

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра психології

На правах рукопису

АВЕРКІНА ТЕТЯНА ВІКТОРІВНА

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ЖІНОК ІЗ
РІЗНИМИ РІВНЯМИ ТА ТИПАМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

Спеціальність 053 Психологія

(назва спеціальності)

Освітня програма Психологія

(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:

Пріснякова Людмила

Макарівна,

кандидат психологічних наук,

доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 7 від 26.12.25

Завідувач кафедри

Мі
(підпис)

Пріснякова Л.М.
(І'мя, ПРІЗВИЩЕ)

Нормоконтроль

Сергієнко Н.
Дніпро, 2026

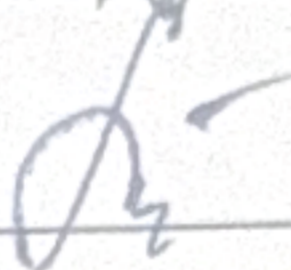
ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра _____ психології _____
Освітній ступінь _____ магістр з психології _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітня програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

 **Людмила ПРИСНЯКОВА**

(підпис)

(ім'я, ПРИЗВИЩЕ)

12.02.2026

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Аверкіна Тетяна Вікторівна

1. Тема роботи _____ Психологічний захист і копінг стратегії у жінок із різними рівнями та типами перфекціонізму _____
2. Науковий керівник _____ Пріснякова Людмила Макарівна, кандидат психологічних наук, доцент _____
3. Строк подання роботи на кафедру _____ 12 лютого 2026 _____
4. Мета кваліфікаційної роботи _____ теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив перфекціонізму на копінг-стратегії у жінок у сучасних умовах _____
5. Завдання кваліфікаційної роботи _____
 1. Проаналізувати поняття перфекціонізму особистості в психологічній науці.
 2. Провести аналіз наукових джерел щодо дослідження психологічного захисту особистості та копінг-стратегії: сутність, структура та функції.

3. Дослідити взаємозв'язок копінг-стратегіями та типами перфекціонізму у жінок.

4. Провести емпіричне дослідження зв'язку між копінг-стратегіями та різними рівнями перфекціонізму.

5) Розробити психокорекційну програму оптимізації перфекціоністичних тенденцій та формування адаптивних копінг-стратегій у жінок

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

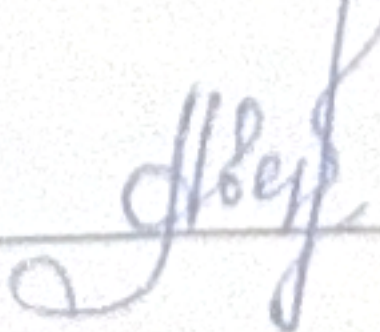
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Написання вступу	07.2025	Виконано
2.	Написання першого розділу	07.2025	Виконано
3.	Написання висновків до першого розділу	07.2025	Виконано
4.	Написання другого розділу	08.2025	Виконано
5.	Проходження переддипломної практики	11.2025- 12.2025	Виконано
6.	Написання висновків до другого розділу	12.2025	Виконано
7.	Написання третього розділу	12.2025	Виконано
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	05.01.2026	Виконано
9.	Аналіз отриманих результатів та завершальний етап написання третього розділу	01.2026- 02.2026	Виконано

Науковий керівник



Людмила ПРИСНЯКОВА

Здобувач вищої освіти



Тетяна АВЕРКІНА

Дата видавання завдання 26.05.2025 р.

АНОТАЦІЯ

Аверкіна Т. В. Психологічний захист і копінг-стратегії у жінок із різними рівнями та типами перфекціонізму / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» спеціальності 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія»). Дніпровський гуманітарний університет, м. Дніпро, 2025 р.

У сучасних умовах підвищених соціальних, професійних та особистісних вимог до жінки проблема перфекціонізму набуває особливої актуальності, оскільки тісно пов'язана з емоційним напруженням, стресостійкістю, психологічним благополуччям та ризиком дезадаптації. Перфекціоністичні установки можуть виступати як ресурсом особистісного розвитку, так і чинником психологічної вразливості, зумовлюючи специфіку використання механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій.

Особливо важливим є дослідження особливостей психологічного захисту та копінг-поведінки у жінок із різними рівнями та типами перфекціонізму, оскільки саме у дорослому віці відбувається поєднання професійної реалізації, сімейних ролей і високої відповідальності, що підсилює вплив стресогенних факторів.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 90 жінок віком від 30 до 59 років із різним соціально-професійним статусом. Використано комплекс валідних психодіагностичних методик для вивчення перфекціонізму, копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту. За результатами дослідження виявлено специфічні взаємозв'язки між рівнями та типами перфекціонізму і домінуючими копінг-стратегіями, а також встановлено, що соціально приписаний перфекціонізм пов'язаний із підвищеною емоційною вразливістю, менш адаптивними формами подолання стресу та напруженими психологічними захисними механізмами.

Практичну цінність роботи становить розроблена психокорекційна програма, спрямована на оптимізацію перфекціоністичних тенденцій і

формування адаптивних копінг-стратегій у жінок, яка може бути використана в психологічному консультуванні та психопрофілактичній діяльності.

Ключові слова: перфекціонізм, психологічний захист, копінг-стратегії, жінки, емпіричне дослідження, психокорекція.

Список публікацій здобувача вищої освіти:

1. Аверкіна Т. В. Функціональний перфекціонізм як властивість самоактуалізації особистості // *Advanced discoveries of modern science: experience, approaches and innovations*: збірник наукових праць «SCIENTIA» з матеріалами ІХ Міжнародної науково-теоретичної конференції (26 грудня 2025 р., Амстердам, Нідерланди). – Амстердам: International Center of Scientific Research, 2025. – С. 316–319. – DOI: 10.36074/scientia-26.12.2025.
2. Аверкіна Т., Пріснякова Л. Емпіричне дослідження зв'язку між копінг-стратегіями та різними рівнями перфекціонізму у жінок // *The current state of development of world science: characteristics and features*: збірник наукових праць «SCIENTIA» з матеріалами Х Міжнародної науково-теоретичної конференції (23 січня 2026 р., Лісабон, Португальська Республіка). – Лісабон: International Center of Scientific Research, 2026. – С. 520–526. – DOI: 10.36074/scientia-23.01.2026.

ABSTRACT

Averkina T. V. Psychological Defense Mechanisms and Coping Strategies in Women with Different Levels and Types of Perfectionism Scientific / Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 «Psychology» (educational and professional program «Psychology»). Higher educational private institution DHU, Dnipro, 2025.

In the modern context of increased social, professional, and personal demands placed on women, the issue of perfectionism is becoming particularly relevant, as it is closely associated with emotional tension, stress resilience, psychological well-being, and the risk of maladaptation. Perfectionist attitudes may function both as a resource for personal development and as a factor of psychological vulnerability, determining the specific use of psychological defense mechanisms and coping strategies.

It is especially important to study the characteristics of psychological defense and coping behavior in women with different levels and types of perfectionism, as adulthood is characterized by the combination of professional self-realization, family roles, and high responsibility, which intensifies the impact of stress factors.

The empirical study was conducted on a sample of 90 women aged 30 to 59 with different socio-professional statuses. A set of valid psychodiagnostic methods was used to assess perfectionism, coping strategies, and psychological defense mechanisms. The results revealed specific relationships between levels and types of perfectionism and dominant coping strategies, as well as the role of socially prescribed perfectionism as a factor of increased emotional vulnerability, reduced stress resistance, and the use of less adaptive coping patterns.

The practical value of the study lies in the developed psychocorrection program aimed at optimizing perfectionistic tendencies and fostering adaptive coping strategies in women, which can be applied in psychological counseling and preventive psychological work.

Keywords: perfectionism, psychological defense, coping strategies, women, empirical research, psychocorrection.

List of publications of a higher education applicant:

1. Averkina T. V. Functional perfectionism as a property of personality self-actualization // *Advanced Discoveries of Modern Science: Experience, Approaches and Innovations: Collection of Scientific Papers «SCIENTIA» with Proceedings of the IX International Scientific and Theoretical Conference* (December 26, 2025, Amsterdam, The Netherlands). Amsterdam: International Center of Scientific Research, 2025. Pp. 316–319. DOI: 10.36074/scientia-26.12.2025.
2. Averkina T., Prisniakova L. Empirical study of the relationship between coping strategies and different levels of perfectionism in women // *The Current State of Development of World Science: Characteristics and Features: Collection of Scientific Papers «SCIENTIA» with Proceedings of the X International Scientific and Theoretical Conference* (January 23, 2026, Lisbon, Portuguese Republic). Lisbon: International Center of Scientific Research, 2026. Pp. 520–526. DOI: 10.36074/scientia-23.01.2026.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЖІНОК ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ ТА ТИПАМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ	15
1.1. Поняття перфекціонізму особистості в психологічній науці	15
1.2. Психологічний захист особистості та копінг-стратегії: сутність, структура та функції.....	25
1.3. Взаємозв'язок копінг-стратегій та типами перфекціонізму у жінок	35
Висновки до розділу 1.....	43
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ ТА РІЗНИМИ РІВНЯМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ.....	45
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження	45
2.2. Інтерпретація та аналіз результатів дослідження	59
Висновки до розділу 2	85
РОЗДІЛ 3. РОБОТА ПСИХОЛОГА З ОСОБЛИВОСТЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЖІНОК З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ТА ТИПАМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ	88
3.1. Психокорекційна програма оптимізації перфекціоністичних тенденцій та формування адаптивних копінг-стратегій у жінок	88
3.2. Рекомендації щодо формування гнучких копінг-стратегій у жінок з різними рівнями перфекціонізму	103
Висновки до розділу 3	107
ВИСНОВКИ.....	109

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	114
ДОДАТКИ.....	124

ВСТУП

Актуальність дослідження: термін «*перфекціонізм*» походить від латинського *perfectio* – «абсолютну досконалість» [8, с. 29]. У психологічному контексті перфекціонізм – це стійке прагнення досягати й підтримувати високі стандарти, що охоплюють різні сфери життя людини. Водночас цю рису не можна однозначно кваліфікувати як «добру» чи «погану»: за сприятливих умов вона підтримує організованість, наполегливість і відповідальність, але за надмірної інтенсивності пов'язується з емоційним напруженням та ризиком психологічних порушень. Дослідження з акцентом на клінічні наслідки показують: підвищений, дисфункціональний перфекціонізм асоціюється з тривожністю та депресивною симптоматикою і потребує цілеспрямованих корекційних підходів (зокрема когнітивно-поведінкових).

Історично ідеї, близькі до сучасного розуміння перфекціонізму, зустрічаються у працях класиків психологічної думки. Так, А. Адлер у межах індивідуальної психології розглядав «прагнення до переваги» як головну рушійну силу розвитку особистості, що мотивує людину до самовдосконалення та компенсації власних недоліків. К. Хорні у межах неофройдистичного напрямку ввела поняття «ідеалізованого Я», розглядаючи його як реакцію на дефіцит любові та безпеки. Її концепція «пошуку слави» пояснювала перфекціонізм як внутрішній конфлікт між реальним і ідеальним образом Я [4, с. 142]. А. Маслоу, представник гуманістичної психології, розвинув ідею самоактуалізації – природного прагнення до реалізації потенціалу, творчості та зростання, що в певному сенсі відображає адаптивну сторону перфекціонізму [5, с. 231].

Дослідження феномена психологічного захисту і копінг-стратегії серед жінок з різними рівнями перфекціонізму є особливо актуальним у зв'язку з соціальними змінами, що впливають на рольові очікування, професійну самореалізацію та психологічне благополуччя.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив перфекціонізму на копінг-стратегії у жінок у сучасних умовах.

Об'єкт дослідження: перфекціонізм як психологічний феномен у структурі особистості.

Предмет дослідження: психологічний захист і копінг-стратегії у жінок із різними рівнями та типами перфекціонізму.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати поняття перфекціонізму особистості в психологічній науці.
2. Провести аналіз наукових джерел щодо дослідження психологічного захисту особистості та копінг-стратегії: сутність, структура та функції.
3. Дослідити взаємозв'язок копінг-стратегіями та типами перфекціонізму у жінок.
4. Провести емпіричне дослідження зв'язку між копінг-стратегіями та різними рівнями перфекціонізму.
5. Розробити психокорекційну програму оптимізації перфекціоністичних тенденцій та формування адаптивних копінг-стратегій у жінок.

База дослідження:

Емпіричне дослідження проводилося на базі КНП «Дніпровський центр первинної медико-санітарної допомоги № 8» Дніпровської міської ради.

У дослідженні взяли участь 90 жінок віком від 30 до 59 років, які перебувають у працездатному віці та мають різний соціально-професійний статус (лікарі, медичні сестри та інші професії). Добір вибірки здійснювався добровільно, із дотриманням етичних принципів психологічного дослідження (конфіденційність, інформована згода).

Опитування проводилось у груповій та індивідуальній формах упродовж жовтня-грудня 2025 року.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел.

Емпіричні: спостереження, бесіда, серед емпіричних методик було обрано багатовимірну шкалу перфекціонізму Фроста, багатовимірну шкалу перфекціонізму Гевітта і Флетта, шкалу самооцінки Розенберга, шкалу самоповаги Соренсен, опитувальник перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорова в адаптації Т. Завади та методику дослідження індексу статево-рольової ідентичності Бем. Для дослідження захисних механізмів та копінг-стратегій було використано: методику «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер. Адаптований варіант Т.Крюкової), методика «Діагностика типологій психологічного захисту» (Р. Плутчик, адаптація Л. Васермана, О. Єришева) та «Копінг тест» (Р. Лазарус).

Статистичні: математична обробка даних (середні значення, кореляційний аналіз).

Теоретична основа дослідження: спираються на положення класичної, гуманістичної та когнітивно-біхевіоральної психології. У працях А. Адлера закладено уявлення про прагнення до переваги як базову мотиваційну силу, що лежить в основі перфекціоністичних тенденцій та виступає формою компенсації почуття неповноцінності. К. Хорні розглядала ідеальне «Я» як захисний механізм, який формується у відповідь на внутрішні конфлікти та спрямовує жінку до недосяжних стандартів, тим самим підсилюючи дезадаптивні форми перфекціонізму.

Суттєвий внесок у сучасне розуміння феномену перфекціонізму здійснили П. Гевітт і Г. Флетт, які створили модель багатовимірного перфекціонізму, що включає самоспрямований, соціально зумовлений та орієнтований на інших типи. Когнітивна модель Р. Фроста та його колег деталізує перфекціонізм через шість ключових компонентів – високі стандарти, фокус на помилках, сумніви у власних діях, критичні установки, батьківські очікування та потребу в порядку, що дозволяє глибше зрозуміти когнітивні процеси, які визначають вибір копінг-стратегій.

Українські науковці, серед яких Т. Грубі, Т. Завада, О. Карпенко, С. Марчук, М. Бабчук, І. Гуляс, Т. Крюкова та А. Проскурня, активно розвивали положення сучасних моделей перфекціонізму та копінг-поведінки в гендерному контексті.

Гіпотеза дослідження:

Передбачається, що існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем та типом перфекціонізму і вибором копінг-стратегій у жінок.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в поглибленому теоретичному та емпіричному опрацюванні проблеми психологічного захисту й копінг-стратегій у жінок із різними рівнями та типами перфекціонізму.

1. Уточнено теоретичний зміст поняття «перфекціонізм жінок», який визначено як багатовимірний психологічний конструкт, що охоплює індивідуально сформовані стандарти, механізми емоційної саморегуляції та соціально зумовлені очікування.

2. Вперше сформульовано інтегративну емпіричну модель взаємозв'язку між типами перфекціонізму і домінуючими копінг-стратегіями жінок.

3. Виявлено психологічні предиктори копінг-поведінки жінок залежно від рівня їхнього перфекціонізму.

4. Удосконалено уявлення про роль соціально приписаного перфекціонізму, який виявлено як ключовий чинник підвищеної емоційної чутливості, зниження рівня стресостійкості та зростання ризику емоційного вигорання жінок.

5. Дістало подальший розвиток наукове уявлення про взаємозв'язок перфекціонізму та емоційної саморегуляції жінок. Уточнено, які когнітивні (перфекціоністичні стандарти, фокус на помилках, сумніви у діях) та емоційні компоненти перфекціонізму є найбільш уразливими під впливом інтенсивних стресорів та як їхня активізація впливає на вибір копінг-стратегій.

Практичне значення одержаних результатів:

розроблені емпіричні дані та інтерпретаційні висновки можуть бути використані у психологічному консультуванні жінок, схильних до надмірного самоконтролю, самокритики та соціальної залежності оцінювання. Отримані показники дають можливість точніше визначати індивідуальні зони вразливості, обирати відповідні інтервенції та формувати індивідуальні плани психологічної підтримки.

Структура роботи: дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, емпіричного та прикладного), висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг становить 171 сторінка.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЖІНОК ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ ТА ТИПАМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

1.1. Поняття перфекціонізму особистості в психологічній науці

У сучасній психологічній науці перфекціонізм трактується як багатовимірною особистісна характеристика, що охоплює як конструктивні, так і деструктивні компоненти. Посилення дослідницької уваги до цього феномена зумовлене потребою чіткого розмежування здорового прагнення до високих досягнень і надмірної самокритики та орієнтації на зовнішню оцінку. Особливого значення набуває вивчення функціонального (адаптивного) перфекціонізму, який виявляється у здатності формулювати досяжні цілі, внутрішній спрямованості на розвиток майстерності, відповідальності та умінні конструктивно використовувати власні помилки як ресурс для навчання і самовдосконалення.

Дослідженням поняття перфекціонізму, переважно, займаються зарубіжні дослідники, серед яких є М. Ентоні, М. Аддерхолт-Елліот, Р. Блатт, Д. Бернс, П. Гевітт, М. Голендер, Р. Шафран, К. Дабровські, Т. Пієчовській, І. Клара, Б. Кларк, Б. Кокс, Л. Террі-Шорт та інші. Серед вітчизняних науковців явище перфекціонізму досліджували Л. Данилевич, З. Карпенко, О. Лоза, І. Гуляс, К. Фоменко та інші.

Р. Бахнер-Мелман зауважує, що першу спробу наукового визначення поняття «перфекціонізм» здійснив американський психолог, представник психодинамічного підходу М. Холлендер. На його думку, перфекціонізм полягає у стійкій тенденції висувати до себе вимоги щодо якості виконання діяльності, які перевищують об'єктивні вимоги ситуації. Запропоноване визначення інтерпретує перфекціонізм як одновимірний конструкт, зосереджений винятково на прагненні встановлювати високі стандарти ефективності діяльності [76, с.750].

Подальший розвиток уявлень про перфекціонізм пов'язаний із формуванням гіпотези його багатовимірної структури, яка стала однією з ключових інновацій у дослідженні цього феномена у 1980–1990-х роках. Одними з перших ідею багатовимірності обґрунтували Дж. Флетт і Р. Фрост, які поставили під сумнів достатність одновимірного підходу для пояснення всіх феноменологічних проявів перфекціонізму, зокрема його міжособистісних аспектів [78, с. 482].

Як зазначає Т. Грубі, надалі концепція багатовимірності перфекціонізму була розвинена в межах когнітивно-біхевіористського підходу, зокрема в британській теоретичній моделі, запропонованій Р. Фростом, П. Г'юїттом і Г. Флеттом. У трактуванні Р. Фроста перфекціонізм постає як поєднання надмірно високих стандартів із схильністю до жорсткої, надмірно критичної оцінки власної поведінки. Така комбінація виявляється у підвищеній тривожності щодо можливих помилок, невпевненості у власних діях і переконаннях, що надає перфекціонізму виразного емоційно-когнітивного забарвлення [12, с. 129].

Л. Данилевич підкреслює, що перфекціонізм доцільно розглядати як складне багатовимірне особистісне утворення, у структурі якого поєднуються як конструктивні (адаптивні), так і проблемні (деадаптивні, самокритичні або соціально зумовлені) складові. Посилення інтересу науковців до зазначеного феномена зумовлене потребою чіткого відмежування здорового прагнення до високих досягнень від деструктивної самокритичності та залежності від зовнішнього схвалення [15, с. 223].

У межах гуманістичної психології прагнення до вдосконалення розглядається як природний компонент зрілої мотиваційної сфери, тісно пов'язаний із процесами самоактуалізації та особистісного зростання, зазначає Т. Завада. Вітчизняні дослідження проблеми перфекціонізму зосереджуються на його зв'язках із Я-концепцією, рівнем особистісної зрілості, а також особливостями регуляції навчальної та професійної діяльності [18, с. 32].

Адаптивний, або функціональний, перфекціонізм, за словами автора, виявляється у здатності ставити високі, але реалістичні цілі, відповідальному ставленні до діяльності, внутрішній орієнтації на розвиток майстерності, прийнятті власних помилок і використанні їх як ресурсу для особистісного зростання. На відміну від дезадаптивних форм, він не ґрунтується на страху соціального порівняння та не залежить від зовнішніх оцінок. Функціональний перфекціонізм тісно пов'язується з ідеєю самоактуалізації, що передбачає прагнення реалізувати власний потенціал. А. Маслоу наголошував, що справжнє особистісне зростання включає автономію, креативність, орієнтацію на цінності розвитку та прийняття власної недосконалості, зокрема обмежень і помилок, що є несумісним із жорсткою самокритикою [18, с. 33].

О. Лоза зауважує, що в теоретичній моделі Р. Фроста та його колег функціональний вимір перфекціонізму репрезентований субшкалами «високі стандарти» та «організованість», тоді як у концепції Р. Слейні він постає як поєднання орієнтації на високі досягнення з незначною «розбіжністю» між ідеальним та реальним образом Я [36, с. 214].

Сучасні українські дослідження, представлені працями Н. Каргіної, інтерпретують проблему перфекціонізму крізь призму самоактуалізації як інтегративного процесу, спрямованого на досягнення цілісності, самоприйняття та духовного розвитку особистості. У цьому контексті функціональний перфекціонізм розглядається як регулятивний чинник самоактуалізації, що забезпечує структурування високих стандартів, їх внутрішнє прийняття, ціннісну наповненість і водночас гнучкість [21, с. 78].

Л. Данилевич виділяє низку ключових механізмів функціонального перфекціонізму. По-перше, мотиваційний механізм ґрунтується на внутрішньому прагненні до компетентності та майстерності, що знижує залежність від зовнішнього схвалення і спрямовує активність особистості на розвиток, а не на уникнення помилок. По-друге, регулятивний механізм виявляється у сформованості організованості, самодисципліни та здатності до планування діяльності, що мінімізує хаотичність поведінки й підтримує

реалізацію довготривалих цілей особистісного зростання. По-третє, емоційно-когнітивний механізм характеризується толерантним ставленням до власних помилок, когнітивною гнучкістю та орієнтацією на навчання замість самозвинувачення. По-четверте, ідентифікаційний механізм полягає в узгодженні прагнень і можливостей («хочу» і «можу»), що забезпечується цілісною Я-концепцією та домінуванням цінностей розвитку [15, с. 225].

Результати емпіричних досліджень І. Гуляс засвідчують, що самокритичний перфекціонізм асоціюється з підвищеним рівнем негативного афекту, румінативними тенденціями та використанням неефективних копінг-стратегій. Водночас такі компоненти перфекціонізму, як орієнтація на високі стандарти, сумлінність і організованість, позитивно пов'язані з досягненнями, психологічним благополуччям і стресостійкістю [13, с. 114].

Українські емпіричні дослідження перфекціонізму засвідчують подібну закономірність: у підтримувальному сімейному й освітньому середовищі орієнтація на високі стандарти сприяє підвищенню ефективності діяльності та становленню особистісної зрілості, тоді як директивний стиль взаємодії та надмірна критичність зумовлюють формування самокритичних і дезорганізованих форм перфекціонізму [1; 3; 15].

Тип сімейного виховання розглядається як один із провідних предикторів розвитку перфекціоністичних тенденцій. Зокрема, авторитетний стиль, що поєднує високі вимоги з емоційною підтримкою, сприяє формуванню реалістичних стандартів, розвитку саморефлексії та здатності конструктивно ставитися до власних помилок. Натомість авторитарний стиль підсилює залежність від зовнішнього схвалення та страх помилки; ліберальний (поблажливий) стиль зумовлює нестійкість стандартів і компенсаторне прагнення до ідеалу за відсутності сформованих регулятивних навичок; індіферентний стиль характеризується дефіцитом емоційного прийняття та сприяє розвитку компенсаторної самокритичності [28, с. 92].

Узагальнення результатів вітчизняних досліджень свідчить, що позитивна емоційна залученість батьків і справедлива, некарна зворотна

реакція сприяють формуванню функціональних профілів перфекціонізму та вищому рівню особистісної зрілості молоді. У ширшому теоретичному контексті положення теорії прихильності Дж. Боулбі пояснюють, що безпечний тип прив'язаності забезпечує базову довіру до себе й навколишнього світу, яка є необхідною умовою прийняття власної недосконалості, ключової характеристики адаптивного, зрілого перфекціонізму [4; 7; 28].

Структурні моделі перфекціонізму демонструють, що його адаптивні компоненти позитивно пов'язані з сумлінністю та рівнем досягнень, тоді як дезадаптивні профілі корелюють із нейротизмом і підвищеною тривожністю. В аспекті афективної регуляції функціональний профіль асоціюється зі стресостійкістю, використанням конструктивних копінг-стратегій і внутрішнім відчуттям смислу діяльності, що підтримує процеси самоактуалізації.

На думку В. Павлової, практичні рекомендації, спрямовані на формування функціонального перфекціонізму, передбачають зниження «розриву» між рівнем високих стандартів і реальними можливостями особистості за умови збереження вираженої мотивації досягнення. Реалізація цього підходу здійснюється через низку психолого-педагогічних заходів, зокрема: нормалізацію помилок як важливого ресурсу навчання та розвитку; орієнтацію на процесні й смислово наповнені цілі; розвиток гнучкої саморегуляції, що охоплює планування діяльності, її моніторинг і рефлексивний аналіз; формування автономної мотивації; а також цілеспрямовану роботу з батьками й кураторами з метою забезпечення підтримувального, некарального стилю зворотного зв'язку [47, с. 54].

Г. Чепурна зауважує, що запровадження таких психоосвітніх програм сприяє зниженню ризиків підвищеної тривожності та емоційного вигорання, характерних для самокритичних форм перфекціонізму. Водночас у науковому полі залишаються дискусійними питання термінологічної узгодженості понять («функціональний», «здоровий», «позитивний» перфекціонізм), а

також проблеми кроскультурної валідизації діагностичних методик у різних регіонах України. Перспективними напрямками подальших досліджень визначаються лонгітюдні спостереження на ключових етапах життєвого переходу («школа – університет – перша професійна діяльність»), проведення рандомізованих інтервенцій, спрямованих на розвиток саморегуляційних навичок, а також аналіз медіаторних (смислжиттєві орієнтації, Я-концепція) і модераторних чинників (стилі сімейного виховання, освітнє середовище) у взаємозв'язку між перфекціонізмом і процесами самоактуалізації [65, с. 74].

Психологічна структура перфекціонізму, запропонована В. Томсоном, охоплює шість взаємопов'язаних компонентів. Першим із них є компонент «особисті стандарти», що відображає схильність особистості встановлювати надмірно високі вимоги до результатів власної діяльності та надавати надмірного значення відповідності цим вимогам, що, своєю чергою, зумовлює коливання самооцінки й хронічне відчуття незадоволеності. Другий компонент є «тривога з приводу помилок», він характеризується негативним емоційним реагуванням на помилки та тенденцією ототожнювати їх із невдачами. Третій компонент, «сумніви щодо власної поведінки», проявляється у постійній невпевненості щодо якості виконання завдань і правильності власних дій. Четвертий має назву «батьківські очікування» та відображає уявлення про високі вимоги з боку батьків і схильність інтерпретувати їх як делегування відповідальності за досягнення. П'ятий компонент автор називає «батьківська критика», пов'язаний із сприйняттям батьків як надмірно критичних і вимогливих. Шостий компонент – це «організованість», він репрезентує суб'єктивну цінність порядку, структурованості та організованої поведінки [89, с. 951].

Г. Тайфел зауважує, що у межах соціально орієнтованого підходу П. Г'юїтт і Г. Флетт визначають перфекціонізм як загальне прагнення до досконалості в різних сферах життєдіяльності та наголошують на недостатній розробленості його соціального виміру. Концепція канадських дослідників

ґрунтується на ідеї об'єктно-орієнтованого перфекціонізму та виокремлює кілька його ключових параметрів [88, с. 103].

Зокрема, «Я-адресований» (self-oriented) перфекціонізм розглядається як відносно стійкий особистісний стиль, у структурі якого поєднуються афективні, поведінкові та мотиваційні компоненти. Він включає орієнтацію на надзвичайно високі стандарти, високий рівень самоконтролю, позитивну самооцінку та мотивацію до самовдосконалення. Перфекціонізм, «спрямований на інших» (other-oriented), характеризується висуванням нереалістичних вимог до значущих осіб оточення, очікуванням їхньої безпомилковості та постійною оцінкою їхньої поведінки, що часто призводить до звинувачень, зниження довіри та формування ворожого ставлення [88, с. 104].

Перфекціонізм, «адресований до світу в цілому», відображає переконання в тому, що світ має бути ідеально впорядкованим, точним і справедливим, а всі соціальні та глобальні проблеми повинні вирішуватися швидко й безпомилково. Окремо виділяється «соціально приписуваний» перфекціонізм, який репрезентує суб'єктивне переконання особистості в тому, що значущі інші висувають до неї завищені та нереалістичні вимоги, схильні до суворої оцінки та чинять психологічний тиск з метою досягнення досконалості [88, с. 106].

У вітчизняній психологічній науці проблема перфекціонізму розробляється в межах різних теоретико-методологічних підходів, що зумовлює варіативність трактувань цього феномена. Узагальнення наукових поглядів на природу перфекціонізму дає змогу виокремити кілька основних підходів до його вивчення [11; 43; 59].

По-перше, функціонально-дисфункціональний підхід розглядає перфекціонізм з позиції його адаптивних і дезадаптивних проявів, трактуючи його частково як психологічний стан, що може сприяти або, навпаки, ускладнювати життєдіяльність особистості (Л. Данилевич, Н. Гаранян, А. Холмогорова). По-друге, генетичний підхід зосереджується на аналізі

витоків формування перфекціонізму та його впливу на різні психічні явища й особистісні характеристики (С. Блатт, С. Степанов, Д. Гамачек). По-третє, логіко-гносеологічний підхід спрямований на з'ясування сутності перфекціонізму, особливостей його стандартів, а також його співвідношення з іншими соціально-психологічними показниками та особистісними конструктами (К. Талаш та ін.). Четвертий – структурно-психологічний підхід акцентує увагу на характеристиці окремих компонентів перфекціонізму, аналізі їхньої структури та взаємозв'язків між ними (Н. Гаранян, А. Холмогорова, П. Г'юїтт, Г. Флетт та ін.). Нарешті, соціально-функціональний підхід орієнтований на дослідження функцій перфекціонізму в життєдіяльності суб'єкта, зокрема його ролі в міжособистісній взаємодії, професійній реалізації та соціальній адаптації (К. Ландрева та ін.) [22; 47; 51; 66; 69; 74; 82; 91].

Зокрема, дослідник проблеми перфекціонізму І. Гуляс, спираючись на узагальнення результатів емпіричних досліджень, проведених у різних країнах, визначає перфекціонізм як прагнення особистості до досконалості та досягнення високих індивідуальних стандартів. За його визначенням, людина очікує, що результати будь-якої її діяльності відповідатимуть найвищим моральним, естетичним і інтелектуальним критеріям, а сам перфекціонізм виступає як потреба постійно вдосконалювати наслідки власної активності [13, с. 97].

У свою чергу, Т. Грубі запропонувала теоретичну модель психосоціальних особливостей перфекціонізму в молодіжному середовищі, у межах якої структурні компоненти перфекціонізму: суб'єктно-орієнтований, об'єктно-орієнтований та соціально-імперативний, розглядаються як такі, що реалізуються у ціннісно-мотиваційній, когнітивній, афективній і поведінковій сферах особистості [12, с. 130].

Відповідно до цієї моделі, рівень вираженості перфекціоністичних тенденцій і їхня структурна організація детермінують особливості соціальної адаптації та характер міжособистісної взаємодії. Найбільш адаптивною

вважається структура перфекціонізму з домінуванням суб'єктивної спрямованості, яка характеризується орієнтацією на реалізацію власних цілей і потреб, прагненням до успіху, безумовним прийняттям себе й інших, розвитком рефлексивності, цілісним сприйняттям часової перспективи, задоволеністю практичною діяльністю та схильністю до побудови доброзичливих міжособистісних стосунків [12, с. 135].

Таким чином, на сучасному етапі розвитку психологічної науки перфекціонізм постає як багатоконструктне й багатовимірне явище, що має різноманітні форми прояву та аспекти впливу на особистість і її поведінку. Результати досліджень свідчать про те, що перфекціонізм може мати як конструктивні, так і деструктивні наслідки для психологічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя людини.

