МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ВІДЧУТТЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 7.С4.25-6-з
спеціальності: С4 Психологія
освітньо-професійної програми: Психологія
Шамрай Ксенія Олександрівна
Керівник: д-р психол. наук, професор
кафедри психології Ткалич М.Г.
Рецензент: д-р психол. наук, професор
кафедри психології Шевченко Н.Ф.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність С4 Психологія
Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
в.о. завідувача кафедри психології
канд. психол. наук, доцент Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Шамрай Ксенії Олександрівні

Тема роботи: Взаємозв'язок перфекціонізму та відчуття благополуччя жінок середнього віку

керівник роботи Ткалич М.Г. д-р психол. наук, професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «25» 09 2026 року № 1323-с

2. Строк подання студентом роботи __20.10.2026_____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: теоретично обґрунтувати психологічну сутність і типологію перфекціонізму, основні підходи до суб'єктивного благополуччя та теоретичні засади їх взаємозв'язку; охарактеризувати особливості перфекціоністських установок і суб'єктивного благополуччя жінок середнього віку та обґрунтувати соціальні мережі як можливий контекст підкріплення зовнішніх стандартів і самовимог; емпірично дослідити рівень вираженості типів перфекціонізму, компонентів суб'єктивного благополуччя та проблемного залучення до соціальних мереж у жінок середнього віку.

Перелік графічного матеріалу: 19 таблиць, 10 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Ткалич М.Г, професор		
Розділ 1	Ткалич М.Г, професор		
Розділ 2	Ткалич М.Г, професор		
Розділ 3	Ткалич М.Г, професор		
Висновки	Ткалич М.Г, професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2026 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2026 р.	Виконано

Студент _____ К. О. Шамрай

Керівник роботи _____ М. Г. Ткалич

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 59 сторінок, 19 таблиць, 10 рисунків, 70 джерел, 2 додатки.

Об’єкт дослідження – суб’єктивне благополуччя особистості в період середньої дорослості.

Предмет дослідження – взаємозв’язки між типами перфекціонізму та компонентами суб’єктивного благополуччя жінок середнього віку з урахуванням проблемного залучення до соціальних мереж.

Мета роботи – визначити характер, силу й спрямованість зв’язків між типами перфекціонізму та компонентами суб’єктивного благополуччя жінок середнього віку.

Гіпотеза дослідження: соціально приписаний перфекціонізм пов’язаний із нижчим суб’єктивним благополуччям, Я-орієнтований не має однозначно негативного зв’язку з ним, а проблемне залучення до соціальних мереж пов’язане із соціально приписаним перфекціонізмом.

Методи дослідження: аналіз наукових джерел; тестування 83 жінок віком 35–56 років (Багатовимірна шкала перфекціонізму, шкала BBC-SWB, Шкала залежності від соціальних мереж); кореляційний і регресійний аналіз. Встановлено, що за контролю спільної дисперсії вимірів Я-орієнтований перфекціонізм пов’язаний із вищим, а соціально приписаний – із нижчим благополуччям; проблемне залучення до соціальних мереж обернено пов’язане із задоволеністю стосунками. Гіпотезу підтверджено частково.

Наукова новизна полягає у виявленні унікальних зв’язків типів перфекціонізму з компонентами благополуччя жінок середнього віку.

Галузь використання: психологічне консультування, психологічні служби.

ЖІНКИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ, ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, СЕРЕДНЯ ДОРОСЛІСТЬ, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, СУБ’ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.

SUMMARY

Shamrai K.O. Interrelation between Perfectionism and the Sense of Well-Being in Middle-Aged Women.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusions, References (70 items, 51 of foreign origin) and 2 appendices. The qualifying work volume is 78 pages long, 59 of them – main text. There are 19 tables and 10 figures.

In midlife, women evaluate already accomplished professional, family and bodily trajectories while often caring for children and ageing parents; in Ukraine this period is additionally burdened by war-related uncertainty, and social media provide a constant environment of social comparison and quantified approval.

The research object: the subjective well-being of the personality in middle adulthood. The research subject: the relationship between types of perfectionism and components of subjective well-being in middle-aged women, taking into account problematic social media engagement. The research goal: to theoretically substantiate and empirically determine the nature, strength and direction of these relationships.

Chapter 1 «Theoretical foundations of the relationship between perfectionism and personal well-being» analyses the Hewitt–Flett model and the two-factor approach to perfectionism, hedonic, eudaimonic and multi-domain approaches to subjective well-being, the specifics of perfectionism in midlife women and social media as a context reinforcing perfectionistic attitudes.

Chapter 2 «Relationship between perfectionism and subjective well-being of middle-aged women in the context of social media use» describes the empirical study of 83 women aged 35–56 (the age range is justified by a psychological periodization of middle adulthood, 35–60 years). The Multidimensional Perfectionism Scale, the modified BBC Subjective Well-being Scale and the Social Networking Addiction Scale (Ukrainian adaptations) were used; data were analysed with descriptive statistics, Mann–Whitney and Kruskal–Wallis tests,

Spearman and partial correlations and hierarchical regression. Self-oriented perfectionism prevailed, and well-being was lower than the pre-war norm. After controlling for shared variance, self-oriented perfectionism was positively and socially prescribed perfectionism negatively related to well-being, especially physical well-being; women with “pure” socially prescribed perfectionism had the lowest well-being. Problematic social media engagement was unrelated to perfectionism and negatively related to satisfaction with relationships. The hypothesis was partially confirmed; recommendations for psychological support were developed.

Key words: middle adulthood, middle-aged women, perfectionism, social media, socially prescribed perfectionism, subjective well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ 13
1.1. Психологічна сутність та види перфекціонізму 13
1.2. Феномен суб’єктивного благополуччя та критерії його оцінювання 16
1.3. Перфекціонізм як чинник благополуччя жінок середнього віку 18
1.4. Соціальні мережі як контекст підкріплення перфекціоністських установок 21
РОЗДІЛ 2. ВЗАЄМОЗВ’ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА СУБ’ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В КОНТЕКСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ 24
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження 24
2.2. Вираженість типів перфекціонізму та компонентів суб’єктивного благополуччя у жінок середнього віку 29
2.3. Особливості проблемного залучення жінок середнього віку до соціальних мереж 37
2.4. Взаємозв’язки перфекціонізму, суб’єктивного благополуччя та проблемного залучення до соціальних мереж 40
2.5. Обговорення результатів і рекомендації щодо психологічного супроводу жінок середнього віку 49
ВИСНОВКИ 57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 60
ДОДАТКИ 69

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Перфекціонізм є складним психологічним феноменом, вплив якого визначається не лише висотою особистих стандартів, а й джерелом вимог, мотивацією та ставленням людини до власних помилок. Високі стандарти підтримують цілеспрямованість, якщо людина здатна коригувати цілі; за ригідної регуляції вони стають джерелом самокритики, тривоги та незадоволеності собою. У моделі P. Hewitt і G. Flett розрізнено Я-орієнтований, орієнтований на інших і соціально приписаний перфекціонізм, тобто враховано не лише інтенсивність вимог, а й те, кому вони адресовані та звідки, за сприйняттям людини, походять. Перфекціоністські прагнення можуть поєднуватися з адаптивними характеристиками (J. Stoeber, K. Otto), тоді як перфекціоністські занепокоєння мають стійкі зв'язки з психологічним неблагополуччям (K. Limburg та ін.).

Особливого значення проблема набуває в середній дорослості, коли людина співвідносить уже сформовані професійні, сімейні та особистісні результати з власними очікуваннями (M. Lachman). Для багатьох жінок цей період поєднує професійну діяльність, партнерські та батьківські обов'язки й турботу про старших членів родини. Додатковим середовищем підтримання високих стандартів стали соціальні мережі, що посилюють видимість відредагованих образів успіху й соціальне порівняння (K. Cotter; J. Fardouly та ін.). Для українських жінок проблема ускладнюється тривалою воєнною невизначеністю, яка вимагає регуляторної гнучкості (G. Bonanno, C. Burton) і негативно позначається на суб'єктивному благополуччі та психічному здоров'ї (І. Коробка; Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко та ін.).

Значущість проблеми підсилюють дані крос-темпорального метааналізу T. Curran і A. Hill, який зафіксував зростання всіх форм перфекціонізму протягом останніх десятиліть, найвиразніше – соціально приписаної, а також дослідження, що пов'язують проблемне користування

соціальними мережами зі зниженням благополуччя та задоволеності стосунками (D. Kuss, M. Griffiths; C. Huang). Українські дослідження воєнного періоду засвідчують зниження суб'єктивного благополуччя населення (Л. Карамушка та ін.) і водночас наявність у дорослих, зокрема жінок, ресурсів особистісного зростання (О. Кокун), що робить актуальним пошук особистісних чинників, від яких залежить збереження благополуччя.

У вітчизняній психології перфекціонізм розглядають як багатовимірний, соціально зумовлений і амбівалентний феномен (Т. Грубі, З. Кісіль, А. Мелоян, Р. Белозьорова, А. Шелепун), а його зв'язок із самооцінкою та психологічним благополуччям жінок висвітлено в дослідженні Л. Харлай, О. Брюховецької, Н. Лигун, Т. Чаусової. Водночас співвідношення окремих типів перфекціонізму з компонентами суб'єктивного благополуччя жінок середнього віку з урахуванням проблемного залучення до соціальних мереж в умовах воєнної невизначеності залишається недостатньо вивченим.

Об'єкт дослідження – суб'єктивне благополуччя особистості в період середньої дорослості.

Предмет дослідження – взаємозв'язки між типами перфекціонізму та компонентами суб'єктивного благополуччя жінок середнього віку з урахуванням рівня проблемного залучення до соціальних мереж.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити характер, силу й спрямованість зв'язків між типами перфекціонізму та компонентами суб'єктивного благополуччя жінок середнього віку, а також з'ясувати, як із цими показниками співвідноситься проблемне залучення до соціальних мереж.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що зв'язок перфекціонізму із суб'єктивним благополуччям жінок середнього віку має диференційований характер: соціально приписаний перфекціонізм пов'язаний із нижчими показниками благополуччя, Я-орієнтований не має однозначно негативного зв'язку з усіма його компонентами, а проблемне залучення до соціальних

мереж прямо пов’язане із соціально приписаним перфекціонізмом і обернено – із суб’єктивним благополуччям.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати психологічну сутність і типологію перфекціонізму, основні підходи до суб’єктивного благополуччя та теоретичні засади їх взаємозв’язку.

2. Охарактеризувати особливості перфекціоністських установок і суб’єктивного благополуччя жінок середнього віку та обґрунтувати соціальні мережі як можливий контекст підкріплення зовнішніх стандартів і самовимог.

3. Емпірично дослідити рівень вираженості типів перфекціонізму, компонентів суб’єктивного благополуччя та проблемного залучення до соціальних мереж у жінок середнього віку.

4. Перевірити наявність, силу й спрямованість статистичних зв’язків між типами перфекціонізму, компонентами суб’єктивного благополуччя та проблемним залученням до соціальних мереж.

5. Інтерпретувати одержані результати у зіставленні з науковими даними та розробити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу жінок середнього віку з вираженими перфекціоністськими установками.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, систематизація й узагальнення наукових джерел для визначення підходів до перфекціонізму та суб’єктивного благополуччя й побудови дослідницької моделі; емпіричні – психодіагностичне тестування за методиками «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (P. Hewitt, G. Flett; адаптація Т. Целюк) для визначення типів перфекціонізму, «Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB; E. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, P. Kinderman; адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) для оцінювання психологічного, фізичного та міжособистісного благополуччя, «Шкала залежності від соціальних мереж» (M. G. Shahnawaz, U. Rehman; адаптація П. Севост’янова,

С. Яновської, Р. Туренко, Д. Пивовар) для оцінювання проблемного користування мережами; математико-статистичні – описова статистика, критерії Шапіро – Вілка та Колмогорова – Смирнова, коефіцієнт α Кронбаха, t-критерій Стьюдента для порівняння з нормами, U-критерій Манна – Вітні та H-критерій Краскела – Уолліса для порівняння груп, кореляційний (Спірмена, Пірсона, частковий) та ієрархічний регресійний аналіз для встановлення зв'язків (IBM SPSS Statistics).

Емпірична база дослідження: 83 жінки віком від 35 до 56 років (M = 44,16; SD = 5,63); вікові межі визначено відповідно до психологічної періодизації середньої дорослості (35–60 років) з виокремленням ранньої (35–44 роки, n = 50) та пізньої (45–56 років, n = 33) підгруп. Опитування проводилося у вересні – жовтні 2026 року за допомогою Google Forms.

Наукова новизна одержаних результатів. Вперше на вибірці українських жінок середнього віку в умовах війни встановлено, що за контролю спільної дисперсії вимірів перфекціонізму унікальна частина Я-орієнтованого перфекціонізму пов'язана з вищим, а соціально приписаного – з нижчим суб'єктивним благополуччям, насамперед фізичним його компонентом; виявлено, що найнижче благополуччя мають жінки з «чистим» соціально приписаним перфекціонізмом. Уточнено, що проблемне залучення до соціальних мереж у середньому віці не пов'язане з перфекціонізмом і обернено пов'язане із задоволеністю стосунками. Отримано нові дані про вікову динаміку перфекціонізму та благополуччя всередині середньої дорослості.

Практичне значення полягає в можливості використання результатів і розроблених рекомендацій у психологічному консультуванні жінок середнього віку з надмірною самовимогливістю, залежністю самооцінки від зовнішнього схвалення та порушеннями саморегуляції користування соціальними мережами.

