передумови задоволення образом фізичного Я є актуальним і затребуваним у контексті даного дослідження.

Виходячи з вищесказаного, вбачаємо мету статті – теоретично обґрунтувати значущість перфекціонізму особистості як основи вдосконалення образу фізичного Я та емпірично перевірити взаємозв'язок показників перфекціонізму, фізичного перфекціонізму і образу тіла.

**Завдання дослідження.** Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі завдання: 1) на підставі теоретичного аналізу літератури узагальнити дані про «перфекціонізм», «фізичний перфекціонізм», «образ фізичного Я»; 2) на основі емпіричного дослідження визначити особливості перфекціонізму осіб з порушеним образом тіла.

Вирішуючи поставлені завдання, звернемося до основних характеристик поняття, що вивчається, вказуючи на зв'язок із проявом задоволення особистістю образом фізичного Я.

Виникнення перфекціонізму (від латинського *perfectio* – досконалість, повнота) пов'язано з богословським ученням, яке закликало до особистого самовдосконалення і стверджувало, що людина може «поліпшити» свою гріховну природу добрими справами (Гуляс, 2012).

Досконалість людини – одна з центральних тем філософії. Якщо в давньогрецькій філософії досконалість розглядається через призму гармонії душі і тіла (Платон, Аристотель), то сучасні філософські трактування досконалості сходяться на думці, що прагнення до недосяжного ідеалу притаманне самій природі людини.

Тягу до досконалості можна пояснити прагненням до цілісності, оскільки сама людина є частиною Всесвіту або Божественної істоти (це визначає її недосконалість). Філософська етика виходить з необхідності враховувати морально-етичні ідеали, до яких повинна прагнути досконала людина. З точки зору філософської естетики визначення ідеальної людини не може бути повним без врахування її естетичного аспекту.

Такі поняття, як гармонія, симетрія, режим, впорядкованість, пропорційність, описують різні межі досконалості. У психології акцент на прагненні до досконалості як одного з основних мотивуючих чинників людських вчинків був зроблений в роботах А. Адлера і К. Хорні. А. Адлер відзначав, що людські недоліки, зокрема, фізичні, можуть допомогти людині розвинути надзвичайну енергію для їх подолання і «перекомпенсувати» – стати більш досконалою, ніж інші в тій чи іншій галузі (Адлер, 2021). К. Хорні вважала, що прагнення до досконалості завжди і в усьому є причиною

стійких невротичних станів, які заважають людині приймати себе і оточуючих, змушують її прагнути до недосяжного, нехтуючи наявним (Хорні, 2016).

Перша згадка терміну «перфекціонізм» у клінічній і психологічній літературі зустрічається у М. Холландера в 1965 році. Також проблема перфекціонізму активно вивчається в Європі і Америці з 1980-х років. З кінця 80-х років ХХ століття кількість публікацій, присвячених перфекціонізму, зростає на триста відсотків. Досконало проведений аналіз наукової літератури показує, що на сучасному етапі розвитку психологічної науки вивчення перфекціонізму визначає зростання інтересу вчених в напрямку з'ясування змісту та структури даного явища. При цьому перфекціонізм розуміється як «переконавання в тому, що досконалість, як власна, так і чужа є метою, до якої людина повинна прагнути», а перфекціоніст – це «людина, яка прагне бути кращою у всіх аспектах свого життя» (Завада, 2017).

Значна кількість досліджень перфекціонізму була проведена зарубіжними психологами. В українській психологічній науці зростання уваги до феноменології перфекціонізму спостерігається знедавна. Результати проведених досліджень представлені працями С. В. Бикової, В. В. Гранд, Т. Ю. Завади, Т. В. Грубі, І. А. Гуляс, Л. А. Данилевич, О. О. Лози, А. М. Лазько, Н. Б. Лукіної, О. І. Кононенко та ін.

На початкових етапах вивчення цього явища дослідники дотримувалися одновимірних теорій, сьогодні ж учені звертаються до багатовимірних теорій при поясненні змісту поняття перфекціонізму особистості. В межах одновимірних теорій перфекціонізм вивчався через єдиний параметр – «високі особистісні стандарти» (А. Бек, Д. Бернс, А. Елліс). Притаманними рисами поняття на даному етапі було почуття умовного прийняття іншими людьми, вимушений характер обов'язків і належність негативної самооцінки.