Дж. Морров зауважує, що одним із психологічних конструктів, що супроводжує перфекціонізм і водночас виступає чинником психологічних та духовних труднощів особистості, є перфекціоністська самопрезентація. Її сутність полягає у прагненні демонструвати досконалість, тобто у намаганні сформувати та підтримувати образ ідеальної людини в очах оточення. Саме цей аспект перфекціонізму привертає значну увагу сучасних дослідників у зв'язку з його потенційно деструктивними наслідками [80, с. 1082].

Зокрема, результати емпіричних досліджень Дж. Стоєбера засвідчують наявність тісних зв'язків між перфекціоністською самопрезентацією та низкою психологічних і поведінкових порушень, серед яких депресивні стани, алкогольна залежність, розлади особистості, порушення харчової поведінки, сексуальні дисфункції, а також нав'язлива зацікавленість пластичною хірургією [87, с. 10].

У межах теоретичного аналізу типології перфекціонізму В. Павлова звертає увагу на позицію Д. Хамачека, який одним із перших запропонував розмежовувати два його основні прояви: нормальний (адаптивний) і невротичний (дезадаптивний) перфекціонізм. Особи з адаптивним перфекціонізмом орієнтуються на високі стандарти, водночас зберігаючи

психологічну гнучкість і відсутність надмірної педантичності. Вони здатні коригувати власні вимоги відповідно до ситуаційних умов, що забезпечує вищий рівень адаптації порівняно з невротичними перфекціоністами, які висувають до себе нереалістичні вимоги та демонструють нетерпимість до будь-яких помилок [47, с. 55].

На думку дослідника, нормальний перфекціонізм сприяє підвищенню самооцінки й задоволеності результатами діяльності, формуванню лідерських якостей, розвитку мотивації до досягнення цілей, активності, високої працездатності та усвідомлення власного потенціалу. Натомість невротичний перфекціонізм, зумовлений домінуванням страху невдачі та жорсткою орієнтацією на недосяжні ідеали, набуває саморуйнівного характеру й негативно впливає на психологічне благополуччя особистості [47, с. 56].

Т. Завада виділяє низку негативних наслідків перфекціоністської поведінки [91, с. 122]:

1. розчарування через невдачі, що може спричиняти розвиток психічних розладів (депресія, психосоматичні порушення, харчові та сексуальні розлади) та зниження самооцінки;
2. надмірна самокритичність і почуття провини, які ведуть до незадоволення результатами власної діяльності;
3. екстремістська стратегія «все або нічого», що змушує відмовлятися від багатьох починань, а також страх невдачі, який проявляється у униканні ситуацій, де можливі помилки;
4. витрати дорогоцінного часу через надмірну обережність, дріб'язковість і надмірну увагу до деталей.

Отже, аналіз різних наукових підходів до проблеми перфекціонізму свідчить про відсутність єдиного загально визнаного визначення та трактування цього феномена, оскільки він є складним і багатовимірним явищем. Дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів показують, що перфекціонізм має як позитивні, так і негативні сторони залежно від його проявів і структурних характеристик. Перфекціонізм можна розглядати як

загальну рису особистості, що здатна впливати на всі сфери життя. Водночас він є багатовимірним конструктом, що включає численні форми та аспекти: деякі з них можуть бути адаптивними, здоровими і конструктивними, тоді як інші – дезадаптивними, нездоровими та функціонально шкідливими.

1.2. Психологічний захист особистості та копінг-стратегії: сутність, структура та функції

Кожна людина протягом життя стикається з різноманітними труднощами. У психології здатність ефективно їх долати позначається терміном «копінг» (від англійського *cope* – впоратися, подолати). Дослідження копіngu здійснюються у різних теоретичних рамках: його розглядають як складову психологічних захисних механізмів (П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конон-Сміт, С. Грабовська, О. Войцеховська), як систему особистісних рис (К. Шефер, Р. Горзух, В. Шебанова, Г. Діденко) або як спосіб взаємодії особистості з навколишнім середовищем (Р. Лазарус, С. Фолькман, Б. Спілка, А. Кіясь, Т. Бушуєва).

Варто зазначити, що багато дослідників зосереджуються на окремих підходах, не враховуючи цілісного уявлення про копінг. При цьому значна увага традиційно приділяється проблемно- та емоційно-орієнтованим стратегіям подолання стресу, хоча інші підходи також відіграють важливу роль у вирішенні життєвих труднощів [3; 29; 30; 48; 71].

В. Шебанова зауважує, що копінг-стратегії (або копінг) визначаються як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових дій, до яких особистість звертається у складних або стресових ситуаціях. Вперше термін «копінг-стратегія» було введено Л. Мерфі у 1962 році для опису поведінкових реакцій дітей у кризових періодах розвитку. Пізніше автор у праці «Психологічний стрес і процес його подолання» розширила значення цього поняття, застосувавши його до свідомих стратегій подолання стресу [71, с. 130].

Традиційно вважалося, що копінг активується лише тоді, коли звичайних ресурсів пристосування недостатньо для подолання стресової ситуації, що потребує додаткових енергетичних затрат. Сучасні дослідження розглядають копінг не лише у кризових обставинах, а й у повсякденних ситуаціях – наприклад, при труднощах у сім'ї, на роботі або у фінансовій сфері.

Згідно з психоаналітичним підходом, копінг розглядається як один із механізмів психологічного захисту, що дозволяє особистості зменшити внутрішнє напруження. У цьому розумінні копінг діє автоматично, як реакція на стресову ситуацію, без свідомої участі когнітивних або емоційних процесів [71, с. 132].

На думку Дж. Флет, таке трактування копінгу призвело до певних методологічних труднощів. У 1960-х роках деякі адаптивні захисні механізми почали відносити до «копінг-механізмів». Автор зарахував сублімацію до копінгу, хоча, за визначенням З. Фрейда, сублімація є захисним механізмом, який перетворює внутрішні неприємні імпульси у соціально прийнятну форму без свідомої участі особистості [78, с. 473].

Диспозиційний підхід до копінгу трактує його як відносно стабільну схильність людини реагувати певним чином на загрозові ситуації. На думку Т. Циганчук, особистість зазвичай обирає однаковий спосіб подолання труднощів протягом тривалого часу, оскільки її характерні риси залишаються майже незмінними. Проте цей підхід не отримав широкого визнання, оскільки сприймає копінг як фіксовану рису, що обмежує можливості його дослідження в різних життєвих обставинах. Крім того, ігнорування розвитку особистісних якостей у процесі життєвого досвіду є необґрунтованим, що згодом підтвердили самі автори цього підходу [62, с. 65].

У. Варнава зазначає, що на сьогодні найпопулярнішим є трансакційний підхід, який розглядає копінг як процес постійної взаємодії між людиною та середовищем. За цим підходом, основні складові копінгу включають частоту ситуацій, їхню первинну та вторинну когнітивні оцінки, процес подолання

труднощів і наслідки копінгу для фізичного здоров'я та соціального добробуту [6, с. 66].

Таким чином, дослідження копінг-стратегій має важливе значення для психологічної науки, оскільки дозволяє краще зрозуміти механізми адаптації до стресу та шляхів подолання різних труднощів.

У вітчизняній психології механізми психологічного захисту розглядаються як універсальний феномен психічної регуляції, який забезпечує стабільність особистості під час подолання внутрішніх конфліктів. Як зазначає Л. Паливода, психологічний захист виконує функцію запобігання руйнівним переживанням та сприяє збереженню цілісності психіки, трансформуючи тривогу у більш прийнятні форми реагування [48, с. 77].

Сучасні українські дослідники наголошують, що захисні механізми не є патологічними проявами, а природними адаптаційними утвореннями, які підтримують функціонування особистості в умовах стресу, фрустрації або загрози самооцінці. За Л. Степаненко, вони виступають автоматизованими програмами саморегуляції, спрямованими на зменшення внутрішньої напруги та відновлення суб'єктивного відчуття безпеки [53, с. 125].

Теоретичне осмислення психологічного захисту в українській науці спирається також на роботи Д. Тітаренко, яка розглядала цей феномен у контексті внутрішньої адаптації та суб'єктивного досвіду подолання труднощів. Авторка підкреслювала, що механізми захисту формуються в процесі соціалізації як стратегії психологічного виживання, закріплені досвідом особистісних криз і травматичних подій [58, с. 185].

У межах сучасних когнітивно-біхевіоральних концепцій захисні механізми трактується як когнітивні викривлення або схеми інтерпретації досвіду, що дозволяють знизити емоційне навантаження й підтримувати самоповагу на прийнятному рівні. Таке визначення пропонує Т. Салтзгавер, зазначаючи, що психологічний захист є системою когнітивно-емоційних процесів, які регулюють взаємодію між свідомими й несвідомими компонентами психіки [82, с. 44].

Розширене тлумачення запропонувала І. Корнієнко, підкреслюючи, що захисна поведінка не є однорідною і має ієрархічну структуру: від елементарних реакцій уникнення до складних раціоналізацій та інтелектуалізацій, які інтегруються у цілісні стратегії самозахисту особистості. Сучасний науковий дискурс поступово відходить від традиційного розуміння психологічного захисту як виключно несвідомого процесу [30, с. 116].

Як зазначає Г. Попе, сьогодні його все частіше розглядають у континуумі з копінг-стратегіями – від автоматизованих до свідомих способів подолання труднощів, що сприяють підтримці внутрішньої стабільності особистості. У сучасному баченні психологічний захист виступає універсальним адаптаційним механізмом, який функціонує на межі свідомого та несвідомого, забезпечуючи збереження стабільності «Я» у ситуаціях загрози, емоційного перевантаження або внутрішнього конфлікту [81, с. 135].

Психологічний захист є складною багаторівневою системою, що включає низку механізмів, які забезпечують підтримання внутрішньої стабільності та регуляцію емоційної напруги. У психологічній літературі його структура трактується як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, що виконують адаптаційні, стабілізуювальні та регуляційні функції. Згідно з підходом Л. Степаненко, захисні механізми мають ієрархічну організацію: від первинних, більш автоматизованих форм до вторинних, інтегрованих у свідомі системи саморегуляції [53, с. 125].

До основних функцій психологічного захисту належать [53, с. 126]:

- 1) зменшення або нейтралізація внутрішньої тривоги, що виникає внаслідок конфлікту між вимогами реальності та внутрішніми імпульсами;
- 2) збереження позитивного образу «Я» та підтримка почуття власної гідності;
- 3) підтримка когнітивної цілісності, що запобігає розпаду структури свідомості під впливом надмірного емоційного навантаження;

4) адаптація особистості до соціального середовища через пом'якшення інтенсивності негативних емоцій і формування прийнятних способів реагування.

М. Черниш підкреслює, що психологічний захист виконує не лише стабілізуючу, а й конструктивну функцію, сприяючи розвитку емоційного самоконтролю, формуванню толерантності до фрустрації та підвищенню гнучкості поведінки. Таким чином, захисні механізми виконують одночасно охоронну та компенсаторну роль, забезпечуючи підтримку внутрішньої рівноваги особистості у складних умовах [66, с. 227].

На думку В. Шебанової, важливо розрізняти захисні механізми за рівнем усвідомленості. Вона пропонує розглядати психологічний захист як континуум: на одному полюсі – несвідомі процеси (витіснення, заперечення, регресія), на іншому – напівусвідомлені або частково контрольовані форми (раціоналізація, компенсація, ідентифікація). Такий підхід пояснює гнучкість психологічного захисту та його здатність переходити від автоматичних до більш контрольованих форм реагування [70, с. 249].

Українська дослідниця С. Харченко трактує психологічний захист як систему динамічних утворень, що одночасно відображає індивідуальний стиль реагування та залежить від типологічних особливостей особистості. На її думку, кожна людина має певну «домінантну захисну матрицю», яка визначає характер та ефективність її адаптації [60, с. 219].

За О. Богач, система психологічного захисту є складовою загальної копінг-архітекtonіки особистості, тобто її здатності ефективно протистояти життєвим труднощам. Дослідниця підкреслює, що ефективний захист не повинен спричиняти уникнення проблем, а навпаки – має забезпечувати їх опрацювання та інтеграцію життєвого досвіду. Тож, ефективність механізмів захисту визначається не їх інтенсивністю, а гнучкістю та адаптивністю застосування [2, с. 37].

О. Гошовська зауважує, що в українській науковій традиції сформовано кілька підходів до класифікації механізмів психологічного захисту. Класична

типологія ґрунтується на психоаналітичній моделі А. Фройда, де до основних механізмів належать: витіснення, заперечення, проєкція, заміщення, раціоналізація, компенсація, ідентифікація, інтелектуалізація, реактивне утворення та сублимація [9, с. 113].

Сучасні українські автори пропонують багатовимірні класифікації. Наприклад, С. Злепко виділяє когнітивні, емоційні, поведінкові та міжособистісні форми захисту, підкреслюючи, що більшість сучасних англійських досліджень тяжіє до інтегративного підходу, який розглядає психологічний захист як частину загальної системи подолання стресу [20, с. 33].

І. Мрочко пропонує своєрідну класифікацію захисних механізмів у контексті гендерної психології, розрізняючи «чоловічі» та «жіночі» типи. Він зазначає, що у чоловіків частіше проявляються раціоналізація та проєкція як способи збереження доміантної позиції, тоді як у жінок переважають компенсація, ідентифікація та заміщення, спрямовані на емоційне відновлення. Підсумовуючи різні підходи, можна стверджувати, що структура механізмів психологічного захисту відображає баланс між внутрішньою гнучкістю та стабільністю особистості. Ефективний психологічний захист не лише нейтралізує деструктивні емоції, а й забезпечує адаптивне функціонування у соціальному середовищі, сприяючи збереженню ідентичності та узгодженості внутрішнього світу. Саме тому сучасна психологія розглядає захисні механізми у взаємозв'язку з копінг-поведінкою, саморегуляцією та психічним здоров'ям особистості [43, с. 234].

Однією з ключових функцій психологічного захисту є підтримання цілісності «Я» особистості, тобто забезпечення внутрішньої узгодженості, стабільності та самоприйняття навіть у ситуаціях, що загрожують самооцінці чи цінностям особистості. Як зазначає А. Сеєман, механізми захисту створюють своєрідний «психічний бар'єр», який зберігає стійкість системи «Я» перед деструктивними впливами з боку середовища та власних емоційних реакцій [83, с. 658].

Психологічний захист виконує регуляторну функцію, координуючи взаємодію між свідомими та несвідомими процесами. За В. Москаленко, під час конфлікту або внутрішньої напруги захисні механізми активуються для узгодження внутрішніх протиріч та відновлення когнітивного контролю над переживаннями. Це дозволяє особистості не лише запобігти емоційному зриву, а й зберегти безперервність власного «Я» [41, с. 228].

Т. Завада підкреслює, що механізми захисту не слід розглядати як патологічні чи деструктивні; вони виконують психогігієнічну функцію, допомагаючи особистості адаптуватися до травматичних подій, зменшувати тривожність та запобігати психічному виснаженню. У цьому полягає їхня значуща роль у підтриманні психічного здоров'я [19, с. 52].

За словами С. Шеррі, феномен психологічного захисту тісно пов'язаний із самосвідомістю та образом «Я». У процесі розвитку особистості захисні механізми виконують функцію збереження позитивного самосприйняття, особливо у періоди криз самоідентичності. Адаптивність цих механізмів залежить від гнучкості «Я-концепції»: чим ширша структура самосприйняття, тим вища толерантність особистості до стресових впливів [84, с. 245].

Дослідження Н. Камінської показують, що рівень розвитку психологічного захисту корелює з емоційною стійкістю: особи з гармонійною системою захисних реакцій ефективніше зберігають самоконтроль у напружених ситуаціях, рідше виявляють агресію чи схильність до уникнення. У цьому контексті психологічний захист виступає як чинник формування зрілого типу особистісної саморегуляції [79, с. 46].

Сучасні дослідження демонструють тенденцію до інтеграції понять психологічного захисту та копінг-стратегій, оскільки обидва явища спрямовані на підтримку стабільності особистості в умовах стресу. Є. Кірейчева підкреслює, що захисні механізми забезпечують «автоматичну» підтримку психічної рівноваги, тоді як копінг виступає більш свідомим інструментом подолання труднощів. Водночас обидві системи функціонують у взаємодії, створюючи основу для адаптивної поведінки [23, с. 116].

З позиції екзистенційного підходу, який розвиває Д. Титаренко, психологічний захист виступає не лише як засіб самозбереження, але й як механізм смислової регуляції досвіду. Він допомагає людині зберігати відчуття цінності власного життя навіть у ситуаціях страждання чи втрати. Саме ця смислотворча функція відрізняє зрілі механізми захисту від примітивних, які лише тимчасово знімають емоційну напругу [58, с. 185].

Р. Чіп підкреслює, що психологічний захист є ключовим у збереженні нарцисичного ядра особистості, тобто стабільного почуття власної цінності. Порушення функціонування системи захисту призводить до надмірної самокритики, почуття провини та заздрості – емоцій, що руйнують самоприйняття. Таким чином, психологічний захист виступає фундаментальним елементом підтримання позитивного самоствавлення [67, с. 13].

За словами Н. Каргіна, ефективність захисних механізмів визначається їхньою гнучкістю та адекватністю: чим ширший арсенал механізмів і здатність варіювати між ними (від раціоналізації до сублімації), тим вища адаптивність і стійкість особистості до психотравмувальних впливів. Ригідність і надмірне використання одного механізму можуть спричинити невротизацію [21, с. 77].

Л. Степаненко зазначає, що розвиток професійної зрілості, особливо у фахівців допомагаючих професій, тісно пов'язаний із балансом між копінгом і захисними механізмами. Для психологів, педагогів та медичних працівників важливо не лише мати систему автоматичних захисних реакцій, а й вміти усвідомлено регулювати їх, трансформуючи дезадаптивні форми у конструктивні, що сприяє ефективній професійній діяльності та психологічному благополуччю [53, с. 124].

Узагальнюючи різні підходи, можна стверджувати, що психологічний захист відіграє ключову роль у підтриманні психологічного здоров'я. Він забезпечує формування позитивного образу «Я», регулює інтенсивність емоційних реакцій, сприяє стресостійкості та підтримує соціальну адаптацію. Водночас ефективність захисних механізмів визначається рівнем особистісної

зрілості, здатністю до рефлексії та наявністю усвідомлених копінг-стратегій, які доповнюють і розвивають систему психологічного захисту.

В. Медведєв як підкреслює, що українські науковці активно досліджують копінг-стратегії в умовах сучасних викликів – війни, соціально-економічної нестабільності та пандемії. Він зазначає, що поняття копінгу нині включає не лише поведінкові реакції, а й ціннісно-смысловий рівень особистості, її здатність мобілізувати ресурси та відновлювати внутрішню рівновагу [37, с. 23].

О. Фурман розширює концепт копінгу, відзначаючи, що він охоплює всю систему стратегій саморегуляції, пов'язаних із когнітивною оцінкою ситуації, мотиваційними ресурсами та соціальною підтримкою, а не обмежується лише реакціями на стрес. Сучасні дослідження дедалі частіше пов'язують копінг зі розвитком психологічної резильєнтності, здатності особистості ефективно відновлюватися після кризових подій [59, с. 44].

Вітчизняні дослідники приділяють значну увагу функціональній класифікації копінг-стратегій. За А. Моїсєєва, їх поділяють на конструктивні та деструктивні: до конструктивних відносять активне подолання проблем, пошук соціальної підтримки та позитивну переоцінку ситуації, тоді як деструктивні включають уникання, агресію та самозвинувачення. Конструктивні стратегії сприяють розвитку особистісної компетентності, а деструктивні знижують адаптивний потенціал [38, с. 77].

З. Сивоградова пропонує класифікацію проактивного копінгу, який випереджає стресову ситуацію та пов'язаний із плануванням, прогнозуванням труднощів, мобілізацією ресурсів і підготовкою до змін. Проактивний підхід дозволяє не лише уникнути стресу, а й використати його як стимул до особистісного розвитку. Особливу увагу сучасні дослідники приділяють гендерній специфіці копінгу. Автор встановив, що жінки частіше застосовують емоційно-орієнтовані та соціальні стратегії (пошук підтримки, емпатія, співпереживання), тоді як чоловіки віддають перевагу раціонально-орієнтованим стратегіям (планування, аналіз, прийняття рішень) [51, с. 97].

Багато українських досліджень пов'язують класифікацію копінгу з рівнем професійної адаптації та стресостійкості. Так, М. Лемак доводить, що формування конструктивних копінг-стратегій є показником особистісного потенціалу і передумовою професійного успіху. Автор розглядає копінг-стратегії студентів як індикатор психологічної готовності до професійної діяльності, наголошуючи на важливості орієнтації на вирішення проблем і підтримання позитивного мислення [35, с. 227].

Психологічний захист виконує низку важливих функцій, спрямованих на підтримання цілісності та гармонії внутрішнього світу особистості. Найважливішою є гомеостатична функція, яка забезпечує зниження психічного напруження та відновлення емоційної рівноваги після стресових ситуацій. Адаптаційна функція полягає у допомозі особистості пристосовуватися до фруструючих обставин, зберігаючи позитивний образ «Я». Як зазначає С. Злепко, завдяки захисним механізмам особистість уникне дезінтеграції, підтримує почуття власної значущості та стабільності [20, с. 33].

Когнітивна функція полягає у спотворенні або переінтерпретації інформації, здатної викликати емоційне перевантаження. У цьому випадку захисні процеси виступають своєрідним «фільтром» реальності, що дозволяє індивіду зберігати внутрішню цілісність. Регуляційна функція забезпечує контроль над афективними реакціями та трансформацію несвідомих імпульсів у соціально прийнятні форми поведінки. Дослідження Л. Степаненко свідчать, що ефективні захисні механізми сприяють професійній стабільності психологів і педагогів, дозволяючи зберігати внутрішній баланс у стресових умовах [53, с. 128].

Нарешті, особистісно-розвивальна функція проявляється у здатності трансформувати деструктивні емоційні переживання у досвід самопізнання. За І. Вітенко, через роботу захисних механізмів особистість набуває можливості внутрішньої реконструкції досвіду та переосмислення травматичних подій [8, с. 74].

Отже, психологічний захист – це не просто спосіб уникнення болісних переживань, а комплекс глибинних психічних процесів, які підтримують цілісність «Я», сприяють адаптації до середовища та забезпечують особистісний розвиток у складних життєвих обставинах.

Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту виступають взаємопов'язаними складовими єдиної адаптаційної системи. Психологічний захист підтримує психічну рівновагу, знижуючи інтенсивність тривоги та негативних емоцій, тоді як копінг активізує свідоме осмислення ситуації, переоцінку подій і конструктивне подолання труднощів. Їхня узгоджена взаємодія створює основу для розвитку стресостійкості, емоційної зрілості та гармонійного формування особистості.

1.3. Взаємозв'язок копінг-стратегій та типами перфекціонізму у жінок

У сучасному психологічному дослідженні особистості значну увагу приділяють вивченню механізмів подолання стресу та рис характеру, що впливають на психічне здоров'я. Одним із важливих аспектів є перфекціонізм – складна риса особистості, яка може проявлятися як прагнення до високих стандартів, бажання контролювати результати та уникати помилок. Дослідження показують, що перфекціонізм має як позитивні, так і негативні наслідки: з одного боку, він може стимулювати продуктивність і саморозвиток, з іншого – сприяти тривожності, депресивним станам та вигоранню.

Особливо актуальним є вивчення перфекціонізму у жінок, оскільки соціальні та культурні очікування часто накладають додаткові вимоги щодо зовнішності, кар'єри та сімейних ролей, що підвищує рівень стресу та психологічного тиску. У цьому контексті механізми копінгу – когнітивні та поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій – відіграють ключову роль у підтримці психічного здоров'я та ефективної адаптації [11; 19; 28].

Важливим завданням сучасної психології є виявлення взаємозв'язку між типами перфекціонізму та копінг-стратегіями у жінок. Розуміння того, які стратегії подолання найбільш ефективні для представниць різних типів перфекціонізму, дозволяє розробляти психологічні програми корекції та профілактики стресових розладів, спрямовані на підвищення життєстійкості та покращення якості життя.

У сучасних дослідженнях психології стресу та подолання життєвих труднощів значну увагу приділяють копінг-стратегіям. Згідно з визначенням З. Сивоградова, копінг-стратегії – це «стратегії регулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем» [37]. Автори підкреслювали, що стрес необхідно розглядати як взаємовідносини між особистістю та певними життєвими обставинами, які набувають нового значення для індивіда через процес оцінювання. В їхній теорії оцінювання полягає у з'ясуванні цінності події для особистості, а подолання – у застосуванні когнітивних та поведінкових зусиль для вирішення ситуації [51, с. 97].

Такі зусилля, за Л. Сонберлі, називаються «копінгом» і застосовуються тоді, коли стандартних (звичних) способів реагування недостатньо, і потрібні нові адаптивні стратегії. Важливо, що подолання стресу відбувається лише у випадках, коли ситуація є особистісно значущою та загрожує безпеці або відкриває можливості для досягнення успіху, створюючи активні адаптивні ресурси для особистості [86, с. 25].

Т. Завада виділяла три основні варіанти подолання стресової ситуації: оцінка складності та масштабу ситуації, втручання у ситуацію та уникнення стресової ситуації. Вони запропонували дихотомічну класифікацію копінг-стратегій: проблемно-фокусовані стратегії, спрямовані на зміну обставин або пошук вирішення проблеми, та емоційно-фокусовані стратегії, орієнтовані на регуляцію емоційної реакції [91, с. 123].

Таким чином, дослідження копінг-стратегій у контексті різних типів перфекціонізму у жінок дозволяє оцінити, які саме когнітивні та поведінкові

механізми подолання стресу використовуються індивідами з високими стандартами до себе та з різними мотивами досягнення досконалості.

Інша група дослідників, М. Бабчук та О. Вдовіченко, запропонувала альтернативну класифікацію копінг-стратегій, виділяючи три основні шляхи виходу зі стресової ситуації [75, с. 174]:

1. Копінг, спрямований на проблему передбачає усунення або зменшення джерела стресу, його модифікацію та активні дії для вирішення проблеми.

2. Копінг, спрямований на оцінку включає когнітивну переоцінку ситуації, її логічний аналіз, виділення головного та переосмислення значення події.

3. Копінг, спрямований на емоції спрямований на зменшення емоційної напруги через когнітивні або поведінкові зусилля, що дозволяють регулювати емоційний стан.

Е. Сміт зазначає, що поєднання підходів Лазаруса та Фолькман із концепцією Біллінгса і Мооса дозволяє розглядати копінг як багатовимірний феномен, що охоплює як проблемно-фокусовані, так і емоційно-фокусовані стратегії, а також когнітивні процеси оцінки. Це дає змогу детальніше вивчати, які механізми подолання стресу застосовуються жінками з різними типами перфекціонізму та які стратегії є більш ефективними у специфічних життєвих обставинах [85, с. 322].

Схожу класифікацію пропонує Г. Шулдик, які акцентують увагу на процесах, що лежать в основі копінг-стратегій, когнітивних, поведінкових та емоційних. Автор пропонує оцінювати домінуючі копінг-стратегії залежно від рівнів, на яких вони відбуваються: емоційне опрацювання, пізнання чи поведінка [72, с. 10].

Згідно з численними дослідженнями, стратегії, спрямовані на вирішення проблем, зазвичай є більш ефективними, ніж стратегії, які змінюють ставлення індивіда до проблеми. Водночас у сучасній психології існує поширена точка зору, що застосування кількох копінг-стратегій одночасно є більш

ефективним, ніж використання лише одного способу реагування на стресову ситуацію. Ефективність копінг-стратегій залежить не лише від самої реакції індивіда, а й від контексту та специфіки ситуації; стратегії, які працюють у певних обставинах, можуть виявитися неефективними в інших. Що стосується академічної сфери, то кількість емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення копінг-стратегій, їх новизна та різноманітність з кожним роком збільшуються, що підтверджує актуальність і значущість цієї проблеми для психології стресу та адаптації.

Сучасні вітчизняні дослідження копінг-стратегій зосереджені на встановленні взаємозв'язків між емоційною, когнітивною та поведінковою складовими копінгу у осіб юнацького віку. Так, емпіричне дослідження Н. Атаманчук показало, що конструктивні копінг-стратегії сприяють активізації розумової діяльності, покращують фізичне самопочуття та викликають позитивні емоційні переживання, що підвищує адаптаційні можливості юнаків і дівчат. Натомість застосування непродуктивних копінг-стратегій пов'язане з появою негативної психофізіологічної симптоматики [1, с. 133].

Цікавим є дослідження О. Богдан, яка розглядала копінг-поведінку у осіб, що перебувають у складних життєвих обставинах. У своєму дослідженні авторка порівнювала студентів та клієнтів центру соціально-психологічної допомоги. Для студентів такими ситуаціями є проблеми міжособистісних стосунків, виконання обов'язків, загострення проблем особистісного розвитку та ситуації, пов'язані з актуальною діяльністю. Для групи респондентів, що звернулися до центру соціально-психологічної допомоги, найбільш значущими є загрози для здоров'я та життя, труднощі зі здоров'ям, соціальна адаптація та міжособистісні конфлікти [2, с. 37].

Автор виявив домінуючі типи подолання стресу серед студентської молоді: уникнення, емоційно-фокусоване та проблемно-фокусоване подолання. Студенти застосовують копінг-стратегії уникнення, дистанціювання, пошуку соціальної підтримки та конфронтації з проблемою,

що свідчить про перевагу емоційно-орієнтованих стратегій. Водночас проблемно-орієнтовані стратегії, такі як планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та самоконтроль, студенти застосовують найчастіше [2, с. 38].

Зростає кількість досліджень копінг-стратегій саме серед студентської вибірки. Так, Г. Шулдик досліджувала копінг-стратегії в процесі адаптації студентів першого року навчання у закладі вищої освіти. Авторка зазначає, що успішна адаптація можлива лише при володінні конструктивними копінг-стратегіями. Водночас студенти першого року відзначають травмівний характер адаптації, необхідність кардинальних змін у проживанні, спілкуванні та розвитку самостійності. Серед студентів першого року домінує неадаптивна поведінкова стратегія – відступ, а серед адаптивних – оптимізм [72, с. 10].

Інша науковиця, А. Курова, досліджувала особливості копінг-стратегій студентів у залежності від їх рівня академічної успішності. Її емпіричне дослідження має не лише наукове, а й освітнє значення, оскільки результати можуть бути враховані викладачами при побудові курсів та виборі форм навчальної діяльності. Було виявлено, що студенти з високими навчальними досягненнями переважно застосовують адаптивні стратегії, такі як оптимізм, пасивна кооперація, емоційна розрядка, проблемний аналіз та співпраця. Натомість студенти з низьким рівнем успішності частіше обирають неадаптивні стратегії: агресивність, самозвинувачення, пригнічення емоцій, ігнорування, активне уникання та відволікання [33, с. 40].

Останні зарубіжні дослідження також свідчать, що психічне здоров'я студентів вищих навчальних закладів викликає дедалі більше занепокоєння. У повсякденному житті студенти стикаються з численними академічними та неакадемічними вимогами, що впливає на їх психічний стан. Академічні вимоги включають адаптацію до нового, перш за все, нестачу часу для виконання навчальних завдань та підготовку до іспитів. Неакадемічні вимоги охоплюють зміну місця проживання, необхідність створення нових соціальних

відносин, конфлікти з родиною чи друзями, фінансові труднощі та занепокоєння щодо майбутньої роботи [39; 58].

У психоаналітичній парадигмі проблема перфекціонізму розглядалася у багатьох дослідженнях. Прагнення до досконалості обговорювалося в контексті таких тем, як первинний та вторинний нарцисизм, Его-ідеал як психічна структура (З. Фрейд), комплекс неповноцінності та його гіперкомпенсація у почутті переваги (А. Адлер), незадоволеність перфекціоністських потреб та ригідність ідеалізованих образів «Я» і «Інших» (К. Хорні), патологічна форма регуляції самооцінки (В. Райх), а також явна грандіозність і прихована крихка неповноцінність Я-концепції, когнітивно-афективна поглиненість власною особистістю та маніпулятивні стратегії міжособистісної взаємодії [58; 66; 71].

Однак більшість дискусій про перфекціонізм як рису особистості, що проявляється у нестримному прагненні до досконалості, у психоаналітичному напрямку стосуються внутрішньої та інтрапсихічної динаміки. Основний фокус робіт зосереджений на ролі специфіки раннього розвитку у формуванні феномену перфекціонізму та його функціонуванні в житті особистості у дорослому віці. Особлива увага приділяється перфекціонізму як рисі, властивій нарцисичному розладу особистості та граничному рівню психічної організації [7, с. 60].

