

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота
(бакалавра)**

**з теми: «ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ЗІ
СХИЛЬНІСТЮ ДО ФІЗИЧНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ»**

Виконала: студентка 4 курсу
Ps1–B21 групи
спеціальності 053 Психологія
(денна форма навчання)
Солярик Дар'я Володимирівна

Науковий керівник:
Логвіна Оксана Анатолівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної
та практичної психології

Рецензент:
Дідик Наталія Михайлівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
психології освіти

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АНАЛІЗУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО ФІЗИЧНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ.....	6
1.1. Мотивація як психологічний феномен.....	6
1.2. Основні підходи до визначення перфекціонізму у зарубіжній і вітчизняній психології.....	15
1.3. Аналіз поняття «фізичний перфекціонізм». Психологічні особливості мотивації жінок зі схильністю до фізичного перфекціонізму.....	28
Висновки до першого розділу.....	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО ФІЗИЧНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ	41
2.1. Методичне забезпечення дослідження психологічних особливостей мотивації жінок зі схильністю до фізичного перфекціонізму.....	41
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей мотивації жінок зі схильністю до фізичного перфекціонізму.....	44
2.3. Психорозвивальна програма спрямована на оптимізацію мотивації жінок зі схильністю до фізичного перфекціонізму....	52
Висновки до другого розділу.....	55
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На сучасному етапі феномен перфекціонізму постає предметом підвищеного наукового інтересу науковців, оскільки він став однією з найважливіших характеристик сучасної людини. Суворі конкуренція висуває до особистості вимоги щодо знань, умінь, досягнення високої результативності, постійного самовдосконалення. Такі високі стандарти постають перед людьми і щодо власного тіла, збільшується кількість незадоволених власною фігурою, зовнішністю та іншими фізичними параметрами. Невідповідність висунутих суспільством, індустрією краси, спортивними організаціями еталонів із наявними фізичними даними змушують людину до трансформації і роблять їх схильними до фізичного перфекціонізму (Болгарчук, 2024).

Окреслені тенденції загострюють важливість дослідження фізичного перфекціонізму з огляду на: багаточисельність людей, котрі виявляють схильність до фізичного перфекціонізму; вплив його на появу найбільш дезадаптивних форм загального перфекціонізму; патогенні наслідки для особистості як для фізичного, так і для психічного здоров'я. Однак, мотивація незадоволених власним тілом і прагнучих максимальної досконалості, основні рушії у прагненні фізично самовдосконалюватись є не до кінця з'ясованими, що актуалізує і загострює проблему (Ковальська, 2024).

Проблема мотивації розкривалася в дослідженнях Л. І. Божович, Дж. Келлі, С. Д. Максименко, А. Маслоу, Г. Мюррея, Г. Оллпорт, С. Л. Рубінштейн, В. А. Семиченко, О. К. Тихомиров, К. Хорні та ін. До проблематики загального перфекціонізму звертались Н. Г. Гаранян, Г. Б. Горська, Дж. Ешбі, А. Маслоу, О. В. Мітіна, Г. Флетт, Р. Фрост, Д. Хамачек, М. Холендер, П. Хьюїт Т. Ю. Юдєєва та ін. Дослідженню фізичного перфекціонізму присвятили свої роботи Г. Н. Гаранян, Г. Б. Горська, І. А. Гуляс, А. О. Дадеко, О. І. Кононенко, Л. Г. Седунова,

А. Б. Холмогорова, Г. Л. Чепурна та ін. (Криворука, 2024)

Наявність суперечностей між потребою оптимізації мотивації жінок зі схильністю до фізичного перфекціонізму та недостатністю розробленості даної проблематики зумовили вибір теми дослідження: «Психологічні аспекти мотивації жінок зі схильністю до фізичного перфекціонізму».

Об'єкт дослідження: мотивація як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості мотивації жінок зі схильністю до фізичного перфекціонізму.

Мета дослідження полягає у теоретичному та експериментальному дослідженні психологічних особливостей мотивації жінок зі схильністю до фізичного перфекціонізму.

Завдання:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз вітчизняної та зарубіжної науково-психологічної літератури з проблеми мотивації, загального та фізичного перфекціонізму;
2. Емпірично дослідити психологічні особливості мотивації жінок зі схильністю до фізичного перфекціонізму;
3. Розробити психорозвивальну програму, спрямовану на оптимізацію мотивації жінок зі схильністю до фізичного перфекціонізму.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано комплекс теоретичних та експериментальних методів. *Теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація сучасних наукових та емпіричних досліджень.

Емпіричні методи: використання методик «Багатомірна шкала перфекціонізму» (Multidimensional perfectionism scale) П. Хьюїт (P. Hewitt) та Г.Флетт (G. Flett); «Шкала фізичного перфекціонізму» (А. Б. Холмогорова, А. О. Дадеко); методика «Діагностика особистості на мотивацію до уникнення невдач Т. Елерса»; опитувальник «Структура мотивації» (за В. К. Горбачевським).