Надійність і достовірність результатів забезпечено обґрунтованими віковими межами та достатнім обсягом вибірки, стандартизованими

методиками з українськими адаптаціями, перевіркою внутрішньої узгодженості шкал і застосуванням статистичних процедур відповідно до характеру розподілу даних.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дослідження оприлюднено на Десятій всеукраїнській науково-практичній конференції «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку», Запоріжжя, жовтень 2026. За темою дослідження опубліковано тези доповіді Шамрай К. О. Взаємозв’язок перфекціонізму та суб’єктивного благополуччя жінок середнього віку.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (70 найменувань, із них 51 – іноземними мовами) та 2 додатків. Загальний обсяг роботи становить 78 сторінок, основний текст викладено на 59 сторінках. Робота містить 19 таблиць і 10 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічна сутність та види перфекціонізму

Перфекціонізм не тотожний сумлінності чи високій якості діяльності. Його ядро становлять високі стандарти, критична перевірка результату та вимоги, адресовані собі або іншим; А. Авраменко описує цю властивість через прагнення до досконалості, жорсткі стандарти й критичне ставлення до виконаного [1, 4]. Межа між сумлінністю та перфекціонізмом проходить через гнучкість стандарту. Сумлінна людина коригує мету відповідно до ресурсів, перфекціоністський стандарт набуває статусу безумовної норми, і відступ від нього переживається як особиста невдача.

Ранні концепції пов'язували прагнення до досконалості з ідеалізованим образом Я, компенсацією переживання недостатності та регуляцією самооцінки [1, 4], а гуманістична психологія розвела розвиток потенціалу і нав'язливу безпомилковість [15, 116]. Ці підходи сформували понятійне поле, але не дали психометрично чіткої структури конструкта. Першим кроком до неї стало розрізнення D. Hamachek нормального й невротичного перфекціонізму: їх відрізняє не висота вимог, а спосіб переживання результату. Нормальна форма допускає задоволення від зробленого й перегляд цілей, невротична тримається на страху невдачі й нездатності визнати результат достатньо добрим [1, 5]. Основні підходи до вивчення феномену узагальнено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Основні підходи до вивчення перфекціонізму

Підхід	Представники	Коротка характеристика
Психоаналітичний	З. Фройд, А. Адлер, К. Горні, Г. Кохут	Прагнення до досконалості пов'язане з его-ідеалом, компенсацією переживання неповноцінності, регуляцією самооцінки та ригідними Я-образами

Продовження таблиці 1.1

Гуманістичний	А. Маслоу	Розмежування прагнення до самоактуалізації й розвитку потенціалу та нав'язливої безпомилковості
Концепція нормального і невротичного перфекціонізму	D. Hamachek	Нормальна форма допускає задоволення результатом і перегляд цілей; невротична ґрунтується на страху невдачі, самокритиці та постійній незадоволеності
Багатовимірна компонентна модель	R. Frost, P. Marten, C. Lahart, R. Rosenblate	Шість компонентів: особисті стандарти, занепокоєність помилками, сумніви щодо власних дій, батьківські очікування, батьківська критика, організованість
Багатовимірна інтерперсональна модель	P. Hewitt, G. Flett	Розрізнення за напрямом вимоги: Я-орієнтований, орієнтований на інших і соціально приписаний перфекціонізм
Двофакторний підхід	J. Stoeber, K. Otto	Перфекціоністські прагнення (високі стандарти, орієнтація на досягнення) і перфекціоністські занепокоєння (страх помилки, сумніви, залежність від оцінки)
Сучасні вітчизняні дослідження	Т. Грубі, З. Кісіль, А. Мелоян, Р. Белозьорова, А. Шелепун	Перфекціонізм як багатовимірний, соціально зумовлений і амбівалентний феномен; профільний аналіз співвідношення його типів

Джерело: складено автором на основі [1; 3; 10; 13; 15; 35; 40; 67].

Багатовимірні моделі пояснили, чому високі стандарти в одних випадках поєднуються з досягненнями, а в інших – із тривогою та уникненням [3, 8]. R. Frost і співавтори виокремили шість компонентів: особисті стандарти, занепокоєність помилками, сумніви щодо власних дій, батьківські очікування, батьківську критику та організованість [35, 450]. Дезадаптацію за такого підходу визначають страх помилки, сумніви та інтерналізована критика, а не самі особисті стандарти. P. Hewitt і G. Flett класифікували перфекціонізм за напрямом вимоги і розрізнили Я-орієнтований, орієнтований на інших і соціально приписаний перфекціонізм [40, 456]. Саме ця модель дає змогу розглядати джерело вимоги окремо від її інтенсивності; україномовну версію опитувальника, побудованого на ній, адаптувала Т. Целюк [17, 150].

Я-орієнтований перфекціонізм означає високі вимоги до себе, прагнення до бездоганного виконання та жорсткий самоконтроль [40, 457].

Його функція неоднозначна: за гнучкого планування та прийняття помилок високі стандарти підтримують наполегливість, за умовного самоприйняття стають джерелом самокритики. Перфекціонізм, орієнтований на інших, передбачає високі вимоги до значущих людей і оцінювання їх через відповідність стандарту [40, 457]; його наслідки проявляються передусім у взаєминах – у нетерпимості до помилок партнера, розчаруванні, конфліктності. Соціально приписаний перфекціонізм – це переконання людини, що оточення очікує від неї безпомилковості й цінує її залежно від результатів [40, 457]. Стандарт тут переживається як зовнішній і погано контрольований, тому навіть реальні досягнення не гарантують відчуття, що їх достатньо для схвалення.

J. Stoeber і K. Otto узагальнили дані про позитивні аспекти перфекціонізму в двофакторну модель. До перфекціоністських прагнень належать високі особисті стандарти й орієнтація на досягнення, до перфекціоністських занепокоєнь – страх помилки, сумніви, негативна реакція на невідповідність і залежність самооцінки від зовнішньої оцінки [67, 295]. Метааналіз K. Limburg і співавторів засвідчив стійкі зв’язки саме занепокоєнь із депресією, тривожними, обсесивно-компульсивними й харчовими розладами [55, 1301]. Афективний профіль типів перфекціонізму також різний: Я-орієнтований поєднується і з позитивними, і з негативними переживаннями, соціально приписаний стабільніше корелює з негативним афектом [66, 355]. Звідси методологічний висновок: загальний бал перфекціонізму приховує протилежні тенденції, і точніше аналізувати окремі субшкали.

Перфекціонізм має й соціокультурну динаміку. Крос-темпоральний метааналіз T. Curran і A. Hill за 1989–2016 рр. зафіксував зростання всіх трьох його форм, найвиразніше – соціально приписаної, що автори пов’язують із конкурентністю та індивідуалізованою відповідальністю за успіх [27, 410]. Українські дослідники розглядають перфекціонізм як багатовимірний, соціально зумовлений і амбівалентний феномен. А. Мелоян,

Р. Белозьорова й А. Шелепун пов’язують перфекціоністську орієнтацію із взаємодією мотивів, цінностей, ідеалів і соціального оточення [13, 12] та показують різне співвідношення трьох її типів у студентів [13, 20]. З. Кісіль наголошує, що перфекціонізм здатний підтримувати розвиток, але за певної конфігурації підвищує ризики для психічного здоров’я, взаємин і професійного функціонування; поряд з особистими стандартами він має когнітивні та інтерперсональні параметри [10, 19–20].

У цій роботі перфекціонізм трактується як багатовимірна система стандартів і оцінних вимог, наслідки якої визначають напрям вимоги, гнучкість стандарту та спосіб переживання помилки. Таке розуміння узгоджується з моделлю P. Hewitt і G. Flett і дозволяє зіставляти кожен тип перфекціонізму з компонентами благополуччя окремо, не зводячи феномен до спрощеного поділу на «корисний» і «шкідливий».

1.2. Феномен суб’єктивного благополуччя та критерії його оцінювання

Суб’єктивне благополуччя охоплює оцінку задоволеності життям, баланс емоційних переживань і здатність діяти відповідно до значущих цінностей; відсутність психічного розладу не є достатнім його критерієм. Основні підходи до розуміння феномену подано в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 – Підходи до розуміння суб’єктивного благополуччя

Підхід	Представники	Компоненти / критерії
Гедоністичний	E. Diener	Когнітивна оцінка задоволеності життям; позитивний і негативний афект як відносно самостійні виміри
Евдемонічний	C. Ryff	Самоприйняття, позитивні взаємини, автономія, управління середовищем, життєві цілі, особистісне зростання
Структурно-компонентний	Л. Клюйко	Когнітивний, емоційний і конативний компоненти
Емоційно-оцінний	І. Коробка	Емоційно-оцінне ставлення до власного життя, себе та взаємин з іншими, що підтримує самореалізацію

Продовження таблиці 1.2

Соціальний	Т. Данильченко	Оцінка життя в системі реальних соціальних зв'язків, норм і доступних ресурсів
Багатосферний психометричний (BBC-SWB)	P. Kinderman, E. Pontin та співавт.; адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер	Психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки; загальний бал і субшкали

Джерело: складено автором на основі [6; 9; 11; 12; 28; 49; 59; 62].

Гедоністична традиція зосереджена на задоволеності життям і співвідношенні позитивного та негативного афекту. E. Diener описував суб'єктивне благополуччя як поєднання когнітивних суджень про власне життя з емоційними реакціями, причому позитивний і негативний афект розглядав як відносно самостійні виміри [28, 543]. Для проблеми перфекціонізму це суттєво: позитивна оцінка досягнення може співіснувати з напруженням, якщо людина боїться не втримати результат. Евдемонічний підхід зміщує акцент на якість психологічного функціонування; модель C. Ryff поєднує самоприйняття, позитивні взаємини, автономію, управління середовищем, життєві цілі та особистісне зростання [62, 1070].

Українські дослідники розглядають благополуччя як багатокомпонентний феномен. Л. Клюйко виокремлює когнітивний, емоційний і конативний компоненти [11, 36]. І. Коробка визначає суб'єктивне благополуччя як емоційно-оцінне ставлення до власного життя, себе та взаємин, яке підтримує самореалізацію [12, 85], і розмежовує його з психологічним благополуччям: перше акцентує власну оцінку якості життя, друге – розвиток і якість функціонування [12, 87]. Т. Данильченко підкреслює соціальний вимір: людина оцінює життя всередині системи реальних зв'язків, норм і доступних ресурсів [6, 95]. Отже, частина вимог, з якими людина зіставляє своє життя, народжується як відповідь на очікування оточення.

Багатокомпонентний підхід реалізовано в BBC Subjective Well-Being Scale, початкова версія якої охоплює психологічний стан, фізичне здоров'я та

стосунки [49, 1036]. Модифікована версія BBC-SWB дає загальний бал і три субшкали [59, 2]. Психологічна субшкала включає відчуття контролю над життям, оптимізм, задоволеність собою, впевненість у власних переконаннях, можливість розвитку та життєву мету [59, 3]; саме ці характеристики найбільше страждають від розриву між реальною самооцінкою та високим стандартом. Субшкала фізичного здоров'я та благополуччя охоплює задоволеність здоров'ям, сном, повсякденною активністю, працездатністю, відпочинком і доступом до медичної допомоги, субшкала стосунків – сімейним і особистим життям, комфортом у спілкуванні, можливістю звернутися по допомогу та інтимною сферою [59, 4]. Придатність модифікованої версії для українських вибірок підтвердили Л. Карамушка, К. Терещенко й О. Креденцер [9, 87].

Компонентна оцінка має для дослідження перфекціонізму принципову перевагу. Дві людини з однаковим загальним балом можуть мати різну його структуру – високе психологічне благополуччя за низької оцінки фізичного стану або задовільне здоров'я за незадовільних стосунків. Я-орієнтовані вимоги, очікування щодо інших і соціально приписані стандарти теоретично мають зачіпати різні сфери, і загальний бал цю різницю стер би. Суб'єктивність показника не означає довільності, проте поточний стрес і соціальний контекст зміщують оцінку. В умовах війни показники благополуччя відображають не лише індивідуальні ресурси, а й здатність пристосовуватися до втрат і змін, які людина не контролює [12, 86].

1.3. Перфекціонізм як чинник благополуччя жінок середнього віку

У середній дорослості перфекціоністські стандарти дедалі частіше прикладаються не до майбутніх можливостей, а до вже прожитого. Професійна траєкторія, партнерство, батьківство, здоров'я, матеріальна стабільність стають результатами, які легко зіставити з власними чи суспільними еталонами [52, 305]. Для жінок цей період нерідко означає

одночасне виконання кількох ролей: D. Miller назвала «поколінням сендвіча» дорослих, які відповідають і за старіючих батьків, і за власну сім'ю [57, 419]. Психологічне напруження визначає не кількість ролей, а вимога виконувати кожну бездоганно, коли будь-який компроміс переживається як провина. Ймовірні наслідки різних типів перфекціонізму для благополуччя узагальнено в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3 – Типи перфекціонізму та їхні ймовірні наслідки для суб'єктивного благополуччя

Тип перфекціонізму	Зміст вимоги	Ймовірні наслідки для благополуччя
Я-орієнтований	Високі вимоги до себе, прагнення до бездоганного виконання, жорсткий самоконтроль	Неоднозначні: за гнучкого стандарту – наполегливість і відчуття майстерності, за умовного самоприйняття – самокритика; поєднання позитивного й негативного афекту
Орієнтований на інших	Високі вимоги до партнера, дітей, колег, оцінювання їх через відповідність стандарту	Переважно міжособистісна сфера: розчарування, конфліктність, нижча задоволеність стосунками
Соціально приписаний	Переконання, що оточення очікує безпомилковості й схвалює лише за високих результатів	Найбільш несприятливі: стабільніший зв'язок із негативним афектом, переживання вимог як зовнішньої норми, порушення якої загрожує втратою схвалення

Джерело: складено автором на основі [40; 66; 67].

Зв'язок перфекціонізму з благополуччям має диференційований характер. Позитивні кореляти перфекціоністських прагнень зберігаються після статистичного контролю занепокоєнь [67, 297], тобто високий стандарт сам по собі не шкодить. Дезадаптивним він стає тоді, коли досягнення перетворюється на умову самоприйняття: помилка перестає бути зворотним зв'язком і стає судженням про людину загалом, а успіх лише ненадовго знімає напруження, бо одразу з'являється нова планка. Найбільшу вразливість створює поєднання умовного схвалення з переживанням соціальних вимог як жорстких і слабко контрольованих, що відповідає соціально приписаному перфекціонізму [40, 458].