Перфекціонізм поділяють на кілька типів залежно від спрямованості стандартів та очікувань. Перфекціонізм, орієнтований на себе, характеризується високими особистими стандартами, внутрішньою мотивацією до самовдосконалення, зосередженістю на цілі, схильністю ставити перед собою складні завдання та готовністю докладати зусилля для їх досягнення. Цей тип перфекціонізму передбачає підвищену самокритичність, розвинену самодисципліну, самоконтроль та схильність до рефлексії. За надмірного прояву він може переходити в тенденцію до надмірного самодослідження та самозвинувачення, що ускладнює прийняття власних недоліків і невдач. Перфекціонізм, орієнтований на себе, домінує у людей з

високим прагненням до досконалості, зокрема серед обдарованих і академічно успішних осіб [7, с. 62].

Перфекціонізм, орієнтований на інших, передбачає встановлення високих стандартів для оточуючих, вимогливість до них, нетерпимість до помилок та небажання прощати недосконалість. Цей тип перфекціонізму може ускладнювати міжособистісні взаємодії та підвищувати соціальний тиск на оточення.

У дослідженні Л. Терлецької було вивчено взаємозв'язок перфекціонізму зі способами реагування на успіх і невдачу інших. Встановлено, що високі стандарти, які перфекціоніст встановлює перед собою, призводять до активного порівняння себе з іншими. Така порівняльна діяльність може ескалювати у хворобливе реагування на досягнення оточуючих, коли успіх інших сприймається як власна поразка: «чим більше досягла інша людина, тим менш значимі мої результати». Це підкреслює, що перфекціонізм, орієнтований на себе, не лише мотивує до самовдосконалення, а й може негативно впливати на міжособистісні стосунки та емоційний стан індивіда [56, с. 134].

С. Харченко зазначає, що стратегії подолання – це способи, за допомогою яких людина змінює свою поведінку або підхід для ефективного реагування на стресові ситуації. Зазвичай їх поділяють на два основні типи: орієнтовані на проблему та орієнтовані на емоції. Теоретики використовують різні терміни для цих типів, проте відповідно до Лазаруса подолання може реалізовуватися через дії, спрямовані на розв'язання проблеми, або через регуляцію емоцій, що дозволяє конструктивно справлятися з ситуацією [60, с. 219].

Справляння може розглядатися як рисо-орієнтоване, коли людина має усталений набір способів подолання стресу, або ситуативне, коли вибір стратегії залежить від конкретної ситуації та часу її виникнення. Існує широкий спектр механізмів подолання, які люди використовують у житті для боротьби зі стресовими чинниками. Згідно з моделлю трьох категорій Купера

та його колег, стратегії подолання поділяються на три типи: орієнтовані на емоції, орієнтовані на проблему та дисфункціональні [11, с. 78].

На думку Т. Кириленко, емоційно-фокусоване подолання передбачає пошук емоційної підтримки, переосмислення проблеми у позитивному ключі, використання релігійної віри чи гумору для зменшення стресу. Проблемно-орієнтоване подолання передбачає активні дії для розв'язання проблеми, планування та отримання порад від інших. Дисфункціональні стратегії включають уникання, вживання психоактивних речовин та самокритику, які не лише не допомагають, а й підсилюють внутрішній стрес [22, с. 99].

В. Москалець зауважив, що аналіз літератури показав, що занепокоєння перфекціонізмом частіше пов'язане з шкідливими стратегіями подолання, тоді як деякі стратегії можуть бути більш або менш ефективними залежно від рівня занепокоєння перфекціонізмом. Занепокоєння перфекціонізмом частіше асоціюється з емоційно-фокусованим або негативним подоланням. На основі цього було висунуто гіпотезу про позитивний зв'язок між занепокоєнням перфекціонізмом та емоційно-фокусованим подоланням, а також між прагненням до досконалості та проблемно-орієнтованими стратегіями [42, с. 204].

Метою дослідження було вивчити взаємозв'язок між перфекціонізмом і стратегіями подолання стресу у випускників клінічної психології. Психологам необхідно підтримувати спокійний і ясний розум, щоб ефективно допомагати своїм клієнтам. Однак досліджень, що розглядають навантаження на терапевтів, небагато. Це дослідження допоможе зрозуміти здорові моделі подолання стресу, які використовують випускники, навіть за наявності схильності до надмірного прагнення до досконалості, а також усунути шкідливі патерни, що ускладнюють ефективне справляння зі стресом [42, с. 206].

Таким чином, вивчення копінг-стратегій у контексті перфекціонізму дозволило виявити адаптивні та неадаптивні способи реагування на стрес, що має практичне значення для психологів та психологів-початківців. Аналіз

літератури показує, що типи перфекціонізму впливають на вибір копінг-стратегій: занепокоєння перфекціонізмом частіше асоціюється з емоційно-фокусованим або дисфункціональним подоланням, тоді як прагнення до досконалості з проблемно-орієнтованими стратегіями. При цьому ефективність копіngu залежить не лише від типу стратегії, а й від конкретного контексту ситуації та особливостей особистості.

Висновки до розділу 1

Аналізуючи сучасні дослідження феномену перфекціонізму, ми можемо зробити висновок, що питання психологічної структури перфекціонізму залишається досить дискусійною темою, яка закладає перспективу для подальших теоретичних та практичних досліджень.

У сфері сучасних теоретичних досліджень проблеми перфекціонізму більшість дослідників розкривають його як багатовимірну особистісну конструкцію, в якій одні параметри пов'язані з конструктивним прагненням індивіда до досконалості (нормальним адаптивним функціонуванням), а інші - з патологічним прагненням до довершеності.

Копінг-стратегії виступають важливою складовою психологічної адаптації, що дозволяє людині ефективно справлятися зі стресовими та кризовими ситуаціями. Різні наукові підходи до вивчення копіngu виділяють окремі аспекти цього явища: психоаналітичний підхід акцентує на автоматичності захисних реакцій; диспозиційний трактує копінг як стабільну особистісну схильність до повторюваних стратегій; трансакційний підхід розглядає його як динамічний процес взаємодії індивіда з навколишнім середовищем.

Сучасне розуміння копіngu охоплює не лише кризові ситуації, а й повсякденні виклики, підкреслюючи значення когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій для підтримки фізичного та психологічного благополуччя. Тому комплексний підхід, який враховує як стійкі, так і змінні

копінг-стратегії, є ключовим для дослідження ефективних способів подолання життєвих труднощів.

Таким чином, копінг-стратегії можна розглядати як систему усвідомлених когнітивних, емоційних і поведінкових дій, спрямованих на подолання труднощів, підтримання психологічного благополуччя та збереження внутрішньої рівноваги. У сучасній психологічній науці вони виступають інтегрованим компонентом адаптивного функціонування особистості, що забезпечує ефективну саморегуляцію, життєстійкість і розвиток у мінливих умовах.

У сучасній психології значну увагу приділяють вивченню взаємозв'язку між перфекціонізмом і копінг-стратегіями, оскільки це дозволяє глибше зрозуміти механізми подолання стресу та фактори, що впливають на психічне здоров'я. Перфекціонізм у жінок проявляється як у прагненні до високих стандартів і самовдосконалення, так і у встановленні надмірних вимог до оточення, що може підсилювати психологічний тиск і емоційне навантаження.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗЦІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ ТА РІЗНИМИ РІВНЯМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Опитування проводилось у груповій та індивідуальній формах упродовж жовтня-грудня 2025 року. Емпіричне дослідження проводилося на базі КНП «Дніпровський центр первинної медико-санітарної допомоги № 8» Дніпровської міської ради.

У дослідженні взяли участь 90 жінок віком від 30 до 59 років, які перебувають у працездатному віці та мають різний соціально-професійний статус (лікарі, медичні сестри та інші професії). Добір вибірки здійснювався добровільно, із дотриманням етичних принципів психологічного дослідження (конфіденційність, інформована згода).

Серед емпіричних методів було використано: метод спостереження, бесіду, багатовимірну шкалу перфекціонізму Фроста, багатовимірну шкалу перфекціонізму Гевітта і Флетта, шкалу самооцінки Розенберга, шкалу самоповаги Соренсен, опитувальник перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорова в адаптації Т. Завади та методику дослідження індексу статево-рольової ідентичності Бем. Для дослідження захисних механізмів та копінг-стратегій було використано: методику «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер. Адаптований варіант Т.Крюкової), методика «Діагностика типологій психологічного захисту» (Р. Плутчик, адаптація Л. Васермана, О. Єришева) та «Копінг тест» (Р. Лазарус).

Серед статистичних методів було застосовано математичну обробку даних (середні значення, кореляційний аналіз).

Існує значна кількість психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження феномену перфекціонізму, які відрізняються за теоретичними

підходами, структурою, кількістю шкал та діагностичними можливостями. Окремі методики акцентують увагу на багатовимірності перфекціонізму, розрізняючи адаптивні та дезадаптивні його прояви, тоді як інші зосереджені на виявленні загального рівня перфекціоністських установок, самокритичності та надмірних вимог до себе й оточення.

З метою систематизації наявного інструментарію, забезпечення наочності та зручності проведення описового аналізу, доцільно узагальнити основні психодіагностичні методики дослідження перфекціонізму та механізмів психологічного захисту у вигляді таблиці 2.1, що дозволить порівняти їх за ключовими характеристиками та обґрунтувати вибір інструментів для подальшого емпіричного дослідження.

Таблиця 2.1

Порівняльна таблиця психодіагностичних методик дослідження перфекціонізму та копінг-стратегій

Назва методики	Автор / Рік	Мета методик	Структура шкали (підшкали)	Діапазон балів / Формат	Психометричні характеристики
Багатовимір на шкала перфекціонізму Гевітта і Флетта (HMPS)	R. Hewitt, G. Flett, 1991	Вимірювання трьох видів перфекціонізму: внутрішнього, міжособистісного й соціального зумовленого	36 тверджень, 3 підшкали: SOP (самоспрямований), OOP (орієнтований на інших), SPP (соціально приписаний)	7-бальна шкала; 36–252 бали	$\alpha = 0.84–0.88$; тест-ретест 0.74–0.86; висока конструктивна валідність
Багатовимір на шкала перфекціонізму	P. Frost et al., 1990	Діагностика когнітивних і	35 тверджень, 6 субшкал: CM	5-бальна шкала; сума за субшкалами	$\alpha = 0.77–0.93$; підтверджена факторна структура

му Фроста (FMPS)		поведінкових компонентів перфекціонізму	(занепокоєння помилками), PE (батьківські очікування), DA (сумніви у діях), PS (особисті стандарти), PC (батьківська критика), O (організованість)		
Методика оцінки адаптивного / дезадаптивного перфекціонізму (Гаранян)	Н. Гаранян, 2009 в адаптації Т. Завади	Визначення переважання конструктивних чи деструктивних форм перфекціонізму	2 інтегральні показники: адаптивний перфекціонізм, дезадаптивний перфекціонізм	5-бальна шкала	$\alpha = 0.78-0.86$; висока чутливість до клінічних проявів
Шкала самооцінки Розенберга (RSES)	М. Rosenberg, 1965	Визначення рівня глобальної самооцінки	10 тверджень, 2 фактори: позитивна самооцінка, негативна самооцінка	4-бальна шкала; 10-40 балів	$\alpha = 0.72-0.88$; широко валідизована у різних культурах
Шкала самоповаги / самоприйняття Соренсен (SES)	Sørensen, 1998	Оцінка рівня самоповаги, самоприйняття та внутріш	50 тверджень, 3 інтегральні підшкали (варіює за адаптаціями)	5-бальна шкала	$\alpha = 0.80-0.91$; висока надійність у клінічних і неклінічних вибірках

		ньої стійкості			
Індекс гендерних ролей Сандри Бем (BSRI)	S. Bem, 1974	Діагностика маскуліності, фемінності та андрогінності	60 тверджень (20 маскулінних, 20 фемінних, 20 нейтральних)	7-бальна шкала	$\alpha = 0.75-0.90$; підтверджена культурами версія адаптацій
«Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS)	С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. О. Крючкової	1990	Визначення домінантного стилю копіngu особистості у стресових ситуаціях	48 тверджень; 3 основні шкали: – орієнтований на завдання; – орієнтований на емоції; – орієнтований на уникнення.	Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою (1–5). Можливі суми за кожною шкалою окремо (мін. 16 – макс. 80).
«Діагностика типологій психологічного захисту»	Р. Плутчик; адаптація Л. І. Васермана та О. Ф. Єришева	1987 (адаптація – 1990-ті)	Дослідження домінуючих механізмів психологічного захисту особистості	97 тверджень; 8 шкал: заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, інтелектуалізація, реактивні утворення, заміщення	Кожна шкала має власний норматив; результати подаються у «сирих» та стандартизованих балах (sten, T-бал).
«Копінг-тест» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ)	Р. Лазарус, С. Фолкман	1984	Визначення стратегій когнітивної та поведінкової регуляції у стресових ситуаціях	50 тверджень; 8 шкал: – Конфронтація; – Дистанціювання; – Самоконтроль; – Пошук соціальної підтримки; Прийняття відповідальності;	4-бальна шкала відповідей (0–3). Підрахунок проводиться за кожною шкалою окремо.

				Уникання; Планомірне розв'язання проблем; Позитивна переоцінка	
--	--	--	--	---	--

Для досягнення мети дослідження нами було обрано 6 методик. Детальніше опишемо кожен з них.

Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS) є однією з найбільш поширених і валідизованих психодіагностичних методик для дослідження перфекціонізму як складного особистісного конструкту. Методика була розроблена Р. Фростом та співавторами і ґрунтується на уявленні про перфекціонізм як багатовимірне утворення, що включає як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні компоненти. Шкала призначена для оцінки рівня вираженості перфекціоністських установок, надмірних стандартів діяльності, схильності до самокритики, а також сприйняття зовнішнього тиску з боку значущих дорослих, насамперед батьків.

Методика складається з тверджень, які об'єднані у кілька шкал, що відображають основні аспекти перфекціонізму. Зокрема, оцінюються такі компоненти, як високі особистісні стандарти, занепокоєння помилками, сумніви щодо власних дій, організованість, батьківські очікування та батьківська критика. Сукупність цих показників дозволяє отримати цілісне уявлення про структуру перфекціонізму досліджуваної особи, а також виявити його потенційно адаптивні та дезадаптивні прояви.

Процедура проведення методики передбачає індивідуальне або групове опитування, під час якого респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шкалою Лайкерта. Результати опитування обробляються шляхом підрахунку балів за окремими шкалами та загального показника перфекціонізму. Високі значення за шкалами занепокоєння помилками, сумнівів у діях і батьківської критики зазвичай пов'язуються з дезадаптивним, невротичним перфекціонізмом, тоді як високі особистісні

стандарти та організованість можуть свідчити про відносно адаптивні форми перфекціоністської спрямованості.

Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста широко використовується у наукових дослідженнях і практичній психології, зокрема у вивченні зв'язку перфекціонізму з тривожністю, депресивними станами, професійним і емоційним вигоранням, а також особливостями міжособистісних відносин. Висока надійність і валідність методики роблять її ефективним інструментом для комплексної діагностики перфекціонізму в різних вибірках.

Багатовимірна шкала перфекціонізму Гевітта і Флетта (Hewitt–Flett Multidimensional Perfectionism Scale, HMPS) є авторитетною психодіагностичною методикою, спрямованою на вивчення перфекціонізму як складного особистісного утворення, що формується у взаємодії внутрішніх вимог особистості та соціального середовища. Методика розроблена П. Гевіттом і Г. Флеттом та базується на концепції перфекціонізму, відповідно до якої він проявляється у різних напрямках спрямованості вимог – до себе, до інших людей та з боку оточення.

Шкала дозволяє оцінити три основні компоненти перфекціонізму: самоспрямований перфекціонізм, що відображає тенденцію особистості встановлювати для себе надзвичайно високі стандарти та жорстко контролювати власну діяльність; орієнтований на інших перфекціонізм, який характеризується завищеними очікуваннями та вимогливістю до значущих людей; а також соціально зумовлений перфекціонізм, пов'язаний із переконанням, що оточення висуває до особистості надмірні вимоги й оцінює її виключно за результатами досягнень.

Методика складається з низки тверджень, з якими респонденту пропонується висловити ступінь згоди за шкалою Лайкерта. Опитування може проводитися як в індивідуальній, так і в груповій формі, не потребує значних часових витрат і є зручним для використання у наукових та прикладних дослідженнях. Після обробки результатів отримуються показники за кожною

з трьох шкал, що дозволяє проаналізувати домінуючий тип перфекціоністських установок та їхню структуру.

Інтерпретація результатів передбачає диференційований підхід: високі показники самоспрямованого перфекціонізму можуть поєднуватися як з високою мотивацією досягнення, так і з ризиком надмірної самокритики, тоді як соціально зумовлений перфекціонізм найчастіше асоціюється з тривожністю, емоційним напруженням і психологічною дезадаптацією. Орієнтований на інших перфекціонізм пов'язаний із міжособистісними труднощами та конфліктністю у взаєминах.

Багатовимірна шкала перфекціонізму Гевітта і Флетта широко застосовується у клінічній, консультативній та освітній психології, а також у дослідженнях професійного стресу, вигорання й психоемоційного благополуччя. Високі показники надійності та валідності забезпечують можливість її ефективного використання для глибокого аналізу перфекціонізму як багатовимірного психологічного феномену.

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) є однією з найбільш відомих і широко застосовуваних психодіагностичних методик для вимірювання загального рівня самооцінки особистості. Методика була розроблена М. Розенбергом і спрямована на оцінку стійкого, глобального ставлення людини до себе, що відображає ступінь самоприйняття, впевненості у власній цінності та задоволеності собою.

Шкала складається з десяти тверджень, які відображають як позитивне, так і негативне ставлення до себе. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою, що дозволяє виявити узагальнений рівень самооцінки без детального аналізу її окремих компонентів. Така структура забезпечує простоту та зручність використання методики в індивідуальному й груповому форматах дослідження.

Обробка результатів передбачає реверсування відповідей на негативно сформульовані твердження та підрахунок сумарного балу, який інтерпретується як показник низької, середньої або високої самооцінки.

Низькі значення свідчать про невпевненість у собі, схильність до самознецінення та підвищену чутливість до зовнішніх оцінок, тоді як високі показники відображають позитивне самосприйняття, внутрішню стабільність і психологічну адаптованість.

Шкала самооцінки Розенберга широко використовується у психологічних дослідженнях особистості, соціальної та вікової психології, а також у клінічній і консультативній практиці. Вона часто застосовується у комплексі з іншими методиками, зокрема для вивчення взаємозв'язку самооцінки з перфекціонізмом, тривожністю, депресивними проявами та емоційним вигоранням. Високі показники надійності та валідності роблять дану шкалу універсальним інструментом для оцінки загального рівня самооцінки у різних вибірках.

Шкала самоповаги Соренсен є психодіагностичною методикою, спрямованою на дослідження рівня самоповаги як важливої складової Я-концепції особистості. У межах даного підходу самоповага розглядається як емоційно-ціннісне ставлення людини до себе, що відображає ступінь прийняття власної особистості, відчуття власної гідності, значущості та права на повагу з боку інших.

Методика являє собою опитувальник, який містить низку тверджень, що описують типові переживання, установки та судження людини щодо самої себе. Респонденту пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його внутрішньому стану та життєвому досвіду, за шкалою інтенсивності або згоди. Такий формат дозволяє зафіксувати суб'єктивне сприйняття власної цінності та стабільність позитивного або негативного самоствавлення.

Результати обробляються шляхом підрахунку сумарного показника, який інтерпретується як низький, середній або високий рівень самоповаги. Низькі значення свідчать про внутрішню невпевненість, схильність до самокритики, почуття меншовартості та залежність від зовнішніх оцінок. Високий рівень самоповаги, навпаки, характеризується адекватною

самооцінкою, емоційною стійкістю, здатністю відстоювати власні межі та зберігати позитивне ставлення до себе в умовах стресу чи невдач.

Шкала самоповаги використовується у наукових і прикладних психологічних дослідженнях, зокрема у вивченні особистісного розвитку, психологічної адаптації, міжособистісних стосунків та внутрішніх ресурсів особистості. У поєднанні з методиками дослідження перфекціонізму, самооцінки та емоційного благополуччя вона дозволяє глибше проаналізувати взаємозв'язок самоставлення з особистісними установками та поведінковими стратегіями.

Методика дослідження індексу статево-рольової ідентичності С. Бем (Bem Sex Role Inventory, BSRI) є відомим психодіагностичним інструментом, спрямованим на вивчення особливостей статево-рольової ідентичності особистості. В її основі лежить концепція психологічної андрогінності, відповідно до якої маскулінні та фемінінні риси не є взаємовиключними, а можуть поєднуватися в структурі особистості в різному співвідношенні.

Методика являє собою опитувальник, що містить перелік особистісних характеристик, традиційно віднесених до маскулінних, фемінінних і нейтральних соціально бажаних рис. Респонденту пропонується оцінити ступінь притаманності кожної характеристики собі за шкалою інтенсивності. Отримані оцінки дозволяють визначити рівень вираженості маскулінних і фемінінних якостей незалежно одна від одної.

На основі співвідношення показників маскулінності та фемінінності обчислюється індекс статево-рольової ідентичності, який дає змогу віднести особистість до одного з основних типів: маскулінного, фемінінного, андрогінного або недиференційованого. Андрогінний тип, згідно з концепцією С. Бем, вважається найбільш психологічно гнучким та адаптивним, оскільки поєднує широкий спектр поведінкових стратегій і рис, незалежно від біологічної статі.

Методика може застосовуватися як в індивідуальних, так і в групових дослідженнях, є зручною в обробці та інтерпретації результатів. Вона широко

використовується у дослідженнях гендерної ідентичності, особистісної адаптації, міжособистісних відносин і самосприйняття. У контексті комплексних психологічних досліджень методика С. Бем дозволяє проаналізувати взаємозв'язок статево-рольової ідентичності з такими характеристиками, як перфекціонізм, самооцінка, самоповага та емоційне благополуччя особистості.

Опитувальник перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорова в адаптації Т. Завади

Це психологічна методика, що дозволяє кількісно оцінити рівень проявів перфекціонізму як індивідуальної особистісної риси у дорослих. Перфекціонізм у цій моделі розглядається як комплекс високих вимог до себе та орієнтації на досконалість, що поєднується з вибіркоким сприйняттям невдач і підвищеною чутливістю до суспільної оцінки.

Методика в адаптованому варіанті містить 43 твердження, які респонденти оцінюють за чотирибальною шкалою: від «цілком не погоджуюсь» до «повністю погоджуюсь». Це дозволяє виявити рівень перфекціоністських тенденцій і окремі структурні компоненти персонального стилю поведінки, що пов'язані з перфекціонізмом.

Уперше оригінальний російськомовний опитувальник був розроблений Н. Гаранян і А. Холмогоровою як інструмент для дослідження перфекціонізму у дорослих, зокрема підкреслюючи як адаптивні, так і дезадаптивні аспекти цього феномена. Перфекціонізм у цій традиції описується як прагнення до ідеального результату, супроводжуване високими особистісними стандартами, схильністю до порівняння з іншими та несприйняттям власних помилок.

Адаптація Т. Завади полягала у перекладі та лінгвістичній адаптації тексту опитувальника для українськомовної аудиторії, а також у структурному перегляді та перевірці шкал на надійність та валідність у вибірці студентів. Завдяки цьому адаптовану версію можна застосовувати до широкого кола дорослих, а не лише до студентів.

Методика дозволяє розраховувати загальний бал перфекціонізму та оцінювати окремі його компоненти, що дає змогу диференціювати рівні і типи перфекціоністських установок – від здорового прагнення до досягнень до надмірного фокусування на помилках та зовнішній оцінці.

Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. Крюкової) призначена для вивчення індивідуальних способів подолання стресових і складних життєвих ситуацій. Вона ґрунтується на уявленні про копінг як свідомі когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які людина використовує для зменшення або подолання внутрішньої напруги, що виникає у відповідь на стресор.

Методика дозволяє оцінити домінуючі стилі копінг-поведінки, тобто відносно стійкі способи реагування на стрес, які людина схильна застосовувати в різних ситуаціях. Опитувальник містить твердження, що описують типові реакції та дії у стресових обставинах, а респонденту пропонується оцінити ступінь їхньої відповідності власному досвіду. Відповіді фіксуються за шкалою інтенсивності або частоти використання певної поведінки.

У результаті обробки даних визначаються три основні стилі копінгу: орієнтований на завдання (проблемно-орієнтований копінг), орієнтований на емоції та орієнтований на уникнення. Копінг, спрямований на завдання, проявляється в активному аналізі проблемної ситуації, плануванні дій, пошуку інформації та конкретних шляхів її вирішення. Емоційно орієнтований копінг характеризується зосередженістю на власних переживаннях, напрузі, тривозі, самообвинуваченні або емоційному розрядженні. Копінг, спрямований на уникнення, полягає у відході від проблеми шляхом відволікання, ігнорування стресової ситуації або переключення на інші види діяльності чи соціальні контакти.

Методика може застосовуватися в індивідуальній та груповій формах, у науково-дослідницькій, консультативній та психодіагностичній практиці.

Вона є доцільною для роботи з дорослими та молоддю, зокрема в контексті вивчення стресостійкості, адаптаційних можливостей особистості та психологічних механізмів подолання складних життєвих ситуацій. Отримані результати дозволяють глибше зрозуміти особливості реагування людини на стрес і можуть слугувати основою для подальшої психокорекційної або консультативної роботи.

Застосування методики *«Діагностика типологій психологічного захисту» Р. Плутчика в адаптації Л. Васермана та О. Єришевої* є методологічно обґрунтованим і доцільним у межах дослідження *«Психологічний захист і копінг-стратегії у жінок із різними рівнями та типами перфекціонізму»*, оскільки вона безпосередньо спрямована на виявлення несвідомих механізмів регуляції внутрішньої напруги, що активізуються у відповідь на фрустрацію, тривогу та внутрішні конфлікти.

Перфекціонізм, особливо його дезадаптивні форми, тісно пов'язаний із підвищеною чутливістю до помилок, страхом невідповідності високим стандартам, тенденцією до самокритики та хронічного переживання напруження. У таких умовах психологічні захисні механізми виступають важливим регулятором емоційного стану, забезпечуючи тимчасове зниження тривоги, збереження позитивного образу «Я» та підтримання внутрішньої рівноваги. Методика Р. Плутчика дозволяє кількісно та якісно оцінити структуру й інтенсивність використання різних типів психологічного захисту, що є ключовим для розуміння особливостей внутрішньої адаптації жінок із різними проявами перфекціонізму.

Використання цієї методики дає змогу виявити, які саме захисні механізми (заперечення, проєкція, регресія, раціоналізація, компенсація, реактивні утворення тощо) є домінантними у жінок із високим рівнем перфекціоністських установок, а також простежити відмінності між адаптивним і дезадаптивним перфекціонізмом. Це особливо важливо з огляду на те, що різні типи перфекціонізму можуть бути пов'язані з різними формами

захисту: від більш зрілих і соціально прийнятних до примітивних або ригідних, які обмежують ефективну психологічну адаптацію.

Крім того, методика органічно доповнює дослідження копінг-стратегій, оскільки психологічні захисти та копінг є взаємопов'язаними, але різнорівневими механізмами подолання стресу. Якщо копінг-стратегії мають переважно свідомий і поведінковий характер, то психологічний захист функціонує здебільшого на несвідомому рівні. Поєднання даних, отриманих за методикою Плутчика, з результатами дослідження копінг-поведінки дозволяє комплексно проаналізувати систему адаптації жінок-перфекціоністок, виявити узгоджені або суперечливі патерни між свідомими та несвідомими способами подолання стресу.

Таким чином, застосування методики «Діагностика типологій психологічного захисту» у межах даної теми забезпечує глибше розуміння внутрішніх психологічних механізмів, що лежать в основі реагування жінок із різними рівнями та типами перфекціонізму на стресові ситуації, та створює надійне підґрунтя для подальших висновків і розробки психокорекційних рекомендацій.

«Копінг-тест» Р. Лазаруса є однією з найбільш відомих і теоретично обґрунтованих методик дослідження копінг-поведінки, яка базується на транзакційній моделі стресу і подолання. У межах цієї моделі копінг розглядається як динамічний процес свідомих когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання або зменшення впливу стресових вимог, що перевищують або сприймаються як такі, що перевищують ресурси особистості. Методика дає змогу дослідити, які саме способи реагування людина використовує у стресових ситуаціях та наскільки вони є адаптивними.

Опитувальник містить низку тверджень, що описують можливі реакції на складні або напружені життєві обставини. Респонденту пропонується оцінити частоту або інтенсивність використання кожної з них у типових для нього стресових ситуаціях. У результаті обробки даних визначається вираженість окремих копінг-стратегій, серед яких зазвичай виділяють такі, як

конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Сукупність цих стратегій відображає індивідуальний стиль свідомого подолання стресу.

Застосування «Копінг-тесту» Р. Лазаруса є доцільним і науково обґрунтованим у дослідженні психологічного захисту і копінг-стратегій у жінок із різними рівнями та типами перфекціонізму, оскільки перфекціонізм безпосередньо пов'язаний зі специфікою оцінки стресових ситуацій, вимог до себе та переживанням відповідальності за результат. Жінки з високим рівнем перфекціоністських установок схильні сприймати навіть помірні труднощі як загрозу самооцінці, що зумовлює активізацію певних копінг-стратегій, зокрема надмірного самоконтролю, уникнення, конфронтації або жорсткого планування.

Методика дозволяє виявити відмінності у виборі копінг-стратегій між жінками з адаптивним і дезадаптивним перфекціонізмом. Так, адаптивний перфекціонізм може бути пов'язаний з орієнтацією на планування, відповідальність і позитивну переоцінку, тоді як дезадаптивні форми частіше супроводжуються уникненням, емоційним напруженням, самозвинуваченням і неефективними способами подолання стресу. Це створює можливість емпірично простежити, як рівень і тип перфекціонізму впливають на свідомі стратегії регуляції поведінки та емоцій.

Крім того, «Копінг-тест» Р. Лазаруса органічно поєднується з методиками дослідження психологічного захисту, забезпечуючи комплексний підхід до аналізу механізмів адаптації. У поєднанні з діагностикою несвідомих захисних механізмів він дозволяє порівняти свідомі копінг-стратегії з неусвідомлюваними формами психологічного захисту, виявити їхню узгодженість або суперечливість. Це є особливо важливим для глибокого розуміння психологічної регуляції у жінок-перфекціоністок і формує підґрунтя для подальших психокорекційних та консультативних рекомендацій.

Таким чином, використання «Копінг-тесту» Р. Лазаруса у межах заявленої теми дослідження забезпечує теоретичну цілісність, емпіричну валідність і практичну значущість отриманих результатів, дозволяючи всебічно проаналізувати особливості подолання стресу жінками з різними рівнями та типами перфекціонізму.

Таким чином, обраний діагностичний інструментарій забезпечує комплексний, багатовимірний підхід до дослідження теми психологічного захисту і копінг-стратегій у жінок із різними рівнями та типами перфекціонізму, поєднуючи аналіз перфекціонізму, самоствавлення та гендерно-рольових характеристик. Це створює надійну емпіричну основу для виявлення закономірностей формування психологічного захисту й копінг-стратегій у жінок із різними рівнями та типами перфекціонізму.

2.2. Інтерпретація та аналіз результатів дослідження

Одним із ключових етапів психометричної перевірки використаних методик є аналіз їхньої внутрішньої узгодженості. Надійність вимірювального інструментарію визначає стабільність і узгодженість отриманих результатів та є необхідною умовою для подальшого використання даних у кореляційному, регресійному та факторному аналізах.

З метою оцінки внутрішньої узгодженості інтегрованої шкали, що включає показники перфекціонізму (за Х'юїттом і Флеттом; Фростом; Холмагоровою), самооцінки (Розенберг, Сонерсон), а також окремі соціально-психологічні характеристики, було проведено аналіз надійності із застосуванням коефіцієнта α Кронбаха та ω Макдональдса. Використання обох коефіцієнтів дозволяє отримати більш точну оцінку надійності, зважаючи на можливу неоднорідність внеску окремих змінних у загальну конструкцію (табл.2.2).