Сучасні дослідники розглядають перфекціонізм як стійку рису особистості, як складну конструкцію особистості (С. В. Бикова, Т. В. Грубі, О. В. Карпенко, О. І. Кононенко, О. О. Лоза та ін.). Питання про будову цього явища досі залишається дискусійним. Ідея багатовимірної психологічної структури перфекціонізму послідовно розвивається в концепціях, розроблених декількома колективами вчених: канадською групою П. Хьюїтта і Г. Флетта, британською групою Р. Фроста, американською групою Р. Слейні і Дж. Ешбі.

Так, у канадській концепції за основу береться об'єктна спрямованість перфекціонізму та виокремлено «Я-адресований» (виснажливо високі стандарти, постійна самооцінка, цензура поведінки), звернення до оточуючих (нереалістичні стандарти для значущих людей, очікування людської досконалості, постійна оцінка оточуючих), звернення до світу (переконавання, що в світі все повинно бути точним, правильним, а всі людські і глобальні проблеми повинні знайти правильне і своєчасне вирішення) і соціально обумовлений перфекціонізм (віра в те, що інші люди нере-

алістичні у своїх очікуваннях, як правило, оцінюють і тиснуть на людину, щоб вона була ідеальною). На основі цієї концепції була створена багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта – Г. Флетта. У цій техніці автори досліджують три компоненти перфекціонізму: перфекціонізм, орієнтований на себе; перфекціонізм, орієнтований на інших; соціально значущий перфекціонізм (Hewitt, 1993; Flett, 1993).

Британська концепція виокремлює шість складових перфекціонізму: високі особистісні стандарти (схильність висувати надмірно високі стандарти), турбота про помилки (негативна реакція на помилки, схильність прирівнювати помилку до невдачі), сумніви в діях (постійні сумніви в якості виконання діяльності), високі батьківські очікування (сприйняття батьків як осіб з дуже високими очікуваннями) і критика (сприйняття батьків як надмірно критичних), організованість (важливість порядку і організації). Ці параметри перевірені за допомогою багатофакторної шкали перфекціонізму Р. Фроста (Frost, 1990).

В американській концепції основними параметрами перфекціонізму є високі стандарти, схильність до порядку, тривожність, прокрастинація, проблеми в міжособистісних відносинах. Для діагностики цих параметрів використовується шкала «Недосяжна досконалість» Р. Слейні (Slaney, 2001). В даний час відбувається розширення предметного поля досліджень перфекціонізму. Думки вчених, які займають різні позиції, в одних моментах збігаються, а в інших вони абсолютно різні.

Найпопулярнішою концептуальною точкою зору пояснення феномену перфекціонізму продовжує залишатися позиція П. Хьюїтта і Г. Флетта. Дослідники вважають це поняття перспективним, фундаментальним, оскільки воно відображає не лише внутрішньо-особистісні, а й міжособистісні параметри (Hewitt, 2004; Flett, 2004). У нашому дослідженні ми будемо спиратися саме на визначення перфекціонізму даними науковцями.

У сучасній психології феноменологія перфекціонізму вперше була виявлена в межах клінічного розуміння природи цього явища. Поряд із зарубіжними колегами Н. Г. Гаранян у співавторстві з А. Б. Холмогоровою виокремлює такі параметри патологічного перфекціонізму, як: міжособистісний перфекціонізм (страх невідповідності позитивним уявленням людей при постійному порівнянні себе з іншими і залежність від зовнішнього оцінювання); закономірності негативного мислення (негативний відбір і поляризоване мислення в галузі досягнень і відносин); наявність складних цілей і високих стандартів діяльності; необхідність досконалого контролю своїх почуттів (Гаранян, 2018; Холмогорова, 2018).

Сьогодні триває дискусія про застосування методів вивчення перфекціонізму. Активно розробляються українські психометричні засоби вивчення параметрів перфекціонізму (Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі, О. А. Лоза та ін.). Зарубіжними вченими

активізується питання про вплив перфекціонізму на особистість, її поведінку, досягнення. Дослідники відзначають, що перфекціонізм може мати місце в структурі різних типів особистості.

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

В історії психології Д. Хамачек на основі клінічного досвіду вперше описав відмінності між невротичним (дезадаптивним) і нормальним (адаптивним) перфекціонізмом. Нормальний перфекціонізм характеризується прагненням до успіху, враховуються власні ресурси і обмеження, реалістичність у постановці цілей, гнучкість у поведінці. Невротичним перфекціоністам, навпаки, властиві страх невдачі, схильність до жорсткої самокритики, нереалістичність цілей і стандартів, переживання постійної провини за власну невдачу (Hamachek, 1978).