Механізмом цього зв'язку є самооцінка. Л. Харлай і співавтори пов'язують низьку самооцінку жінок із тривожністю й депресивними проявами, тоді як адаптивні форми перфекціонізму мають інший профіль зв'язків [16, 2205]. А. Мелоян і співавтори описують у виражених перфекціоністів поєднання високих вимог, заниженої самооцінки та великого розриву між самооцінкою й рівнем домагань [13, 12]. За такої конфігурації навіть висока продуктивність не гарантує психологічного комфорту: «добре» знецінюється, якщо уявно доступне «ідеально».

Для середнього віку специфічні дві сфери ризику. Перша – тілесна: зміни зовнішності, сну, витривалості й відновлення вступають у конфлікт з раніше сформованими вимогами до продуктивності та привабливості, і самовимога поширюється на сферу, де повний контроль неможливий. Друга – професійна: з віком зростають відповідальність і ціна помилки, а ригідний перфекціонізм ускладнює делегування та «з'їдає» час відновлення; українські праці про професійний перфекціонізм описують цю межу між якістю роботи й самовиснаженням [3, 13]. Гендерний вимір пов'язаний насамперед із соціальною організацією ролей. В. Гупаловська акцентує значення міжособистісних стосунків, соціального схвалення та рольових очікувань для жіночого благополуччя [5, 210], а О. Гуляєва пов'язує психологічне благополуччя працюючих жінок із сімейною ситуацією та поєднанням ролей [4, 18].

Воєнна невизначеність підвищує психологічну вартість ригідних стандартів. Адаптація в таких умовах вимагає відмовлятися від початкових планів, тимчасово знижувати вимоги й ухвалювати рішення за неповної інформації. G. Bonanno і C. Burton пов'язують ефективне подолання стресу з регуляторною гнучкістю – здатністю змінювати спосіб дії разом зі зміною ситуації [22, 591]. Перфекціоністська установка «я повинна впоратися саме так, як запланувала» оцінює такі кроки як відступ від належного, а самозвинувачення додає до неконтрольованої події ще один рівень стресу. Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко та співавтори фіксують істотні

проблеми психічного здоров’я працівників освітніх і наукових організацій у воєнний період [8, 63]. Водночас середня дорослість містить і накопичені ресурси – досвід, компетентність, усталені стосунки, точніше знання власних меж, – які послаблюють ригідність. Високий стандарт не стає проблемою, доки лишається орієнтиром, який можна переглянути без руйнування самооцінки.

1.4. Соціальні мережі як контекст підкріплення перфекціоністських установок

Н. Шульська та Н. Матвійчук визначають соціальну мережу як віртуальний майданчик для створення й підтримання контактів, обміну даними та взаємодії користувачів [19, 156]. У мережевому суспільстві горизонтальні зв’язки та спільноти за інтересами набувають особливої ваги [7, 55], а користувач отримує доступ до великої кількості соціальних референтів, з якими не має безпосередньої взаємодії. Для аналізу перфекціонізму принципова ще одна властивість цього простору: він робить норми видимими, а реакцію аудиторії – вимірюваною. Механізми, через які цифрове середовище може підкріплювати перфекціоністські установки, узагальнено в таблиці 1.4.

Таблиця 1.4 – Механізми підкріплення перфекціоністських установок у соціальних мережах

Механізм	Психологічний зміст	Наслідок для перфекціоністського оцінювання
Селективна самопрезентація	Демонстрування переважно вдалих фрагментів життя без рутини, помилок і незавершених процесів	Звичайні труднощі сприймаються як особиста невідповідність
Алгоритмічна курація контенту	Ранжування дописів і повторний показ контенту з високою залученістю	Звуження меж «нормальної» зовнішності, успішності й стилю життя
Соціальне порівняння	Зіставлення себе з великою кількістю віддалених референтів	«Кращий приклад» стає мінімально допустимим стандартом; ризик зниження самооцінки

Продовження таблиці 1.4

Кількісний зворотний зв'язок	Вподобання, коментарі й охоплення перетворюють схвалення на видиму величину	Самоконтроль поширюється на видимість результату та обсяг реакції аудиторії
Проблемне залучення	Втрата гнучкого контролю над користуванням: значущість діяльності, зміна настрою, толерантність, конфлікт, рецидив	Частіший контакт з оцінними стимулами, ускладнення саморегуляції

Джерело: складено автором на основі [16; 25; 30; 38].

Селективна самопрезентація створює нерівні умови порівняння: власне життя людина знає разом із рутиною та помилками, чуже бачить як добірку вдалих фрагментів. Алгоритмічна курація посилює цей ефект. K. Cotter описує логіку платформи як «гру видимості», до правил якої користувачі пристосовують свою поведінку [25, 895]; якщо контент з високою залученістю показується повторно, межі «нормальної» зовнішності чи успішності звужуються. Соціальне порівняння пов'язує архітектуру платформи із самооцінкою: в експерименті J. Fardouly і співавторів перегляд Facebook активував порівняння зовнішності й погіршував окремі показники образу тіла [30, 38]. Л. Харлай і співавтори пов'язують мережеве середовище з ризиком зниження самооцінки жінок [16, 2206]. У середньому віці поле порівняння ширше за зовнішність і охоплює кар'єру, фінанси, материнство, партнерство, дозвілля та ознаки «успішного старіння», причому порівнюються результати без доступу до процесу й підтримки, що за ними стояли.

Проблемне залучення збільшує частоту цього процесу. M. Griffiths описує залежну поведінку через значущість діяльності, зміну настрою, толерантність, симптоми відміни, конфлікт і рецидив [38, 192]. Визначальним тут є не час онлайн, а втрата гнучкого контролю, коли доступ до платформи регулює настрій, втручається в сон, роботу чи стосунки. Для вимірювання такого користування M. G. Shahnawaz і U. Rehman розробили «Шкалу залежності від соціальних мереж» [63, 1], україномовну версію якої адаптували П. Севост'янов, С. Яновська, Р. Туренко та Д. Пивовар [14, 21].

Модель контекстного підкріплення не передбачає, що платформа самостійно формує перфекціонізм. Соціально приписані стандарти загострюють увагу до схвалення, персоналізований контент дає матеріал для порівняння, невигідне порівняння посилює самокритику, а самокритика спонукає до ретельнішої самопрезентації й частішої перевірки реакцій. Можливий і зворотний напрям: людина з вираженою потребою відповідати зовнішнім стандартам частіше використовує мережі для контролю власної видимості. Тому перфекціонізм і проблемне користування доцільно розглядати як взаємопов'язані характеристики без припущення односпрямованої причинності. Цифрове середовище не є лише джерелом ризиків: воно дає підтримку, професійні спільноти й контакти на відстані [19, 157], що особливо важливо за фізичної роз'єднаності сімей у воєнний час. Найімовірнішою в цій моделі є конфігурація, у якій вираженіше проблемне залучення поєднується з вищим соціально приписаним перфекціонізмом і нижчим суб'єктивним благополуччям.

Отже, перфекціонізм є багатовимірною системою стандартів і оцінних вимог. Модель P. Hewitt і G. Flett розрізняє Я-орієнтований, орієнтований на інших і соціально приписаний перфекціонізм і дозволяє враховувати напрям вимоги, а не лише її висоту. Найстійкіше з неблагополуччям пов'язані перфекціоністські занепокоєння та соціально приписаний перфекціонізм; роль Я-орієнтованого компонента неоднозначна, а вимоги до інших зачіпають передусім міжособистісну сферу.

Суб'єктивне благополуччя є інтегральною оцінкою якості життя, що поєднує психологічний, фізичний і міжособистісний виміри; компонентна оцінка показує, у якій саме сфері високі стандарти підтримують активність, а в якій стають джерелом напруження. У середній дорослості перфекціоністські вимоги накладаються на сформовані професійні, сімейні й тілесні траєкторії, множинність ролей і воєнну невизначеність. Соціальні мережі через селективну самопрезентацію, алгоритмічну курацію, соціальне порівняння та кількісний зворотний зв'язок створюють контекст підкріплення зовнішніх стандартів, але самі по собі не пояснюють походження перфекціонізму.

РОЗДІЛ 2
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В КОНТЕКСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Перфекціонізм у дослідженні розглядається як багатовимірна система вимог, наслідки якої залежать від їхнього напряму, тому кожен тип перфекціонізму зіставлявся з компонентами суб'єктивного благополуччя окремо. Проблемне залучення до соціальних мереж включено до моделі як характеристику середовища, у якому зовнішні стандарти й соціальне порівняння отримують регулярне підкріплення. Дослідження має кореляційний неекспериментальний дизайн: змінні вимірювалися одночасно, без маніпулювання ними, тому всі встановлені зв'язки інтерпретуються як статистичні, а не причинно-наслідкові.

Дослідження проводилося в три етапи. На підготовчому етапі визначено вікові межі вибірки, підібрано психодіагностичний інструментарій з українською адаптацією та сформовано онлайн-анкету в сервісі Google Forms. На етапі збору даних анкету заповнювали жінки, які відповідали критеріям включення: жіноча стать, вік від 35 до 60 років, наявність досвіду користування соціальними мережами, добровільна згода на участь. Опитування було анонімним: анкета не містила запитань про прізвище, місце роботи чи контактні дані, а кожній респондентці присвоювався порядковий код. Збір даних тривав у вересні – жовтні 2026 року. На аналітичному етапі дані перевірено на повноту, перекодовано в числовий формат, оброблено статистично та інтерпретовано.

Окремого обґрунтування потребують вікові межі вибірки. Сучасна психологія розвитку не має єдиної загальноприйнятої хронологічної межі середнього віку. M. Lachman наголошує, що його межі розмиті: найчастіше їх

визначають у діапазоні від 40 до 60–65 років, проте в уявленнях самих людей середина життя зміщується залежно від когорти, стану здоров'я та життєвих подій [52; 53]. У дослідженнях останніх років середній вік розглядають як центральну ланку життєвого шляху, де одночасно зростає відповідальність за молодше й старше покоління та накопичуються перші ознаки вікових втрат [46]. У моделі D. Levinson епоха середньої дорослості охоплює приблизно 40–65 років, однак їй передує фаза кульмінаційної структури ранньої дорослості (приблизно 33–40 років), упродовж якої людина підбиває перші підсумки ранньої дорослості та порівнює досягнуте з юнацьким задумом [54]. E. Jaques, вводячи поняття кризи середини життя, пов'язав її появу саме із серединою четвертого десятиліття, коли усвідомлення скінченності часу змушує переглядати творчі й життєві плани [47]. Еріксонівська задача генеративності – турбота про продовження себе в дітях, справі та наступних поколіннях – також розгортається впродовж усієї середньої дорослості й не має чіткої нижньої межі у 40 років [56].

Спираючись на ці підходи, у роботі використано психологічну періодизацію, за якою середній вік (середня дорослість) охоплює період від 35 до 60 років. Нижня межа відповідає початку переоцінки життєвих результатів, яку описують E. Jaques і D. Levinson; верхня – переходу до передпенсійного віку та пізньої дорослості. Для жінок обраний діапазон має ще й біологічний зміст: менопаузальний перехід, стадії якого систематизовано в моделі STRAW+10 [39], у більшості жінок розгортається в другій половині п'ятого – на початку шостого десятиліття життя, тобто повністю вкладається в окреслений період. Тому всередині періоду виокремлено два підперіоди: ранню середню дорослість (35–44 роки), у якій домінують професійне утвердження, виховання дітей і перші підсумки, та пізню середню дорослість (45–60 років), що збігається з перименопаузою, зростанням турботи про старших родичів і загостренням уваги до тілесного ресурсу. Такий поділ дозволив перевірити, чи змінюється конфігурація перфекціонізму та благополуччя всередині середнього віку.

Підсумкова вибірка налічує 83 жінки віком від 35 до 56 років (M = 44,16; SD = 5,63; Me = 43). Розподіл респонденток за віком наведено на рисунку 2.1.

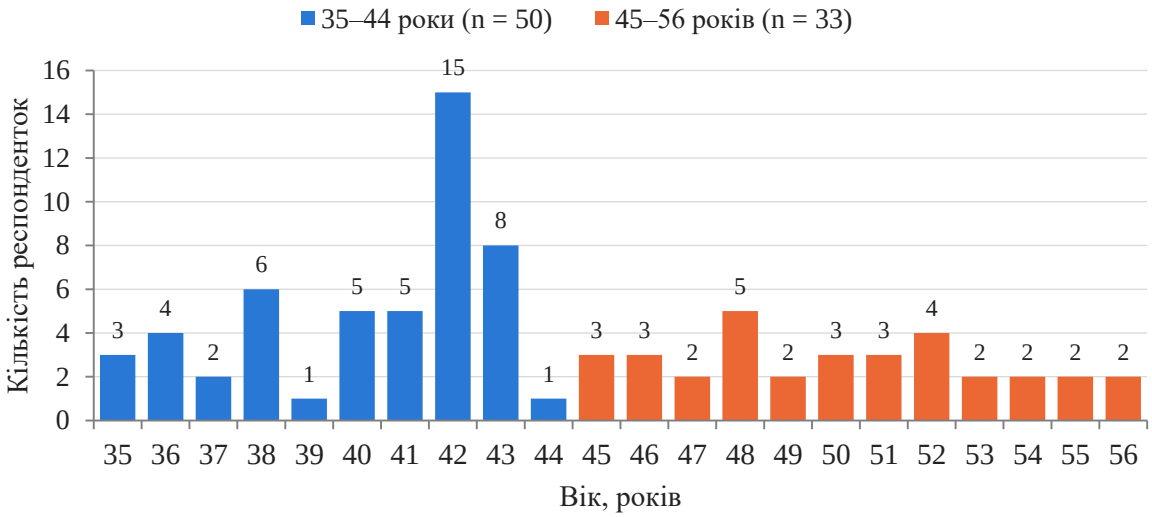

Рисунок 2.1 – Віковий розподіл учасниць дослідження (N = 83)

До підгрупи ранньої середньої дорослості (35–44 роки) увійшли 50 жінок (60,2 %; M = 40,26; SD = 2,60), до підгрупи пізньої середньої дорослості (45–56 років) – 33 жінки (39,8 %; M = 50,06; SD = 3,33). Модальний вік – 42 роки (15 осіб). Вікова група 57–60 років у вибірці не представлена, тому висновки щодо пізньої середньої дорослості стосуються передусім жінок до 56 років.