Таблиця 2.2

Статистики надійності обраних психодіагностичних методик

Age	α Кронбаха	Макдональдс ω
	0.853	0.911
Перфекціонізм орієнтований на себе (Хьюїт Флетт)	0.835	0.900
Перфекціонізм орієнтований на інших (Хьюїт Флетт)	0.841	0.905
Соціально приписаний перфекціонізм (Хьюїт Флетт)	0.818	0.896
Занепокоєність помилки (Фрост)	0.815	0.889
Особистісні стандарти (Фрост)	0.828	0.896
Батьківські очікування (Фрост)	0.836	0.903
Батьківська критика (Фрост)	0.833	0.897
Сумніви у власній діях (Фрост)	0.831	0.894
Організованість (Фрост)	0.839	0.908
Самооцінка (Розенберг) ^a	0.840	0.906
Занижена Самооцінка (Сонерсон)	0.816	0.894
Сприйняття інших людей, як таких, що делегують високі очікування (Холмагорова)	0.819	0.892
Завищені претензії та вимоги до себе (Холмагорова)	0.827	0.895
Високі стандарти діяльності (Холмагорова)	0.825	0.891
Селектування інформації про власні невдачі і помилки (Холмагорова)	0.826	0.890
Поляризоване мислення - «все або нічого» (Холмагорова)	0.826	0.893
фемінінність Бем	0.853	0.907

За результатами аналізу внутрішньої узгодженості було отримано такі показники: α Кронбаха = 0.839 та ω Макдональдса = 0.903. Значення α Кронбаха перевищує загальноприйнятий поріг у 0.7, що свідчить про добру внутрішню узгодженість шкали. У психологічних дослідженнях значення $\alpha \geq 0.8$ інтерпретується як показник високої надійності, що підтверджує стабільність вимірювання досліджуваного конструкту.

Коефіцієнт ω Макдональдса демонструє ще вищий рівень надійності (0.903), що дозволяє говорити про відмінну внутрішню узгодженість шкали. Значення ω понад 0.9 вважається достатнім навіть для використання в

прикладних та клінічних дослідженнях, оскільки цей показник менш чутливий до порушення припущення тау-еквівалентності та враховує різний внесок окремих змінних у загальну дисперсію.

Різниця між показниками ω Макдональдса та α Кронбаха ($\omega > \alpha$) вказує на те, що окремі компоненти шкали мають неоднакову факторну вагу. Зокрема, змінні, пов'язані з перфекціонізмом (самоорієнтований, соціально приписаний перфекціонізм, занепокоєність помилками, сумніви у власних діях, високі стандарти діяльності), ймовірно, утворюють ядро досліджуваного конструкту та здійснюють найбільший внесок у загальну надійність шкали. Натомість такі змінні, як вік або фемінінність, мають більш периферійний характер і виконують доповнювальну функцію.

Аналіз показників «надійність при виключенні елемента» засвідчив, що вилучення жодного з показників не призводить до суттєвого підвищення ані α Кронбаха, ані ω Макдональдса. Це свідчить про доцільність збереження всіх змінних у структурі шкали та підтверджує їхню узгодженість у межах єдиного досліджуваного поля.

Таким чином, отримані результати свідчать про високий рівень внутрішньої узгодженості досліджуваної шкали. Дані є надійними та психометрично обґрунтованими, що дозволяє використовувати їх для подальшого статистичного аналізу, зокрема кореляційного, регресійного та побудови структурних моделей.

Наступним етапом емпіричного дослідження став аналіз описових статистик основних змінних, що дозволяє охарактеризувати вибірку, виявити загальні тенденції розподілу показників та порівняти особливості прояву перфекціонізму, самооцінки й когнітивних установок у представників різних професійних груп медичної сфери.

До вибірки увійшли респонденти трьох професійних груп: лікарі ($n = 50$), медичні сестри ($n = 32$) та представники інших медичних спеціальностей ($n = 14$). Для кожної змінної було обчислено середнє значення, медіану, стандартне відхилення, мінімальні та максимальні значення, що дало змогу

оцінити як центральні тенденції, так і варіативність показників у межах кожної групи (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Описові статистики перфекціонізму за професійним розподілом

Шкала	Професія	Середнє значення	Медіана	SD
Перфекціонізм орієнтований на себе (Хьюїт Флетт)	Лікарі	71.540	69.00	13.46
	Мед. Сестри	70.156	68.00	14.52
	Інші професії	68.143	67.50	16.41
Перфекціонізм орієнтований на інших (Хьюїт Флетт)	Лікарі	54.800	56.50	11.33
	Мед. Сестри	52.844	53.00	9.87
	Інші професії	52.357	53.00	13.36
Соціально-приписаний перфекціонізм (Хьюїт Флетт)	Лікарі	59.400	57.00	10.86
	Мед. Сестри	56.438	58.00	10.41
	Інші професії	57.071	58.00	12.54
Лікарі	Лікарі	24.220	24.00	7.68
	Мед. Сестри	21.844	20.50	7.44
	Інші професії	23.500	23.00	5.45
Занепокоєність помилки (Фрост)	Лікарі	23.520	22.50	4.19
	Мед. Сестри	22.219	22.50	5.20
	Інші професії	21.929	21.50	3.71
Особистісні стандарти (Фрост)	Лікарі	15.180	15.00	5.13
	Мед. Сестри	13.656	12.50	4.06
	Інші професії	12.786	11.00	4.93
Батьківські очікування (Фрост)	Лікарі	9.780	9.00	4.05
	Мед. Сестри	9.219	8.50	2.84
	Інші професії	9.286	9.50	3.05
Батьківська критика (Фрост)	Лікарі	11.160	11.00	3.27
	Мед. Сестри	10.094	9.00	3.17
	Інші професії	10.357	10.00	3.54
Сумніви у власний діях (Фрост)	Лікарі	23.380	24.00	4.20
	Мед. Сестри	24.719	24.00	4.47
	Інші професії	24.071	24.00	4.25
Лікарі	Лікарі	15.100	15.00	1.74
	Мед. Сестри	15.125	15.00	1.74
	Інші професії	14.786	15.00	1.67
Самооцінка (Розенберг)	Лікарі	16.820	12.50	11.56
	Мед. Сестри	19.563	16.50	13.04
Занижена самооцінка (Сонерсон)	Лікарі			
	Мед. Сестри			

Лікарі	Інші професії	19.429	19.00	12.60
Сприйняття інших людей, як таких, що делегують високі очікування (Холмагорова)	Лікарі	13.640	10.50	9.17
	Мед. Сестри	13.250	12.50	7.29
	Інші професії	12.429	12.00	8.86
Лікарі	Лікарі	13.220	12.00	5.00
	Мед. Сестри	12.594	13.00	4.38
	Інші професії	11.643	11.50	5.49
Завищені претензії та вимоги до себе (Холмагорова)	Лікарі	11.940	11.00	4.98
	Мед. Сестри	10.938	11.00	3.34
	Інші професії	10.143	11.50	4.91
Лікарі	Лікарі	5.600	4.50	4.14
	Мед. Сестри	5.563	5.50	3.17
	Інші професії	6.357	7.00	4.20
Селектування інформації про власні невдачі і помилки (Холмагорова)	Лікарі	9.480	9.00	4.51
	Мед. Сестри	9.156	8.00	3.62
	Інші професії	9.000	9.50	4.80
Лікарі	Лікарі	-0.418	-2.32	10.70
	Мед. Сестри	6.168	2.32	13.90
	Інші професії	8.127	6.97	11.03
Поляризоване мислення - «все або нічого» (Холмагорова)	Лікарі	10.70	10.70	10.70
	Мед. Сестри	13.90	13.90	13.90
	Інші професії	11.03	11.03	11.03
Лікарі	Лікарі	10.70	10.70	10.70
	Мед. Сестри	13.90	13.90	13.90
	Інші професії	11.03	11.03	11.03
Фемінінність Бем	Лікарі	10.70	10.70	10.70
	Мед. Сестри	13.90	13.90	13.90
	Інші професії	11.03	11.03	11.03

Наведені описові статистики дають змогу проаналізувати особливості перфекціонізму, когнітивних установок і самооцінки представників різних професійних груп медичної сфери (лікарі, медичні сестри та респонденти інших професій). Загалом результати свідчать про наявність як спільних тенденцій, так і виразних міжпрофесійних відмінностей.

За шкалами багатовимірного перфекціонізму П. Хьюїтта і Г. Флетта найвищі середні значення перфекціонізму, орієнтованого на себе, виявлено у лікарів ($M = 71,54$; $SD = 13,46$), дещо нижчі – у медичних сестер ($M = 70,16$; $SD = 14,52$), і найнижчі – у групі «інше» ($M = 68,14$; $SD = 16,41$). Це вказує на

те, що лікарі в більшій мірі схильні висувати до себе підвищені вимоги, прагнути до безпомилковості та високих особистісних стандартів. Подібна тенденція простежується і щодо перфекціонізму, орієнтованого на інших: лікарі мають найвищі середні показники ($M = 54,80$; $SD = 11,33$), що може свідчити про більшу вимогливість до оточення у професійній діяльності. Соціально приписаний перфекціонізм також найбільш виражений у лікарів ($M = 59,40$; $SD = 10,86$), що відображає сильніше переживання соціального тиску та очікувань з боку інших.

Аналіз показників за багатовимірною шкалою перфекціонізму Р. Фроста засвідчує, що лікарі демонструють найвищий рівень занепокоєності помилками ($M = 24,22$; $SD = 7,68$), тоді як у медичних сестер цей показник є нижчим ($M = 21,84$; $SD = 7,44$). Це може свідчити про підвищену чутливість лікарів до власних професійних похибок та страх негативних наслідків. Аналогічно лікарі мають вищі особистісні стандарти ($M = 23,52$; $SD = 4,19$) порівняно з іншими групами, що узгоджується з високою відповідальністю та складністю їхньої професійної ролі.

За шкалами батьківських очікувань і батьківської критики найвищі середні значення також зафіксовані у лікарів (відповідно $M = 15,18$ та $M = 9,78$), що може свідчити про інтеріоризацію високих вимог значущих дорослих у дитинстві та їх подальший вплив на формування перфекціоністських рис. Показники сумнівів у власних діях у лікарів є дещо вищими ($M = 11,16$; $SD = 3,27$), ніж у медичних сестер та групи «інше», що вказує на схильність до самокритичності та повторної перевірки власних рішень.

Водночас за шкалою організованості найвищі середні значення спостерігаються у медичних сестер ($M = 24,72$; $SD = 4,47$), що може відображати особливості їхньої професійної діяльності, пов'язаної з чітким дотриманням процедур, режиму та інструкцій.

Рівень самооцінки за шкалою М. Розенберга є практично однаковим у лікарів і медичних сестер ($M \approx 15,1$), що свідчить про загалом середній та відносно стабільний рівень глобальної самооцінки в обох групах. Однак

показники заниженої самооцінки за методикою Сонерсона є вищими у медичних сестер ($M = 19,56$; $SD = 13,04$) та у групі «інше», ніж у лікарів, що може вказувати на більшу внутрішню вразливість і невпевненість у цих групах.

Результати за когнітивними шкалами Н. О. Холмагорової свідчать, що лікарі частіше сприймають інших людей як таких, що делегують високі очікування ($M = 13,64$), і демонструють вищий рівень завищених вимог до себе та високих стандартів діяльності. Це узгоджується з загальним профілем підвищеного перфекціонізму та соціального тиску. Водночас у групі «інше» дещо вищими є показники селектування інформації про власні невдачі, що може свідчити про тенденцію фокусування на негативному досвіді. Поляризоване мислення («все або нічого») виявляється на приблизно однаковому рівні в усіх професійних групах, що свідчить про відсутність істотних відмінностей за цією когнітивною характеристикою.

Окремої уваги заслуговують результати за шкалою фемінінності С. Бем. Лікарі мають від'ємні середні значення ($M = -0,42$), тоді як у медичних сестер і групи «інше» показники є додатними та значно вищими. Це може відображати різницю у гендерно-рольових установках і стилях поведінки, зумовлену як професійною соціалізацією, так і традиційними очікуваннями щодо різних медичних ролей.

З метою наочного представлення результатів, зобразимо деякі шкали у графічному вигляді (рис. 2.1 – 2.6)

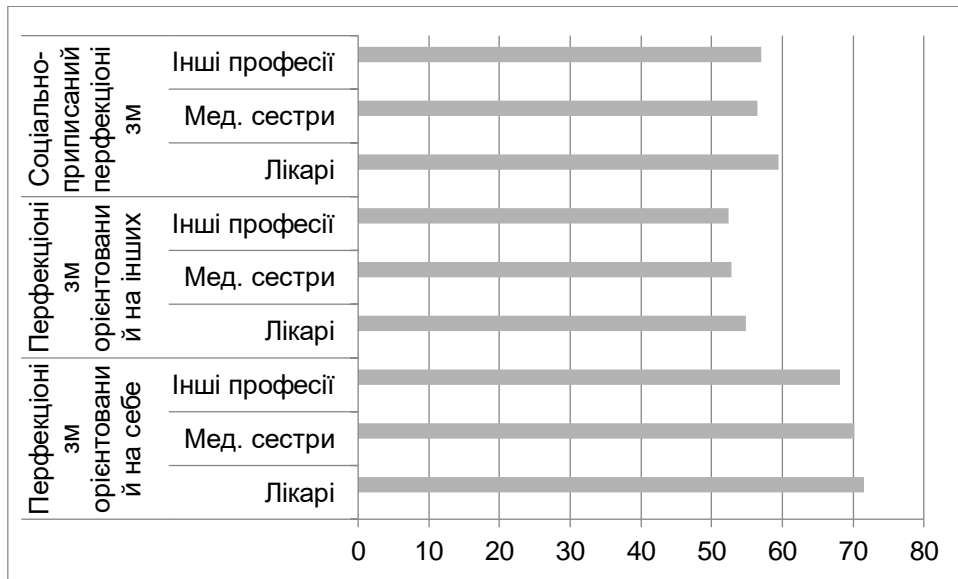


Рис. 2.1. Результати дослідження за багатовимірною шкалою перфекціонізму Гевітта і Флетта

На діаграмі ми можемо спостерігати переважання у досліджуваних перфекціонізму, орієнтованого на себе, що свідчить про високі вимоги до своєї особистості та бажання бути найкращим.

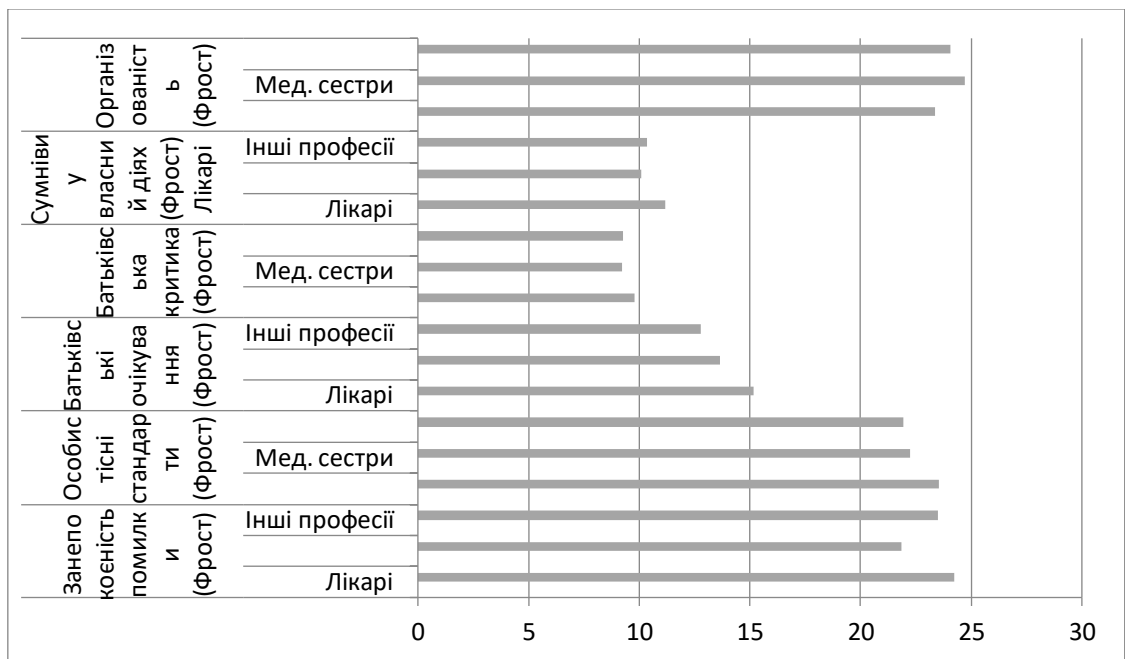


Рис. 2.2. Результати дослідження за багатовимірною шкалою перфекціонізму Фроста

На діаграмі ми можемо спостерігати переважання у досліджуваних організованості, що є надзвичайно важливою у професійній діяльності медичного персоналу.

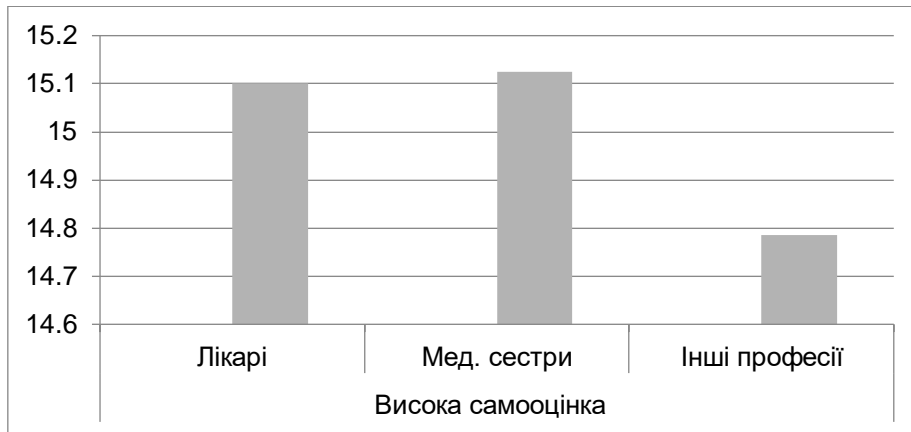


Рис. 2.3. Результати дослідження високої самооцінки за шкалою самооцінки Розенберга

Згідно діаграми ми можемо зробити висновок про те, що висока самооцінка переважає у медичних сестер.

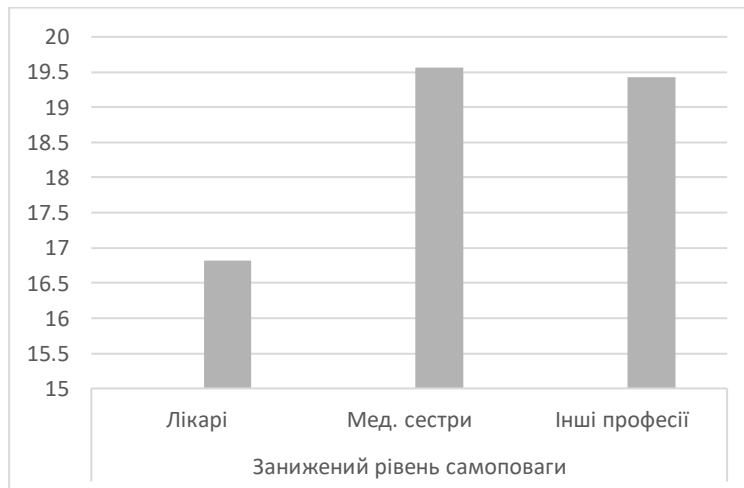


Рис. 2.4. Результати дослідження заниженого рівня самоповаги за шкалою Соренсена

Тож, за результатами діаграми, у медичних сестер та лікарів майже однаково спостерігається низький рівень самоповаги.

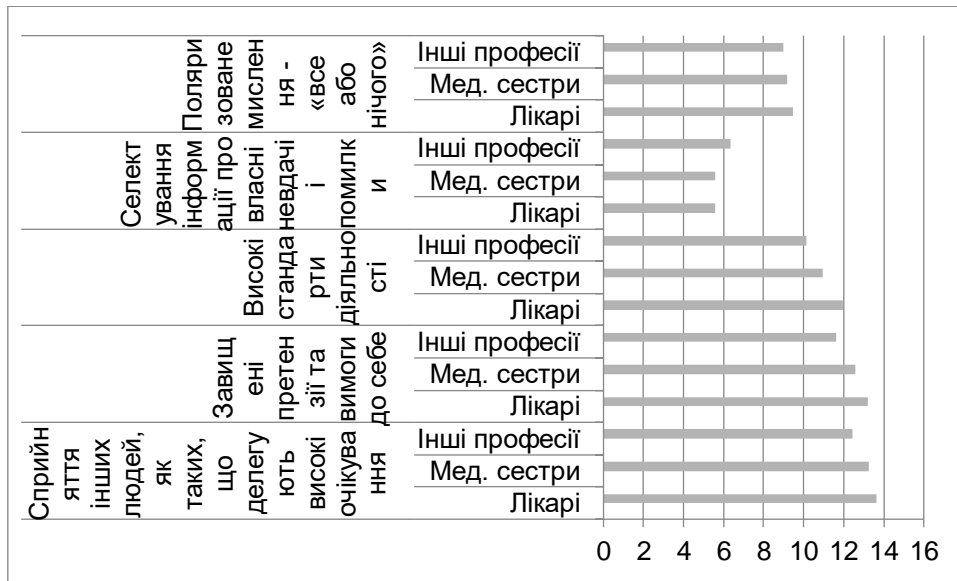


Рис. 2.5. Результати дослідження перфекціонізму за опитувальником перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорова в адаптації Т. Завади

Результати дослідження свідчать про переважання за шкалою «Сприйняття інших людей, як таких, що делегують високі очікування», що свідчить про специфічний тип когнітивного та емоційного реагування особистості, пов'язаний із зовнішнім тиском і соціальною оцінкою.

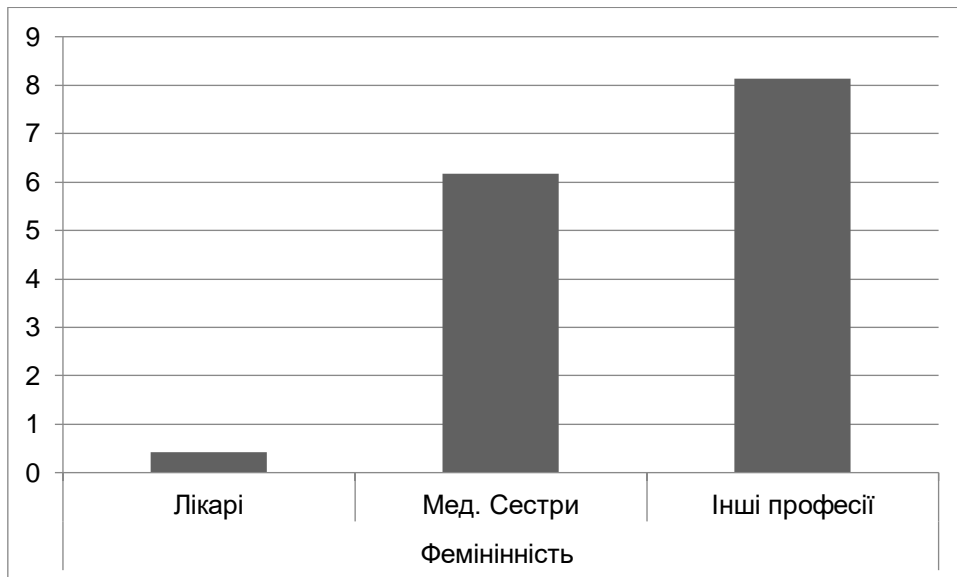


Рис. 2.6. Результати дослідження фемінності за методикою дослідження індексу статево-рольової ідентичності

Отже, результати дослідження свідчать про переважання фемінності у представників інших професій. Менше фемінність проявляється серед медичних сестер, майже не проявляється серед лікарів, що свідчить про

професійну диференціацію у вираженні фемінних рис: чим більш відповідально орієнтована та статусно значуща професія (лікар), тим менше проявляється фемінність; у професіях, де важлива емоційна взаємодія і підтримка (медичні сестри, інші професії), фемінність виражена сильніше.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що лікарі характеризуються більш вираженим перфекціонізмом, високими особистісними стандартами, чутливістю до помилок і соціальних очікувань, тоді як медичні сестри відзначаються більшою організованістю та водночас дещо вищим рівнем заниженої самооцінки.

Представники інших професій займають проміжне положення, демонструючи більшу варіативність показників. Отримані дані можуть бути використані для розробки диференційованих психопрофілактичних та психокорекційних програм з урахуванням специфіки професійного навантаження та психологічних ризиків.

Опишемо результати дослідження за віковим розподілом (табл. 2.4)

Таблиця 2.4

Описові статистики перфекціонізму за віковим розподілом

Назва шкали	Вік	Середнє значення	Медіана	SD
Перфекціонізм орієнтований на себе (Хьюїт Флетт)	30-39	69.39	64	16.53
	40-49	68.78	68	12.93
	50-59	73.19	70.00	13.76
Перфекціонізм орієнтований на інших (Хьюїт Флетт)	30-39	53.48	55	14.18
	40-49	54.11	55	10.05
	50-59	53.67	54.00	10.25
Соціально приписаний перфекціонізм (Хьюїт Флетт)	30-39	55.83	57	10.75
	40-49	57.43	57	10.74
	50-59	60.17	59.00	11.19
Занепокоєність помилки (Фрост)	30-39	24.48	22	8.54
	40-49	22.62	22	6.18
	50-59	23.31	21.00	7.71
Особистісні стандарти (Фрост)	30-39	23.78	22	4.47
	40-49	22.41	22	4.52
	50-59	22.72	22.50	4.54
Батьківські очікування (Фрост)	30-39	13.65	13	4.56

	40-49	13.89	14	5.16
	50-59	15.19	15.00	4.60
Батьківська критика (Фрост)	30-39	9.65	10	3.63
	40-49	9.51	9	3.66
	50-59	9.44	9.00	3.41
Сумніви у власній діях (Фрост)	30-39	11.43	12	3.84
	40-49	10.41	10	2.71
	50-59	10.50	10.00	3.45
Організованість (Фрост)	30-39	22.52	22	4.64
	40-49	23.14	23	4.47
	50-59	25.64	25.00	3.33
Самооцінка (Розенберг)	30-39	15.17	15	2.04
	40-49	14.95	15	1.63
	50-59	15.11	15.00	1.62
Занижена Самооцінка (Сонерсон)	30-39	16.83	12	12.66
	40-49	18.51	17	9.99
	50-59	18.53	14.50	14.02
Сприйняття інших людей, як таких, що делегують високі очікування (Холмагорова)	30-39	17.26	20	10.91
	40-49	11.49	10	6.74
	50-59	12.72	10.50	7.66
Завищені претензії та вимоги до себе (Холмагорова)	30-39	13.57	13	5.69
	40-49	11.89	12	3.71
	50-59	13.19	12.50	5.30
Високі стандарти діяльності (Холмагорова)	30-39	12.26	13	6.04
	40-49	10.32	10	3.32
	50-59	11.81	12.00	4.31
Селектування інформації про власні невдачі і помилки (Холмагорова)	30-39	6.57	6	4.83
	40-49	5.41	5	3.39
	50-59	5.44	4.50	3.53
Поляризоване мислення - «все або нічого» (Холмагорова)	30-39	8.96	9	5.06
	40-49	8.89	8	3.36
	50-59	9.94	10.00	4.52
Шкала фемінінності (Бем)	30-39	2.22	0.00	12.94
	40-49	1.88	2.32	12.61
	50-59	4.71	2.32	11.82

Подані описові статистики відображають вікові особливості проявів перфекціонізму, когнітивних установок та самооцінки у респондентів віком 30–39, 40–49 та 50–59 років. Загалом результати демонструють поступову

трансформацію перфекціоністських тенденцій і способів когнітивної обробки досвіду з віком, а також відносну стабільність глобальної самооцінки.

Аналіз перфекціонізму за методикою П. Хьюїтта і Г. Флетта показує, що перфекціонізм, орієнтований на себе, є найбільш вираженим у віковій групі 50–59 років ($M = 73,19$; $SD = 13,76$). У респондентів 30–39 років цей показник дещо нижчий ($M = 69,39$; $SD = 16,53$), а у групі 40–49 років – найнижчий ($M = 68,78$; $SD = 12,93$). Отримані дані можуть свідчити про те, що з віком зростає внутрішня вимогливість до себе та орієнтація на високі особистісні стандарти, що може бути пов'язано з накопиченням професійного досвіду та усвідомленням відповідальності за результати власної діяльності.

Перфекціонізм, орієнтований на інших, залишається відносно стабільним у всіх вікових групах, з незначними коливаннями середніх значень, що вказує на відсутність виразних вікових відмінностей у вимогливості до оточення. Натомість соціально приписаний перфекціонізм демонструє тенденцію до зростання з віком: найвищі показники спостерігаються у групі 50–59 років ($M = 60,17$; $SD = 11,19$), що може відображати посилене відчуття соціальних очікувань і тиску в пізнішому дорослому віці.

За шкалами багатовимірного перфекціонізму Р. Фроста виявлено, що занепокоєність помилками є найвищою у респондентів 30–39 років ($M = 24,48$; $SD = 8,54$), що може свідчити про більшу тривожність щодо власної професійної та життєвої ефективності на етапі активного самоствердження. У вікових групах 40–49 та 50–59 років цей показник дещо знижується, що може вказувати на формування більш зрілих стратегій подолання невдач. Особистісні стандарти залишаються відносно стабільними в усіх вікових групах, із незначною тенденцією до їх зниження у середньому віці.

Показники батьківських очікувань зростають у старшій віковій групі (50–59 років), що може відображати довготривалий вплив інтеріоризованих вимог значущих дорослих, які з віком набувають більшої суб'єктивної значущості. Водночас рівень батьківської критики практично не змінюється з віком, що свідчить про стабільність цієї когнітивно-емоційної установки.

Сумніви у власних діях є найбільш вираженими у респондентів 30–39 років ($M = 11,43$; $SD = 3,84$) і знижуються у групах 40–49 та 50–59 років, що може свідчити про зростання впевненості у власних рішеннях з віком і досвідом. Натомість організованість поступово зростає і досягає найвищих значень у групі 50–59 років ($M = 25,64$; $SD = 3,33$), що може відображати сформованість саморегуляції, структурованості діяльності та ефективних стратегій планування.

Рівень глобальної самооцінки за шкалою М. Розенберга є практично однаковим у всіх вікових групах і коливається в межах середніх значень, що вказує на її відносну стабільність у дорослому віці. Водночас показники заниженої самооцінки за методикою Сонерсона мають тенденцію до зростання у групах 40–49 та 50–59 років, що може свідчити про посилення внутрішньої самокритики та переосмислення власних досягнень у середньому та пізньому дорослому віці.

Аналіз когнітивних установок за шкалами Н. О. Холмагорової показує, що респонденти 30–39 років частіше сприймають інших людей як таких, що делегують високі очікування ($M = 17,26$; $SD = 10,91$), порівняно зі старшими віковими групами. Це може бути пов'язано з більшою залежністю від зовнішньої оцінки та соціального схвалення на ранніх етапах професійної реалізації. Завищені претензії та вимоги до себе є дещо нижчими у групі 40–49 років і знову зростають у групі 50–59 років, що може свідчити про нелінійний характер розвитку самовимогливості. Подібна тенденція простежується і щодо високих стандартів діяльності. Селектування інформації про власні невдачі є більш вираженим у молодшій віковій групі та зменшується з віком, що вказує на зниження фіксації на негативному досвіді у процесі особистісної зрілості. Поляризоване мислення («все або нічого») загалом має помірний рівень у всіх вікових групах, із незначним підвищенням у респондентів 50–59 років.

За шкалою фемінінності С. Бем спостерігається тенденція до підвищення середніх значень у старшій віковій групі (50–59 років), що може

свідчити про більшу інтеграцію фемінінних рис, таких як емпатійність, чутливість та орієнтація на міжособистісні стосунки, у пізнішому дорослому віці.

Таким чином, аналіз результатів дослідження свідчать, що молодші респонденти характеризуються більшою чутливістю до зовнішніх очікувань, страхом помилок і сумнівами у власних діях, тоді як у старшому віці посилюються внутрішні стандарти, організованість і стабільність саморегуляції. Отримані дані підкреслюють важливість урахування вікового чинника при розробці психопрофілактичних та психокорекційних програм, спрямованих на зниження дезадаптивних проявів перфекціонізму та підтримку психологічного благополуччя.