Однак в науці питання про можливість існування здорового перфекціонізму залишається спірним. Т. Ю. Завада визначає перфекціонізм як особистісну рису, що полягає у прагненні до досконалості, пред'явленні до себе високих вимог і нереалістичних стандартів та одночасно поєднує екстрапсихічний аспект, який відображає соціальний контекст перфекціонізму і його виразну соціальну детермінацію, культивується сучасним суспільством, передбачає соціальне заохочення і визнання та інтрапсихічний, пов'язаний із низкою дисфункціональних особливостей (когнітивних, емоційних, поведінкових) (Завада, 2017).

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

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

тості є положення про те, що прагнення до високих стандартів не є патологічним: людина може отримувати задоволення від наполегливої праці, прагнення до саморозвитку, самовдосконалення, покращення результатів роботи, причому вона приймає для себе факт наявності межі особистого самовдосконалення. У цьому контексті успіх приносить перфекціоністу задоволення, підвищує його самооцінку або підтримує її на належному рівні (Кононенко, 2017; Кононенко, 2017).

Н. Б. Лукіна розробила теоретико-емпіричну модель взаємозв'язку перфекціонізму та цільової спрямованості, що висвітлює причини виникнення показників перфекціонізму (перфекціонізм, що орієнтований на себе, перфекціонізм, що орієнтований на інших та соціально-приписаний перфекціонізм), які можуть мати вираження у конструктивній або деструктивній формі (Лукіна, 2020).

А. А. Золотарьова емпірично доводить існування таких детермінант нормального перфекціонізму: життєвості, осмисленості існування, почуття пов'язаності, суб'єктивної життєвої активності, почуття щастя, задоволеності життям, самовизначення, особистісного динамізму, терпимості до невизначеності, причинно-наслідкових орієнтацій, рефлексії, стилю саморегуляції, часової перспективи, контролю над дією і почуття самотності. У нормальному перфекціонізмі ресурси мінливості і ресурси стійкості переплітаються. Патологічний перфекціонізм визначається порушенням саморегуляції, викликаним прагненням особистості до недосяжної досконалості і проявляється у втраті самоконтролю і почуття безпорадності в складних життєвих ситуаціях, страху перед новими невизначеними ситуаціями, почутті незадоволеності і безглуздості життя, відсутності чіткої тимчасової перспективи, почутті невдоволення і розчарування в собі, досвіді некерованості життям, відсутності почуття особистого прогресу, вихолощення (Золотарьова, 2020).

Патологічний перфекціонізм проявляється лише як ресурс мінливості, що спонукає до вічного прагнення недосяжної досконалості. Вперше в науці сучасні психологи виділяють феномен фізичного перфекціонізму як самостійний параметр перфекціонізму особистості (А. А. Даденко, П. М. Тарханова, А. Б. Холмогорова).

П. М. Тарханова, А. Б. Холмогорова під терміном «фізичний перфекціонізм» розуміють «систему особистих переконань і установок, пов'язаних з зовнішністю особи: підвищену стурбованість і незадоволеність своєю зовнішністю, прагнення відповідати високим стандартам тіла, досягати найкращих результатів в боротьбі за ідеальну фігуру, а також хворобливе ставлення до будь-яких критичних зауважень з приводу зовнішності» (Тарханова, 2020; Холмогорова, 2020).

У науковій статті О. І. Кононенко зазначається, що «фізичний перфекціонізм є самостійним феноменом, який потребує цілеспрямованого вивчення. Він є однією з найбільш поширених форм загального

перфекціонізму і має більш тісний, ніж інші форми перфекціонізму, зв'язок з психологічним неблагополуччям, розладами харчової поведінки і негативним сприйняттям власної зовнішності у сучасному суспільстві» (Кононенко, 2014).

У зарубіжній психології термін «фізичний» (тілесний) перфекціонізм не використовується, не розглядається як окреме явище, а вивчається як складова загального перфекціонізму при вивченні фізичного Я. Поняття фізичного Я (образу фізичного Я), тілесного Я, образу тіла, розглядається як інтегральне поняття, що окреслює коло емпіричних фактів, які відносяться до переживань і уявлень суб'єкта про власне тіло.

О. Т. Соколова підкреслила три основні підходи до вивчення «образу фізичного Я». У першому – образ тіла розглядається як результат роботи окремих нейронних систем. Другий визначає образ фізичного «Я» як продукт відображення, як індивідуальну, суб'єктивну картину свого тіла. У третьому – образ тіла є єдністю сприйняття, установок, оцінок, уявлень, що належать до функцій тіла та зовнішності (Соколова, 2000).