Достатність обсягу вибірки оцінено за допомогою аналізу статистичної потужності. Для виявлення кореляційного зв'язку середньої сили ($r = 0,30$) за двобічного рівня значущості $\alpha = 0,05$ і потужності 0,80 мінімально необхідний обсяг становить близько 84 осіб [24; 31]. Фактичний обсяг (N = 83) забезпечує потужність $\approx 0,79$, тобто відповідає цій вимозі. Водночас слабкі зв'язки ($r \approx 0,10–0,20$) за такого обсягу можуть не досягати рівня статистичної значущості, що враховувалося під час інтерпретації.

Для вимірювання змінних використано три стандартизовані методики з українськими адаптаціями. Їхні тексти та ключі наведено в Додатку А, психометричні характеристики шкал на вибірці дослідження – у таблиці 2.1.

Багатовимірна шкала перфекціонізму P. Hewitt і G. Flett в адаптації Т. Целюк [17; 40] містить 45 тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою від «повністю не згодна» (1) до «повністю згодна» (7). Три субшкали по 15 пунктів вимірюють Я-орієнтований перфекціонізм (вимоги до себе), перфекціонізм, орієнтований на інших (вимоги до значущих людей), та соціально приписаний перфекціонізм (переконання, що інші вимагають від людини досконалості). Діапазон кожної субшкали – від 15 до 105 балів. Частина пунктів має зворотне формулювання (4 у Я-орієнтованій, 9 в орієнтованій на інших і 5 у соціально приписаній субшкалі) й перекодовувалася перед підрахунком.

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB (E. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, P. Kinderman) в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко й О. Креденцер [9; 59] складається з 24 запитань з 5-бальною шкалою відповідей від «зовсім ні» (1) до «надзвичайно сильно» (5). Субшкала психологічного благополуччя охоплює пункти 4–15 (12–60 балів), субшкала фізичного здоров'я та благополуччя – пункти 1–3 і 21–24 (7–35 балів), субшкала стосунків – пункти 16–20 (5–25 балів); загальний показник становить 24–120 балів. Пункт 4 («Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?») оцінюється у зворотному напрямі. Важливою перевагою методики є наявність українських нормативних даних, отриманих на вибірці з 502 осіб, і рівневих меж (середній рівень визначено як M ± 0,5 SD) [9, 89].

Шкала залежності від соціальних мереж (Social Networking Addiction Scale) M. G. Shahnawaz і U. Rehman, побудована, як і Бергенська шкала залежності від Facebook [21], на компонентній моделі залежної поведінки M. Griffiths [38], в адаптації П. Севост'янова, С. Яновської, Р. Туренко та Д. Пивовар [14; 63] в україномовній версії містить 11 тверджень із 7-бальною шкалою згоди. Пункти 1–4 утворюють шкалу значущості соціальних мереж (4–28 балів), пункти 5–8 – шкалу самопочуття за неможливості користування мережами (4–28), пункти 9–11 – шкалу конфлікту через соціальні мережі (3–21); загальний показник – 11–77 балів. Автори адаптації наводять середні

значення для жінок (загальний бал 36,35 ± 12,2), які використано як орієнтир для порівняння [14].

Таблиця 2.1 – Психометричні характеристики шкал на вибірці дослідження (N = 83)

Шкала	Кількість пунктів	Діапазон балів	α Кронбаха
Багатовимірна шкала перфекціонізму			
Я-орієнтований перфекціонізм	15	15–105	0,86
Перфекціонізм, орієнтований на інших	15	15–105	0,82
Соціально приписаний перфекціонізм	15	15–105	0,71
Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB			
Психологічне благополуччя	12	12–60	0,88
Фізичне здоров'я та благополуччя	7	7–35	0,76
Стосунки	5	5–25	0,69
Суб'єктивне благополуччя (загальний показник)	24	24–120	0,89
Шкала залежності від соціальних мереж			
Значущість соціальних мереж	4	4–28	0,77
Самопочуття за неможливості користування мережами	4	4–28	0,88
Конфлікт через соціальні мережі	3	3–21	0,86
Залежність від соціальних мереж (загальний показник)	11	11–77	0,89

Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження.

Внутрішня узгодженість майже всіх шкал є доброю або високою: α Кронбаха [26] для дев'яти з одинадцяти показників перевищує 0,75. Нижчі значення отримано для соціально приписаного перфекціонізму (α = 0,71) і субшкали стосунків (α = 0,69). Для короткої п'ятипунктової субшкали та гетерогенної за змістом шкали соціально приписаних вимог такі коефіцієнти прийнятні для групового аналізу, але результати за цими двома шкалами інтерпретувалися обережніше.

Статистичну обробку здійснено в програмному пакеті IBM SPSS Statistics. Зведену таблицю індивідуальних показників учасниць наведено в

Додатку Б. Нормальність розподілів перевірялася за критеріями Шапіро – Вілка [64] та Колмогорова – Смирнова з поправкою Лілліефорса. Оскільки частина показників (психологічне благополуччя, стосунки, загальний показник благополуччя, шкали самопочуття та конфлікту через соціальні мережі) статистично значуще відхилялася від нормального розподілу, основним методом аналізу зв'язків обрано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, а коефіцієнт Пірсона використано як допоміжний. Для порівняння з нормативними даними застосовано одновибірковий t-критерій Стьюдента з розрахунком розміру ефекту d Коена [24], для порівняння вікових підгруп – U-критерій Манна – Вітні, для порівняння чотирьох груп за 2×2-моделлю перфекціонізму – H-критерій Краскела – Уолліса з попарними порівняннями та поправкою Бонферроні. Унікальний внесок кожного типу перфекціонізму оцінено через часткові кореляції та ієрархічний множинний регресійний аналіз; залишки регресійних моделей перевірено на нормальність, автокореляцію (критерій Дарбіна – Вотсона) і мультиколінеарність (VIF).

2.2. Вираженість типів перфекціонізму та компонентів суб'єктивного благополуччя у жінок середнього віку

Описова статистика всіх досліджуваних показників і результати перевірки нормальності розподілів подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Описова статистика досліджуваних показників і перевірка нормальності розподілу (N = 83)

Показник	M	SD	Me	Min–Max	As	Ex	W	p
Я-орієнтований перфекціонізм	61,23	15,07	58	26–101	0,50	–0,12	0,970	0,050
Перфекціонізм, орієнтований на інших	55,53	13,95	54	20–86	0,06	–0,31	0,988	0,674
Соціально приписаний перфекціонізм	51,27	10,62	53	27–76	0,02	–0,36	0,987	0,584
Психологічне благополуччя	38,12	8,14	39	21–56	–0,41	–0,63	0,953	0,004
Фізичне здоров'я та благополуччя	20,24	4,60	21	8–29	–0,45	–0,32	0,973	0,075

Продовження таблиці 2.2

Стосунки	17,47	3,37	18	9–23	–0,55	–0,49	0,946	0,002
Суб'єктивне благополуччя (загальний показник)	75,83	12,89	78	45–96	–0,57	–0,63	0,945	0,001
Значущість соціальних мереж	13,42	5,15	13	4–26	0,29	–0,69	0,971	0,054
Самопочуття за неможливості користування мережами	10,94	5,03	11	4–25	1,02	0,84	0,908	< 0,001
Конфлікт через соціальні мережі	6,72	3,27	6	3–17	0,93	0,39	0,898	< 0,001
Залежність від соціальних мереж (загальний показник)	31,08	11,35	30	11–61	0,67	0,32	0,959	0,009

Примітка: As – асиметрія; Ex – ексцес; W – статистика критерію Шапіро – Вілка; p – рівень значущості.

Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження.

Середні значення трьох типів перфекціонізму розташовані в середній частині теоретичного діапазону, проте суттєво різняться між собою. Щоб зіставити субшкали, середній бал перераховано на один пункт (рис. 2.2). Я-орієнтований перфекціонізм має найвищі значення (4,08 бала на пункт) і статистично не відрізняється від середини шкали ($t(82) = 0,74$; $p = 0,460$). Перфекціонізм, орієнтований на інших (3,70), і особливо соціально приписаний перфекціонізм (3,42) значуще нижчі за неї ($t(82) = –2,92$; $p = 0,005$ та $t(82) = –7,49$; $p < 0,001$ відповідно). Відмінності між трьома субшкалами підтверджує критерій Фрідмана ($\chi^2(2) = 34,12$; $p < 0,001$), а попарні порівняння за критерієм Вілкоксона показують, що всі три показники статистично значуще відрізняються один від одного ($p \leq 0,002$).

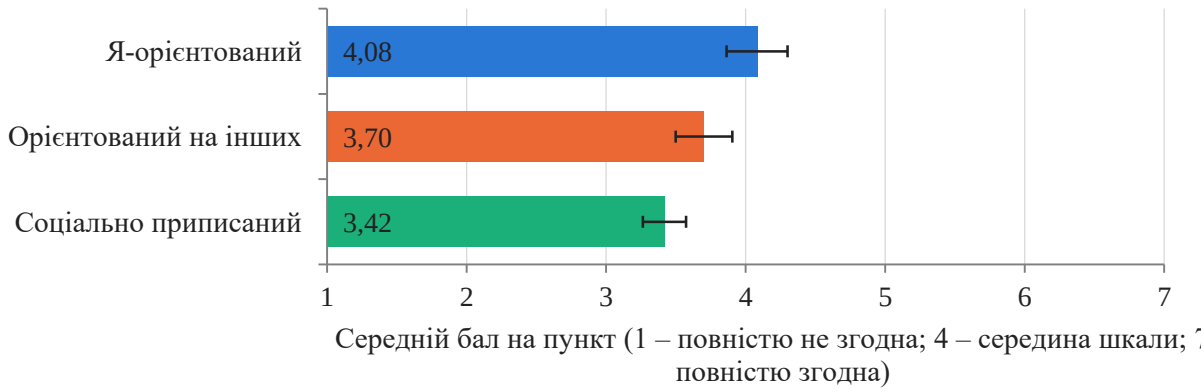

Рисунок 2.2 – Середній бал на пункт за субшкалами перфекціонізму (з 95 % довірчими інтервалами)

Отже, у професійно та сімейно навантажених жінок середнього віку перфекціоністські вимоги спрямовані насамперед на себе. Переконання, що оточення очікує від них досконалості, висловлюють значно рідше, а вимоги до інших займають проміжне положення. Такий профіль узгоджується з уявленням про відносну автономність трьох вимірів перфекціонізму [65]: Я-орієнтований перфекціонізм поєднує позитивні й негативні переживання, тоді як соціально приписаний стабільніше пов’язаний з негативним афектом і переживанням зовнішнього тиску [66]. Водночас розкид індивідуальних значень великий: Я-орієнтований перфекціонізм варіює від 26 до 101 бала, і в окремих респонденток вимоги до себе наближаються до максимуму шкали.

Оскільки нормативних меж для україномовної версії методики не опубліковано, рівні вираженості перфекціонізму визначено за статистичними нормами вибірки: середній рівень – M ± 0,5 SD, низький і високий – відповідно нижче й вище цих меж (табл. 2.3).

Таблиця 2.3 – Розподіл респонденток за рівнями вираженості типів перфекціонізму

Тип перфекціонізму	Бал на пункт	Межі середнього рівня	Рівень, n (%)		
			низький	середній	високий
Я-орієнтований перфекціонізм	4,08	53,7–68,8	28 (33,7)	32 (38,6)	23 (27,7)
Перфекціонізм, орієнтований на інших	3,70	48,6–62,5	26 (31,3)	29 (34,9)	28 (33,7)
Соціально приписаний перфекціонізм	3,42	46,0–56,6	25 (30,1)	36 (43,4)	22 (26,5)

Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження.

Високий рівень Я-орієнтованого перфекціонізму мають 27,7 % респонденток, перфекціонізму, орієнтованого на інших, – 33,7 %, соціально приписаного – 26,5 %. Ці групи значною мірою перетинаються: три субшкали тісно пов’язані між собою (Я-орієнтований і соціально приписаний – $\rho = 0{,}58$; Я-орієнтований і орієнтований на інших – $\rho = 0{,}47$; орієнтований на інших і соціально приписаний – $\rho = 0{,}53$; усі $p < 0{,}001$). Висока спільна дисперсія означає, що жінка з жорсткими вимогами до себе частіше

переживає й зовнішні вимоги, тому прямі (нульового порядку) кореляції окремих субшкал з благополуччям можуть маскувати їхні протилежні унікальні ефекти. Тому унікальні ефекти кожного типу оцінювалися через часткові кореляції та регресійний аналіз.

Суб'єктивне благополуччя оцінювалося як у сирих балах, так і через порівняння з українськими нормативними даними [9]. Результати порівняння подано в таблиці 2.4 та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.4 – Порівняння показників суб'єктивного благополуччя з українськими нормативними даними

Показник	Вибірка, M (SD)	Норма, M (SD)	t(82)	p	d Коена
Психологічне благополуччя	38,12 (8,14)	43,40 (8,36)	–5,91	< 0,001	–0,65
Фізичне здоров'я та благополуччя	20,24 (4,60)	22,76 (5,35)	–4,99	< 0,001	–0,55
Стосунки	17,47 (3,37)	18,14 (4,03)	–1,81	0,074	–0,20
Суб'єктивне благополуччя (загальний показник)	75,83 (12,89)	84,30 (15,33)	–5,98	< 0,001	–0,66

Примітка: нормативні дані – за [9, 89].
Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження.