Наступним нашим кроком буде аналіз типів психологічного захисту і копінг-стратегій у жінок табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Описові статистики копінг-стратегій за професійним розподілом

Шкала	Професія	Середнє значення	Медіана	SD
Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (Норман)	Лікарі	3,1	3	0,3
	Мед. сестри	3,2	3	2,5
	Інші професії	3,02	3	0,08
Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (Норман)	Лікарі	2,2	2	0,4
	Мед. сестри	2,52	2	0,37
	Інші професії	2,04	2	0,39
Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення (Норман) Лікарі	Лікарі	2,3	2	0,4
	Мед. сестри	2	0,3	2,3
	Інші професії	2,14	2	0,32
Копінг-стратегія відволікання (Норман) Лікарі	Лікарі	2,4	1,5	0,46
	Мед. Сестри	2,3	2	0,34
	Інші професії	2,25	1,75	0,41
Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (Норман)	Лікарі	2,6	3	0,47
	Мед. Сестри	2,76	2	0,50
	Інші професії	2,33	2,5	0,46
Типологія	Лікарі	0,37	0	0,85

психологічного захисту (Плутчик)	Мед. Сестри	0,36	0	0,02
	Інші професії	0,38	0	0,03
Конфронтативний копінг (Лазарус)	Лікарі	1,3	1,5	0,36
	Мед. Сестри	1,36	1	0,23
	Інші професії	1,7	2	0,97
Дистанціювання (Лазарус)	Лікарі	1,2	1	0,33
	Мед. Сестри	1,3	1	0,29
	Інші професії	1,13	1	0,55
Самоконтроль (Лазарус)	Лікарі	1,8	2	0,33
	Мед. Сестри	1,9	2	0,2
	Інші професії	1,93	2	0,35
Пошук соціальної підтримки (Лазарус)	Лікарі	1,66	1,5	0,32
	Мед. Сестри	1,82	2	0,26
	Інші професії	2,2	2,75	0,33
Прийняття відповідальності (Лазарус)	Лікарі	1,7	1,5	0,33
	Мед. Сестри	1,79	2	0,29
	Інші професії	2,06	2	0,31
Втеча-уникнення (Лазарус)	Лікарі	1,3	1	0,36
	Мед. Сестри	1,53	2	0,22
	Інші професії	1,7	2	0,2
Планування рішення проблеми (Лазарус)	Лікарі	2,04	2	0,34
	Мед. Сестри	2,01	2	0,3
	Інші професії	2,38	3	0,2

У таблиці подано описові статистики копінг-стратегій та психологічних захистів у представників різних професійних груп – лікарів, медичних сестер та осіб інших професій. Аналіз здійснювався за середніми значеннями, медіанами та стандартними відхиленнями, що дає змогу оцінити як рівень вираженості стратегій, так і однорідність показників у кожній групі.

Щодо проблемно-орієнтованої копінг-стратегії (Норман), найвищі середні значення зафіксовані у медичних сестер ($M=3,2$), дещо нижчі у лікарів ($M=3,1$) та представників інших професій ($M=3,02$). Медіанні значення в усіх групах однакові ($Me=3$), що свідчить про загалом високий рівень використання цієї стратегії незалежно від професійної належності. Водночас стандартне

відхилення у групі медичних сестер є значно вищим ($SD=2,5$), що може вказувати на суттєву варіативність індивідуальних відповідей.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (Норман) більш виражена у медичних сестер ($M=2,52$) порівняно з лікарями ($M=2,2$) та іншими професіями ($M=2,04$). Медіана в усіх групах становить 2, що вказує на помірний рівень використання емоційного реагування. Стандартні відхилення є близькими, що свідчить про відносну однорідність вибірок.

Аналіз копінг-стратегії, орієнтованої на уникнення (Норман) показує дещо вищі середні значення у лікарів ($M=2,3$) та представників інших професій ($M=2,14$), тоді як у медичних сестер цей показник є нижчим. Медіани у всіх групах близькі до 2, а стандартні відхилення незначні, що свідчить про стабільність показників.

Для копінг-стратегії відволікання (Норман) найвищий середній показник зафіксований у лікарів ($M=2,4$), дещо нижчий – у медичних сестер ($M=2,3$) та інших професій ($M=2,25$). Медіанні значення варіюють від 1,5 до 2, що може вказувати на нерівномірне використання цієї стратегії. Стандартні відхилення в усіх групах помірні.

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (Норман) найбільш виражена у медичних сестер ($M=2,76$), дещо нижча у лікарів ($M=2,6$) та найменша у групі інших професій ($M=2,33$). Медіани варіюють від 2 до 3, що свідчить про різний ступінь орієнтації на соціальні ресурси. Стандартні відхилення є подібними в усіх групах.

За типологією психологічного захисту (Плутчик) середні значення у всіх трьох групах є майже однаковими ($M \approx 0,36-0,38$), а медіана дорівнює 0, що свідчить про низьку загальну вираженість захисних механізмів. Водночас у групі лікарів зафіксоване значно більше стандартне відхилення ($SD=0,85$), що може вказувати на більшу індивідуальну різноманітність стратегій захисту.

Аналіз конфронтативного копіngu (Лазарус) показує, що найвищі середні значення притаманні представникам інших професій ($M=1,7$), тоді як у лікарів ($M=1,3$) та медичних сестер ($M=1,36$) цей показник нижчий. Медіани також

підтверджують більшу схильність до конфронтації в групі інших професій, при цьому стандартне відхилення в цій групі є найбільшим ($SD=0,97$).

Для стратегії дистанціювання (Лазарус) показники є загалом низькими в усіх групах, з дещо вищим середнім значенням у медичних сестер ($M=1,3$). Медіани однакові ($Me=1$), що свідчить про слабку вираженість цієї стратегії незалежно від професії.

Самоконтроль (Лазарус) найбільш виражений у представників інших професій ($M=1,93$) та медичних сестер ($M=1,9$), дещо нижчий – у лікарів ($M=1,8$). Медіани в усіх групах становлять 2, що вказує на стабільне використання саморегуляції у стресових ситуаціях.

За шкалою пошуку соціальної підтримки (Лазарус) найвищі показники знову демонструють представники інших професій ($M=2,2$), тоді як у лікарів ($M=1,66$) та медичних сестер ($M=1,82$) вони нижчі. Це може свідчити про більшу відкритість до зовнішньої допомоги поза медичним середовищем.

Прийняття відповідальності (Лазарус) більш характерне для осіб інших професій ($M=2,06$), дещо менш виражене у медичних сестер ($M=1,79$) та лікарів ($M=1,7$). Медіанні значення підтверджують цю тенденцію.

Стратегія втечі-уникнення (Лазарус) найбільш виражена у медичних сестер ($M=1,53$) та представників інших професій ($M=1,7$), тоді як у лікарів вона має нижчі значення ($M=1,3$). Це може вказувати на різні способи реагування на стресові ситуації залежно від професійної ролі.

Нарешті, планування рішення проблеми (Лазарус) демонструє найвищі середні показники у групі інших професій ($M=2,38$; $Me=3$), що свідчить про чітко виражену раціонально-аналітичну орієнтацію. У лікарів ($M=2,04$) та медичних сестер ($M=2,01$) ці показники є дещо нижчими, але також перебувають на достатньо високому рівні.

Таким чином, результати свідчать про наявність як спільних, так і специфічних особливостей копінг-поведінки залежно від професійної належності, при цьому медичні працівники частіше орієнтуються на емоційні

та соціальні стратегії, а представники інших професій – на активне планування та прийняття відповідальності.

Наступним кроком буде опис та інтерпретація результатів копінг-стратегій та механізмів захисту за віковим розподілом (табл. 2.6)

Таблиця 2.6

Описові статистики типів психологічного захисту та копінг-стратегій за віковим розподілом

Назва шкали	Вік	Середнє значення	Медіана	SD
Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (Норман)	30-39	2,3	2	0,34
	40-49	2,25	1,75	0,41
	50-59	2,6	3	0,47
Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (Норман)	30-39	2,76	2	0,50
	40-49	2,33	2,5	0,46
	50-59	0,37	0	0,85
Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення (Норман)	30-39	0,36	0	0,02
	40-49	0,38	0	0,03
	50-59	1,3	1,5	0,36
Копінг-стратегія відволікання (Норман)	30-39	1,36	1	0,23
	40-49	1,7	2	0,97
	50-59	1,2	1	0,33
Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (Норман)	30-39	1,3	1	0,29
	40-49	1,13	1	0,55
	50-59	1,8	2	0,33
Типологія психологічного захисту (Плутчик)	30-39	1,9	2	0,2
	40-49	1,93	2	0,35
	50-59	1,66	1,5	0,32
Конфронтативний копінг (Лазарус)	30-39	1,82	2	0,26
	40-49	2,2	2,75	0,33
	50-59	1,7	1,5	0,33
Дистанціювання (Лазарус)	30-39	1,79	2	0,29
	40-49	2,06	2	0,31
	50-59	1,3	1	0,36
Самоконтроль (Лазарус)	30-39	1,53	2	0,22
	40-49	2,3	2	0,34
	50-59	2,25	1,75	0,41
Пошук соціальної підтримки (Лазарус)	30-39	2,6	3	0,47
	40-49	2,76	2	0,50
	50-59	2,33	2,5	0,46

Прийняття відповідальності (Лазарус)	30-39	0,37	0	0,85
	40-49	0,36	0	0,02
	50-59	0,38	0	0,03
Втеча-уникнення (Лазарус)	30-39	1,3	1,5	0,36
	40-49	1,36	1	0,23
	50-59	1,7	2	0,97
Планування рішення проблеми (Лазарус)	30-39	1,2	1	0,33
	40-49	1,3	1	0,29
	50-59	1,13	1	0,55

У таблиці подано описові статистики типів психологічного захисту та копінг-стратегій залежно від вікової належності респондентів (30–39, 40–49 та 50–59 років). Аналіз середніх значень, медіан і стандартних відхилень дозволяє простежити вікові особливості реагування на стресові та проблемні ситуації, а також ступінь стабільності відповідних показників у кожній віковій групі.

За проблемно-орієнтованою копінг-стратегією (Норман) найвищі показники зафіксовано у респондентів віком 50–59 років ($M=2,6$; $Me=3$), що свідчить про зростання орієнтації на активне вирішення проблем із віком. У групі 30–39 років середнє значення становить 2,3, а у віковій категорії 40–49 років – 2,25, при дещо нижчих медіанних показниках. Стандартні відхилення є помірними, що вказує на відносну однорідність вибірок.

Аналіз емоційно-орієнтованої копінг-стратегії (Норман) показує найвищу вираженість у групі 30–39 років ($M=2,76$), дещо нижчу - у респондентів 40–49 років ($M=2,33$). У групі 50–59 років цей показник є різко зниженим ($M=0,37$; $Me=0$), що може свідчити про зменшення емоційного реагування на стрес та перехід до більш раціональних форм подолання труднощів у старшому віці. Водночас високе стандартне відхилення в цій групі ($SD=0,85$) вказує на значну індивідуальну варіативність.

Щодо копінг-стратегії, орієнтованої на уникнення (Норман), найнижчі показники зафіксовані у вікових групах 30–39 та 40–49 років ($M=0,36$ та $M=0,38$ відповідно; $Me=0$), що свідчить про слабку вираженість цієї стратегії.

Натомість у групі 50–59 років спостерігається підвищення середнього значення ($M=1,3$; $Me=1,5$), що може відображати тенденцію до вибіркового дистанціювання від стресових ситуацій у старшому віці.

Для копінг-стратегії відволікання (Норман) найбільш високі показники характерні для респондентів 40–49 років ($M=1,7$; $Me=2$), тоді як у групах 30–39 та 50–59 років середні значення є нижчими ($M=1,36$ та $M=1,2$ відповідно). Значне стандартне відхилення у групі 40–49 років ($SD=0,97$) може свідчити про неоднорідність способів використання відволікання як механізму подолання.

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (Норман) найбільш виражена у респондентів віком 50–59 років ($M=1,8$; $Me=2$), що може вказувати на зростання значущості соціальних ресурсів у старшому віці. У групах 30–39 та 40–49 років ці показники є нижчими, що свідчить про більшу самостійність або орієнтацію на внутрішні ресурси в молодшому та середньому віці.

За типологією психологічного захисту (Плутчик) середні значення у вікових групах 30–39 та 40–49 років є майже ідентичними ($M=1,9$ та $M=1,93$; $Me=2$), що свідчить про стабільність захисних механізмів у цьому віковому діапазоні. У групі 50–59 років спостерігається деяке зниження показника ($M=1,66$; $Me=1,5$), що може інтерпретуватися як зменшення напруженості психологічного захисту з віком.

Аналіз конфронтативного копінгу (Лазарус) демонструє найвищі значення у групі 40–49 років ($M=2,2$; $Me=2,75$), що вказує на підвищену готовність активно відстоювати власну позицію та протидіяти стресорам у періоді максимальної професійної та соціальної активності. У групах 30–39 та 50–59 років цей показник є нижчим.

Для стратегії дистанціювання (Лазарус) характерні вищі середні значення у респондентів 40–49 років ($M=2,06$), порівняно з групами 30–39 ($M=1,79$) та 50–59 років ($M=1,3$). Це може свідчити про прагнення зберігати емоційну рівновагу шляхом психологічного віддалення саме у середньому віці.

Самоконтроль (Лазарус) найбільш виражений у респондентів віком 40–49 років ($M=2,3$), дещо нижчий – у групі 50–59 років ($M=2,25$), і найменш виражений у групі 30–39 років ($M=1,53$). Отримані дані вказують на поступове формування та зміцнення навичок саморегуляції з віком.

За шкалою пошуку соціальної підтримки (Лазарус) найвищі показники зафіксовані у віковій групі 40–49 років ($M=2,76$), дещо нижчі – у групах 30–39 ($M=2,6$) та 50–59 років ($M=2,33$). Це може свідчити про активне використання міжособистісних ресурсів у період соціальної зрілості.

Прийняття відповідальності (Лазарус) має низькі середні значення в усіх вікових групах ($M \approx 0,36–0,38$; $M_e=0$), що вказує на загалом слабку вираженість цієї стратегії незалежно від віку.

Стратегія втечі-уникнення (Лазарус) більш виражена у респондентів 50–59 років ($M=1,7$; $M_e=2$), порівняно з молодшими віковими групами, що може відображати прагнення зменшити психоемоційне навантаження шляхом уникнення стресогенних ситуацій.

Нарешті, планування рішення проблеми (Лазарус) має відносно низькі та стабільні показники у всіх вікових групах, з незначним підвищенням у респондентів 40–49 років ($M=1,3$). Це свідчить про помірне використання когнітивно-аналітичних стратегій незалежно від віку.

Представимо результати дослідження за допомогою діаграм (рис. 2.7–2.9).



Рис. 2.7. Результати дослідження за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер. Адаптований варіант Т. Крюкової).

Отже, за результатами діаграми ми можемо зробити висновок про те, що в усіх вікових групах переважають активні та відносно конструктивні копінг-стратегії, однак їх інтенсивність і спрямованість змінюються з віком. Найменш вираженими є стратегії уникнення, що вказує на достатній рівень психологічної зрілості та адаптації вибірки.

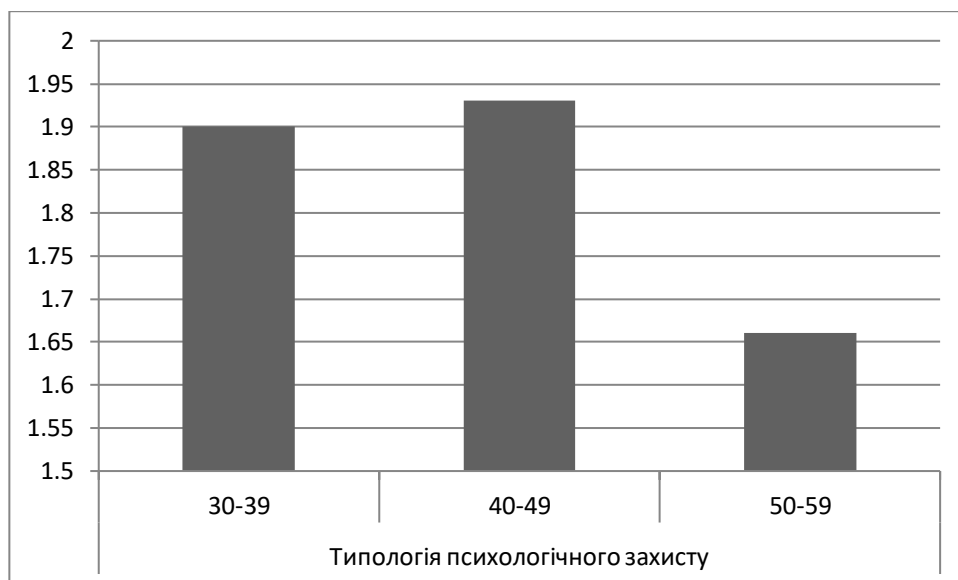


Рис. 2.8. Результати дослідження за методикою «Діагностика типологій психологічного захисту» (Р. Плутчик, адаптація Л. Васермана, О. Єришева).

Отже, найбільш виражений психологічний захист простежується у жінок молодшого віку (30-49 років).

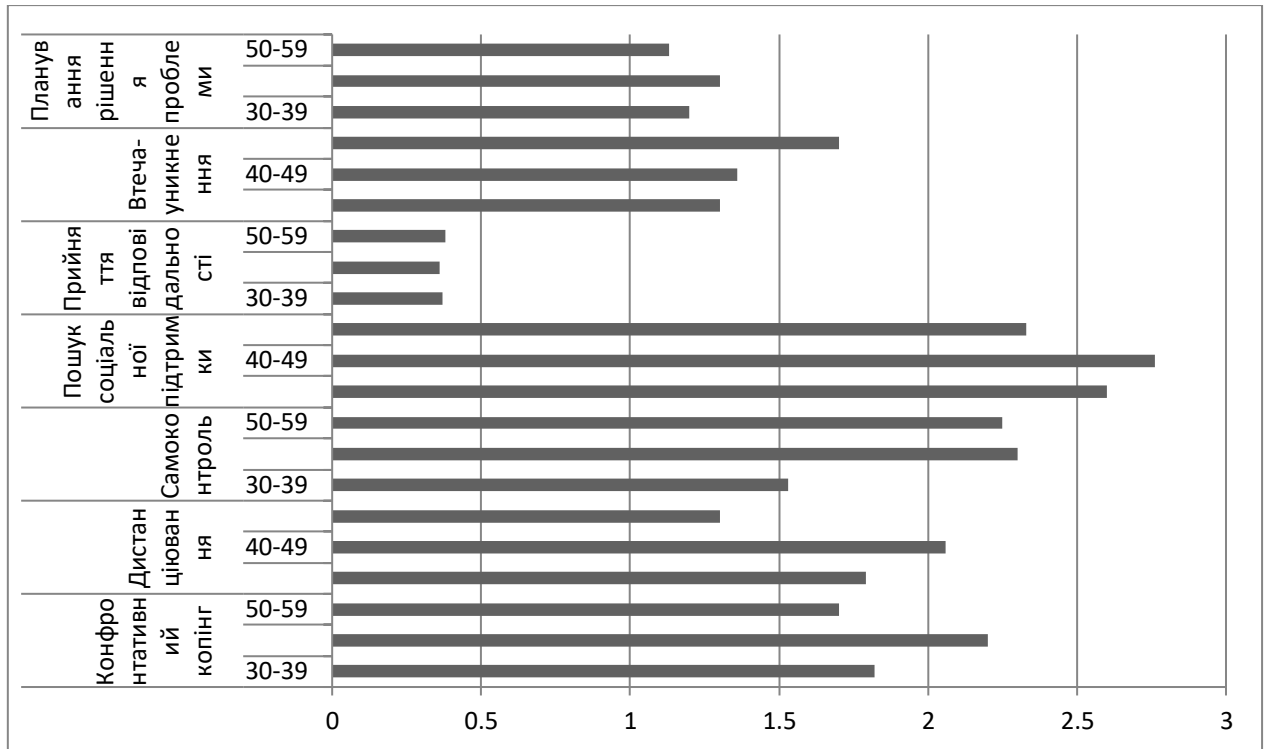


Рис. 2.9. Результати дослідження за «Копінг тестом» (Р. Лазарус)

Аналіз результатів дослідження показав, що у респондентів різних вікових груп сформувався диференційований профіль копінг-поведінки, в якому переважають адаптивні стратегії подолання стресу. Респонденти незалежно від віку переважно використовують адаптивні копінг-стратегії, зокрема планування рішення проблеми, самоконтроль та пошук соціальної підтримки. Найбільш збалансований профіль копінг-поведінки спостерігається у віковій групі 40–49 років, що вказує на оптимальне поєднання раціональності, емоційної регуляції та соціальної взаємодії. Низька вираженість прийняття відповідальності у формі самозвинувачення та помірний рівень конфронтації свідчать про достатній рівень психологічної адаптації досліджуваної вибірки.

Таким чином, результати дослідження демонструють, що з віком відбувається поступовий зсув від емоційно-орієнтованих стратегій до більш раціональних та вибіркової форм подолання стресу, а також зростає значущість соціальної підтримки та самоконтролю у старших вікових групах.

Статистична обробка отриманих результатів за допомогою кореляційного аналізу Пірсона.

В ході статистичної обробки даних застосовувався *кореляційний аналіз Пірсона*. Для розуміння того, чи є взаємозв'язок є психологічним захистом і копінг-стратегіями у жінок з різними рівнями та типами перфекціонізму, проведемо кореляційний аналіз r-Пірсона.

Кореляційний аналіз дозволяє оцінити силу та напрям взаємозв'язку між двома змінними. Він базується на кількісних даних, що дозволяє отримувати об'єктивні результати. Це особливо важливо в дослідженнях психологічних характеристик, де суб'єктивний вплив може вплинути на результати.

Кореляційний зв'язок розраховувався за формулою коефіцієнту кореляції Пірсона:

$$R_{xy} = \frac{\sum_{i=0}^{n-1} (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=0}^{n-1} (x_i - \bar{x})^2 \sum_{i=0}^{n-1} (y_i - \bar{y})^2}}$$

Де x – психологічний захист і копінг-стратегії, а y – тип перфекціонізму.

Отримані дані у табличному варіанті представимо у вигляді додатку К.

У ході кореляційного аналізу були виявлені значущі взаємозв'язки між показниками перфекціонізму, самооцінки, когнітивних спотворень, копінг-стратегій та психологічного захисту. Результати свідчать про наявність у вибірці інтегрованого перфекціонізму, при якому перфекціонізм, орієнтований на себе, перфекціонізм, орієнтований на інших, та соціально приписаний перфекціонізм демонструють дуже сильні позитивні кореляції ($r \approx 0,83-0,92$). Це свідчить про те, що високі вимоги до себе супроводжуються підвищеною чутливістю до оцінювання з боку інших та очікуванням відповідності соціальним нормам.

Водночас виявлено дезадаптивний (невротичний) аспект перфекціонізму, який проявляється через тісні взаємозв'язки між занепокоєністю помилок, сумнівами у власних діях, батьківськими

очікуваннями та батьківською критикою ($r \approx 0,80-0,92$). Це вказує на те, що страх помилок і постійні сумніви у власній компетентності формуються на ґрунті інтеріоризованої критики та надмірних очікувань з боку значущих дорослих.

Когнітивні спотворення, що супроводжують перфекціонізм, також демонструють високі кореляції між очікуваннями інших, завищеними вимогами до себе, високими стандартами діяльності, селектуванням невдач і поляризованим мисленням ($r \approx 0,89-0,92$). Це свідчить про фіксацію на помилках, мислення «усе або нічого» та орієнтацію на зовнішню оцінку, що посилює психологічний дистрес.

Разом із тим, адаптивний перфекціонізм характеризується високими особистісними стандартами та орієнтацією на ефективне вирішення проблем, що проявляється у сильних та помірних позитивних зв'язках між особистісними стандартами, високими стандартами діяльності, перфекціонізмом, орієнтованим на себе, проблемно-орієнтованим копінгом та плануванням рішень ($r \approx 0,70-0,93$). Це свідчить про те, що високі стандарти можуть мати адаптивний характер за умови поєднання з активними стратегіями подолання труднощів.

У сфері самооцінки спостерігається обернений зв'язок між загальною самооцінкою та заниженою самооцінкою ($r \approx -0,77$). Соціально приписаний перфекціонізм пов'язаний із використанням емоційно-орієнтованих та унікальних копінг-стратегій. Це свідчить про те, що орієнтація на зовнішні вимоги та страх негативної оцінки сприяють зниженню самооцінки і активізації неадаптивних стратегій подолання стресу.

Таким чином, результати кореляційного аналізу демонструють наявність у вибірці двох полярних компонентів перфекціонізму. Дезадаптивний перфекціонізм характеризується високим рівнем страху помилок, когнітивною ригідністю, заниженою самооцінкою та використанням унікальних стратегій, тоді як адаптивний перфекціонізм проявляється через високі особистісні стандарти та активні, проблемно-орієнтовані стратегії подолання труднощів.

Ці результати підтверджують роль раннього соціального досвіду та когнітивних факторів у формуванні перфекціоністських тенденцій та визначають потенційні цілі психокорекційної роботи.

Висновки до розділу 2

В ході емпіричного дослідження було описано обрані методики та проінтерпретовано отримані результати. В ході роботи було виявлено, що меншою мірою фемінність виявляється у медичних сестер і практично не простежується серед лікарів, що свідчить про професійну зумовленість вираження фемінних рис. Зокрема, чим вищим є рівень відповідальності та соціального статусу професійної ролі (як у лікарів), тим меншою є представленість фемінних характеристик. Натомість у професіях, орієнтованих на міжособистісну взаємодію, емоційну підтримку та турботу (медичні сестри, представники інших професій), фемінні риси проявляються більш інтенсивно.

Загалом результати дослідження демонструють, що лікарям притаманний більш високий рівень перфекціонізму, підвищені особистісні стандарти, виражена чутливість до помилок і соціальних очікувань. Медичні сестри, у свою чергу, характеризуються вищою організованістю у професійній діяльності, однак водночас мають дещо вищі показники заниженої самооцінки. Представники інших професій займають проміжну позицію, що проявляється у значній варіативності психологічних показників.

Результати дослідження засвідчують, що для молодших респондентів більш характерними є підвищена орієнтація на зовнішні очікування, виражений страх помилок та схильність до сумнівів у власній компетентності. Натомість у представників старших вікових груп спостерігається посилення внутрішньо зумовлених стандартів, вищий рівень організованості та більш сформована стабільність процесів саморегуляції. Отримані дані актуалізують необхідність урахування вікового чинника під час розробки психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на

мінімізацію дезадаптивних проявів перфекціонізму та підтримку психологічного благополуччя особистості.

Окрім того, нами було проаналізовано копінг-стратегії і виявлено, що медичні працівники виявляють більшу схильність до використання емоційно-орієнтованих та соціально спрямованих стратегій подолання, тоді як представники інших професій частіше застосовують проблемно-орієнтовані підходи, зосереджені на активному плануванні та прийнятті особистої відповідальності.

Також виявлено, що з віком у жінок спостерігається поступовий перехід від переважання емоційно-орієнтованих стратегій до більш раціональних і вибіркових способів подолання стресових ситуацій, а також зростає роль соціальної підтримки та самоконтролю у представників старших вікових груп.

З метою виявлення взаємозв'язків між рівнем перфекціонізму, самооцінкою, когнітивними установками, копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона r . Застосування цього методу є доцільним з огляду на метричний характер більшості змінних та попередньо встановлену прийнятну внутрішню узгодженість використаних шкал.

Отримані результати засвідчили наявність системи статистично значущих зв'язків між показниками перфекціонізму та психологічного подолання. Зокрема, дезадаптивні компоненти перфекціонізму (соціально приписаний перфекціонізм, занепокоєність помилками, сумніви у власних діях, селектування інформації про власні невдачі, поляризоване мислення) демонструють позитивні кореляції з емоційно-орієнтованими та унікальними копінг-стратегіями, а також із механізмами психологічного захисту. Це свідчить про те, що підвищена орієнтація на зовнішні очікування та страх помилок супроводжується менш конструктивними способами подолання стресу та посиленням захисних реакцій.

Водночас адаптивні складові перфекціонізму (перфекціонізм, орієнтований на себе, особистісні стандарти, організованість, високі стандарти

діяльності) мають позитивні зв'язки з проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями, плануванням рішення проблеми та самоконтролем. Такі взаємозв'язки вказують на функціональну роль помірного, внутрішньо мотивованого перфекціонізму у мобілізації ресурсів особистості та ефективній саморегуляції в стресових умовах професійної діяльності.

Показники самооцінки також виявляють значущі кореляційні залежності. Висока глобальна самооцінка негативно пов'язана з дезадаптивними проявами перфекціонізму та унікальними копінг-стратегіями, що свідчить про її захисну функцію. Натомість занижена самооцінка позитивно корелює із занепокоєністю помилками, сумнівами у власних діях, емоційно-орієнтованим копінгом та втечею-уникненням, що підкреслює роль внутрішньої вразливості у формуванні менш ефективних стратегій подолання.

Кореляційні зв'язки між шкалами перфекціонізму та копінг-стратегіями підтверджують когнітивну природу дезадаптивного перфекціонізму: сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування, та завищені вимоги до себе асоціюються з підвищенням використання емоційних і конфронтативних стратегій, а також із психологічним напруженням.

РОЗДІЛ 3. РОБОТА ПСИХОЛОГА З ОСОБЛИВОСТЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЖІНОК З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ТА ТИПАМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

3.1. Психокорекційна програма оптимізації перфекціоністичних тенденцій та формування адаптивних копінг-стратегій у жінок

Сучасні соціально-економічні умови, високий рівень невизначеності та зростання вимог до жінки в різних сферах життєдіяльності зумовлюють підвищення психоемоційного навантаження та актуалізацію перфекціоністичних тенденцій. Орієнтація на високі стандарти, прагнення до бездоганності та соціального схвалення за певних умов можуть виступати ресурсом особистісного розвитку, однак у разі їх надмірної вираженості перфекціонізм набуває дезадаптивного характеру, сприяючи формуванню хронічного стресу, емоційного виснаження, тривожності та неефективних копінг-стратегій.

Особливої актуальності дана проблема набуває у жінок, для яких характерним є поєднання кількох соціальних ролей та підвищена чутливість до зовнішніх оцінок і очікувань. Соціально зумовлений і самоспрямований перфекціонізм часто супроводжуються зниженням самооцінки, нестабільною самоповагою, надмірною самокритикою та використанням неадаптивних механізмів психологічного захисту, що ускладнює ефективне подолання стресових ситуацій.

У контексті сучасної психологічної практики зростає потреба у розробці цілеспрямованих психокорекційних програм, спрямованих не на усунення перфекціоністичних установок як таких, а на їх оптимізацію, трансформацію дезадаптивних проявів у більш гнучкі та функціональні форми. Важливим завданням такої роботи є формування усвідомленого ставлення до власних стандартів, розвиток навичок самоприйняття, підвищення рівня самоповаги та опанування адаптивних копінг-стратегій подолання стресу.

Психокорекційна програма оптимізації перфекціоністичних тенденцій та формування адаптивних копінг-стратегій у жінок розроблена з урахуванням результатів теоретичного аналізу й емпіричного дослідження, а також сучасних підходів когнітивно-поведінкової, гуманістичної та ресурсно-орієнтованої психології. Програма спрямована на зниження рівня дезадаптивного перфекціонізму, розвиток психологічної гнучкості та підвищення ефективності особистісного функціонування жінок у стресових життєвих ситуаціях.

Мета програми: оптимізація дезадаптивних перфекціоністичних тенденцій у жінок, підвищення рівня самооцінки та самоповаги, розвиток психологічної гнучкості й формування адаптивних копінг-стратегій подолання стресових і фруструючих ситуацій.

Завдання програми:

- 1) усвідомлення індивідуальних проявів і типів перфекціонізму;
- 2) зниження рівня дезадаптивного (невротичного) перфекціонізму;
- 3) розвиток навичок самоприйняття та конструктивного самоствавлення;
- 4) формування ефективних копінг-стратегій замість неадаптивних захисних механізмів;
- 5) підвищення емоційної саморегуляції та стресостійкості;
- 6) розширення поведінкового репертуару в умовах психологічного напруження.

Очікувані результати

- 1) зниження рівня дезадаптивних перфекціоністичних установок;
- 2) підвищення показників самооцінки та самоповаги;
- 3) зменшення тривожності, емоційного напруження та самокритики;
- 4) зростання частоти використання адаптивних копінг-стратегій (планування, прийняття, пошук підтримки, позитивна переоцінка);
- 5) розвиток психологічної гнучкості та більш зрілих способів реагування на стрес.

Психокорекційна програма оптимізації перфекціоністичних тенденцій та формування адаптивних копінг-стратегій у жінок має чітку структурно-логічну побудову та складається з п'яти послідовних модулів, кожен з яких спрямований на розв'язання окремих психокорекційних завдань і водночас логічно пов'язаний з попереднім і наступним етапами роботи. Така модульна структура забезпечує поступовий перехід від усвідомлення проблеми до формування нових способів реагування та їх закріплення у повсякденному житті.

Програма розрахована на 5 занять, що відповідають кількості модулів, і може реалізовуватися як у груповому, так і в індивідуальному форматі. Оптимальна тривалість одного заняття становить 90–120 хвилин, що дозволяє поєднати психоосвітній компонент, виконання практичних вправ, обговорення та рефлексію без перевантаження учасниць. Загальна тривалість програми складає приблизно 8–10 годин психологічної роботи.

Цільовою аудиторією програми є жінки з різними рівнями та типами перфекціонізму, які переживають труднощі у подоланні стресу, схильні до надмірної самокритики, емоційного напруження або використання неадаптивних копінг-стратегій. Програма не має вікових обмежень у межах дорослої вибірки та може бути адаптована до особливостей конкретної групи.

Реалізація програми передбачає дотримання низки організаційних умов. Кількість учасниць у груповому форматі рекомендується в межах 10 осіб, що забезпечує достатній рівень групової динаміки та психологічної безпеки. Заняття доцільно проводити 1 раз на тиждень, що дає можливість учасникам інтегрувати отриманий досвід у повсякденне життя та виконувати міжсесійні завдання.