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування

розробленої психорозвивальної програми фахівцями у галузі психології та працівниками спортивно-оздоровчих центрів.

Експериментальне дослідження проводилось на базі фітнес клубу «Fit Curves» м. Хмельницький. Досліджувану вибірку склали 100 жінок віком від 30 до 35 років.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та практичні результати роботи обговорено на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (19 листопада 2024 р., м. Кам'янець-Подільський); Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку науки, освіти, технологій та суспільства», 16 квітня 2025 рік, м. Кременчук.

Публікація. Солярик Д.В. Теоретичні засади аналізу психологічних особливостей мотивації жінок зі схильністю до фізичного перфекціонізму. *Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців: збірник тез доповідей X міжнародної науково-практичної конференції*, 19 листопада 2024 р., м. Кам'янець-Подільський, 2024. С. 143–146.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел з 57 найменувань. Робота містить 1 таблицю, 7 рисунків. Основний зміст роботи викладено на 65 сторінках друкованого тексту. Повний обсяг роботи – 78 сторінок

ВИСНОВКИ

Отримані результати теоретико-емпіричного дослідження дозволяють зробити такі висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми особливостей мотивації жінок зі схильністю до фізичного перфекціонізму. За даними теоретичного аналізу можемо констатувати, що мотивація постає як система факторів, що зумовлюють поведінку та як характеристика процесу, що підтримує поведінкову активність. До мотивації належать потреби, мотиви (стійке особистісне утворення, що спонукає до певних дій), цілі (мотиваційно-стимулюючий зміст свідомості, що сприймається як можливий результат), прагнення.

Перфекціонізм визначається як інтегративна особистісна характеристика, що проявляється у прагненні до досконалості, встановленні високих стандартів виконання діяльності, пред'явленні високих вимог до себе і до інших. Перфекціонізм є складно структурованим психологічним феноменом, який поєднує надмірні стандарти очікуваних результатів діяльності і високий рівень домагань, порушення соціальних когніцій, персоналізацію, поляризоване мислення. Перфекціонізм тісно пов'язаний з різними сферами особистості; зумовлює особливості соціальної адаптації та має гендерні особливості.

В основі фізичного перфекціонізму є незадоволеність власним тілом, негативні думки та оцінка власної зовнішності. Фізичний перфекціонізм визначається як система особистісних уявлень і переконань, пов'язаних із зовнішнім виглядом: підвищена стурбованість зовнішнім виглядом, прагнення відповідати високим стандартам тіла, хворобливе ставлення до критичних зауважень з приводу власного зовнішнього вигляду.

Формуванню фізичного перфекціонізму сприяє сімейне виховання із встановленням високих стандартів, критика з боку батьків – мікросоціальні та макросоціальні фактори. Фізичний перфекціонізм більш виражений у

великих містах, чому сприяє наявність різних засобів корекції і вдосконалення зовнішнього вигляду; реклама, що культивує ідеальну зовнішність. Фізичний перфекціонізм пов'язаний з загальним перфекціонізмом, рівнем емоційного благополуччя, депресією, тривожною симптоматикою, симптомами розладів харчової поведінки.

Особи, що слідкують за фігурою і прагнуть до фізичного вдосконалення засобами спорту частіше є схильними до фізичного перфекціонізму. У осіб з високим рівнем перфекціонізму вираженим є конфлікт досягнень, що вказує на однакову міру розвиненості і прагнення до успіху, і уникнення невдачі. Серед основних мотивів осіб, що займаються у спортивних та фітнес-комплексах схильних до фізичного перфекціонізму провідне місце посідають: змінити своє тіло, покращити фігуру, скоригувати вагу, покращити фізичні показники, покращити поставу.

2. Ми виокремили психологічні особливості мотивації у жінок з домінуючим фізичним перфекціонізмом. Дослідження показало, що у половини із загальної кількості опитаних жінок високий рівень загального перфекціонізму. В ньому були виявлені, який у досліджуваних переважає перфекціонізм орієнтований на себе, що передбачає існування високих стандартів, постійного самооцінювання й цензурування власної поведінки, а також виражений мотив прагнення до досконалості.

За результатами емпіричного дослідження жінок зі схильністю до фізичного перфекціонізму дійшли до висновку, що у досліджуваних переважає середній та помірно високий рівень мотивації до успіху. Вивчаючи рівень уникнення невдач, дійшли до висновку про те, що у даній групі третина досліджуваних має низький рівень захисту перед невдачами і ще третина – високий.

У жінок зі схильністю до фізичного перфекціонізму на високому рівні виявляються змагальний мотив, мотив самоповаги, значущість результатів, намічений рівень мобілізації зусиль, ініціативність.