Таким чином, узагальнюючи аналіз наукової літератури, можна констатувати, що автори одностайні у своїй думці про перфекціонізм як про стійку рису особистості, яка активно проявляється в різних формах психічної активності особистості (мотиваційна та емоційна сфери, поведінка, саморегуляція, самоактуалізація, відповідальність, копінг-стратегії, самооцінка, самоефективність, перспектива часу, задоволеність життям тощо).

Узагальнюючи розуміння перфекціонізму як риси особистості і, відповідаючи на питання «хто такий перфекціоніст в контексті задоволеності зовнішністю», можна сказати наступне. Про прояв перфекціонізму свідчить надважливість зовнішності для особистості. Звернення до естетичної хірургії фахівці трактують як прагнення перевищити норму у фізичній досконалості. З одного боку, цілеспрямована особистість активно засвоює цінності суспільства, в тому числі соціальні вимоги до ідеального образу фізичного Я, що безумовно, є проявом особистісної гнучкості, рухливості, ефективної соціалізації.

Але, з іншого боку, надважливість наближення до соціально схвалюваних ідеалів зовнішності обумовлена цінністю схвалення з боку суспільства, необхідністю постійного переживання успіху, що є свідченням прояву дезадаптивного, соціально обумовленого перфекціонізму. Ймовірно, в свідомості перфекціоніста в міру наближення до ідеального образу фізичного Я досягнуті результати знецінюються. Перфекціоністу важко прийняти себе таким, яким він є, він не відчуває задоволення від отриманого, виникає необхідність в досягненні нової мети, більш досконалого образу ідеальної зовнішності, схваленого суспільством і культурою.

Зважаючи на вищевикладене, ми вважаємо, що прагнення до фізичної досконалості зумовлено впли-



вом соціально обумовленого перфекціонізму на образ фізичного Я особистості. Тому вивчення впливу перфекціонізму на задоволеність особистістю образом фізичного Я є актуальним напрямком досліджень в межах особистісно-орієнтованого підходу, що дозволяє компенсувати дослідницький розрив при вивченні зазначеної проблеми.

**Методи дослідження.** Для емпіричного вивчення перфекціонізму особистості та образу фізичного Я у нашій роботі використані такі методики: «Багатовимірний шкала перфекціонізму» (П. Хьюїтт та Г. Флетт); «Опитувальник образу власного тіла» (О. О. Скугаревський, С. В. Сивуха); «Шкала фізичного перфекціонізму» (А. Б. Холмогорова, А. А. Дадеко). Вибірку склали здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти та здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету дошкільної педагогіки та психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», у кількості 56 осіб.

**Результати дослідження.** Для встановлення характеру взаємозв'язків між показниками образу тіла та перфекціонізму, а також показником фізичного перфекціонізму ми здійснили кореляційний аналіз. Для проведення кореляційного аналізу нами була використана комп'ютерна програма SPSS 13.00 for Windows. Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

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

Показник образу тіла	Показники перфекціонізму				Показник фізичного перфекціонізму
	ПОС	ПОД	СПП	ЗПП	
ОТ	317*	326*	464**	357*	677**

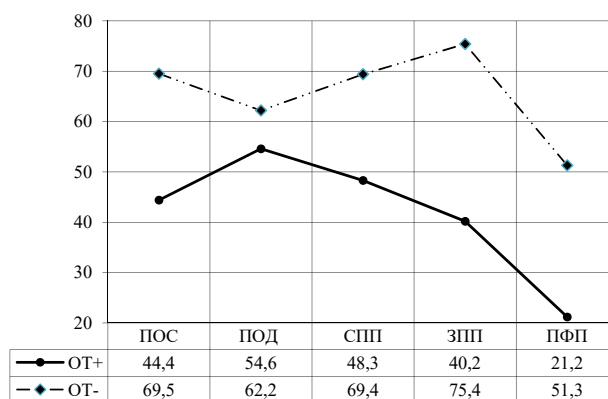
Примітки. Тут і надалі 1) коми та нулі опущено; 2) позначення\*\* – значущість зв'язку на рівні  $p < 0,01$ ; позначення\* – значущість зв'язку на рівні  $p < 0,05$ ; 3) умовні скорочення перфекціонізму: ПОС – перфекціонізм, орієнтований на себе, ПОД – перфекціонізм, орієнтований на інших, СПП – соціально запропонований перфекціонізм, ЗПП – загальний рівень перфекціонізму; 4) ПФТ – показник фізичного перфекціонізму.