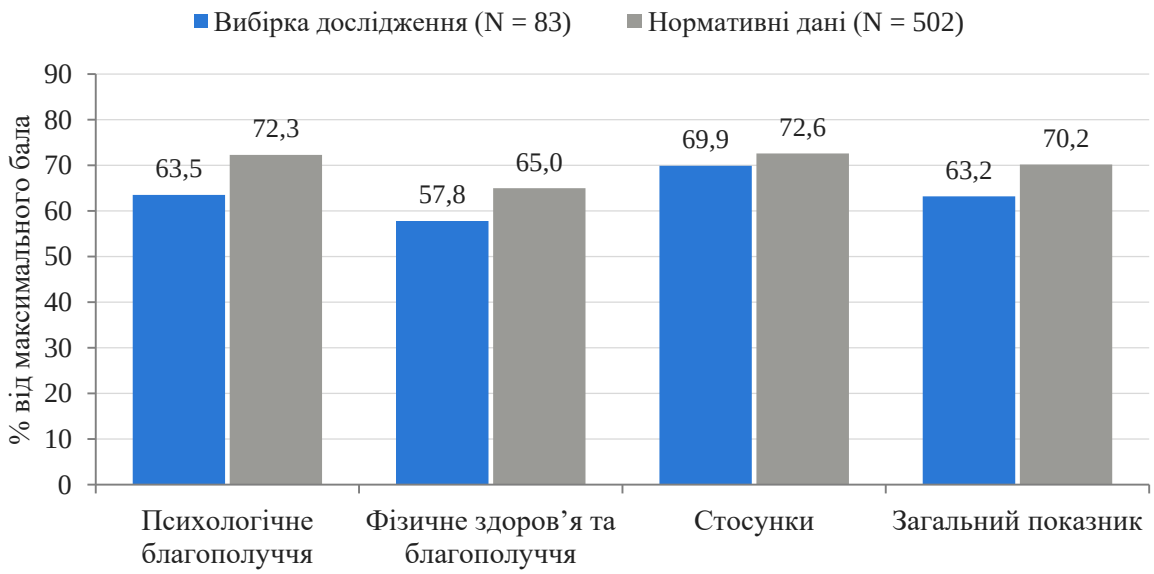

Рисунок 2.3 – Показники суб'єктивного благополуччя у вибірці дослідження та в нормативній вибірці (у відсотках від максимального бала)

Загальний показник суб'єктивного благополуччя респонденток (M = 75,83) нижчий за нормативне значення на 8,5 бала; розмір ефекту середній (d = –0,66). Зниження зумовлене передусім психологічним (d = –0,65) і фізичним (d = –0,55) компонентами. Задоволеність стосунками натомість лише незначно відрізняється від норми (p = 0,074). Варто нагадати, що нормативні дані зібрано до повномасштабного вторгнення, тоді як дослідження Л. Карамушки та співавторів, проведене у травні 2022 року на тій самій методиці, зафіксувало переважно помірний рівень благополуччя населення в умовах війни [48]. Тривалий воєнний стрес, засвідчений і в міжнародних порівняльних дослідженнях психічного здоров'я українців та українських жінок [23; 60], імовірно, є загальним тлом для зниження показників. Тому відхилення від довоєнної норми не варто приписувати лише віковим чи особистісним чинникам.

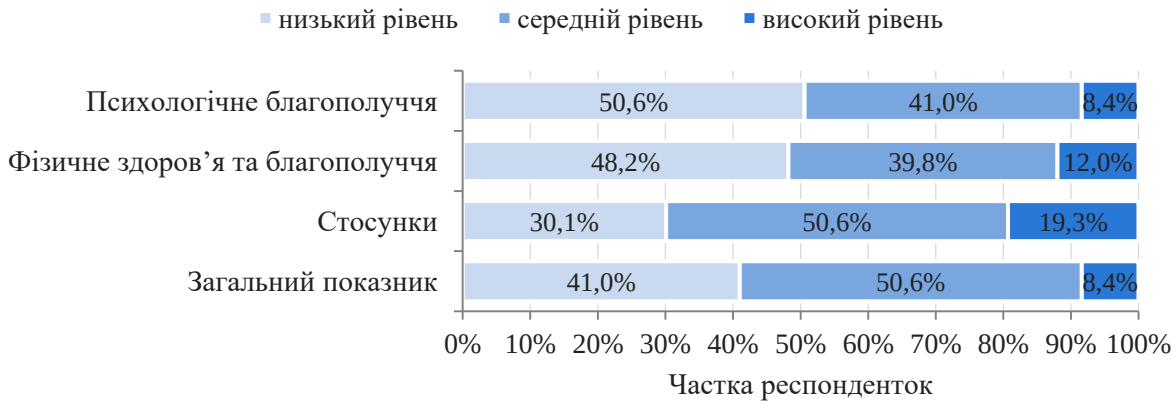

Рисунок 2.4 – Розподіл респонденток за рівнями суб'єктивного благополуччя (межі рівнів – за Л. Карамушкою, К. Терещенко, О. Креденцер)

Рівневий аналіз уточнює цю картину (рис. 2.4). Низький рівень психологічного благополуччя мають 50,6 % жінок, фізичного здоров'я та благополуччя – 48,2 %, тоді як високий – лише 8,4 % і 12,0 % відповідно. У сфері стосунків розподіл значно сприятливіший: половина вибірки (50,6 %) перебуває на середньому рівні, ще 19,3 % – на високому. Загальний показник благополуччя низький у 41,0 % респонденток, середній – у 50,6 %, високий – у 8,4 %.

Отримана структура свідчить, що найвразливішими у жінок середнього віку виявилися ті сфери, які безпосередньо стосуються особистого ресурсу: відчуття контролю над життям, оптимізму, задоволеності собою, сну, енергії, фінансових можливостей і доступу до відпочинку. Близькі стосунки, навпаки, частіше зберігаються як джерело підтримки. На рівні окремих пунктів найнижчі середні бали отримано за запитаннями про якість сну (2,43), можливість прожити життя так, як хочеться (2,58), достатність грошей (2,61), контроль над власним життям (2,73) та можливості для спорту й відпочинку (2,77). Найвищі – за запитаннями про комфорт у спілкуванні (3,71), задоволеність особистим і сімейним життям (3,64) та дружніми стосунками (3,61) (рис. 2.5).

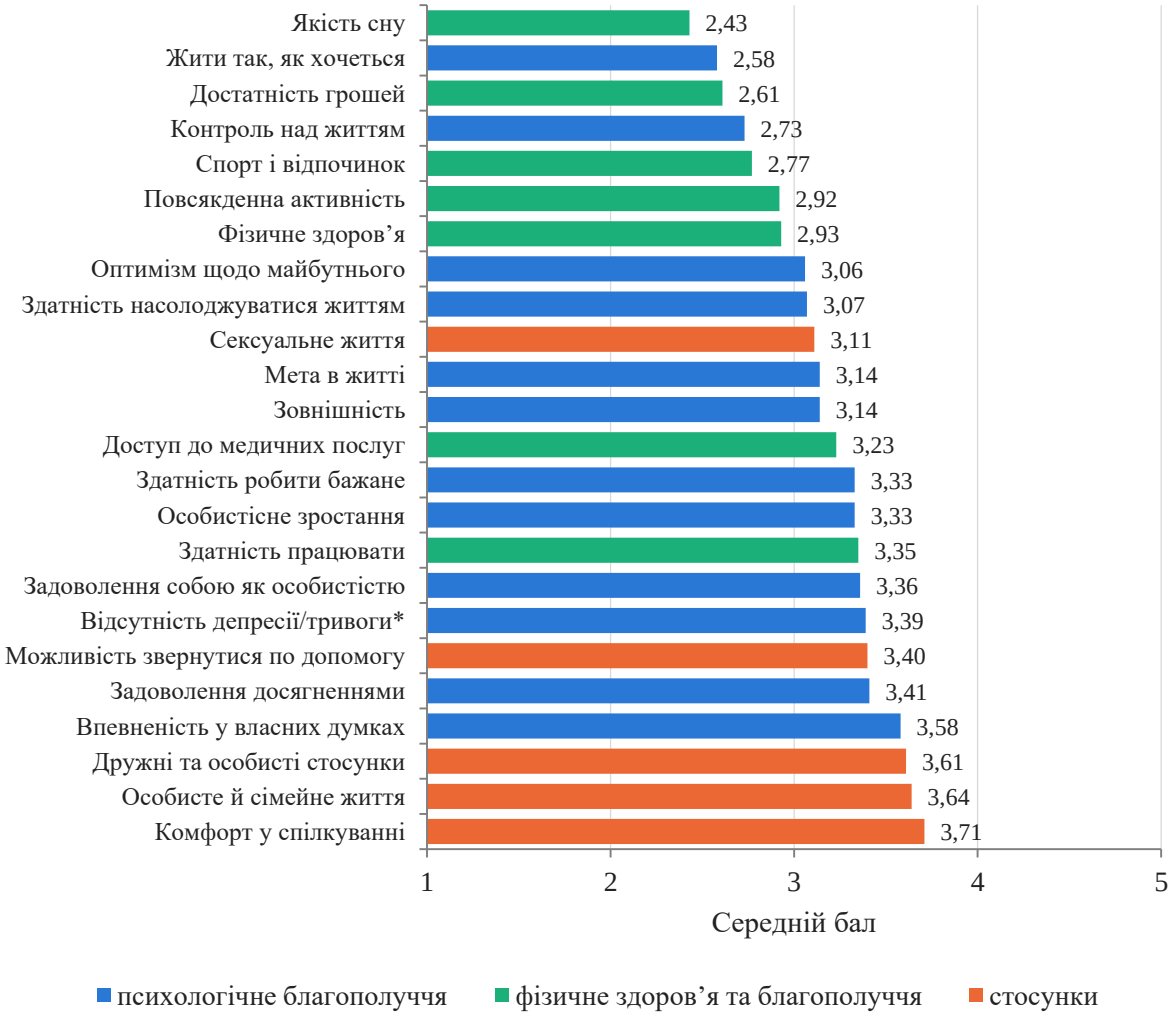

Рисунок 2.5 – Середні бали за пунктами модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя BBC-SWB (1 – зовсім ні; 5 – надзвичайно сильно; * – пункт перекодовано у зворотному напрямі)

Вікові відмінності перевірено порівнянням двох підперіодів середньої дорослості (табл. 2.5, рис. 2.6).

Таблиця 2.5 – Порівняння показників у підгрупах ранньої та пізньої середньої дорослості (U-критерій Манна – Вітні)

Показник	35–44 роки (n = 50), M (SD)	45–56 років (n = 33), M (SD)	U	|z|	p	r
Я-орієнтований перфекціонізм	61,24 (15,94)	61,21 (13,88)	822,5	0,02	0,981	0,00
Перфекціонізм, орієнтований на інших	50,54 (12,38)	63,09 (12,89)	407,0	3,89	< 0,001**	0,43
Соціально приписаний перфекціонізм	49,08 (10,92)	54,58 (9,36)	621,0	1,90	0,057	0,21
Психологічне благополуччя	39,70 (6,68)	35,73 (9,57)	649,0	1,64	0,101	0,18
Фізичне здоров'я та благополуччя	21,56 (4,29)	18,24 (4,38)	461,0	3,40	< 0,001**	0,37
Стосунки	17,50 (3,14)	17,42 (3,73)	820,5	0,04	0,966	0,00
Суб'єктивне благополуччя (загальний показник)	78,76 (11,91)	71,39 (13,23)	562,5	2,44	0,015*	0,27
Значущість соціальних мереж	13,54 (5,41)	13,24 (4,82)	798,0	0,25	0,801	0,03
Самопочуття за неможливості користування мережами	10,54 (4,58)	11,55 (5,65)	740,5	0,79	0,429	0,09
Конфлікт через соціальні мережі	6,16 (3,24)	7,58 (3,18)	597,5	2,14	0,032*	0,24
Залежність від соціальних мереж (загальний показник)	30,24 (10,62)	32,36 (12,44)	763,0	0,58	0,564	0,06

Примітка: * – p < 0,05; ** – p < 0,01; r – розмір ефекту (r = |z| / √N).
Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження.

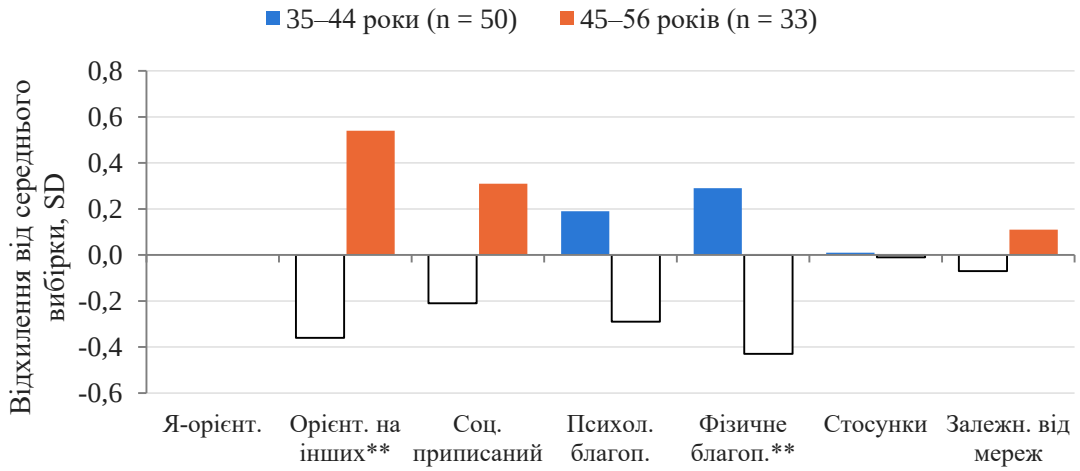

Рисунок 2.6 – Профілі показників у підгрупах ранньої та пізньої середньої дорослості (у стандартизованих одиницях; * – p < 0,05; ** – p < 0,01)

Жінки 45–56 років мають значно вищий перфекціонізм, орієнтований на інших ($U = 407{,}0$; $p < 0{,}001$; $r = 0{,}43$), і тенденцію до вищого соціально приписаного перфекціонізму ($p = 0{,}057$). Рівень Я-орієнтованого перфекціонізму в обох підгрупах практично однаковий. Водночас у старшій підгрупі нижчі фізичне здоров'я та благополуччя ($U = 461{,}0$; $p < 0{,}001$; $r = 0{,}37$) і загальний показник суб'єктивного благополуччя ($U = 562{,}5$; $p = 0{,}015$; $r = 0{,}27$). Кореляційний аналіз з віком як неперервною змінною підтверджує цю тенденцію: вік прямо пов'язаний з перфекціонізмом, орієнтованим на інших ($\rho = 0{,}33$; $p = 0{,}002$), і соціально приписаним перфекціонізмом ($\rho = 0{,}26$; $p = 0{,}017$) та обернено – з фізичним благополуччям ($\rho = –0{,}32$; $p = 0{,}004$).