Для ефективного впровадження програми необхідні відповідні матеріально-технічні та методичні умови: окреме приміщення, що гарантує конфіденційність; фліпчарт або дошка; папір формату А4, зошити для учасниць, ручки, маркери, стікери; роздаткові матеріали з описами вправ і

психоосвітніх блоків; за можливості – метафоричні асоціативні картки та аудіоматеріали для релаксаційних технік.

Ведучим програми виступає практичний психолог, який володіє навичками групової роботи, базовими знаннями у сфері перфекціонізму, психологічного захисту та копінг-поведінки, а також дотримується етичних принципів психологічної допомоги. У процесі роботи використовуються елементи психоосвіти, когнітивно-поведінкові техніки, вправи на усвідомлення й емоційну регуляцію, ресурсні та рефлексивні методи.

Короткий опис модулів програми представимо у вигляді таблиці 3.7

Таблиця 3.7

Структура психокорекційної програми

№ модуля	Назва модуля	Мета модуля	Зміст і основні напрями роботи
1	Усвідомлення перфекціонізму як особистісної тенденції	Сформувати усвідомлення власного типу та рівня перфекціонізму	Психоосвіта щодо адаптивного й дезадаптивного перфекціонізму; аналіз особистих стандартів; ідентифікація джерел перфекціоністських установок
2	Перфекціонізм і самоствавлення	Оптимізувати самооцінку та самоповагу	Робота з внутрішнім критиком; розвиток самоприйняття; формування підтримувального внутрішнього діалогу
3	Емоційна регуляція та психологічний захист	Знизити використання неадаптивних захисних механізмів	Усвідомлення емоцій у ситуаціях невдачі; розпізнавання психологічних захистів; техніки саморегуляції
4	Формування адаптивних копінг-стратегій	Розширити репертуар конструктивної копінг-поведінки	Навчання проблемно- та емоційно-орієнтованим копінг-стратегіям; моделювання складних ситуацій
5	Інтеграція та ресурсна стабілізація	Закріпити позитивні зміни та особистісні ресурси	Рефлексія змін; формування індивідуального плану

			підтримки; актуалізація ресурсів
--	--	--	----------------------------------

Модуль 1. Усвідомлення перфекціонізму як особистісної тенденції

Мета модуля: сформувати у жінок усвідомлення власного рівня та типу перфекціоністських тенденцій, визначити джерела їх формування та зрозуміти, як перфекціонізм впливає на емоційний стан, поведінку та копінг-стратегії.

Завдання:

1. Ознайомити учасниць з поняттям адаптивного і дезадаптивного перфекціонізму.
2. Сприяти усвідомленню власних стандартів та очікувань.
3. Виявити джерела перфекціоністських установок (соціальні, сімейні, внутрішні).
4. Створити безпечне середовище для обговорення особистих переживань, пов'язаних з прагненням до ідеалу.

Вправа 1. «Мій перфекціоністський профіль»

Мета: Усвідомлення власного рівня і типу перфекціонізму.

Опис:

Кожній учасниці роздається робочий лист із переліком ознак перфекціонізму (наприклад: прагнення до бездоганності, страх помилки, самокритика, підвищені вимоги до інших, орієнтація на зовнішню оцінку). Учасниці оцінюють кожен ознаку за шкалою від 0 до 5 (0 – зовсім не притаманно, 5 – дуже притаманно).

Потім учасниці визначають свій профіль: які риси переважають, які рідше проявляються. Коротке обговорення в групі або індивідуальна рефлексія: що найбільше дивує, що впізнається, які ситуації активують ці риси.

Вправа 2. «Джерела моїх стандартів».

Мета вправи: Виявлення внутрішніх і зовнішніх джерел перфекціоністських установок.

Хід вправи:

Учасникм пропонується поділити аркуш на три колонки:

1. Сім'я та близьке оточення (батьки, родичі, друзі);
2. Соціум/робота/освіта;
3. Внутрішні переконання (особисті очікування, самокритика).

У кожному колонку записуються конкретні вимоги або стандарти, які впливають на поведінку учасники. Після заповнення проводиться коротка групова дискусія або індивідуальна рефлексія: що з цього є конструктивним, а що є джерелом напруження та самокритики.

Вправа 3. «Перфекціонізм у моєму житті» (рольова рефлексія).

Мета: Усвідомлення впливу перфекціонізму на емоційний стан, поведінку та міжособистісні стосунки.

Хід вправи:

Учасникам пропонується пригадати ситуацію останнього місяця, коли перфекціонізм проявився у надмірній самокритичності або напруженні. Кожна учасник відповідає на запитання:

Що стало тригером цієї ситуації?

Які емоції та фізичні відчуття я переживала?

Як це вплинуло на мої стосунки з іншими або на мою продуктивність?

Після цього учасники пропонують альтернативні реакції або способи дії, які могли б зменшити напруження.

Коротке обговорення у групі: що спільного в переживаннях, що відрізняється.

Очікувані результати модуля:

Учасники усвідомлюють свій тип та рівень перфекціонізму.

Виявлені джерела перфекціоністських установок.

Перші спроби усвідомленого аналізу впливу перфекціонізму на емоції та поведінку.

Формування мотивації до подальшої роботи над оптимізацією перфекціоністських тенденцій.

Модуль 2. Перфекціонізм і самоствавлення

Мета модуля: оптимізувати самооцінку та самоповагу у жінок, знизити вплив дезадаптивного перфекціонізму на самосприйняття та формувати більш конструктивне ставлення до власних досягнень і помилок.

Завдання модуля:

1. Усвідомлення взаємозв'язку між перфекціоністськими тенденціями та самооцінкою.
2. Зниження самокритики та розвитку внутрішньої підтримки.
3. Формування позитивного ставлення до себе через прийняття власних сильних і слабких сторін.
4. Стимулювання рефлексії щодо конструктивних і деструктивних моделей самоповедінки.

Вправа 1. «Моє внутрішнє дзеркало».

Мета вправи полягає у усвідомленні власного внутрішнього діалогу та рівня самокритики.

Опис:

1. Учасник пропонується пригадати останню ситуацію, коли вони критично оцінювали себе.
2. На аркуші записати фрази самокритики, які вони промовляли або думали.
3. Потім переписати ці ж фрази у позитивній, підтримувальній формі, так, як би вони могли говорити самі собі у дружньому тоні.
4. Обговорення в групі або індивідуальна рефлексія: які зміни у відчуттях виникають при позитивному формулюванні.

Вправа 2. «Мої сильні сторони та ресурси».

Мета: підвищення усвідомлення власних сильних сторін і ресурсів для подолання стресу.

Кожен учасник ділить аркуш на дві колонки: Особисті сильні сторони (якості, навички, досягнення) та ресурси для подолання труднощів (підтримка близьких, досвід, внутрішні стратегії). Учасники записують мінімум 5 пунктів у кожену колонку. Далі йде обговорення в групі: що здивувало, що виявилось легким або складним для написання.

Вправа 3. «Мое прийняття себе» (рефлексивна медитація)

Мета: формування навички прийняття себе і позитивної самоповаги.

Психолог пропонує учасникам закрити очі та провести коротку релаксацію (3–5 хв), концентруючись на диханні. Після релаксації учасники промовляють або записують афірмації самоприйняття, наприклад: «Я приймаю себе такою, якою я є».

Після вправи проводиться обговорення відчуттів і емоцій: що змінилось, що викликає труднощі, що підтримує.

Очікувані результати модуля:

- 1) Зниження рівня самокритики та негативного внутрішнього діалогу.
- 2) Підвищення усвідомлення власних сильних сторін і ресурсів.
- 3) Поява позитивного ставлення до себе та прийняття власних недоліків.
- 4) Створення основи для подальшого розвитку адаптивних копінг-стратегій і емоційної стабільності.

Модуль 3. Емоційна регуляція та психологічний захист

Метою модуля є зниження використання неадаптивних психологічних захисних механізмів, формування усвідомленого ставлення до власних емоційних переживань та розвиток навичок ефективної емоційної саморегуляції у стресових і фруструючих ситуаціях.

У процесі реалізації модуля передбачається ознайомлення учасників із поняттям психологічного захисту та основними його типами; сприяння усвідомленню власних емоційних реакцій і типових способів реагування на складні життєві ситуації; розпізнавання дезадаптивних захисних механізмів і

формування більш конструктивних стратегій регуляції емоцій; розвиток навичок зниження тривожності, напруження та емоційного стресу.

Зміст модуля та система вправ

Модуль розпочинається з актуалізації емоційного досвіду учасників і поступово переходить до усвідомлення, трансформації та закріплення навичок адаптивної емоційної регуляції.

Вправа 1. «Мої емоційні тригери» спрямована на усвідомлення ситуацій, які викликають сильні емоційні реакції, а також захисних механізмів, що при цьому активізуються. Учасникам пропонується пригадати дві–три ситуації за останній місяць, у яких вони відчували інтенсивне емоційне напруження або дискомфорт.

Далі вони фіксують у письмовій формі, що саме стало джерелом стресу, які емоції виникли (тривога, страх, злість, сором, сум тощо) та яким чином вони реагували на ці переживання. Особлива увага звертається на можливі захисні реакції, зокрема уникнення, заперечення, самокритику, проєкцію або раціоналізацію.

Після індивідуальної роботи відбувається групове обговорення або рефлексія, під час якої аналізуються спільні емоційні тригери, домінуючі захисні механізми та їхня адаптивність. Тривалість вправи становить приблизно 20–25 хвилин.

Вправа 2: «Розпізнаю і трансформую» спрямована на формування навичок усвідомлення дезадаптивних захисних механізмів і заміни їх більш конструктивними способами реагування. Психолог коротко презентує основні типи психологічного захисту, зокрема заперечення, уникнення, раціоналізацію, самознецінення та емоційне придушення, наводячи приклади з повсякденного життя.

Після цього учасники визначають ті механізми, які вони найчастіше використовують у стресових ситуаціях. Наступним кроком є індивідуальна робота, під час якої кожен учасник формулює альтернативний, більш адаптивний спосіб реагування на аналогічну ситуацію.

Наприклад, замість уникнення – звернення по соціальну підтримку або поетапне планування дій; замість жорсткої самокритики – прийняття власних обмежень і рефлексія досвіду. Запропоновані варіанти обговорюються в групі та фіксуються у робочих зошитах.

Вправа 3. «Техніки емоційної саморегуляції» має на меті практичне освоєння конкретних методів зниження емоційного напруження. Психолог пропонує одну або кілька технік релаксації, зокрема дихальну вправу «4–7–8», прогресивну м'язову релаксацію або коротку практику усвідомленості.

Учасники виконують вправу разом із психологом, зосереджуючи увагу на диханні, тілесних відчуттях і внутрішньому стані. Після завершення практики відбувається обговорення пережитих відчуттів, а також визначення ситуацій, у яких ці техніки можуть бути застосовані в реальному житті. Отримані спостереження учасники фіксують у робочих зошитах.

Вправа 4. «Мій план емоційної підтримки» спрямована на інтеграцію отриманих знань і формування індивідуальної стратегії подолання стресових ситуацій. Учасникам пропонується проаналізувати типові для них складні або фруструючі ситуації та на їхній основі скласти короткий особистий план емоційної самопідтримки.

У плані визначаються основні емоційні тригери, дезадаптивні захисні реакції, які виникають автоматично, а також альтернативні адаптивні стратегії, зокрема використання конкретних технік саморегуляції або звернення по підтримку. За бажанням учасники можуть поділитися своїми планами в групі та отримати зворотний зв'язок. Вправа завершується підкресленням важливості поступового й регулярного використання нових стратегій у повсякденному житті.

Очікувані результати модуля.

У результаті проходження модуля учасники усвідомлюють власні емоційні тригери та типові психологічні захисні механізми, знизять рівень використання дезадаптивних форм захисту та підвищать усвідомленість емоційних реакцій.

Також передбачається опанування ефективних технік емоційної саморегуляції й релаксації та формування бази для використання адаптивних копінг-стратегій у повсякденному житті.

Модуль 4. Формування адаптивних копінг-стратегій

Мета модуля: розширити репертуар конструктивної копінг-поведінки у жінок, сприяти заміні неадаптивних стратегій на ефективні способи подолання стресових і фруструючих ситуацій, підвищити психологічну гнучкість та саморегуляцію.

Завдання модуля:

1. Ознайомити учасниць із поняттям адаптивних і неадаптивних копінг-стратегій.
2. Розвинути навички проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копінгу.
3. Моделювати реальні життєві ситуації та тренувати вибір конструктивних способів реагування.
4. Сформувати індивідуальний набір стратегій подолання стресу для повсякденного життя.

Зміст і вправи модуля:

Вправа 1. «Мої копінг-стратегії сьогодні».

Мета: усвідомлення власного стилю подолання стресу та ефективності існуючих стратегій.

У межах цієї вправи учасникам пропонується таблиця для аналізу власного досвіду подолання стресових ситуацій, яка містить такі колонки: «Що викликає стрес (тригери)», «Стратегія, яку я використала», «Результат / ефект» та «Альтернатива (що могло б бути ефективніше)». Кожна учасниця самостійно аналізує від трьох до п'яти реальних ситуацій зі свого життя за останній місяць, у яких вона переживала емоційне напруження або фрустрацію.

Під час заповнення таблиці увага зосереджується не лише на описі події, а й на усвідомленні обраної стратегії реагування та її наслідків для емоційного

стану, поведінки й міжособистісних взаємин. Особливий акцент робиться на пошуку альтернативних, більш адаптивних способів реагування, які могли б знизити рівень стресу або сприяти конструктивнішому розв'язанню ситуації.

Після індивідуальної роботи відбувається групове обговорення, під час якого учасниці діляться спостереженнями щодо ефективності використаних стратегій, визначають, які з них виявилися корисними, а які – малоефективними, та обговорюють можливості їх адаптації або вдосконалення.

Вправа 2. «Модель ефективного реагування» (рольова гра).

Мета вправи полягає у тренуванні проблемно-орієнтованого копіngu та гнучкого реагування у складних ситуаціях.

Психолог пропонує кілька життєвих сценаріїв (наприклад, конфлікт на роботі, критика близьких, недосконалий результат у домашніх справах). Учасники обирають роль і моделюють поведінку, застосовуючи адаптивні копінг-стратегії: планування та розподіл дій; пошук підтримки у близьких або колег; позитивна переоцінка ситуації та використання технік емоційної регуляції.

Після виконання кожного сценарію відбувається обговорення результатів і відчуттів, корекція стратегії при потребі.

Вправа 3. «Мій ресурсний план».

Мета: формування індивідуального набору адаптивних стратегій подолання стресу.

Учасники складають власний план: типові стресові ситуації; вибрані адаптивні копінг-стратегії для кожної ситуації; та ресурси, які допоможуть застосувати ці стратегії (підтримка, навички, матеріали).

Кожен учасник презентує план психологу та за бажанням – у групі для отримання зворотного зв'язку. План фіксується у робочому зошиті для подальшого використання у повсякденному житті.

Очікувані результати модуля:

- 1) Усвідомлення власного стилю подолання стресу та його ефективності.
- 2) Зниження частоти використання неадаптивних стратегій (уникання, емоційне витіснення, самокритика).
- 3) Опановування конкретних адаптивних копінг-стратегій та їх застосування у реальних ситуаціях.
- 4) Формування персонального ресурсного плану для самостійного управління стресом.
- 5) Підвищення психологічної гнучкості та впевненості у власних можливостях.

Модуль 5. Інтеграція та ресурсна стабілізація

Мета модуля: закріпити позитивні зміни, досягнуті в попередніх модулях, інтегрувати нові навички в повсякденне життя та забезпечити стабільне функціонування учасниць у стресових ситуаціях через актуалізацію ресурсів і самопідтримки.

Завдання модуля полягають у:

1. Узагальненні та закріпленні досягнутих змін у зниженні перфекціоністських тенденцій і формуванні адаптивних копінг-стратегій, а також розвитку навичок самоприйняття, самоповаги та емоційної регуляції.
2. Формуванні індивідуального плану психологічної підтримки, спрямованого на практичне застосування набутих знань, умінь і стратегій у повсякденному житті.
3. Стимулюванні внутрішньої мотивації до подальшого саморозвитку, підтримання психологічного благополуччя та відповідального ставлення до власного емоційного стану.

Зміст і вправи модуля:

Вправа 1. «Моя подорож змін».

Мета: рефлексія змін, що відбулися протягом програми.

Учасники отримують аркуші або робочі зошити, на яких малюють або записують власну «психологічну карту змін»: Що я усвідомив про себе та свій

перфекціонізм? Які навички я опанувала? Що стало найціннішим досвідом для мене?

Після завершення карти відбувається групова або індивідуальна дискусія, обмін досвідом та відчуттями.

Вправа 2. «Ресурсний багаж».

Мета: актуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання стресу.

Учасникам пропонується скласти перелік власних ресурсів, розподіляючи їх на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх ресурсів відносяться сильні сторони, таланти та навички, тоді як до зовнішніх – підтримка близьких і колег, доступні матеріали, методики та інші джерела допомоги.

Після складання списку кожен учасник аналізує, у яких конкретних стресових або складних ситуаціях кожен ресурс може бути застосований для полегшення емоційного стану або вирішення проблеми. Далі відбувається групове обговорення, під час якого учасниці діляться своїми спостереженнями, визначають, які ресурси виявилися найбільш ефективними, а які потребують додаткового розвитку або підкріплення.

Вправа 3. «Індивідуальний план підтримки та розвитку».

Мета: закріплення і структуризація отриманих знань та навичок для самостійного використання.

Учасники розробляють власний персоналізований план підтримки, який включає кілька ключових компонентів. По-перше, складається перелік типових ситуацій, що провокують перфекціоністські реакції, наприклад, страх помилки, надмірна самокритика або прагнення до ідеального результату. По-друге, визначаються конкретні стратегії оптимізації перфекціоністських тенденцій, які допомагають зменшити надмірну напругу і зробити поведінку більш адаптивною.

По-третє, у план включаються адаптивні копінг-стратегії, що сприяють ефективному подоланню стресу і збереженню психологічного комфорту. Четвертим компонентом є методи емоційної регуляції, такі як дихальні вправи,

релаксація або техніки усвідомленості, які учасник може використовувати у конкретних ситуаціях.

Нарешті, план передбачає встановлення регулярної практики саморефлексії та самооцінки, що дозволяє відстежувати власний прогрес, коригувати стратегії та підтримувати стабільність емоційного стану.

За бажанням, учасники можуть представити свій план психологу або групі для отримання зворотного зв'язку, обговорення і додаткових рекомендацій. Готовий план фіксується у робочому зошиті, що дозволяє використовувати його надалі як практичний інструмент для підтримки психологічного благополуччя.

Очікувані результати модуля:

1) Закріплення досягнутих змін у ставленні до перфекціонізму та власних ресурсів.

2) Підвищення здатності усвідомлено застосовувати адаптивні копінг-стратегії у повсякденному житті.

Таким чином, психокорекційна програма, що складається з п'яти модулів, забезпечує послідовну та комплексну роботу з оптимізації перфекціоністських тенденцій у жінок і формування адаптивних копінг-стратегій.

Перший модуль спрямований на усвідомлення власного типу перфекціонізму та джерел його формування, другий – на розвиток самооцінки і самоповаги, третій – на опанування ефективних способів емоційної регуляції та усвідомлення психологічних захисних механізмів, четвертий – на формування і закріплення адаптивних копінг-стратегій у реальних життєвих ситуаціях, а п'ятий модуль інтегрує отримані знання та навички, забезпечуючи ресурсну стабілізацію і створення персонального плану підтримки.

Така структура дозволяє учасникам поступово переходити від усвідомлення проблеми до її конструктивного вирішення, підвищуючи психологічну гнучкість, стресостійкість і здатність до саморегуляції.

3.2. Рекомендації щодо формування гнучких копінг-стратегій у жінок з різними рівнями перфекціонізму

Перфекціонізм у сучасному психологічному дослідженні розглядається як багатовимірне явище, що включає як адаптивні, так і дезадаптивні прояви. Жінки з високим рівнем перфекціонізму часто характеризуються підвищеною самокритичністю, страхом невдачі, прагненням досягати ідеальних результатів у різних сферах життя, що підвищує їхню чутливість до стресових ситуацій. Водночас наявність адаптивних аспектів перфекціонізму може сприяти організованості, цілеспрямованості та саморозвитку.

Ефективна регуляція емоційного стану у таких жінок потребує розвитку гнучких копінг-стратегій, здатних балансувати між високими стандартами і реалістичними можливостями, а також зменшувати вплив дезадаптивних захисних механізмів. Формування гнучких копінг-стратегій сприяє не лише зниженню рівня стресу і тривожності, а й підвищенню життєстійкості, ефективності діяльності та загального психологічного благополуччя.

У даному підрозділі подаються рекомендації щодо розвитку таких стратегій, адаптованих до індивідуальних особливостей жінок із різними рівнями і типами перфекціонізму, із урахуванням когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів подолання стресу. Підхід орієнтований на інтеграцію свідомих копінг-стратегій із усвідомленням власних емоцій, формуванням адаптивних способів реагування та практичним використанням внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

1. Усвідомлення перфекціоністських тенденцій.

Регулярне самопостереження є ключовим кроком у роботі з перфекціонізмом. Учасниці повинні звертати увагу на власні думки, емоції та поведінку у стресових або складних ситуаціях. Важливо визначати моменти, коли активізуються дезадаптивні прояви перфекціонізму, такі як надмірна самокритика, страх помилки, відчуття провини за недосконалі результати або відкладання завдань через прагнення до ідеалу.

Фіксування цих моментів у письмовій формі допомагає не лише підвищити усвідомленість, а й створює основу для цілеспрямованої роботи над зміною поведінкових патернів. Крім того, це дозволяє помітити закономірності у реакціях і зрозуміти, які ситуації є тригерами перфекціоністських проявів.

2. Ведення «емоційного щоденника».

Щоденне або щотижневе ведення емоційного щоденника дозволяє систематично відстежувати власні емоційні реакції та способи реагування на стрес. У щоденнику фіксуються конкретні події, емоції, що виникли, та застосовані копінг-стратегії, а також оцінка їхньої ефективності.

Такий підхід дає можливість побачити, які методи подолання стресу працюють, а які викликають додаткове напруження або не дають бажаного результату. Крім того, ведення щоденника стимулює рефлексивне мислення та розвиток усвідомленості, що є важливою умовою для поступового переходу від дезадаптивного до адаптивного перфекціонізму.

3. Розмежування адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму.

Одним із ключових завдань у роботі з перфекціонізмом є навчитися відокремлювати прагнення до високої якості та саморозвитку від внутрішньої самокритики та страху невдачі. Адаптивний перфекціонізм проявляється у здатності ставити високі, але досяжні цілі, мотивувати себе і прагнути до розвитку без постійного внутрішнього тиску.

Дезадаптивний перфекціонізм, натомість, супроводжується надмірною самокритикою, прокрастинацією, страхом невдач і психологічним дискомфортом. Розмежування цих двох аспектів дозволяє учасникам усвідомлено коригувати свою поведінку, поступово знижувати самокритичність і підвищувати ефективність у досягненні цілей.

4. Використання технік усвідомленості (mindfulness).

Короткі щоденні практики усвідомленості є ефективним інструментом регуляції емоцій та зниження тривожності. Учасниці можуть практикувати зосередження на диханні, відчуттях тіла або навколишньому середовищі протягом 5–10 хвилин щодня.

Ці практики допомагають відсторонитися від автоматичних негативних реакцій на стресові ситуації, підвищують здатність помічати власні емоції та оцінювати їх без самозвинувачення. Постійне застосування mindfulness дозволяє поступово зменшувати вплив дезадаптивних захисних механізмів і формує більш гнучкі способи реагування на стрес.

5. Поступове встановлення реалістичних стандартів.

Один із способів знизити негативний вплив перфекціонізму – це формування реалістичних і досяжних цілей. Учасниці мають навчитися конкретизувати завдання, розбивати великі цілі на менші кроки та визначати реальні часові рамки. Такий підхід дозволяє уникати постійного внутрішнього тиску та страху невдачі, зменшує тривожність і стимулює адаптивну поведінку.

Поступове встановлення реалістичних стандартів також сприяє розвитку стійкості до невдач і формує конструктивне ставлення до помилок як до джерела досвіду і навчання.

6. Використання соціальної підтримки.

Регулярне звернення за підтримкою до близьких, друзів, колег або психолога є важливою стратегією подолання стресу для жінок із високим перфекціонізмом. Соціальна підтримка може проявлятися у вигляді емоційного слухання, порад, спільного планування дій або надання зворотного зв'язку.

Вона знижує рівень тривожності, допомагає об'єктивніше оцінити власні можливості та відкриває нові способи реагування на складні ситуації. Використання соціальної підтримки варто поєднувати з самостійними стратегіями копіngu, що дозволяє формувати більш гнучкий і ефективний підхід до вирішення проблем.

7. Акцент на прогрес, а не на результат

Жінкам із перфекціоністськими тенденціями важливо навчитися оцінювати не тільки кінцевий результат, а й власний прогрес у процесі діяльності. Це означає відстежувати маленькі досягнення, помічати покращення навичок і відзначати проміжні успіхи.

Такий фокус допомагає знижувати самокритику і внутрішній тиск, підвищує мотивацію до дій та формує позитивне ставлення до власного розвитку. Постійне нагадування собі про кроки, які вже зроблені, дозволяє зберігати внутрішній ресурс і стимулює використання адаптивних копінг-стратегій у майбутньому.

8. Використання альтернативних способів реагування на стрес

Для підвищення гнучкості поведінки та ефективності подолання стресу рекомендується заздалегідь розробити кілька альтернативних способів реагування на типові стресові ситуації. Такий підхід передбачає створення «банкованих» стратегій, які можна вибирати залежно від конкретного контексту та власного емоційного стану. До них можуть належати: звернення по допомогу до близьких або колег, короткі паузи для відпочинку та відновлення, фізична активність або розминка для зниження напруги, дихальні вправи та техніки релаксації, практики усвідомленості (mindfulness), ведення емоційного щоденника, а також когнітивна переоцінка стресової ситуації, що допомагає подивитися на проблему з іншого боку.

Ключовим моментом є усвідомлене формування власного «арсеналу» стратегій, що дозволяє зменшити автоматичне використання дезадаптивних захисних механізмів, таких як уникнення, проєкція або надмірна самокритика. Учасниці повинні навчитися оцінювати ефективність кожної стратегії після застосування та поступово коригувати свій «банковані» способи реагування, орієнтуючись на реальні результати та власне психологічне благополуччя.

Регулярне використання альтернативних стратегій сприяє розвитку гнучкості поведінки, підвищує стійкість до стресу, зменшує емоційну напругу та покращує здатність приймати невдачі як частину процесу навчання і розвитку. Цей підхід особливо ефективний для жінок із високим рівнем перфекціонізму, які схильні до ригідності у поведінці та надмірної самокритики, оскільки допомагає виробити більш адаптивні способи реагування на складні ситуації та підвищує відчуття контролю над власним життям.

9. Регулярна саморефлексія та оцінка ресурсів

Раз на тиждень доцільно проводити аналіз власних дій у складних ситуаціях та оцінювати, які внутрішні та зовнішні ресурси були задіяні, що спрацювало, а що – ні. Саморефлексія дозволяє підвищувати усвідомленість, коригувати стратегії подолання стресу та формувати більш адаптивні підходи до майбутніх ситуацій. Ця практика сприяє розвитку стійкості до стресу, зменшенню тривожності та формуванню впевненості у власних силах.

10. Планування «малих перемог»

Створення щоденних або щотижневих завдань із невеликими, досяжними цілями дозволяє підтримувати мотивацію, відчуття контролю і впевненість у власних силах. Для жінок із високим перфекціонізмом це особливо важливо, оскільки великий фокус на ідеалі часто призводить до прокрастинації та самокритики.

Таким чином, рекомендації щодо формування гнучких копінг-стратегій у жінок з різними рівнями перфекціонізму включають системну роботу з усвідомленням перфекціоністських тенденцій, розвитком емоційної саморегуляції, створенням персонального «банку» адаптивних стратегій та інтеграцією внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Виконання цих рекомендацій у комплексі сприяє трансформації дезадаптивного перфекціонізму у конструктивний ресурс, підвищенню психологічної гнучкості, стійкості до стресу та загального емоційного благополуччя жінок.

Висновки до розділу 3

Розроблена психокорекційна програма оптимізації перфекціоністичних тенденцій та формування адаптивних копінг-стратегій у жінок має комплексний, послідовний та практично орієнтований характер. Вона забезпечує поетапну роботу з усвідомлення власного рівня та типу перфекціонізму, розвитку самоповаги і самоприйняття, опанування ефективних способів емоційної регуляції та психологічного захисту, а також формування й закріплення адаптивних стратегій подолання стресу. Модульна

структура програми дозволяє поступово інтегрувати нові знання та навички у повсякденне життя, забезпечуючи стабільне психологічне функціонування та підвищення гнучкості поведінки жінок у стресових і фруструючих ситуаціях.

Рекомендації щодо формування гнучких копінг-стратегій доповнюють програму практичними інструментами для самостійної роботи. Вони акцентують увагу на усвідомленні перфекціоністських тенденцій, веденні емоційного щоденника, розмежуванні адаптивного і дезадаптивного перфекціонізму, використанні технік усвідомленості, встановленні реалістичних стандартів, зверненні за соціальною підтримкою, фокусуванні на прогресі, а не на результаті, та попередньому формуванні альтернативних стратегій реагування на стрес. Такі підходи сприяють розвитку психологічної гнучкості, зниженню тривожності та емоційного напруження, підвищують життєстійкість і ефективність діяльності, а також сприяють більш усвідомленому та конструктивному ставленню до власних досягнень, помилок і внутрішніх ресурсів.

Таким чином, інтеграція психокорекційної програми та рекомендацій щодо гнучких копінг-стратегій створює ефективну основу для комплексної психологічної підтримки жінок із різними рівнями та типами перфекціонізму, сприяючи їхньому особистісному розвитку, збереженню психоемоційного благополуччя та підвищенню якості життя.

ВИСНОВКИ

В ході роботи було проведено теоретичне та емпіричне дослідження. Досягнуто мету дослідження, яка власне і полягала у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні впливу перфекціонізму на копінг-стратегії у жінок у сучасних умовах.

Також було виконано всі поставлені завдання, а саме:

1. Проаналізовано поняття перфекціонізму особистості в психологічній науці та виявлено, що аналіз різноманітних наукових підходів до вивчення перфекціонізму засвідчує відсутність єдиного, загальноприйнятого визначення цього феномена, що зумовлено його складною та багатовимірною природою. Дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців свідчать про амбівалентний характер перфекціонізму, який може виявлятися як у позитивних, так і в негативних формах залежно від особливостей його структури та способів прояву. Перфекціонізм доцільно розглядати як відносно стійку особистісну характеристику, що впливає на різні сфери життєдіяльності індивіда. Водночас він є багатовимірним психологічним конструктом, який охоплює низку компонентів і форм, серед яких виокремлюються як адаптивні, здорові та конструктивні прояви, так і дезадаптивні, дисфункційні та психологічно несприятливі.

2. Проведено аналіз наукових джерел щодо дослідження психологічного захисту особистості та копінг-стратегії. В ході аналізу дізналися, що психологічний захист слід розглядати не лише як механізм уникнення суб'єктивно болісних переживань, а як систему глибинних психічних процесів, спрямованих на збереження цілісності образу «Я», підтримання адаптації до умов середовища та забезпечення особистісного розвитку в ситуаціях підвищеної життєвої складності.

Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту функціонують як взаємопов'язані елементи єдиної адаптаційної системи. Психологічний захист виконує стабілізуючу роль, зменшуючи рівень тривоги й інтенсивність

негативних емоційних станів, тоді як копінг-стратегії активізують свідоме осмислення стресової ситуації, її когнітивну переоцінку та цілеспрямоване, конструктивне подолання труднощів. Узгоджене функціонування цих механізмів створює підґрунтя для формування стресостійкості, емоційної зрілості та гармонійного розвитку особистості.

3. Досліджено взаємозв'язок копінг-стратегій з типами перфекціонізму у жінок. Вивчення копінг-стратегій у взаємозв'язку з перфекціонізмом дало змогу виокремити як адаптивні, так і дезадаптивні способи реагування на стресові ситуації, що має важливе прикладне значення для практичних психологів, зокрема фахівців на початкових етапах професійного становлення. Аналіз наукових джерел свідчить, що різні типи перфекціонізму зумовлюють специфіку вибору стратегій подолання: занепокоєність помилками та перфекціоністська тривожність частіше пов'язані з емоційно-орієнтованим або дисфункційним копінгом, тоді як конструктивне прагнення до високих стандартів корелює з проблемно-орієнтованими стратегіями. Водночас ефективність копінг-поведінки визначається не лише типом обраної стратегії, а й контекстом стресової ситуації та індивідуально-психологічними особливостями особистості.