Показник ОТ (образ тіла) виявив додатні зв'язки на 5% рівні з показниками ПОС (перфекціонізм, орієнтований на себе), ПОД (перфекціонізм, орієнтований на інших) та із ЗПП (загальний рівень перфекціонізму); на 1% рівні показник ОТ (образ тіла) виявив додатні зв'язки із показником СПП (соціально запропонований перфекціонізм).

Що стосується кореляційного зв'язку між показниками ОТ (образ тіла) та показником ПФТ (показник фізичного перфекціонізму), то між зазначеними показниками простежується додатний зв'язок на 1% рівні.

Отримані дані засвідчили прямо пропорційність кореляційних значущих зв'язків між показником образу тіла та показниками перфекціонізму: зі збільшенням значення показника образу власного тіла збільшується вираженість однієї зі складових перфекціонізму.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення перфекціонізму особистості в групах обстежених з порушеним образом тіла та образу тіла в нормі. За результатами діагностики було утворено дві групи опитуваних. Першу групу склали випробувані з образом тіла в нормі ОТ+ (n=7), другу – з порушеним образом тіла ОТ- (n=4). На рисунку 1 представлені профілі цих груп.



**Рис. 1. Профіль перфекціонізму та фізичного перфекціонізму в групах з порушеним образом тіла та образом тіла в нормі**

Отже, згідно з рисунком 1, особливостями осіб з порушеним образом тіла є завищені і нереалістичні вимоги, що пред'являються до себе, посилене дослідження себе, самокопання і самокритика, які унеможливають прийняття власних вад, недоліків і невдач. Їм властиво пред'явлення надзвичайно високих вимог до себе; генералізоване переконання або відчуття, що інші пред'являють до них нереалістичні вимоги; їм важко, але необхідно відповідати, щоб заслужити схвалення і прийняття. Ці особи розцінюють вимоги, що пред'являються до них оточуючими, як завищені і нереалістичні. Також у даних осіб простежується високий рівень фізичного перфекціонізму.

**Висновки.** Виходячи з отриманих результатів, можна зробити такі висновки:

1. На підставі теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що перфекціонізм як складне та багатовимірне явище визначається дослідниками як риса особистості, що виявляється у прагненні досягти досконалості у різних сферах життєдіяльності і може сприяти як конструктивності, так і деструкції особистості. «Фізичний» або «тілесний» перфекціонізм розглядається в наукових дослідженнях як складова загального перфекціонізму, а не окремо взятий феномен. Різностямовані наукові підходи до дослідження задоволеності образом фізичного Я представ-

лені численними дослідженнями зарубіжної психології. Формування «образу фізичного Я» відбувається внаслідок впливу соціально-психологічних чинників. З одного боку – це вплив суспільства, що виражається у судженнях, думках, уявленнях, стереотипах, ідеалах. З іншого боку – це самостійне осмислення та усвідомлення власних критеріїв значущості тіла.

2. За результатами проведеного кореляційного аналізу встановлено наявність значущих додатних зв'язків на рівнях  $p < 0,01$  та  $p < 0,05$  між показниками перфекціонізму, фізичного перфекціонізму та образу тіла. Якісний аналіз отриманих даних з використанням методу «асів» та методу «профілів» висвітлює психологічні особливості перфекціонізму та фізичного перфекціонізму в групах з порушеним образом тіла та у групах з образом тіла в нормі. Встановлено, що усвідомлення образу тіла особистості визначає джерела прояву перфекціонізму особистості як основи вдосконалення образу фізичного Я.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гуляє І. А. Перфекціонізм: історично-світоглядні аспекти. *Наука і освіта*. Одеса, 2012. № 3. С. 46–49.
2. Даниленко Н. М. Ставлення до власної зовнішності в структурі суб'єктності дівчат юнацького віку : дис. ... докт. філософії : 053. Харків, 2020. 271 с.
3. Завада Т. Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Львів, 2017. 212 с.
4. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудового перфекціонізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64 с.
5. Кононенко А. О., Кононенко О. І. Перфекціонізм особистості: норма чи патологія? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2017. Вип. 3. Т. 2. С. 170–174.
6. Кононенко О. І. Феномен фізичного перфекціонізму в сучасній психології. *Наука і освіта*. Одеса, 2014. № 11. С. 91–95.
7. Лукіна Н. Б. Психологічні особливості цільової спрямованості перфекційної особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2020. 214 с.