Цей результат добре узгоджується з віковою специфікою другої половини середньої дорослості. Зниження фізичного компонента благополуччя після 45 років збігається з періодом менопаузального переходу [39] і з накопиченням турботи про старших родичів. Зростання вимог до інших людей можна пояснити тим, що в цьому віці жінка дедалі частіше виступає в ролі того, хто контролює якість чужої діяльності – дорослих дітей, підлеглих, членів родини, за яких вона несе відповідальність. Вимогливість до себе, натомість, з віком не змінюється: це стабільніша особистісна характеристика.

Отже, у жінок середнього віку переважає Я-орієнтований перфекціонізм помірної вираженості, тоді як соціально приписані вимоги виражені найменше. Суб'єктивне благополуччя вибірки знижене порівняно з довоєнною нормою за рахунок психологічного та фізичного компонентів; сфера стосунків залишається відносно збереженою. Перехід від ранньої до пізньої середньої дорослості супроводжується зростанням вимог до інших і зниженням фізичного благополуччя.

2.3. Особливості проблемного залучення жінок середнього віку до соціальних мереж

Показники шкали залежності від соціальних мереж порівняно з нормативними даними для жінок, наведеними авторами україномовної адаптації [14], у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 – Показники залежності від соціальних мереж у порівнянні з нормативними даними для жінок

Шкала	Вибірка, M (SD)	Норма для жінок, M (SD)	t(82)	p	d Коена
Значущість соціальних мереж	13,42 (5,15)	17,98 (5,5)	–8,06	< 0,001	–0,88
Самопочуття за неможливості користування мережами	10,94 (5,03)	11,87 (6,3)	–1,69	0,096	–0,19
Конфлікт через соціальні мережі	6,72 (3,27)	6,50 (3,8)	0,62	0,537	0,07
Залежність від соціальних мереж (загальний показник)	31,08 (11,35)	36,35 (12,2)	–4,23	< 0,001	–0,46

Примітка: нормативні дані для жінок (n = 210) – за [14].
Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження.

Загальний показник залежності від соціальних мереж у вибірці (M = 31,08) статистично значуще нижчий за середнє значення для жінок у вибірці адаптації (36,35; d = –0,46). Різниця зумовлена шкалою значущості (d = –0,88), тоді як самопочуття за неможливості користування мережами та конфлікт через мережі в жінок середнього віку виражені на тому ж рівні, що й у нормативній вибірці. Пояснення доволі просте: середній вік учасниць адаптації становив 27,7 року, а автори зафіксували обернений зв’язок шкали конфлікту з віком [14]. У старших користувачок мережі рідше займають центральне місце в організації дня, але емоційна реакція на втрату доступу зберігається.

Якщо використати для поділу на рівні межі M ± 0,5 SD нормативної вибірки жінок, низький рівень проблемного залучення мають 50,6 % респонденток, середній – 36,1 %, високий – 13,3 % (11 осіб); розподіл за окремими шкалами наведено в таблиці 2.7. Високі значення найчастіше фіксуються за шкалою конфлікту через соціальні мережі (28,9 %), найрідше – за шкалою значущості мереж (9,6 %).

Таблиця 2.7 – Розподіл респонденток за рівнями залежності від соціальних мереж

Шкала	Межі середнього рівня	Рівень, n (%)		
		низький	середній	високий
Значущість соціальних мереж	15,2–20,7	53 (63,9)	22 (26,5)	8 (9,6)
Самопочуття за неможливості користування мережами	8,7–15,0	33 (39,8)	38 (45,8)	12 (14,5)
Конфлікт через соціальні мережі	4,6–8,4	20 (24,1)	39 (47,0)	24 (28,9)
Залежність від соціальних мереж (загальний показник)	30,2–42,5	42 (50,6)	30 (36,1)	11 (13,3)

Примітка: межі рівнів визначено як M ± 0,5 SD нормативних даних для жінок [14].
Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження.

Лише 4 жінки (4,8 %) у середньому погоджуються з усіма твердженнями шкали (середній бал на пункт не менше 5), що відповідає вираженій поведінковій залежності. Таким чином, для більшості жінок середнього віку соціальні мережі є повсякденною, але не домінантною діяльністю. Водночас приблизно кожна восьма демонструє ознаки, які вже потребують уваги з погляду саморегуляції.

Зміст проблемного користування розкриває аналіз окремих тверджень (рис. 2.7).



Рисунок 2.7 – Частка респонденток, які погодилися з твердженнями шкали залежності від соціальних мереж

Найпоширенішими є звичкові форми контролю стрічки: понад половину жінок (51,8 %) перевіряють оновлення під час роботи, 44,6 % заходять у мережі одразу після пробудження. Ці дії стали вбудованими в ритм дня, однак рідко супроводжуються постійною зайнятістю думок мережами (12,0 %). Кожна четверта (26,5 %) відчуває сум, коли не може увійти в соціальні мережі; дратівливість, розчарування та неспокій визнають 8–13 % респонденток. Найменш поширеними є ознаки конфлікту: приховування часу в мережах (7,2 %) та неправда близьким щодо цього (4,8 %), хоча 12,0 % жінок визнають, що нехтують сном через соціальні мережі.

Шкали методики помірно пов’язані між собою (значущість і самопочуття – $\rho = 0{,}58$; самопочуття і конфлікт – $\rho = 0{,}54$; значущість і конфлікт – $\rho = 0{,}41$; усі $p < 0{,}001$), що відповідає трикомпонентній структурі україномовної версії. Залежність від соціальних мереж не пов’язана з віком ($\rho = 0{,}02$; $p = 0{,}865$), і лише шкала конфлікту в старшій підгрупі вища, ніж у молодшій ($U = 597{,}5$; $p = 0{,}032$; $r = 0{,}24$). Тобто з віком частота користування не зростає, а от напруження довкола нього – зростає: жінки 45–56 років частіше відчувають потребу приховувати час у мережах або жертвують заради них сном.

Українські дослідження, виконані переважно на молодіжних вибірках, засвідчують, що неконтрольоване користування мережами пов’язане з порушеннями сну, тривогою, зниженим настроєм і відчуттям роз’єднаності, а менша тривалість перебування в мережах – з вищим психологічним благополуччям [2; 44]. Результати цього дослідження показують, що в середньому віці загальний рівень проблемного залучення нижчий, але його поведінкові маркери – ранкова перевірка стрічки, переривання роботи, втрата сну – мають ту саму структуру. Їх доцільно розглядати як мішені профілактичної роботи з цифровою саморегуляцією.

Отже, проблемне залучення до соціальних мереж у жінок середнього віку виражене нижче, ніж у молодших користувачок, і проявляється

переважно у вигляді звичкового контролю стрічки. Високий рівень проблемного користування має приблизно кожна восьма респондентка; з віком частіше проявляється конфліктний компонент.

2.4. Взаємозв’язки перфекціонізму, суб’єктивного благополуччя та проблемного залучення до соціальних мереж

Аналіз зв’язків виконано в три кроки: обчислено кореляції нульового порядку, потім часткові кореляції з контролем спільної дисперсії вимірів перфекціонізму, після чого побудовано ієрархічні регресійні моделі. Додатково перевірено 2×2-модель перфекціонізму. Коефіцієнти кореляції Спірмена між перфекціонізмом, проблемним залученням до соціальних мереж і компонентами благополуччя наведено в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8 – Коефіцієнти кореляції Спірмена між типами перфекціонізму, залежністю від соціальних мереж і компонентами суб’єктивного благополуччя (N = 83)

Показник	Суб’єктивне благополуччя				Залежність від мереж
	психологічне	фізичне	стосунки	загальне	
Я-орієнтований перфекціонізм	0,07	0,23*	–0,09	0,11	0,07
Перфекціонізм, орієнтований на інших	–0,11	–0,10	–0,05	–0,13	0,09
Соціально приписаний перфекціонізм	–0,16	–0,07	–0,12	–0,12	0,12
Значущість соціальних мереж	–0,07	0,07	–0,29**	–0,04	–
Самопочуття за неможливості користування мережами	–0,11	–0,10	–0,12	–0,11	–
Конфлікт через соціальні мережі	–0,18	–0,20	–0,04	–0,19	–
Залежність від соціальних мереж (загальний показник)	–0,11	–0,05	–0,23*	–0,11	–

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.
Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження.

Кореляції нульового порядку виявилися слабкими. Єдиний статистично значущий зв’язок перфекціонізму з благополуччям – прямий зв’язок Я-орієнтованого перфекціонізму з фізичним здоров’ям та благополуччям (ρ =

0,23; p = 0,036). Соціально приписаний перфекціонізм має очікуваний від'ємний знак з усіма компонентами благополуччя, проте за коефіцієнтом Спірмена ці зв'язки не досягають значущості (ρ від –0,07 до –0,16). За коефіцієнтом Пірсона зв'язок соціально приписаного перфекціонізму із загальним показником благополуччя наближається до межі значущості (r = –0,21; p = 0,055).

Перфекціонізм жодного типу статистично не пов'язаний із залежністю від соціальних мереж (ρ від 0,07 до 0,12; усі p > 0,19), так само як і з окремими її компонентами. Отже, у жінок середнього віку схильність до високих стандартів не супроводжується автоматично інтенсивнішим або менш контрольованим користуванням соціальними мережами.

Проблемне залучення до соціальних мереж пов'язане з благополуччям вибірково. Значущим є обернений зв'язок загального показника залежності із задоволеністю стосунками (ρ = –0,23; p = 0,036), причому його формує насамперед шкала значущості соціальних мереж (ρ = –0,29; p = 0,008). Чим більше місця мережі займають в організації дня й думок жінки, тим нижче вона оцінює своє особисте й сімейне життя, дружні стосунки та можливість звернутися по допомогу. Конфлікт через соціальні мережі має слабкі від'ємні зв'язки з психологічним (ρ = –0,18), фізичним (ρ = –0,20) і загальним (ρ = –0,20) благополуччям на рівні тенденції (0,05 < p < 0,10). Систему значущих зв'язків узагальнено на рисунку 2.8.

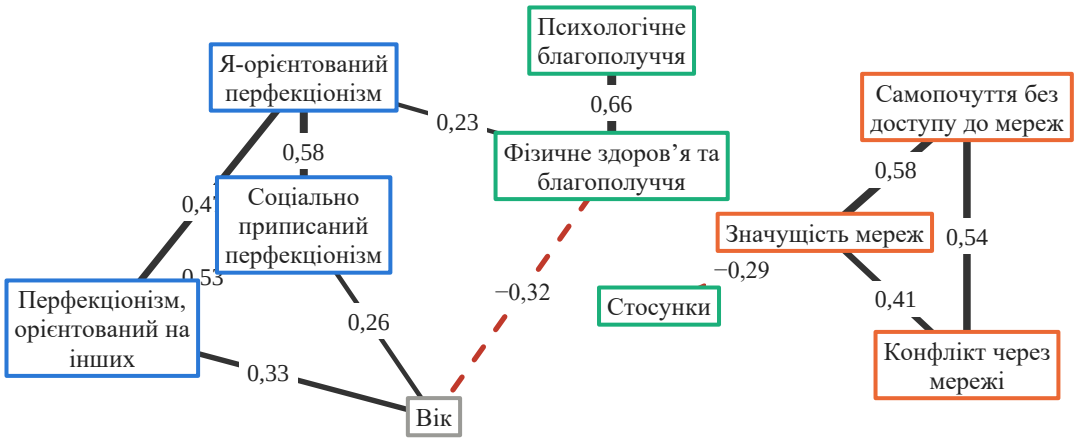

Рисунок 2.8 – Кореляційна плеяда статистично значущих зв'язків (ρ Спірмена, p < 0,05)

Слабкість прямих кореляцій перфекціонізму з благополуччям не означає відсутності зв’язку. Три виміри перфекціонізму мають 22–34 % спільної дисперсії, і в такому разі прямі коефіцієнти змішують протилежні тенденції. Тому для кожного типу перфекціонізму обчислено часткові кореляції з контролем двох інших (табл. 2.9). Цей підхід широко застосовується в дослідженнях перфекціонізму для виокремлення «чистих» ефектів перфекціоністських прагнень і занепокоєнь [65; 67].

Таблиця 2.9 – Часткові кореляції типів перфекціонізму з компонентами суб’єктивного благополуччя (контроль двох інших типів перфекціонізму; df = 79)

Тип перфекціонізму	Психологічне	Фізичне	Стосунки	Загальне
Я-орієнтований перфекціонізм	0,29**	0,43**	0,01	0,34**
Перфекціонізм, орієнтований на інших	–0,17	–0,17	0,00	–0,17
Соціально приписаний перфекціонізм	–0,22	–0,27*	–0,14	–0,27*

Примітка: коефіцієнти часткової кореляції Пірсона; * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.
Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження.

Після вилучення спільної дисперсії картина стала значно чіткішою. Унікальна частина Я-орієнтованого перфекціонізму прямо пов’язана з психологічним благополуччям ($r = 0,29$; $p = 0,008$), фізичним здоров’ям та благополуччям ($r = 0,43$; $p < 0,001$) і загальним показником благополуччя ($r = 0,34$; $p = 0,002$). Унікальна частина соціально приписаного перфекціонізму, навпаки, обернено пов’язана з фізичним благополуччям ($r = –0,27$; $p = 0,013$) та загальним показником ($r = –0,27$; $p = 0,014$), а з психологічним благополуччям – на межі значущості ($r = –0,22$; $p = 0,051$). Перфекціонізм, орієнтований на інших, після контролю має слабкі від’ємні зв’язки з усіма компонентами ($r \approx –0,17$), які не досягають значущості. Сфера стосунків не пов’язана з жодним типом перфекціонізму. Висновок не змінюється й за додаткового контролю віку (для Я-орієнтованого перфекціонізму і загального показника $r = 0,32$; $p = 0,003$; для соціально приписаного – $r = –0,26$; $p = 0,020$).