4. Проведено емпіричне дослідження зв'язку між копінг-стратегіями та та різними рівнями перфекціонізму. В ході дослідження було виявлено, що прояв фемінності у медичних працівників залежить від професійної ролі. Менше фемінність простежується серед медичних сестер і практично не виявляється серед лікарів, що свідчить про професійну зумовленість вираження фемінних рис. Зокрема, чим вищий рівень відповідальності та соціального статусу професійної ролі (як у лікарів), тим слабше проявляються фемінні характеристики. Натомість у професіях, орієнтованих на міжособистісну взаємодію, емоційну підтримку та турботу (медичні сестри та представники інших професій), фемінні риси проявляються більш інтенсивно.

Результати свідчать, що лікарі характеризуються високим рівнем перфекціонізму, підвищеними особистісними стандартами та чутливістю до

помилки і соціальних очікувань. Медичні сестри демонструють вищу організованість у професійній діяльності, водночас маючи дещо занижену самооцінку. Представники інших професій займають проміжну позицію з високою варіативністю психологічних показників. Ці дані можуть стати емпіричною основою для розробки диференційованих психопрофілактичних та психокорекційних програм, які враховують специфіку професійного навантаження та психологічні ризики для кожної групи.

Віковий аналіз показав, що молодші респонденти частіше орієнтовані на зовнішні очікування, демонструють страх помилок та сумніви у власній компетентності. У старших вікових групах посилюються внутрішні стандарти, організованість та стабільність саморегуляції. Ці дані підкреслюють необхідність урахування вікового чинника під час розробки психопрофілактичних та психокорекційних програм, спрямованих на зниження дезадаптивних проявів перфекціонізму та підтримку психологічного благополуччя.

Аналіз копінг-стратегій засвідчив, що медичні працівники частіше застосовують емоційно-орієнтовані та соціально спрямовані стратегії подолання стресу, тоді як представники інших професій віддають перевагу проблемно-орієнтованим підходам, зосередженим на активному плануванні та прийнятті відповідальності. Крім того, спостерігається віковий перехід від переважання емоційно-орієнтованих стратегій до більш раціональних і вибіркових форм подолання стресу, а також зростання значущості соціальної підтримки та самоконтролю у старших групах.

Кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона r показав наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками перфекціонізму та копінг-стратегіями. Дезадаптивні компоненти перфекціонізму (соціально приписаний перфекціонізм, занепокоєння помилками, сумніви у власних діях, селектування інформації про невдачі, поляризоване мислення) позитивно корелюють з емоційно-орієнтованими та унікальними копінг-стратегіями, а також із механізмами психологічного

захисту, що свідчить про менш конструктивне подолання стресу та активізацію захисних реакцій у таких випадках.

Водночас адаптивні складові перфекціонізму (перфекціонізм, орієнтований на себе, високі особистісні стандарти, організованість) позитивно пов'язані з проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями, плануванням рішень та самоконтролем, що вказує на їхню функціональну роль у мобілізації ресурсів особистості та ефективній саморегуляції.

Показники самооцінки демонструють значущі кореляційні залежності: висока глобальна самооцінка негативно пов'язана з дезадаптивними проявами перфекціонізму та унікальними копінг-стратегіями, виконуючи захисну функцію. Натомість занижена самооцінка позитивно корелює із занепокоєнням помилками, сумнівами у власних діях, емоційно-орієнтованим копінгом та стратегіями втечі-уникнення, що підкреслює роль внутрішньої вразливості у формуванні менш ефективних способів подолання стресу.

Дані підтверджують когнітивну природу дезадаптивного перфекціонізму: сприйняття інших як делегуючих високі очікування та завищені вимоги до себе пов'язане з частішим використанням емоційних і конфронтаційних стратегій та підвищеним психологічним напруженням.

У гіпотезі передбачалося, що існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем та типом перфекціонізму і вибором копінг-стратегій у жінок. Гіпотеза підтвердилася, оскільки кореляційний аналіз виявив значущі зв'язки між показниками перфекціонізму (як адаптивного, так і дезадаптивного) та специфікою використання копінг-стратегій.

5. Розроблено психокорекційну програму оптимізації перфекціоністичних тенденцій та формування адаптивних копінг-стратегій у жінок. Розроблена психокорекційна програма спрямована на оптимізацію перфекціоністських тенденцій та формування адаптивних копінг-стратегій у жінок. Вона включає поетапну роботу з усвідомлення власного типу перфекціонізму, розвитку самоповаги та самоприйняття, опанування ефективних методів емоційної регуляції й психологічного захисту, а також

формування стійких стратегій подолання стресу. Модульна структура дозволяє поступово інтегрувати нові навички у повсякденне життя, підвищуючи психологічну гнучкість та стабільність функціонування у стресових ситуаціях.

Програма доповнена практичними рекомендаціями для самостійної роботи: ведення емоційного щоденника, розмежування адаптивного і дезадаптивного перфекціонізму, використання технік усвідомленості, встановлення реалістичних стандартів, звернення за соціальною підтримкою, фокус на прогресі, а не результаті, та попереднє формування альтернативних стратегій реагування на стрес. Такі підходи сприяють зниженню тривожності, підвищенню життєстійкості та ефективності діяльності, а також усвідомленому ставленню до власних досягнень і ресурсів.

Таким чином, інтеграція психокорекційної програми та рекомендацій щодо гнучких копінг-стратегій забезпечує комплексну психологічну підтримку жінок із різними типами перфекціонізму, сприяючи їхньому розвитку, психоемоційному благополуччю та підвищенню якості життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. М. *Кризова психологія: Конспект лекцій*. Навчальний посібник для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2023. 142 с.
2. Богач О. В., Кіршо С. М. Механізми психологічного захисту як чинник здоров'язбереження студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, 2018, 152 (2): 36-39.
3. Богдан О. Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни». *Проблеми політичної психології*, вип. 16, вип. 30, 2024, С. 60-83.
4. Буковинська М. Л. Формування і розвиток особистості: соціальний аспект. Формування ринкових відносин в Україні, Одеса. 2016. №8. С. 172-175.
5. Варій М. Загальна психологія: Підручник для студентів психологічних і педагогічних спеціальностей. М-во освіти і науки України, Львівський державний університет внутрішніх справ. 2-е вид., випр. і доп.. Київ. Центр учбової літератури, 2017. 967 с.
6. Варнава У. В. Актуальні аспекти сучасного стану проблеми дослідження захисних механізмів. У. В. Варнава: матеріали Міжнар. науковопракт. конф., Одесский національний морський університет. Т. 20. Одеса: Еуприенко, 2013. С. 65-69.
7. Ващенко І., Ананова І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології*, Запоріжжя. 2019. № 46, С. 59–87.
8. Вітенко І. С. Основи психології. Основи педагогіки. Навч.-метод. посібник. 2-ге вид. Чернівці, Книги-XXI, 2015. 200 с.
9. Гошовська О. Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їхнього застосування: теоретико-емпіричний ракурс. *Збірник*

наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології, 2012, 24, ч. 6: 112-119.

10. Гошовська О. Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їх застосування: теоретико-емпіричний ракурс. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2012. Т. 24. Ч. 6. С. 112–119.

11. Груб'як О. М. Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ. 2015. С. 219.

12. Грубі Т. В. Генезис перфекціонізму. *Проблеми сучасної психології*. Київ, 2016. Вип. 33. С. 128–138.

13. Гуляс І. А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів: дис.канд. психол. наук. Івано-Франківськ. 2017. 283 с.

14. Гуцол С. Ю. Методологія наукових досліджень. Комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю «Психологія». Київ. КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 26 с.

15. Данилевич Л.А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів: дис..канд.психол.наук.: спец. 19.00.01. «Загальна психологія, історія психології». Київ. 2022. С. 222-225.

16. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. навч. посіб. для студентів; Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, Факультет корекц. та соц. педагогіки і психології, каф. психології освіти. Кам'янець-Подільський, 2015. 431 с.

17. Жигалкіна-Лебедева Н. В. Основні детермінанти психологічного здоров'я особистості. Київ. 2016. Вип. 17. № 5. С. 144–149.

18. Завада Т. Ю. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та самоактуалізації особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Київ, 2014. Вип. 2. С. 31-34.

19. Завада Т. Ю. Перфекціонізм як соціально-психологічна властивість особистості: позитивний та негативний аспект. Наукові студії із

соціальної та політичної психології: зб. статей НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2016. Вип. 38(41), С. 51-63.

20. Злепко С. М. Типологія захисних механізмів психічної адаптації та схильність до психічних розладів. *Медична інформатика та інженерія*. 2019. № 4. С. 32-38.

21. Каргіна Н. В. Самодостатність як ресурс психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. №7. С.76-82.

22. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ. Либідь, 2017. 156 с.

23. Кірейчева Є. Механізми психологічного захисту як предмет дослідження у психології особистості. *Педагогіка і психологія проф. освіти*. 2010. № 5. С. 115-121.

24. Кокун О. М. Психофізіологія. Навчальний посібник. Київ. Центр навчальної літератури, 2016. 184 с.

25. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.

26. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Методичні рекомендації до вивчення навчальної дисципліни «Спецпрактикум з психодіагностики і психологічного консультування» для студентів галузі знань 23 Соціальна робота, спеціальності Соціальна робота. Вінниця, 2019. 33 с.

27. Коломієць Л. І., Шульга Г.Б. Психодіагностика в схемах і таблицях: навчальний посібник. Вінниця. 2015. С.13-27.

28. Кононенко О. І. Феномен фізичного перфекціонізму в сучасній психології. *Наука і освіта*. Одеса, 2014. № 11. С.91-95.

29. Корнієнко І.О. Стратегії копінг–поведінки студента в ситуації неуспіху: Монографія. Інокентій Олексійович Корнієнко. Мукачево, 2011. 292 с.

30. Корнієнко, І. О. Психологічні особливості копінг-поведінки в дорослому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Мукачево: Карпатська вежа, 2015. №18 (13). С.115-123.

31. Корольчук М. С. Методологічні та теоретичні проблеми психології : навч. посібник. Київ: Ніка-Центр, 2018. 336 с.
32. Кузнєцов М. А. Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали наук.- практ. конф., м. Харків, 27 жовтня 2018 р., ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Харків: Діса плюс, 2018. 304 с.
33. Курова А.В. Крюкова М.А. Загальна психологія: навчально-методичний посібник (для студентів факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА» - Вступ до спеціальності). Одеса: Фенікс, 2019. 50 с.
34. Курова А.В. Психологія особистості: навчально-методичний посібник (для студентів факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА»). Одеса: Фенікс, 2019. 40 с.
35. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Методичне видання психологу для роботи. Діагностичні методики. Умань. 2011. 615 с.
36. Лоза О. О. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення: зб. наук. пр. Київ, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2019. С. 213-221.
37. Медведєв В. С., Шевченко О.М. Науковий аналіз українських джерел щодо феномена психологічного захисту. Юридична психологія та педагогіка. 2009. № 2. С. 22–29.
38. Моїсеєва А. С. Особистісні чинники задоволеності образом фізичного Я у жінок : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Н. Ф. Шевченко. Запоріжжя: ЗНУ, 2021. 99 с.
39. Морозов С. М. Психометричний контроль та конструювання психодіагностичних тестів: навч. посібник. Київ: РВЦ «Київський ун-т», 2017. 95 с.
40. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2088. 688 с.
41. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 448 с.

42. Москалець В. М. Психологія особистості: навч. посібн. Київ: «Центр учбової літератури», 2015. 416 с.
43. Мрочко І. О. Теоретичний аналіз сучасних підходів у дослідженні механізмів психологічного захисту. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2017. № 14. С. 232-235.
44. Орбан–Лембрик Л. Соціальна психологія: Навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2015. 448 с.
45. Павелків Р. В. Вікова психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Рівне: Кондор. 2011. 468 с.
46. Павелків Р. В. Феноменологія морального розвитку особистості: детермінація, механізми, генезис: Монографія. Рівне: Волинські обереги, 2014. 368 с.
47. Павлова В. С. Теоретичний аналіз типологій перфекціонізму. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ: 2021. № 1. С. 53–57.
48. Паливода, Л. І. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія / редкол.: У. Б. Михайлишин (голов. ред.), О. Т. Смуk, В. М. Корольчук та ін. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 3. С. 76–79.
49. Саннікова О.П. Багатовимірна концепція особистості. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України та Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет». За ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ. 2013. № 1(3). С. 16–21.
50. Сеник О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPІ). Соціальна психологія. Київ, 2012. № 1-2. (51–52). С. 153–168.

51. Сивогракова З. А. Проблема індивідуально-психологічних факторів поведінки, що спрямована на подолання складних життєвих ситуацій / З. А. Сивогракова. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. Харків : ХХІІІ. 2006. № 3. С. 96–101.

52. Сингаївська І. В. Розвиток психологічної компетентності студентів методом соціально-психологічного тренінгу. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей ІІ Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). Київ: Університет «КРОК», 2020. С. 171–173.

53. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку механізмів психологічного захисту особистості з емоційними характеристиками. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки, 2017, 5 (1): 124-129.

54. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ. Центр учбової літератури, 2016. 280 с.

55. Суханов В. Ю. Базові категорії і систематизація психологічного знання. *Перспективи розвитку сучасної науки*. Матеріали ІІ Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 7-8 травня 2015 року). Ч. ІІ. Херсон: «Гельветика», 2015. С. 31-33.

56. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. Київ. ВД «Слово», 2014. 608 с.

57. Титаренко Т. М. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин. Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. 177 с.

58. Титаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Київ. 2019. № 6. С. 184–185.

59. Фурман О. Взаємоспричинення парадигм, стратегій, класів і методів соціально-психологічного впливу. *Психологія і суспільство*. 2019. № 2 (76). С. 44–65.

60. Харченко С. В. Особливості взаємозв'язків механізмів психологічного захисту та соціального інтелекту в юнацькому віці. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2017. С. 218–221.

61. Циганчук Т. В. The role of mechanisms of psychological defense in the structure of the emotional intelligence. *Педагогічний процес: теорія і практика (серія: психологія)*. 2018. № 3. С. 63–67.

62. Циганчук Т. В. Роль механізмів психологічного захисту в структурі емоційного інтелекту. *Педагогічний процес: теорія і практика (Серія: Психологія)*, 2018, 3: 63-67.

63. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим. Київ. Наук. думка, 2016. 190 с.

64. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навч. посібник Київ. ВД «Професіонал», 2015. 656 с.

65. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец. 19.00.05. «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи». Черкаси, 2013. 418 с.

66. Черниш М. Д. Соціально-психологічні бар'єри у спілкуванні. Національний університет «Одеська юридична академія», факультет психології, політології та соціології. 2-й курс. 2025. С. 226-228.

67. Чіп Р. С. Ціннісні орієнтації як механізми регуляції поведінки особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Випуск 18. С.12-13

68. Чудновський В. Е. Психологічні складові оптимального сенсу життя. *Питання психології*. № 3. 2017. С. 3–15.

69. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Херсон. Прапор, 2017. 640 с.
70. Шебанова В. І. Проблематика механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 246–249.
71. Шебанова В.І. Механізми психологічного захисту та копіngu особистості. Херсон, ПП Вишемирський В.С., 2012. 220 с.
72. Шулдик Г. О. Механізми психологічних захистів у студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 2. Т. 2 С. 10–11.
73. Юр'єва Л. М., Носов С. Г., Мамчур О. Й., Ніколенко А. Є., Огоренко В. В., Шустерман Т. Й. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика. Навчальний посібник для лікарів-психіатрів, сімейних лікарів та медичних психологів. Ред. Юр'єва ЛМ. Київ: Галерея Принт; 2017. 172 с.
74. Яланська С.П. Формування та розвиток особистості: конструктивні й деструктивні фактори. Педагогічні науки : зб. наук. пр. Вип. 64. Полтава : ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. С. 17–22.
75. Babchuk, M. I., Babchuk, O. G., Asieieva, Y., Vdovichenko, O., Melnychuk, I. Psychological features of physical perfectionism in personality. *Amazonia Investiga*. 2023. Vol. 12, № 66. P. 163–174.
76. Bachner-Melman R., Lerer E., Zohar A. H., Kremer I., Elizur Y., Nemanov L., et al. Anorexia nervosa, perfectionism, and dopamine D4 receptor (DRD4). *American Journal of Medical Genetics. Part B: Neuropsychiatric Genetics*, 2017. №144, P.748–756.
77. Bardone-Cone, A. M., Cass, K. M., Ford, J. A. Examining body dissatisfaction in young men within a biopsychosocial framework. *Body Image*. 2018. Vol. 5, Issue 2. P. 183–194.
78. Flett G. L. Positive versus negative perfectionism in psychopathology. G. L. Flett, P. L. Hewitt // *Behavior Modification*. 2016. Vol. 30 (4). P. 472 – 495.

79. Kaminskaya, N. A., Ailamazyan, A. M. Studies of the body image in various psychological approaches. *National Psychological Journal*. 2015. Vol. 10, № 3. P. 45–55.
80. Morrow, J. A., Hrabosky, J. I., Perry, A. A. How has body image changed? A cross-sectional investigation of college women and men from 1983 to 2011. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2011. Vol. 72, № 6. P. 1081–1089.
81. Pope, H. G., Pope, K. A., Phillips, R., Olivardia, R. *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. New York: Free Press, 2000. 286 p.
82. Saltzgaver T. K. Examining the influence of racial self-identity on Black adolescents' psychological well-being: A mixed-methods study across counties in Arizona and Florida : diss. ... PhD. Tucson : The University of Arizona, 2024. P. 43–45.
83. Seemann A. The psychological structure of loneliness // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, № 3. 1061 p.
84. Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Lee-Baggle, D. L., Flett, G. L., Besser, A. Perfectionism and thoughts about having cosmetic surgery performed. *Journal of Applied Biobehavioral Research*. 2004. Vol. 9, № 4. P. 244–257.
85. Smith E. R., Mackie D. M. The psychology of social and cultural diversity. *Annual Review of Psychology*. 2021. Vol. 72. P. 321–343.
86. Sønderby L. C., Wagoner B. Loneliness: An integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*. 2013. Vol. 3, № 1. P. 1–29.
87. Stoeber J. The psychology of perfectionism: An introduction. *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* / ed. J. Stoeber. London : Routledge, 2018. P. 3–16.
88. Tajfel H., Turner J. C. Intergroup conflict and cooperation // *Psychology of Intergroup Relations*. 2020. Vol. 39, № 1. P. 102–119.
89. Thornton B., Ryckman R. M., Gold J. A. Competitive orientations and men's acceptance of cosmetic surgery. *Psychology*. 2013. Vol. 4, № 12. P. 950–955.

90. Yuldashev F. The study of socio-psychological problem of loneliness // Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT). 2021. Vol. 12, № 12. P. 2580–2590.

91. Zavada T. The modification of perfectionism questionnaire by N. Garanyan, A. Kholmogorova. Psychological Prospects Journal. 2015. № 26. P. 120–133.

92. Zhou X. A review of researches workplace loneliness. Psychology. 2018. Vol. 9, № 5. P. 1005–1022.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження індексу статево-рольової ідентичності Бем.

Методика була запропонована Сандрою Бем (1974) для діагностики психологічної статі й визначає ступінь андрогінності, маскулітності й фемінітності особистості. Опитувальник містить 60 тверджень (якостей), на кожне з яких необхідно відповісти “так” або “ні”, оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей.

Текст опитувальника

1. Впевнений у собі.
2. Поступливий.
3. Здатний допомогти.
4. Схильний захищати свої погляди.
5. Життєрадісний.
6. Похмурий.
7. Незалежний.
8. Сором'язливий.
9. Совісний.
10. Атлетичний.
11. Ніжний.
12. Театральний.
13. Наполегливий.
14. Ласий на лестоці.
15. Щасливий.
16. Сильна особистість.
17. Відданий.
18. Непередбачуваний.
19. Сильний.
20. Жіночний.
21. Надійний.

22. Аналітичний.
23. Співчутливий.
24. Ревнивий.
25. Здатний до лідерства.
26. Що опікується про людей.
27. Прямий, правдивий.
28. Схильний до ризику.
29. Сенситивний.
30. Потайливий.
31. Швидкий у прийнятті рішень.
32. Жалісливий.
33. Щирий.
34. Самодостатній.
35. Здатний утішити.
36. Гоноровий.
37. Владний.
38. Володіє тихим голосом.
39. Привабливий.
40. Мужній.
41. Теплий, сердечний.
42. Важний.
43. Обстоює власну позицію.
44. М'який.
45. Вміє дружити.
46. Агресивний.
47. Довірливий.
48. Неєфективний.
49. Схильний вести за собою.
50. Інфантильний.
51. Адаптивний.

52. Індивідуаліст.
53. Не люблячий лайки.
54. Несистематичний.
55. Конкурентноспроможний.
56. Люблячий дітей.
57. Тактовний.
58. Амбіційний, честолюбний.
59. Спокійний.
60. Традиційний, підвладний умовностям.

Ключ до тесту

Маскулінність (“так”): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.

Фемінінність (“так”): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

Інші пункти – нейтральні.

За кожний збіг відповіді із ключем нараховується 1 бал. Потім визначаються показники фемінінності (F) і маскулінності (M) у відповідності з наступними формулами.

F = (сума балів за фемінінністю): 20;

M = (сума балів за маскулінністю): 20.

Основний індекс IS визначається як:

$$IS = (F - M) \times 2,322.$$

Якщо величина індексу IS укладена в межах від -1 до +1, то роблять висновок про андрогінність. Якщо індекс менше -1 ($IS < -1$), то робиться висновок про маскулінність, а якщо індекс більше +1 ($IS > 1$) – про фемінінність. При цьому, у випадку коли $IS < -2,025$, говорять про яскраво виражену маскулінність, а якщо $IS > +2,025$ – говорять про яскраво виражену фемінінність.

Інтерпретація результатів. Якщо за результатами набраних балів ви досягли середніх показників маскулінних та фемінних якостей, це означає, що ви належите до того рідкісного типу людей-андрогінів, яким піддається будь-яка

робота і будь-які чоловічі й жіночі ролі. Ваша поведінка досить гнучка, що дає змогу вам бути доброю людиною, чутливою, а також сміливою, рішучою, здатною постояти за себе, підтримати інших, повести їх за собою.

Якщо ви набрали середню кількість балів за оцінкою фемінних якостей, які переважили маскулінні, це означає, що ви людина, на яку розраховують близькі, друзі, колеги. Проте в ситуаціях, які вимагають здатності взяти на себе керівництво справами, виявити наполегливість, настоювати на безумовному підпорядкуванні, вам не вистачає характеру, ви ухиляєтесь від відповідальності, передоручаєте вирішення своїх проблем іншим людям.

Якщо ви недобрали середньої кількості балів за фемінними якостями, проте у вас яскраво виражені маскулінні якості, то це означає, що ви здатні протистояти негараздам, згуртовувати оточуючих, надихати на досягнення цілей. Ви людина, орієнтована на досягнення успіху, подолання перешкод, самоствердження, на справу, в процесі якої нехтуєте будь-якими сентиментами. Ви прагнете виробляти у собі значною мірою притаманні вам твердість духу і характеру. Проте оточуючим іноді не вистачає вашої емоційної підтримки, співчуття, ласкавих слів.

Люди, які набрали низькі бали за шкалами фемінність/маскулінність, визначаються як статево нейтральні особистості.

Шкала самоповаги Соренсен

Інструкція: важливо, щоб Ви відповідали на запитання правдиво. Ви відповідаєте анонімно для самого себе і тому не варто займатися самообманом.

Якщо ви вважаєте, що твердження характеризує Вас правильно, відповідайте “Так”.

Якщо Ви не згодні з ним – відповідайте “Ні”.

1. Зазвичай я відчуваю занепокоєння в незнайомій ситуації, коли мені незрозуміло, чого від мене чекають оточуючі.

2. Я насилу сприймаю критику на свою адресу

3. Я боюся мати дурний вигляд

4. Я зазвичай перебільшую свої невдачі і не помічаю успіхи

5. Я ставлюся до себе і оточуючих дуже критично

6. У мене бувають періоди енергетичного виснаження або коли я перебуваю в стані депресії

7. Більшість часу я відчуваю занепокоєння або страх

8. Несправедливість по відношенню до мене здається мені заслуженою

9. Я боюся довіряти людям, не знаю, коли і кому довіряти

10. Я часто відчуваю, що говорю неправильні речі, роблю неправильні вчинки

11. Я сумніваюся, чи достатньо добре я виглядаю

12. Я часто перебуваю в розгубленості

13. Мені здається, всі зосереджені на тому, що я роблю або кажу, і завжди готові розкритикувати мене

14. Я боюся припуститися помилки, яку помітять оточуючі

15. Мене пригнічують речі, які я роблю і кажу, і речі, які я не зробив(ла) і не зміг(могла) сказати

16. Я схильний(на) відмовлятися від змін у житті тільки зі страху зробити помилку

17. Я сильно захищаюся і навіть даю надмірну відсіч, коли мене критикують
18. Я не маю уявлення, на що я здатний(на), чого можу досягти
19. Я часто дозволяю своєму страху і сумнівам контролювати рішення, які приймаю
20. Я часто думаю про те, що може статися щось погане
21. Не можу розслабитися і відчуваю незручність під час інтимної близькості
22. Зазвичай я кидаюся з крайнощів у крайнощі: або розповідаю про себе занадто багато, або не кажу нічого
23. Часто я відчуваю таке сильне хвилювання, що не можу й слова вимовити
24. Буває я можу кілька днів сумніватися в правильності рішення
25. Я всіма силами намагаюся уникати конфліктів і конфронтації
26. Мені кажуть, що я надмірно чутливий(а)
27. Я відчуваю почуття нікчемності, мені здається, що я неадекватний(а) та інфантильний(а)
28. Я думаю, що зі мною щось не так
29. Я ловлю себе на відчутті, що не знаю, чого від мене чекають
30. Я постійно порівнюю себе з кимось
31. Часто думаю негативно про себе та оточуючих
32. Я відчуваю, що інші ставляться до мене погано, намагаються перевершити мене
33. Увечері я часто занурююся в думки про минуле, згадую, хто і що мені сказав, зробив і кому і що сказав(ла), зробив(ла) я
34. Я часто ухвалюю рішення, які будуть приємні оточуючим, ігноруючи свої власні пориви та бажання
35. Мені здається, що інші не поважають мене
36. Я утримуюся від того, щоб ділитися своїми поглядами, думкою, ідеями з оточуючими

37. Я часто вважаю за краще сказати неправду, якщо думаю, що правда спричинить потік критики або відкидання

38. Буває, я мовчу зі страху здатися дурним(ою) або некомпетентним(ою)

39. Я не ставлю перед собою певних цілей на майбутнє

40. Мене легко переконати

41. Я не завжди розумію, які почуття відчуваю

42. Батьки часто сварили мене за помилки або погану поведінку

43. Я думаю, моє життя набагато важче, ніж життя оточуючих мене людей

44. Я уникаю деяких ситуацій, щоб не довелося відчувати дискомфорт

45. Я більше перфекціоніст, мені потрібно мати ідеальний вигляд і робити все ідеально

46. Я не люблю відвідувати заходи наодинці, обідати на самоті, мені потрібна компанія

47. Часто причиною моєї злості та розладу є слова та дії оточуючих

48. Коли я занепокоєний, я часто потію, тремчу, у мене частіше серцебиття, я схильний(а) до розладів травлення, одразу ж кидаюся в сльози, мені складно зосередитися

49. Я дуже боюся критики, відторгнення

50. Я покладаюся на думку оточуючих під час прийняття рішень

Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть відповідь, яка найкраще описує ваше ставлення до себе.

Питання
1. Хвилююся сильно, коли не знаю що робити, потрапляючи в незвичну для мене ситуацію.
2. Сильно переживаю критику інших людей про мене.

Питання
3. Боюся, що можу нерозумно виглядати.
4. Дуже звертаю увагу на свої невдачі, і не помічаю своїх успіхів.
5. Я часто критикую себе та інших, ставлюся до себе та інших жорстко.
6. Як правило, я відчуваю, що в мене депресія і психічне виснаження.
7. Мої фонові відчуття - занепокоєння і страх.
8. Впевнена в тому, що люди ставляться до мене несправедливо абсолютно заслужено.
9. Світ для мене ворожий і небезпечний. Людям я не довіряю.
10. Дуже часто звинувачую себе, що все роблю неправильно.
11. Постійно переживаю, про те, чи добре я виглядаю.
12. Мені дуже важко сказати "ні" іншим людям.
13. Постійно очікую критики і невдоволення інших людей.
14. Мені страшно помилитися, так щоб це помітили інші.
15. Якщо я щось не зробила вчасно, відчуваю жахливий дискомфорт.
16. Боюся, щось змінювати через страх зробити помилку.
17. Я завжди дуже сильно захищаюся з сильними емоціями, коли хтось мене критикує.
18. Не знаю, чи можу чогось досягти в житті, не знаю своїх здібностей.
19. Рішення ухвалюю поспішно, у страхах і сумнівах щодо вибору.
20. Часто чекаю чогось поганого.
21. Під час сексу не можу розслабитися, відчуваю напругу і дискомфорт.
22. Розповідаю про себе зайве, більше ніж треба, або навпаки, що не треба говорю.
23. Часто так сильно хвилююся, що не можу сказати ні слова.

Питання

24. Зазвичай протягом кількох днів після ухвалення рішення сумніваюся, чи правильно воно, і дуже переживаю про це.

25. Уникаю конфліктів, і боюся їх.

26. Інші часто мені кажуть, що я занадто чутлива.

27. Іноді відчуваю, що я повна нікчема.

28. Думаю, що зі мною щось не в порядку.

29. Я часто на шкоду собі допомагаю іншим.

30. Постійно займаюся порівнянням себе з іншими.

31. Часто думаю дуже негативно про інших і себе.

32. Відчуваю, що мене намагаються використати, ставляться до мене погано.

33. Постійно прокручую в голові, хто мені що сказав/зробив і що я сказала/зробила іншим.

34. Я не займаюся своїм здоров'ям, і не стежу за собою як потрібно.

35. Боюся сказати, скільки коштують мої послуги. Завжди погоджуюся працювати за маленькі гроші.

36. Не вірю, що в мене є якісь унікальні здібності й таланти.

37. Брешу іноді, коли думаю, що мене почнуть критикувати і засуджувати за правду.

38. У мене немає жодних конкретних цілей на рік.

39. Я живу там, де немає порядку.

40. Часто не можу розібратися, що я відчуваю.

41. Батьки часто сварили мене за погану поведінку і помилки.

Питання

42. Вважаю що моє життя набагато важче, ніж у решти людей навколо мене.

43. Щоб не відчувати страх іноді йду від ситуацій.

44. Занадто багато часу витрачаю на те, щоб я і все інше виглядало ідеально.

45. Не можу бути наодинці з собою, мені потрібно постійно заповнювати порожнечу спілкуванням і справами.

46. Слова і справи інших людей - основна причина злості.

47. Мені складно сконцентруватися, коли я переживаю, не можу нічого робити в такому стані.

48. Мені не пощастило з чоловіком/батьками/країною/роботою, освітою.

49. Щоб прийняти рішення - мені обов'язково потрібно дізнатися думку інших людей.

50. Боюся висловити в моїх профілях те, що я думаю насправді.

Шкала самооцінки Розенберга

1. Загалом я собою задоволений.

- Цілком згоден
- Швидше згоден
- Швидше не згоден
- Цілком не згоден

2. Часом мені здається, що я не зовсім добрий.

- Цілком згоден
- Швидше згоден
- Швидше не згоден
- Цілком не згоден

3. Я відчуваю, що маю ряд хороших якостей.

- Цілком згоден
- Швидше згоден
- Швидше не згоден
- Цілком не згоден

4. Багато речей я здатний робити не гірше більшості інших людей.

- Цілком згоден
- Швидше згоден
- Швидше не згоден
- Цілком не згоден

5. Мені здається, що мені нема чим пишатися.

- Цілком згоден
- Швидше згоден
- Швидше не згоден
- Цілком не згоден

6. Часом я справді відчуваю себе непотрібним.

- Цілком згоден
- Швидше згоден
- Швидше не згоден
- Цілком не згоден

7. Я відчуваю себе гідною людиною.

- Цілком згоден
- Швидше згоден
- Швидше не згоден
- Цілком не згоден

8. Я хотів би більше поважати себе.

- Цілком згоден
- Швидше згоден
- Швидше не згоден
- Цілком не згоден

9. Загалом, я схильний вважати себе невдахою.

- Цілком згоден
- Швидше згоден
- Швидше не згоден
- Цілком не згоден

10. Я ставлюся до себе позитивно.