8. Щербак Т. І. Взаємозв'язок образу фізичного «Я» та фізичного перфекціонізму. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2017. Вип. 2. Т. 2. С. 132–136.

#### REFERENCES

1. Hulas I. A. (2012). *Perfeksionizm: istorychno-svitohliadni aspekty [Perfectionism: historical and philosophical aspects]*. *Nauka i osvita – Science and education*, 3, 46–49 [in Ukrainian].
2. Danylenko N. M. (2020). *Stavlennia do vlasnoi zovnishnosti v strukturі subiektnosti divchat yunatskoho viku [Attitude towards one's own appearance in the subjectivity structure of teenage girls]*. *Doctor's thesis*. Sumy: SumDU [in Ukrainian].
3. Zavada T. Yu. (2017). *Motyvatyivni chynnyky perfeksionizmu studentskoi molodi [Motivational factors of perfectionism of student youth]*. *Candidate's thesis*. Sumy: SumSU [in Ukrainian].
4. Karamushka L. M., & Bondarchuk, O. I., & Hrubı T. V. (2018). *Diahnostyka perfeksionizmu ta trudoholizmu osobystosti: psykholohichni praktykum [Diagnostics of personality perfectionism and workaholism: a psychological workshop]*. Kamianets-Podilskyi : Medobory-2006 [in Ukrainian].
5. Kononenko A. O., & Kononenko, O.I. (2017). *Perfeksionizm osobystosti: norma chy patolohiia? [Personal perfectionism: norm or pathology?]*. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu – Scientific Bulletin of Kherson State University*, 3, T. 2, 170–174. [in Ukrainian].
6. Kononenko O. I. (2014). *Fenomen fizychnoho perfeksionizmu v suchasniy psykholohii [The phenomenon of physical perfectionism in modern psychology]*. *Nauka i osvita – Science and education*, 11, 91–95 [in Ukrainian].
7. Lukina N. B. (2020). *Psykholohichni osoblyvosti tsilovoi spriamovanosti perfeksionnoi osobystosti [Psychological features of the target orientation of a perfect personality]*. *Candidate's thesis*. Sumy: SumSU [in Ukrainian].
8. Shcherbak T. I. (2017). *Vzaiemozviazok obrazu fizychnoho «Ja» ta fizychnoho perfeksionizmu [The relationship between physical self-image and physical perfectionism]*. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu – Scientific Bulletin of Kherson State University*, 2, T. 2, 32–136 [in Ukrainian].

**Mykyta Babchuk,**

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods of Practical Psychology,  
The State Institution “South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky”,  
4, Fontanska Str., Odessa, Ukraine  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8725-799X>*

## PERFECTIONISM OF THE PERSONALITY AS THE BASIS OF IMPROVING THE IMAGE OF THE PHYSICAL SELF

*The article examines personality perfectionism as a basis for improving the image of the physical self. A thoroughly conducted analysis of scientific literature shows that at the current stage of the development of psychological science, the study of perfectionism determines the growth of interest of scientists in the direction of elucidating the content and structure of this phenomenon. At the same time, perfectionism is understood as «the belief that perfection, both one's own and someone else's, is the goal to which a person should strive, and a perfectionist is «a person who strives to be better in all aspects of his life. We consider perfectionism as a personality trait, which allows us to talk about the possibility of different degrees of its expression in the future. Modern psychologists distinguish the phenomenon of physical perfectionism as an independent parameter of*

*personality perfectionism. We believe that the desire for physical perfection is caused by the influence of socially determined perfectionism on the image of the physical self of an individual. Therefore, the study of the influence of perfectionism on personal satisfaction with the image of the physical self is an actual direction of research within the framework of a person-oriented approach, which allows to compensate for the research gap in the study of the specified problem. At this stage of the research, we are solving the task of substantiating the significance of perfectionism as a personal basis for improving the image of the physical self and empirically verifying the relationship between indicators of perfectionism, physical perfectionism, and body image. The psychodiagnostic complex consisted of: "Multidimensional Perfectionism Scale", "Body Image Questionnaire", "Physical Perfectionism Scale". The conducted correlation analysis made it possible to prove the presence of significant relationships between the body image indicator, perfectionism and physical perfectionism indicators. The next step was the construction of profiles, which made it possible to highlight the psychological features of perfectionism and physical perfectionism in groups with a disturbed body image and a normal body image.*

**Key words:** *perfectionism, personality, physical perfectionism, physical self-image.*

*Подано до редакції 03.12.2022*