Отже, ми спостерігаємо класичний ефект взаємного пригнічення (супресії): Я-орієнтований і соціально приписаний перфекціонізм пов’язані з благополуччям у протилежних напрямах. Оскільки обидва тісно корелюють між собою, у прямих коефіцієнтах ці протилежні ефекти частково взаємно компенсуються.

Щоб з’ясувати, які саме аспекти благополуччя стоять за цими зв’язками, часткові рангові кореляції обчислено на рівні окремих пунктів BBC-SWB (табл. 2.10).

Таблиця 2.10 – Зв’язки типів перфекціонізму та залежності від соціальних мереж з окремими пунктами шкали BBC-SWB (N = 83)

Пункт BBC-SWB	Перфекціонізм (частковий ρ)		Залежність від мереж (ρ)	
	Я-орієнтований	Соціально приписаний	загальний показник	значущість мереж
1. Фізичне здоров’я	0,36**	–0,14	0,15	0,15
3. Повсякденна активність	0,43**	–0,31**	0,03	0,02
6. Наявність мети в житті	0,24*	–0,25*	–0,03	–0,05
9. Задоволення собою як особистістю	0,32**	–0,14	–0,12	–0,09
10. Зовнішність	0,36**	–0,11	0,16	0,16
12. Впевненість у власних думках	–0,05	–0,23*	–0,29**	–0,18
14. Особистісне зростання	0,27*	–0,04	0,15	0,10
16. Особисте й сімейне життя	0,02	–0,03	–0,17	–0,26*
17. Дружні та особисті стосунки	0,04	–0,08	–0,23*	–0,37**
21. Достатність грошей	0,31**	–0,13	–0,06	0,09
22. Можливості для спорту й відпочинку	0,29**	–0,04	–0,07	–0,03
23. Доступ до медичних послуг	–0,07	–0,10	–0,23*	–0,02
24. Здатність працювати	0,22*	–0,26*	–0,06	0,04

Примітка: частковий ρ – часткова рангова кореляція з контролем двох інших типів перфекціонізму; наведено пункти, що мають хоча б один статистично значущий зв’язок; * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження.

Унікальна частина Я-орієнтованого перфекціонізму прямо пов’язана із задоволеністю повсякденною активністю (ρ = 0,43), фізичним здоров’ям і зовнішністю (по 0,36), задоволеністю собою як особистістю (0,32), фінансовими можливостями (0,31), можливостями для спорту й відпочинку (0,29), особистісним зростанням (0,27), наявністю мети в житті (0,24) і здатністю працювати (0,22). Соціально приписаний перфекціонізм обернено пов’язаний із задоволеністю повсякденною активністю (–0,31), здатністю працювати (–0,26), наявністю мети в житті (–0,25) та впевненістю у власних думках (–0,23). Соціально приписані вимоги, отже, зачіпають насамперед переживання дієздатності та сенсу: жінка, яка відчуває, що від неї чекають досконалості, нижче оцінює спроможність виконувати щоденні справи й роботу та менш упевнена у своїх переконаннях. Залежність від соціальних мереж пов’язана з нижчою впевненістю у власних думках (–0,29), задоволеністю дружніми стосунками (–0,23) і доступом до медичних послуг (–0,23), а значущість мереж – із нижчою задоволеністю сімейним життям (–0,26) та дружніми стосунками (–0,37).

Для оцінки сукупного й унікального внеску змінних побудовано ієрархічні регресійні моделі. На першому кроці вводився вік, на другому – три типи перфекціонізму, на третьому – загальний показник залежності від соціальних мереж (табл. 2.11).

Таблиця 2.11 – Результати ієрархічного регресійного аналізу: предиктори загального показника суб’єктивного благополуччя та фізичного здоров’я і благополуччя

Предиктор	Загальний показник благополуччя		Фізичне здоров’я та благополуччя	
	β	p	β	p
Крок 1				
Вік	–0,06	0,578	–0,16	0,168
R^2 / ΔR^2	0,036 / 0,036		0,069 / 0,069	
ΔF (1; 81)	3,00	0,087	6,00	0,016

Продовження таблиці 2.11

Крок 2				
Я-орієнтований перфекціонізм	0,40	0,005	0,50	< 0,001
Перфекціонізм, орієнтований на інших	–0,16	0,245	–0,14	0,314
Соціально приписаний перфекціонізм	–0,31	0,028	–0,29	0,033
R^2 / ΔR^2	0,162 / 0,126		0,218 / 0,149	
ΔF (3; 78)	3,90	0,012	4,95	0,003
Крок 3				
Залежність від соціальних мереж	–0,14	0,184	–0,03	0,777
R^2 / ΔR^2	0,181 / 0,019		0,219 / 0,001	
ΔF (1; 77)	1,80	0,184	0,08	0,777

Примітка: β – стандартизовані коефіцієнти підсумкової моделі (крок 3). Підсумкові моделі: загальний показник – $F(5; 77) = 3,39$, $p = 0,008$, скоригований $R^2 = 0,127$; фізичне благополуччя – $F(5; 77) = 4,31$, $p = 0,002$, скоригований $R^2 = 0,168$.

Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження.

Для загального показника суб’єктивного благополуччя вік на першому кроці пояснює лише 3,6 % дисперсії ($p = 0,087$). Додавання трьох типів перфекціонізму статистично значуще покращує модель ($\Delta R^2 = 0,126$; $\Delta F(3; 78) = 3,90$; $p = 0,012$). У підсумковій моделі ($R^2 = 0,181$; $F(5; 77) = 3,40$; $p = 0,008$) значущими предикторами є Я-орієнтований перфекціонізм ($\beta = 0,40$; $p = 0,005$) і соціально приписаний перфекціонізм ($\beta = –0,31$; $p = 0,028$). Залежність від соціальних мереж на третьому кроці значущого приросту не дає ($\Delta R^2 = 0,019$; $p = 0,184$). Модель коректна: залишки розподілені нормально ($W = 0,987$; $p = 0,564$), автокореляція відсутня ($d = 2,25$), мультиколінеарність не виражена ($VIF \leq 1,85$).

Найсильнішою виявилася модель для фізичного здоров’я та благополуччя: перфекціонізм додає 14,9 % поясненої дисперсії понад вік ($\Delta F(3; 78) = 4,95$; $p = 0,003$), а підсумкова частка поясненої дисперсії становить 21,9 %. Я-орієнтований перфекціонізм є тут найсильнішим предиктором ($\beta = 0,50$; $p < 0,001$), соціально приписаний – значущим

негативним (β = –0,29; p = 0,033). Для психологічного благополуччя внесок перфекціонізму також значущий (ΔR^2 = 0,110; p = 0,026), однак з окремих предикторів значущим залишається лише Я-орієнтований перфекціонізм (β = 0,37; p = 0,012), а соціально приписаний має від'ємний коефіцієнт на межі значущості (β = –0,27; p = 0,065). Для стосунків модель загалом незначуща, проте саме тут залежність від соціальних мереж на третьому кроці дає єдиний значущий приріст (ΔR^2 = 0,054; p = 0,036; β = –0,24). Стандартизовані коефіцієнти підсумкових моделей зображено на рисунку 2.9.

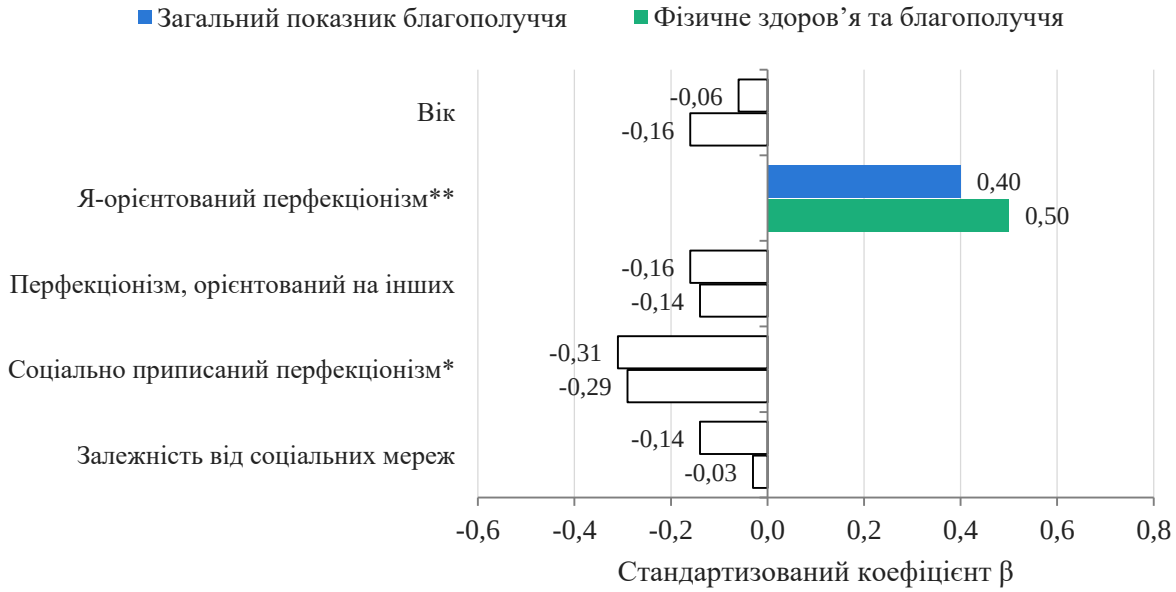

Рисунок 2.9 – Стандартизовані регресійні коефіцієнти (β) підсумкових моделей (* – p < 0,05; ** – p < 0,01)

Унікальні ефекти добре видно й на рівні груп. Застосовано 2×2-модель диспозиційного перфекціонізму P. Gaudreau і A. Thompson [37], у якій особистісні стандарти та оцінні занепокоєння розглядаються як два незалежні виміри, що утворюють чотири підтипи. Медіанний поділ за Я-орієнтованим (Me = 58) і соціально приписаним (Me = 53) перфекціонізмом дав групи неперфекціонізму (обидва показники низькі; n = 28), «чистого» Я-орієнтованого (n = 14), «чистого» соціально приписаного (n = 14) та змішаного перфекціонізму (обидва показники високі; n = 27). Порівняння груп наведено в таблиці 2.12 та на рисунку 2.10.

Таблиця 2.12 – Показники суб'єктивного благополуччя та залежності від соціальних мереж у групах 2×2-моделі перфекціонізму, M (SD)

Показник	Непер-фекціонізм (n = 28)	«Чистий» Я-орієнтований (n = 14)	«Чистий» соціально приписаний (n = 14)	Змішаний (n = 27)	H(3)	p
Психологічне благополуччя	40,57 (6,12)	40,21 (5,69)	28,57 (5,45)	39,44 (8,91)	21,20	< 0,001
Фізичне здоров'я та благополуччя	20,82 (4,51)	20,71 (3,05)	15,57 (3,34)	21,81 (4,54)	18,80	< 0,001
Стосунки	17,39 (2,78)	18,43 (3,06)	17,64 (4,22)	16,96 (3,66)	1,93	0,586
Суб'єктивне благополуччя (загальний показник)	78,79 (10,97)	79,36 (6,97)	61,79 (7,41)	78,22 (14,81)	18,74	< 0,001
Залежність від соціальних мереж (загальний показник)	28,39 (8,00)	30,29 (8,71)	36,29 (16,20)	31,59 (12,16)	1,78	0,619

Примітка: H – критерій Краскела – Уолліса.
Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження.

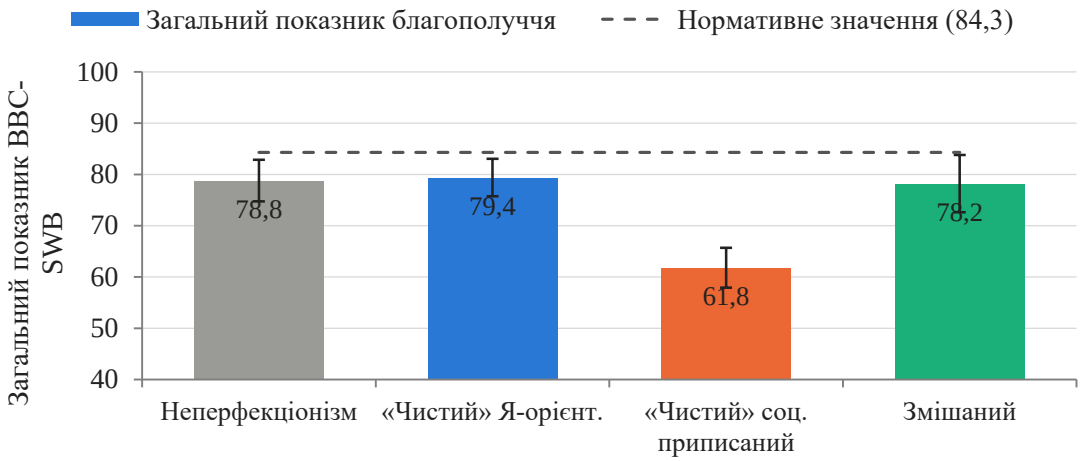

Рисунок 2.10 – Загальний показник суб'єктивного благополуччя в групах 2×2-моделі перфекціонізму (середнє та 95 % довірчий інтервал)

Групи статистично значуще відрізняються за психологічним благополуччям ($H(3) = 21,20$; $p < 0,001$), фізичним благополуччям ($H(3) = 18,80$; $p < 0,001$) і загальним показником ($H(3) = 18,74$; $p < 0,001$; $\varepsilon^2 = 0,23$ – великий ефект), але не за стосунками та залежністю від соціальних мереж. Попарні порівняння з поправкою Бонферроні ($\alpha = 0,0083$; табл. 2.13)

показують, що всю міжгрупову різницю створює група «чистого» соціально приписаного перфекціонізму: її загальний показник благополуччя (61,8 бала) на 16–18 балів нижчий, ніж у кожній з інших трьох груп (усі $p \leq 0{,}001$), тоді як три інші групи між собою не відрізняються. Особливо показовим є порівняння «чистого» соціально приписаного і змішаного перфекціонізму: за однаково високих соціально приписаних вимог жінки, які мають і високі власні стандарти, зберігають рівень благополуччя, характерний для неперфекціоністок (78,2 проти 61,8 бала; $p = 0{,}001$).