- Цілком згоден
- Швидше згоден
- Швидше не згоден
- Цілком не згоден

CSA	Рівень самооцінки RSS	Стандартне відхилення
Немає	Всього	5.24
Так	Низька самооцінка	0.90
Середня самооцінка	1.16	
Висока самооцінка	3.18	

Шкала самооцінки Розенберга (RSES), розроблена соціологом Моррісом Розенбергом, є показником самооцінки, який широко використовується в соціальних наукових дослідженнях. Це використовує шкалу від 0 до 30, де бал менше 15 може вказувати на проблемну низьку самооцінку.

**Опитувальник перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорова в
адаптації Т. Завади**

*Інструкція: оцініть кожне твердження за наступною 4-и бальною шкалою:
«безперечно, так» (4 бали), «більше ні, ніж так» (1 бал),
«більше так, ніж ні» (3 бали) «безперечно, ні» (0 балів).*

1. Коли мене хвалять, мені здається, що я справляю краще враження, ніж є насправді.
2. Коли люди хвалять мене за щось виконане мною, я боюся, що в майбутньому не зможу виправдати їхні очікування.
3. Я побоююся, що важливі для мене люди можуть виявити, що я менш здібний(здібна), ніж вони думали про мене.
4. Я частіше згадую випадки, у яких проявив(проявила) себе не з найкращого боку, ніж епізоди, у яких був(була) на висоті.
5. Я рідко виконую різні види діяльності настільки добре, наскільки мені хотілося б.
6. Мені часто здається, що багато людей справляються з роботою краще, ніж я.
7. Похвала й компліменти на мою адресу часто здаються мені незаслуженими.
8. Коли я замислююся про своє життя, мені здається, що я досяг(досягла) дуже небагато.
9. Коли я досягаю хорошого результату в чомусь, у мене виникають сумніви — чи зможу я повторити його.
10. Я часто порівнюю не на свою користь свої здібності зі здібностями оточуючих і думаю, що вони розумніші й удачливіші за мене.
11. Я незадоволений(незадоволена) собою, якщо не досяг(досягла) максимально можливого доброго результату в цьому виді діяльності.

12. Я часто відмовляюся від ідеї написати листа знайомим або друзям, оскільки здається неможливим описати в листі все, що відбулося за останні роки.
13. Після якогось не надто вдалого контакту я страшенно засмучуюся й потім тижнями все перебираю — що я сказав(сказала) або зробив(зробила) не так.
14. Я намагаюся бути вище будь-якої недружелюбності на свою адресу й докоряю собі, якщо вона все ж мене зачіпає.
15. Я відчуваю дискомфорт, якщо люди, яких я ціную, не відповідають мені взаємністю, і роблю максимум, щоб завоювати їхнє прихильне ставлення.
16. Я ніколи не зупиняюся на досягнутому: досягнувши чогось, одразу ставлю перед собою нову мету.
17. Якщо зусилля, які я доклав(доклала) в певній сфері, не приводять до відчутного результату в реальному житті, я вважаю, що цей час витрачено марно, навіть якщо в той період отримувал(отримувала) задоволення.
18. Якщо мені доводиться виступати перед аудиторією і я через це хвилююся, я злюся на себе за те, що не можу впоратися з нервозністю.
19. Творіння інших людей (книги, фільми чи інші отримані ними результати) часто слугують мені нагадуванням про те, як мало я досяг(досягла).
20. Я часто терзаюся думками про власну недосконалість.
21. Мені здається, що краще взагалі не братися за справу, ніж виконати її не дуже добре.
22. У своїй роботі я орієнтуюся на найвищі стандарти.
23. За яку б справу я не брався(бралася), мене не влаштовує середній результат
24. Я схильний(схильна) часто порівнювати себе з іншими людьми.
25. У своїх невдачах мене не втішає думка про людей із середніми можливостями, яким також багато чого не вдається.
26. У своїх життєвих цілях і завданнях я орієнтуюся на здібних людей, які багато чого досягли.

27. У найрізноманітніших ситуаціях (навіть не пов'язаних із роботою) до мене приходять думки про те, як мало я досяг(досягла).

28. Я переконаний(переконана), що справжній професіоналізм виключає помилки й провали.

29. Я впевнений(впевнена), що справжня дружба передбачає повне взаєморозуміння в усьому.

Шкали опитувальника:

Порахуйте суму набраних балів за кожною шкалою.

1. Сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування
1,2,3,6,9,10,19
2. Завищені вимоги до себе 11,16,22,23,27
3. Високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс «найуспішніших»
5,8,17,25,26
4. Селектування інформації про власні невдачі і помилки 4,13,20
5. Поляризоване мислення «все» або «нічого» 12,21,28,29

ОТРИМАНІ РЕЗУЛЬТАТИ.

Шкали:

1. Сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування _____
2. Завищені вимоги до себе _____
3. Високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс «найуспішніших» _____
4. Селектування інформації про власні невдачі і помилки _____
5. Поляризоване мислення «все» або «нічого» _____

Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста

Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS) призначена для оцінки встановлення надмірно високих стандартів діяльності, що супроводжується надмірно критичною самооцінкою. Вона складається з чотирьох підшкал перфекціонізму: (а) Занепокоєння з приводу помилок та сумнівів у діях; (б) Надмірна стурбованість очікуваннями та оцінками батьків; (с) Надмірно високі особисті стандарти; (д) Занепокоєння щодо точності, порядку та організованості.

Тест

1. Мої батьки встановили для мене дуже високі стандарти.
 - Цілком не згоден
 - Не згоден
 - Не впевнений у відповіді
 - Згоден
 - Цілком згоден
2. Організованість дуже важлива для мене.
 - Цілком не згоден
 - Не згоден
 - Не впевнений у відповіді
 - Згоден
 - Цілком згоден
3. У дитинстві мене карали за те, що я роблю щось не ідеально.
 - Цілком не згоден
 - Не згоден
 - Не впевнений у відповіді

- Згоден
 - Цілком згоден
4. Якщо я не встановлю для себе найвищих стандартів, я, швидше за все, опинюся другосортною людиною.
- Цілком не згоден
 - Не згоден
 - Не впевнений у відповіді
 - Згоден
 - Цілком згоден
5. Мої батьки ніколи не намагалися зрозуміти моїх помилок.
- Цілком не згоден
 - Не згоден
 - Не впевнений у відповіді
 - Згоден
 - Цілком згоден
6. Для мене важливо, щоб я був повністю компетентним у тому, що роблю.
- Цілком не згоден
 - Не згоден
 - Не впевнений у відповіді
 - Згоден
 - Цілком згоден
7. Я охайна людина.
- Цілком не згоден
 - Не згоден
 - Не впевнений у відповіді

- Згоден
 - Цілком згоден
8. Я намагаюся бути організованою людиною.
- Цілком не згоден
 - Не згоден
 - Не впевнений у відповіді
 - Згоден
 - Цілком згоден
9. Якщо я зазнаю невдач на роботі/у навчанні, я почуваюся невдахою.
- Цілком не згоден
 - Не згоден
 - Не впевнений у відповіді
 - Згоден
 - Цілком згоден
10. Я маю бути засмучений, якщо зроблю помилку.
- Цілком не згоден
 - Не згоден
 - Не впевнений у відповіді
 - Згоден
 - Цілком згоден
11. Мої батьки хотіли, щоб я був кращим у всьому.
- Цілком не згоден
 - Не згоден
 - Не впевнений у відповіді
 - Згоден
 - Цілком згоден

12. Я ставлю перед собою вищі цілі, ніж більшість людей..

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

13. Якщо хтось виконує завдання на роботі/у школі краще за мене, то я відчуваю, ніби я провалив усе завдання.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

14. Якщо я зазнаю часткової невдачі, це так само погано, як повний провал.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

15. У моїй сім'ї лише видатні результати є достатньо хорошими.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

16. Я дуже добре вмію зосереджувати свої зусилля на досягненні мети.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

17. Навіть коли я роблю щось дуже ретельно, я часто відчуваю, що це не зовсім правильно.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

18. Я ненавиджу бути не кращим у чомусь.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

19. У мене надзвичайно високі цілі.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

20. Мої батьки чекають від мене досконалості.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

21. Люди, мабуть, думатимуть про мене гірше, якщо я зроблю помилку.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

22. Я ніколи не відчував, що можу виправдати очікування своїх батьків.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

23. Якщо я не роблю так само добре, як інші люди, це означає, що я неповноцінна істота.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

24. Здається, інші люди застосовують до себе нижчі стандарти, ніж я.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

25. Якщо я не завжди показуватиму свої найкращі якості, люди не будуть мене поважати.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

26. Мої батьки завжди мали вищі очікування щодо мого майбутнього, ніж я.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

27. Я намагаюся бути охайною людиною.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

28. Зазвичай у мене виникають сумніви щодо простих повсякденних речей, які я роблю.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

29. Для мене дуже важлива акуратність.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

30. Я чекаю більш високої продуктивності у виконанні повсякденних завдань, ніж більшість людей.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

31. Я організована людина.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

32. Я схильний відставати у роботі, тому що повторюю речі знову і знову.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

33. Мені потрібно багато часу, щоб зробити щось "правильно".

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

34. Чим менше я роблю помилок, тим більше я буду подобатися людям.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

35. Я ніколи не відчуваю, що можу відповідати стандартам своїх батьків.

- Цілком не згоден
- Не згоден
- Не впевнений у відповіді
- Згоден
- Цілком згоден

Багатовимірна шкала перфекціонізму Гевітта і Флетта**Бланк методики**

1. Коли я над чимось працюю, я не можу розслабитися, доки не доведу все до досконалого стану
 - a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
2. Я не схильний критикувати когось, за те, що він(вона) надто легко здається
 - a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
3. У спілкуванні з близькими людьми для мене не важлива їхня успішність
 - a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден

- f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
4. Я не критикую своїх друзів, якщо для них прийнятно те, що не бездоганно
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
5. Мені важко відповідати вимогам оточуючих
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
6. Одна з моїх цілей – бути досконалим у всьому, що я роблю
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден

7. Все, що роблять оточуючі, має бути зроблено якісно

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

8. Я ніколи не ставлю за мету досягти досконалості в тому, над чим працюю

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

9. Навколишні з розумінням ставляться до того, що я, як і всі, можу помилятися

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

10. Мене не дратує, коли оточуючі не роблять усього, на що здатні

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

11. Чим краще я щось роблю, тим більше від мене чекають

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

12. Мені не особливо треба бути досконалим

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

13. Все, що я зроблю не зовсім бездоганно, розглядатиметься оточуючими як погана робота

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

14. Я прагну бути якомога досконалішим

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

15. Для мене дуже важливо, щоб кожна моя спроба була вдалою

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

16. Я багато чого чекаю від людей, які важливі для мене

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки

- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

17. Я прагну бути найкращим у всьому, що я роблю

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

18. Навколишні вважають, що я маю бути успішним у всьому, чим я займаюся

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

19. Я не вимагаю багато чого від оточуючих

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден

- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

20. Я вимагаю від себе не менше ніж досконалість

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

21. Я подобатимуся оточуючим, навіть якщо не досягну видатних успіхів у всьому

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

22. Мені нецікаві люди, які не прагнуть стати кращими

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися

- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

23. Мені вкрай неприємно виявляти помилки у своїй роботі

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

24. Я не вимагаю багато від своїх друзів

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

25. Якщо в мене щось вийшло, це означає, що тепер я буду змушений ще більше намагатися, щоб догодити оточуючим.

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден

- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

26. Якщо я прошу про щось, це має бути зроблено бездоганно

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

27. Я терпіти не можу, коли оточуючі припускаються помилок

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

28. Я ставлю перед собою великі, важкодосяжні цілі

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

29. Люди, які багато значать для мене, ніколи не повинні мене підводити

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

30. Навколишні дотримуються доброї думки про мене, навіть якщо у мене щось не виходить

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

31. Я відчуваю, що люди дуже вимогливі до мене

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

32. Я завжди повинен працювати на повну силу

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

33. Хоча люди можуть цього не показувати, вони розчаровуються в мені, якщо я помиляюсь

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

34. Мені не обов'язково бути найкращим у всьому, чим я займаюся

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

35. Моя сім'я вважає, що я маю бути досконалим, очікує від мене цього

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

36. Я не ставлю перед собою великих, важкодосяжних цілей

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

37. Мої батьки не особливо розраховували на те, що я буду успішним у всіх сферах мого життя

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

38. Я поважаю звичайних, нічим не видатних людей

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

39. Люди чекають від мене не менше, ніж досконалість

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

40. Я дуже вимогливий до себе

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

41. Люди чекають від мене більшого, ніж те, на що я здатний

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки

- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

42. Я завжди повинен бути успішним у навчанні чи роботі

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

43. Мене не дратує, коли значущі для мене люди не намагаються щосили

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

44. Навколишні продовжуватимуть вважати мене компетентним, навіть якщо я припущу помилки

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден

- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

45. Я не вважаю, що інші люди повинні досягати визначних успіхів у всьому, що вони роблять

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

Ваш результат:

1. Перфекціонізм, орієнтований на себе: **70 балів**
2. Перфекціонізм, орієнтований на інших: **68 балів**
3. Соціально призначений перфекціонізм: **63 балів**
4. Інтегральна шкала: **201 балів**

При високому рівні перфекціонізму, орієнтованого на себе, людині властиво пред'являти надзвичайно високі вимоги до себе;

при високому рівні перфекціонізму, орієнтованого на інших – надзвичайно високі вимоги до оточуючих.

При високому рівні соціально призначеного перфекціонізму людина розцінює вимоги, що пред'являються до нього оточуючими як завищені та нереалістичні. Співвідношення складових перфекціонізму може бути різним - таким чином навіть за однакового рівня виразності цієї риси можуть складатися різні профілі.

Опрацювання шкал:

За кожною шкалою порахуйте суму набраних балів

- **Перфекціонізм орієнтований на себе (ПОС)**

1,6, 14,15,17,20,23,28,32, 40,42

Наступні номери запитань 8,12, 34,36 порахуйте за оберненою шкалою

Напр., якщо запитання №8 ви оцінили в 5 балів, то зараховуєте в підсумку 3.

1	2	3	4	5	6	7
7	6	5	4	3	2	1

- **Перфекціонізм орієнтований на інших (ПОІ)**

«+» 7,16,22,26,27,29

Обернена шкала: 2,3,4, 10,19, 24,38,43,45

- **Соціально приписуваний перфекціонізм (СПП)**

«+»5,11,13,18,25,31,33,35,39,41,

Обернена шкала: 9, 21, 30, 37, 44

- **Загальний показник: ПОС+ПОІ+СПП**

**«Діагностика типологій психологічного захисту» (Р. Плутчик,
адаптація Л. Васермана, О. Єришева).**

Інструкція: «Прочитайте наступні твердження. Ці твердження описують почуття, які людина зазвичай переживає. Якщо твердження Вас не стосується, поставте знак «х» у розділі, позначеному «ні». Якщо твердження вам підходить, поставте знак «х» у розділі «так», в місці, позначеному круглими дужками».

Текст опитувальника

1. Я дуже проста людина і зі мною легко вжитися.
2. Коли я хочу чогось, то ніяк не можу дочекатися, коли це отримаю.
3. Завжди існувала людина, на яку я хотів би бути схожим.
4. Люди не вважають мене емоційною людиною.
5. Я серджуся, коли дивлюся фільми непристойного змісту.
6. Я рідко пам'ятаю свої сни.
7. Мене дратують люди, які всіма навколо керують.
8. Інколи у мене з'являється сильне бажання пробити стіну кулаком.
9. Мене дратує той факт, що люди занадто зазнаються.
10. У мріях я завжди в центрі уваги.
11. Я людина, яка ніколи не плаче.
12. Необхідність користуватися громадським туалетом змушує мене докладати зусилля.
13. Я завжди готовий вислухати обидві сторони під час суперечки.
14. Мене легко розсердити.
15. Коли хто-небудь штовхає мене в натовпі, я відчуваю, що готовий штовхнути його у відповідь.
16. Багато що в мені захоплює людей.
17. Я вважаю, що краще гарно обміркувати все до кінця, ніж лютувати.
18. Я часто хворію.
19. В мене погана пам'ять на обличчя.

20. Коли мене відкидають, у мене з'являються думки про самогубство.
21. Коли я чую лайку, то дуже ніяковію.
22. Я завжди бачу світлу сторону речей.
23. Я ненавиджу злих людей.
24. Мені важко позбутися чого-небудь, що належить мені.
25. Я важко запам'ятовую імена.
26. У мене схильність до надмірної імпульсивності.
27. Люди, які домагаються свого криком, викликають у мене огиду.
28. Я не вірю у забобони.
29. Мені вкрай необхідно, щоб люди говорили мені про мою сексуальну привабливість.
30. Коли я збираюся в поїздку, то планую кожну деталь заздалегідь.
31. Інколи мені хочеться, щоб атомна бомба зруйнувала весь світ.
32. Порнографія огидна.
33. Коли я чимось засмучений, то багато їм.
34. Люди мені ніколи не набридають.
35. Багато що зі свого дитинства я не можу пригадати.
36. Коли я збираюся у відпустку, то зазвичай беру з собою роботу.
37. В своїх фантазіях я здійснюю великі вчинки.
38. В більшості випадків люди дратують мене, тому що вони занадто егоїстичні.
39. Дотик до чого-небудь слизького викликає у мене огиду.
40. Якщо хтось набридає мені, я не кажу йому це, а прагну висловити своє невдоволення комусь іншому.
41. Я вважаю, що люди обведуть вас навколо пальця, якщо ви не будете обережні.
42. Мені потрібно багато часу, щоб розгледіти погані якості в інших людях.
43. Я ніколи не хвилююся, коли чую про якусь трагедію.
44. В суперечці я зазвичай більш логічний, ніж інша людина.
45. Мені необхідно чути компліменти.

46. Безладність огидна.
47. Коли я веду машину, у мене іноді з'являється сильне бажання штовхнути іншу машину.
48. Інколи, коли у мене щось не виходить, я злюся.
49. Коли я бачу когось в крові, це мене майже не турбує.
50. У мене псується настрій і я дратуюся, коли на мене не звертають уваги.
51. Люди кажуть мені, що я всьому вірю.
52. Я ношу одяг, який приховує мої недоліки.
53. Мені дуже важко користуватися лайливими словами.
54. Мені здається, я багато сперечаюся з людьми.
55. Мене відштовхує від людей те, що вони нещирі.
56. Люди кажуть мені, що я занадто довірливий у всьому.
57. Я знаю, що мої моральні цінності вищі, ніж у більшості інших людей.
58. Коли я не можу впоратися з чим-небудь, я готовий заплакати.
59. Мені здається, що я не можу виражати свої емоції.
60. Коли хто-небудь штовхає мене, я лютую.
61. Те, що мені не подобається, я викидаю з голови.
62. Я дуже рідко відчуваю почуття прив'язаності.
63. Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.
64. Я багато що колекціоную.
65. Я працюю наполегливіше, ніж більшість людей, для того щоб домогтися результатів в області, яка мене цікавить.
66. Звуки дитячого плачу не турбують мене.
67. Я буваю настільки сердитий, що мені хочеться руйнувати все навколо.
68. Я завжди є оптимістом.
69. Я багато обманюю.
70. Я більше прив'язаний до самого процесу роботи, ніж до стосунків, які складаються навколо неї.
71. В основному люди нестерпні.
72. Я б ні за що не пішов на фільм, в якому занадто багато сексуальних сцен .

73. Мене дратує те, що людям не можна довіряти.
74. Я буду робити все, щоб справити хороше враження.
75. Я не розумію деяких своїх вчинків.
76. Я через силу дивлюся кінокартини, в яких багато насильства.
77. Я думаю, що ситуація в світі набагато краща, ніж думає більшість людей.
78. Коли у мене невдача, я не можу приховати поганого настрою.
79. Те, як люди одягаються зараз на пляжі – непристойно.
80. Я не дозволяю своїм емоціям поглинати мене.
81. Я завжди планую найгірше, щоб не бути захопленим зненацька.
82. Я живу так добре, що багато людей хотіли б опинитися в моєму становищі.
83. Колись я був такий сердитий, що сильно вдарив по чомусь і випадково поранив себе.
84. Я відчуваю огиду, коли стикаюся з людьми низького морального рівня.
85. Я майже нічого не пам'ятаю про свої перші роки в школі.
86. Коли я засмучений, я мимоволі поводжуся як дитина.
87. Я більш схильний говорити про свої думки, ніж про свої почуття.
88. Мені здається, що я не зміг закінчити нічого з того, що розпочав.
89. Коли чую про жорстокість, це не зачіпає мене.
90. В моїй родині майже ніколи не суперечать один одному.
91. Я багато кричу на людей.
92. Я ненавиджу людей, які цькують інших, щоб просунути вперед.
93. Коли я засмучений, я часто напиваюсь.
94. Я щасливий, що у мене менше проблем, ніж у більшості людей.
95. Коли хтось засмучує мене, я сплю більше, ніж зазвичай.
96. Я вважаю огидним те, що більшість людей обманюють, для того щоб домогтися успіху.
97. Я говорю багато лайливих слів.

Обробка й інтерпретація результатів

Підраховуємо кількість позитивних відповідей по кожній з 8 шкал відповідно до ключа. Потім «сирі» бали переводимо у відсотки. На основі відсоткових показників будуємо профіль еґо-захистів.

Додаток Ж

«Копінґ тест» (Р. Лазарус)

Інструкція: постарайтеся згадати, яким чином ви найчастіше дозволяли складні для себе ситуації, та оцініть кожен з варіантів поведінки.

1. зосереджується (ась) на тому, що мені потрібно було робити далі, - на наступному кроці.
2. Починав (а) щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати; головне - робити хоч що-небудь.
3. Намагався (ась) схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив (а) з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.
5. Критикував (а) і докоряв (а) себе.
6. Намагався (ась) не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.
7. Сподівався (ась) на диво.
8. упокорюється (ась) з долею: буває, що мені не щастить.
9. Вів (а) себе, як ніби нічого не сталося.
10. Намагався (ась) не означити своїх почуттів.
11. Намагався (ась) побачити в ситуації щось позитивне.
12. Спав (а) більше, ніж звичайно.
13. Зривав (а) свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми.
14. Шукав (а) розуміння та співчуття у кого-небудь.
15. У мені виникла потреба виразити себе творчо.
16. Намагався (ась) забути все це.
17. Чи звертався (лася) за допомогою до фахівців.
18. Змінювався (ась) або зростав (ла) як особистість в позитивну сторону.

19. Вибачався (ась) або намагався (лась) якось все загладити.
20. Складав (а) план дій і слідував (а) йому.
21. Намагався (ась) дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Чи розумів (а), що я сам викликав цю проблему.
23. Набирався (ась) досвіду в цій ситуації.
24. Говорив (а) з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.
25. Намагався (ась) поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням.
26. Ризикував (а) де тільки можна.
27. Намагався (ась) не працювати занадто активно.
28. Поспішно довірявся (ась) першому почуттю.
29. Знаходив (а) нову віру в щось.
30. Знову відкривав (а) для себе щось важливе в житті.
31. Щось міняв (а) так, що все залагоджує.
32. У цілому уникав (а) спілкування з людьми.
33. Чи не допускав (а) це до себе, намагався (лася) особливо про це не замислюватися.
34. Питав (а) ради у родича чи друга, яких поважав (а).
35. Намагався (ась), щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи.
36. Відмовлявся (ась) сприймати цю справу занадто серйозно.
37. Говорив (а) з ким-то про те, що я відчуваю.
38. Стояв (а) на своєму і боровся (лась) за те, чого хотів.
39. зганяти (а) це на інших людях.
40. Користувався (ась) минулим досвідом, мені вже доводилося потрапляти в таке становище.
41. Знав (а), що треба робити і подвоював (а) свої зусилля, щоб все налагодити.
42. Відмовлявся (ась) вірити, що це дійсно відбулося.
43. Я давав (а) собі обіцянки, що наступного разу все буде по-іншому.

44. Знаходив (а) пару інших способів вирішення проблеми.

45. Намагався (ась), щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.

46. Щось міняв (а) в собі.

47. Хотів (а), щоб все це швидше якось утворилося або скінчилося.

48. Представляв (а) собі, фантазував (а), як все це могло б обернутися.

49. Молився.

50. прокручувати (а) в розумі, що мені сказати або зробити.

51. Думав (а) про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався (лася) наслідувати його.

Обробка і інтерпретація результатів. За допомогою «ключа» підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» - Про балів; «Іноді» - 1 бал; «Рідко» - 2 бали; «Часто» - 3 бали. Підсумкова оцінка за шкалою - відсоток від максимально можливої.

Аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення по субшкалам: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

«Ключ» і опис субшкал

1. конфронтативного копінг. Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

2. Дистанціювання. Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації і зменшення її значущості. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

3. Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

4. Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

5. Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми; зусилля, спрямовані на її рішення. Пункти: 5, 19, 22, 42.

6. Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до відходу або уникнення проблеми. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

7. Планування рішення проблеми. Довільні проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

8. Позитивна переоцінка. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір. Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Додаток З

**«Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер,
Д. Джеймс, М. Паркер. Адаптований варіант Т. Крюкової).**

Інструкція. Нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитесь подібним чином у важкій стресовій ситуації і

поставте відповідну цифру у бланку відповідей.

Ніколи Рідко Іноді Часто Дуже часто

1 2 3 4 5

Текст методики

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.
4. Намагаюся бути серед людей.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.

21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити
31. Проводжу час з близькою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
34. Зосереджується на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другу.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відриваюся на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Обробка результатів

При обробці результатів підсумовуються бали з урахуванням наведеного нижче ключа.

Копінг Номери тверджень

Орієнтований на вирішення завдань
(проблемно-орієнтована стратегія)

1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42,
43, 46, 47

Орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія)

5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33,
34, 38, 45

Стратегія уникнення 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37,
40, 44, 48

Субшкала відволікання 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48

Субшкала соціального відволікання 4, 29, 31, 35, 37

Інтерпретація результатів

Копінг, орієнтований на вирішення завдань – описує цілеспрямовані зусилля для вирішення проблеми, когнітивну реструктуризацію проблеми, спроби змінити ситуацію. Акцентується на поставленому завданні, плануванні та зусиллях, спрямованих на вирішення проблеми.

Копінг, орієнтований на емоції – описує емоційні реакції людини, спрямовані на зниження сили стресу (проте далеко не завжди вдалі). До таких реакцій відносяться: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, зацикленість на собі і заглиблення у світ фантазій. Нерідко ця копінг стратегія призводить до ще більшого зростання рівня стресу.

Стратегія уникнення – описує поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації. Це відбувається шляхом відволікання на інші ситуації (найчастіше орієнтовані на вирішення

конкретних завдань) або шляхом уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення сили стресу.

За опитувальником копінгів Хейма:

Адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

Адаптивні емоційні копінг-стратегії – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії – така поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів.

Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії – пасивні форми поведінки з

відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні здібностей, з умисною недооцінкою власних неприємностей.

Неадаптивні емоційні копінг-стратегії – варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості і звинувачуваннями себе та інших.

Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні інтерперсональні контакти, відмова від вирішення проблем.

Відносно адаптивні копінг-стратегії – тобто такі, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуацій подолання.

Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії – поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних бажань.

Додаток К

Кореляційна матриця за Пірсоном

№ респондента	Перфекціонізм орієнтований на себе (Хьюїт-Флетт)	Перфекціонізм орієнтований на інших (Хьюїт-Флетт)	Соціально-приписаний перфекціонізм (Хьюїт- Флетт)	Занепокоєність помилки (Фрост)	Особистісні стандарти (Фрост)	Батьківські очікування (Фрост)	Батьківська критика (Фрост)	Сумніви у власних діях (Фрост)	Організованість (Фрост)	Самоцінка (Розенберг)	Занижена самооцінка (Сонерсон)
1	1										
2	0,856694	1									
3	0,89845	0,829421	1								
4	-0,12028	-0,09224	-0,1399	1							
5	0,908977	0,877478	0,893469	-0,07485	1						
6	-0,03016	-0,04824	-0,0691	0,803723	0,017624	1					
7	-0,12657	-0,13207	-0,16465	0,805526	-0,1036	0,850658	1				
8	-0,08199	-0,09993	-0,12284	0,845746	-0,0535	0,883242	0,876776	1			
9	0,036468	0,066784	0,076385	-0,13181	0,085125	-0,12635	-0,13688	-0,07069	1		
10	-0,11989	-0,13465	-0,11298	0,090868	-0,07415	0,102881	0,102267	0,052424	-0,14888	1	
11	0,093222	0,121711	0,122326	-0,11576	0,080814	-0,11908	-0,12829	-0,08673	0,111326	-0,7693	1
12	0,922836	0,861018	0,873583	-0,04014	0,91019	0,023562	-0,08165	-0,04499	0,015159	-0,0422	0,088984
13	0,923139	0,877321	0,905213	-0,11703	0,923513	-0,0306	-0,12189	-0,08196	0,12086	-0,13303	0,136432
14	0,92788	0,852916	0,90341	-0,10578	0,901054	-0,02	-0,12493	-0,07096	0,06226	-0,11073	0,170835
15	-0,10963	-0,10134	-0,14577	0,836719	-0,058	0,890998	0,869174	0,895707	-0,13804	0,091096	-0,07666
16	-0,11846	-0,11412	-0,13632	0,843271	-0,09318	0,904365	0,874775	0,918574	-0,08772	0,090275	-0,08123
17	-0,02195	0,023253	0,004543	-0,07342	0,02928	-0,03576	-0,01006	-0,05032	-0,0879	0,159035	-0,20879
18	0,033859	-0,04307	0,039053	-0,14271	-0,00412	-0,07532	-0,09112	-0,087	0,148799	-0,10736	0,040318
19	0,188739	0,191752	0,199207	0,008574	0,156508	-0,0304	-0,06108	-0,13982	-0,07973	0,103287	0,053073
20	-0,06172	-0,05035	0,011192	0,01859	0,004626	0,003994	0,046786	0,074179	0,242605	-0,09596	0,007991
21	0,029435	0,001066	0,010646	-0,06039	0,021296	0,008954	0,052412	-0,01237	-0,10467	0,082374	-0,10565
22	0,063249	-0,01394	0,032301	0,171517	-0,00468	0,12796	0,056092	0,092033	-0,04105	0,007906	-0,03421
23	-0,08596	0,068567	-0,02451	0,022102	-0,03236	0,021211	0,082893	0,014789	-0,04371	0,028973	-0,09365
24	0,076001	0,076488	0,065456	-0,04315	0,003461	-0,04989	-0,06026	0,017012	0,002747	-0,09171	0,18288
25	0,02415	-0,03451	-0,04132	-0,07678	0,016114	-0,08904	-0,10225	-0,13186	0,020768	0,132638	-0,05244
26	-0,21306	-0,20539	-0,20571	-0,02582	-0,21769	0,055289	0,09195	0,039723	0,109952	0,009133	0,004384
27	0,013822	0,05353	0,046359	-0,18197	0,048932	-0,10352	-0,07993	-0,16599	-0,01604	0,159363	-0,0752
28	0,198391	0,128774	0,183703	-0,12536	0,173525	-0,07166	-0,10762	-0,11314	0,200193	-0,09294	0,032234
29	-0,00651	-0,06028	-0,00428	-0,1484	-0,07361	-0,16735	-0,04225	-0,14475	-0,15131	0,153233	-0,15008
30	-0,01724	0,016523	-0,05419	-0,04966	-0,03961	-0,03839	0,001256	0,007656	0,032697	-0,24546	0,146308

Проблемно-орієнтований копінг (Норман)	Емоційно-орієнтований копінг (Норман)	Уникнення (Норман)	Відволікання (Норман)	Соціальна підтримка (Норман)	Тип психологічного захисту (Плутчик)	Конфронтація (Лазарус)	Дистанціювання (Лазарус)	Самоконтроль (Лазарус)	Соціальна підтримка (Лазарус)	Прийняття відповідальності (Лазарус)
1										
-0,07722	1									
0,090629	-0,14621	1								
-0,03317	-0,0295	0,029312	1							
0,035171	0,101001	-0,01382	-0,01754	1						
-0,20788	-0,13254	0,004015	0,164528	-0,20488	1					
0,03527	0,161232	-0,03653	0,138243	0,047601	-0,05559	1				
0,194904	0,126091	-0,03898	-0,01609	-0,09717	-0,03418	-0,10051	1			
0,182293	-0,11367	0,200526	-0,12034	0,206364	-0,08902	0,051527	0,160851	1		
0,10986	0,21046	-0,16817	0,01237	0,067458	0,093315	-0,14397	0,203382	0,106126	1	
0,068754	0,102836	0,013637	-0,20505	0,002883	-0,18144	-0,08797	0,148013	-0,00249	-0,10854	1
-0,03851	0,044541	0,106841	0,139812	0,086797	0,08727	0,10331	0,006071	0,151873	0,037643	0,02767
-0,12166	-0,32258	-0,07431	0,002921	-0,03822	0,057464	0,015071	0,038251	0,003272	0,0081	0,14488

Примітки:

1) * – зміни достовірні на рівні $p \leq 0,05$.