Підводячи підсумки можна сказати, що ми виявили зв'язок між

схильністю до перфекціонізму та мотивацією особистості. Було виявлено тенденцію: високий рівень мотивації до успіху зумовлює схильність до перфекціонізму. В свою чергу, рівень уникнення невдач протилежним чином пов'язаний з мотивацією до успіху, тобто особистість мотивована на успіх не уникає невдач, і навпаки.

3. Психорозвивальна програма спрямована на оптимізацію мотивації жінок зі схильністю до фізичного перфекціонізму направлена на зниження захисту перед невдачами, усунення деструктивного та занадто високого рівня перфекціонізму, рекомендується для впровадження в процесі постановки цілей, пошуку додаткової мотивації, підвищення самооцінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабчук М. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-369-377](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-369-377).
2. Богучарова О.І. Психологія ставлення до здоров'я: парадигми, моделі, чинники розвитку: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2013. 40 с.
3. Болгарчук К.М. Особливості Я-концепцій жінок зрілого віку. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2024. С. 30–34. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-7>.
4. Бородинчик О.О., Кубриченко Т. В. Специфіка зв'язку перфекціонізму та самоставлення до фізичного «Я» у жінок-користувачок косметологічних послуг. *Journal of psychology research*. 2024. Т. 27, № 10. С. 15–26.
5. Борозенцев М., Борозенцева Т. Мотивація особистості та успішність діяльності. *The globalization of scientific knowledge: theoretical and practical research*. 2021. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-164-0-14>.
6. Вдовиченко О., Коломійцев Г., Поденко А. Спортивний перфекціонізм: концептуалізація феномену. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2021. № 64. С. 44–61.
7. Вірна Ж., Лазько А. Психологічні особливості перфекціоністської детермінації задоволеності образом фізичного Я осіб зрілого віку. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 10(44). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10\(44\)-833-849](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10(44)-833-849).
8. Грандт В. В. Генезис перфекціонізму: теоретична експлікація проблеми. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 1 (5). С. 30–35.
9. Гресько В. В. Перфекціонізм та самоактуалізація як провідні чинники лікарської діяльності. *Актуальні проблеми психології. Психологія творчості*. 2016. Т. 12, вип. 22. С. 81–90.

10. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. № 64. С. 62–81.
11. Грубі Т. В. Адаптація психодіагностичної методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 2 (13). С. 24–34.
12. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Екон. думка, 2002. 186 с.
13. Дранник В. А. Мотивація молодих науковців: *Перспективи та інновації науки*. №. 14. 2017. С. 25–28.
14. Єрмакова С. С., Іванова О. С. Психологічні особливості життєвої стійкості. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*. 2024. № 40. С. 91–94.
15. Ільєсова К. Тілесність як психологічний феномен. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2019. Вип. 1 (10). С. 40–44.
16. Каліщук С. М., Сергєєнкова О. П. Свідомість як процес і результат «співвіднесення Я зі світом». *Психологія третього тисячоліття: теорія, практика, експеримент*. 2021. С. 33–94.
17. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. С. 26–34.
18. Кленіна К. Психологічні змістові особливості взаємозв'язку перфекціонізму та почуття самотності осіб юнацького віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3(50). Т2. С. 82–92.
19. Коваленко М. В. Дослідження рівня перфекціонізму та його динаміки у студентів вищих навчальних медичних закладів у процесі навчання. *Архів психіатрії*. 2014. Т. 20, № 2 (77). С. 149–153.
20. Ковальська Н., Сіроштан Ю. Психологічні особливості професійного вигорання. *Grail of science*. 2024. № 39. С. 651–653.

21. Колот А. М. Мотивація персоналу: підручник. Київ: КНЕУ, 2002. 337 с.
22. Кононенко О. І. Багатомірність структури перфекціонізму особистості: теоретико-методологічний аспект. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 3 (46). С. 130–136.
23. Кононенко О. Негативний вплив перфекціонізму на виконання військових обов'язків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3(50). Т.1. С. 134–144.
24. Коркос Я. О. Когнітивні викривлення у свідомості особистості. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-1>.
25. Кравчук С. Психологічні особливості сором'язливості. *Соціальна психологія*. 2007. № 3. С. 100–107.
26. Криворука Є., Лупійко Л. Теоретичний аналіз образу фізичного «Я» у психологічній науці. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2024. № 10(52). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10\(52\)-1176-1189](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10(52)-1176-1189).
27. Курова А. В. Психологія особистості. Одеса: Фенікс, 2019. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.14363>.
28. Левицька І. М. Образ фізичного Я та самоствавлення як регулятивні чинники поведінки особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 2 (12). С. 98–103.
29. Лук'янова Л., Домбровські Т., Валасік М. Навчально-діяльнісна мотивація дорослої людини: психологічна сутність і структура. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*. 2023. Т. 24, № 2. С. 10–25.
30. Марчук С. Теоретичний аналіз вивчення перфекціонізму в українській психологічній науці. *KELM (knowledge, education, law, management)*. 2021. Т. 1, № 8. С. 140–144.
31. Мищишин М., Чемеринська Д., Синичич Я. Психологічні особливості взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 72–78.

32. Моїсєєва А. С. Особистісні чинники задоволеності образом фізичного Я у жінок. *Перспективи та інновації науки*. № 9(14). 2021. С. 35–38.
33. Негіреєв В. В. Вплив фізичного образу «Я» на самоставлення у жінок. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 2 (11). С. 72–79.
34. Онісковець Б. І., Ставицька О. Г. Мотиваційні чинники перфекціонізму сучасної студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 11. С. 105–110.
35. Партико Т. Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Ін Юре, 2008. 416 с.
36. Потєряхін О. Самоефективність і мотивація діяльності. *Страхова справа*. 2009. № 2. С. 50–53.
37. Резвих Є., Булах І. Мотивація професійної діяльності дорослих. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2022. С. 96–108.
38. Січкаренко Г. Професійна мотивація педагогів. *Humanities science current issues*. 2019. Т. 3, № 20. С. 116–119.
39. Скрипаченко Т. В. Аналіз основних психологічних підходів до вивчення перфекціонізму. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1 (15). С. 122–127.
40. Сорокіна С. О., Біліченко О. О., Жиденко І. Мотивація жінок 30 – 45 річного віку до занять оздоровчими вправами та виявлення ставлення до свого здоров'я шляхом анкетування. *XXX Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих учених «Актуальні проблеми життєдіяльності суспільства»*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32782/2222-5099.2023.13.6>.
41. Тимошенко В. І. Мотивація правової поведінки. *Держава і право*. 2007. Вип. 36. С. 8–16.
42. Турбан В. Психологічна природа цінностей. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3(53)Т2. С. 198–212.

43. Цимбрикевич Й. Людина як психологічна сутність. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2015. Вип. 20, ч. 2. С. 170–178.
44. Шевченко Н. Ф. Особистісні умови задоволеності образом фізичного я у жінок раннього дорослого віку. *Problems of modern psychology*. 2022. № 4. С. 92–99.
45. Щербак Т. Психологічні особливості образу я вагітних. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Т. 12, № 9(54). С. 166–179.
46. Ященко І. В. Мотивація як соціокультурний феномен. *Вісник київського національного університету імені Тараса Шевченка. Філософія. Політологія*. 2002. Вип. 42/45. С. 316–317.
47. Arobas. S. Perfectionism as a phenomenon of personal development of a modern student. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2021. No. 6. P. 11–27.
48. Cherupna H. L. Розвиток уявлень про перфекціонізм у площині соціогуманітарного знання. *Social work issues: philosophy, psychology, sociology*. 2019. № 1(13). С. 79–86.
49. Chernova L. V., Bayer O. O. Материнське виховання як фактор розвитку перфекціонізму. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія психологія*. 2016. Т. 22, № 9/1. URL: <https://doi.org/10.15421/101602>.
50. Gricenko N. V., Smolyarova K. V. Характер зв'язку перфекціонізму та особистісної зрілості в юнацькому віці. *Вісник дніпропетровського університету Педагогіка і психологія*. 2012. Т. 20, № 9/1. URL: <https://doi.org/10.15421/101210>.
51. Hubeladze I. Почуття власності як соціально-психологічний феномен. *Scientific studios on social and political psychology*. 2019. № 43(46). С. 141–148.
52. Kornienko V., Ivanova A. Features of the relationship between perfectionism and coping strategies in students. *Young scientist*. 2020. Vol. 1,

no. 77. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-1-77-8>.

53. Loza O. O. Аналіз психометричних та змістовних характеристик методик діагностики перфекціонізму. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія психологія*. 2010. Т. 18, № 9/1. URL: <https://doi.org/10.15421/101010>.

54. Nikitchuk U. I., Polyukhovych O. F. Psycholinguistic analysis of perfectionism as a step to student perfectionism scale development. *Scientific notes of ostroh academy national university: psychology series*. 2021. Vol. 1. P. 57–63.

55. Petrunko O. Ambivalent discourse of perfectionism. *"Scientific notes of the University «KROK»*. 2020. No. 4(60). P. 233–247.

56. Zadyraiko A. O., Kovalenko V. V. Зв'язок рівня перфекціонізму та копінг-поведінки медичного персоналу. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія психологія*. 2014. Т. 22, № 9/1. URL: <https://doi.org/10.15421/101407>.

57. Zavada T. Батьківський перфекціонізм як чинник перфекціонізму студентської молоді. *Psychological journal*. 2016. Т. 3, № 1. С. 65–73.