Таблиця 2.13 – Попарні порівняння груп 2×2-моделі перфекціонізму (U-критерій Манна – Вітні)

Пара груп	Психологічне		Фізичне		Загальне	
	U	p	U	p	U	p
Неперфекціонізм – «Чистий» Я-орієнтований	192,0	0,915	182,0	0,707	175,5	0,584
Неперфекціонізм – «Чистий» соціально приписаний	30,5	< 0,001*	64,5	< 0,001*	47,5	< 0,001*
Неперфекціонізм – Змішаний	361,5	0,781	324,0	0,362	348,0	0,613
«Чистий» Я-орієнтований – «Чистий» соціально приписаний	14,5	< 0,001*	27,0	0,001*	11,0	< 0,001*
«Чистий» Я-орієнтований – Змішаний	186,0	0,934	144,5	0,219	170,0	0,601
«Чистий» соціально приписаний – Змішаний	61,5	< 0,001*	48,0	< 0,001*	70,0	0,001*

Примітка: * – різниця значуща з поправкою Бонферроні ($p < 0{,}0083$).
Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження.

Отже, у жінок середнього віку негативний зв’язок перфекціонізму з благополуччям визначається не висотою власних стандартів, а переживанням зовнішніх вимог за відсутності внутрішньої ідентифікації з ними. Я-орієнтований перфекціонізм за контролю соціально приписаного виконує ресурсну функцію, насамперед щодо фізичного компонента благополуччя. Проблемне залучення до соціальних мереж не опосередковує зв’язок перфекціонізму з благополуччям і самостійно пов’язане лише зі зниженням задоволеності стосунками.

2.5. Обговорення результатів і рекомендації щодо психологічного супроводу жінок середнього віку

Висунута гіпотеза підтвердилася частково. Її перша частина – диференційований характер зв'язку перфекціонізму з благополуччям – отримала переконливе підтвердження. Соціально приписаний перфекціонізм пов'язаний з нижчими показниками благополуччя, хоча цей ефект проявляється чітко лише після контролю спільної дисперсії з Я-орієнтованим перфекціонізмом. Я-орієнтований перфекціонізм не має негативного зв'язку з жодним компонентом благополуччя; його унікальна частина пов'язана з благополуччям позитивно. Друга частина гіпотези – прямий зв'язок проблемного залучення до соціальних мереж із соціально приписаним перфекціонізмом – не підтвердилася. Третя частина – обернений зв'язок проблемного залучення з благополуччям – підтвердилася лише для сфери стосунків.

Отримані результати узгоджуються з двофакторною концепцією перфекціонізму. J. Stoeber і K. Otto показали, що позитивні кореляти перфекціоністських прагнень виявляються саме після контролю перфекціоністських занепокоєнь [67], а 2×2-модель P. Gaudreau і A. Thompson передбачає, що найгірші показники пристосування має «чистий» перфекціонізм оцінних занепокоєнь [37]. Обидва положення відтворено на вибірці українських жінок середнього віку. Ці дані збігаються з метааналітичними висновками про стійкий зв'язок перфекціоністських занепокоєнь із психопатологічною симптоматикою [55] та емоційним виснаженням [42], а також з позицією P. Hewitt і G. Flett про особливу роль соціального виміру перфекціонізму у формуванні дистресу [34; 41]. Близький висновок формулюють і вітчизняні автори, які розглядають перфекціонізм у системі когнітивної детермінації психологічного благополуччя [18] та пов'язують адаптивні й дезадаптивні його форми з різним профілем благополуччя жінок [16, 2205]. Окремо варто відзначити, що найсильніші

зв’язки перфекціонізму стосуються фізичного здоров’я та благополуччя, тобто задоволеності сном, енергією, працездатністю, фінансовими можливостями й відпочинком. Можливо, у середньому віці Я-орієнтований перфекціонізм реалізується через збереження активності та турботу про власний ресурс, тоді як соціально приписані вимоги супроводжуються відчуттям, що сил на виконання чужих очікувань бракує. Альтернативне пояснення – зворотний напрям зв’язку: жінки з кращим фізичним станом можуть дозволити собі високі стандарти. Кореляційний дизайн не дозволяє розрізнити ці варіанти.

Позитивна роль Я-орієнтованого перфекціонізму потребує обережної інтерпретації. По-перше, вона проявляється лише в моделі, де соціально приписаний перфекціонізм статистично зафіксований; у реальних людей ці виміри тісно пов’язані. По-друге, сама шкала Я-орієнтованого перфекціонізму містить і прагнення, і самокритичні занепокоєння, тому її унікальна частина після контролю соціальних вимог наближається до «чистих» прагнень. По-третє, метааналітичні дані засвідчують, що перфекціоністські прагнення, хоч і слабше за занепокоєння, також пов’язані з окремими формами психопатології, а сам перфекціонізм розглядається як трансдіагностичний процес [29; 55]. Тому з практичного погляду йдеться не про заохочення перфекціонізму, а про збереження гнучких особистих стандартів за одночасного послаблення залежності самооцінки від чужих очікувань.

Відсутність зв’язку перфекціонізму з проблемним залученням до соціальних мереж відрізняє цю вибірку від молодіжних, де перфекціоністські розбіжності й соціальна безнадійність сприяють перевазі онлайн-взаємодії та втраті контролю над користуванням [33]. Можливих пояснень кілька. Жінки середнього віку загалом демонструють нижчий рівень проблемного користування, ніж молодші групи, що звужує варіативність показника. Шкала залежності вимірює поведінкову втрату контролю, а не зміст діяльності в мережі. Тим часом механізми, через які мережі можуть

підкріплювати перфекціонізм, – соціальне порівняння, перфекціоністська самопрезентація, орієнтація на схвалення [41; 68], – пов’язані з тим, що саме людина робить онлайн, а не з тим, скільки часу вона там проводить. У дослідженні жінок 40–73 років зв’язок інвестування в селфі та сприйнятого в мережах тиску щодо зовнішності з незадоволеністю тілом опосередковували саме інтерналізація ідеалу стрункості та порівняння зовнішності [61]. Метааналіз C. Huang також засвідчив дуже слабкий загальний зв’язок часу в соціальних мережах із психологічним благополуччям [43]. Перспективним напрямом подальших досліджень є залучення методик, що вимірюють соціальне порівняння й перфекціоністську самопрезентацію онлайн.

Зв’язок проблемного залучення зі зниженням задоволеності стосунками має самостійне практичне значення. Чим більше місця соціальні мережі займають у думках і ритмі дня, тим нижче жінка оцінює особисте й сімейне життя та можливість звернутися по допомогу. Цей результат узгоджується з моделлю залежної поведінки, у якій конфлікт із близькими й витіснення значущих видів діяльності є ключовими ознаками проблемного користування [38; 51]. Він також перегукується з даними про те, що в середньому віці частіше користування соціальними мережами пов’язане з меншою фізичною активністю та нижчим позитивним афектом [70]. Експериментальні дослідження показують, що обмеження користування соціальними мережами знижує самотність і депресивну симптоматику, а повна тимчасова відмова від них підвищує суб’єктивне благополуччя [20; 45]. Отже, саморегуляція цифрової поведінки є реалістичною мішенню втручань.

Обмеження дослідження пов’язані насамперед з дизайном і вибіркою. Кореляційні дані одного зрізу не дозволяють встановлювати причинність. Вибірка неймовірнісна й зібрана онлайн, вікова група 57–60 років не представлена, а соціально-демографічні характеристики (сімейний стан, наявність дітей, зайнятість, досвід переміщення) не контролювалися. Надійність шкал соціально приписаного перфекціонізму і стосунків лише

задовільна. Ці обмеження окреслюють перспективи подальшої роботи: лонгітюдний дизайн, розширення вибірки на весь період середньої дорослості, контроль соціально-демографічних і воєнних чинників, вимірювання онлайн-самопрезентації та соціального порівняння.

На основі отриманих результатів розроблено рекомендації щодо психологічного супроводу жінок середнього віку з вираженими перфекціоністськими установками. Їхню логіку визначають три висновки дослідження: мішенню втручання має бути переважно соціально приписаний компонент перфекціонізму; Я-орієнтовані стандарти потрібно не руйнувати, а робити гнучкішими; цифрова саморегуляція є окремим напрямом роботи, спрямованим на збереження якості стосунків. Зміст напрямів подано в таблиці 2.14.

Перший етап супроводу – скринінг. Поєднання методик, використаних у дослідженні, дозволяє за 15–20 хвилин визначити профіль клієнтки за 2×2-моделлю. Пріоритетну увагу варто приділяти жінкам з високим соціально приписаним перфекціонізмом за невисоких власних стандартів, оскільки саме ця група мала найнижчі показники благополуччя, а також жінкам 45 років і старшим зі зниженим фізичним благополуччям.

Робота з соціально приписаним перфекціонізмом спрямована на перевірку реальності очікувань оточення та відокремлення власної цінності від схвалення інших. Доказову базу тут мають когнітивно-поведінкові програми: метааналіз рандомізованих досліджень засвідчив зниження перфекціонізму, тривоги й депресивної симптоматики після КПТ, спрямованої на перфекціонізм [29; 36]. Корисними техніками є облік фактичних реакцій оточення на помилки, поведінкові експерименти з навмисним «достатньо добрим» виконанням завдань і розмежування власних та приписаних стандартів у кожній соціальній ролі.

Таблиця 2.14 – Напрями психологічного супроводу жінок середнього віку з вираженими перфекціоністськими установками

Напрям	Мішень	Методи і техніки	Очікуваний результат
Скринінг	Профіль перфекціонізму, рівень благополуччя, цифрова поведінка	Багатовимірна шкала перфекціонізму, BBC-SWB, шкала залежності від соціальних мереж; визначення групи за 2×2-моделлю	Виявлення жінок групи ризику («чистий» соціально приписаний перфекціонізм, вік 45+ зі зниженим фізичним благополуччям)
Робота із соціально приписаними вимогами	Переконання про очікування оточення; залежність самоцінності від схвалення	Когнітивна реструктуризація, облік реальних реакцій оточення на помилки, поведінкові експерименти «достатньо добре», розмежування власних і приписаних стандартів у кожній ролі	Зниження соціально приписаного перфекціонізму, послаблення страху несхвалення
Гнучкість власних стандартів	Ригідність Я-орієнтованих вимог, самокритика	Вправи самоспівчуття, перегляд стандартів у сфері тіла й здоров’я відповідно до вікових змін ресурсу, планування з «буфером» на непередбачуване	Збереження цілеспрямованості без самовиснаження
Цифрова саморегуляція	Звичковий контроль стрічки, витіснення сну та офлайн-спілкування	Щоденник користування, правило «без мереж у першу годину після пробудження та під час роботи», вечірнє обмеження, перенесення частини комунікації в офлайн	Зростання задоволеності стосунками, покращення сну
Ресурсна підтримка	Регуляторна гнучкість в умовах воєнної невизначеності	Тренінг гнучкого вибору стратегій подолання, актуалізація ресурсів особистісного зростання, групи взаємопідтримки	Підвищення психологічного та фізичного благополуччя

Джерело: складено автором за результатами дослідження.

Гнучкість Я-орієнтованих стандартів розвивається через роботу з самоспівчуттям. Самоспівчуття послаблює зв’язок перфекціонізму з депресивною симптоматикою як у підлітків, так і в дорослих [32; 58], а ефективність коротких втручань, заснованих на самоспівчутті, щодо перфекціонізму перевірено в рандомізованому контрольованому дослідженні [69]. Для жінок середнього віку доречно поєднувати ці техніки з

переглядом стандартів у сфері тіла та здоров'я. Вимоги до продуктивності треба узгоджувати з віковими змінами ресурсу, а не протиставляти їм.

Робота з цифровою поведінкою має бути конкретною й поведінковою: відмова від перевірки стрічки в першу годину після пробудження та під час роботи, обмеження часу в мережах увечері для захисту сну, перенесення частини комунікації в офлайн-формат з близькими людьми. Метою є не відмова від соціальних мереж, які в умовах війни підтримують зв'язок з розділеними родинами та доступ до інформації, а відновлення контролю над тим, коли і навіщо жінка звертається до них.

Ресурсний напрям у контексті воєнної невизначеності передбачає розвиток регуляторної гнучкості – здатності змінювати стратегію відповідно до вимог ситуації [22], і спирається на ресурси особистісного зростання, які в дорослого населення України виявилися вираженішими в жінок [50]. Рекомендації можуть бути реалізовані в індивідуальному консультуванні, груповій роботі та просвітницьких заходах для жінок середнього віку в закладах освіти, медичних і соціальних установах.

Для групового формату рекомендації інтегровано в програму психологічної підтримки «Достатньо добре» (табл. 2.15). Програма розрахована на 8 щотижневих зустрічей тривалістю 90–120 хвилин для групи з 8–12 учасниць, відібраних за результатами скринінгу. Її логіка відтворює результати дослідження: від усвідомлення власного профілю вимог через роботу із соціально приписаними очікуваннями та гнучкістю власних стандартів до цифрової саморегуляції й закріплення ресурсів.

Таблиця 2.15 – Тематичний план програми групової психологічної підтримки «Достатньо добре»

Зустріч	Тема	Зміст і техніки
1	«Мій профіль вимог»	Знайомство, правила групи; зворотний зв'язок за результатами скринінгу; психоедукація про типи перфекціонізму та компоненти благополуччя
2	«Чиї це стандарти?»	Карта соціальних ролей; розмежування власних і приписаних вимог у кожній ролі; аналіз джерел очікувань

Продовження таблиці 2.15

3	«Перевірка очікувань»	Когнітивна реструктуризація переконань про оцінку оточення; облік фактичних реакцій інших на помилки; домашній поведінковий експеримент
4	«Достатньо добре»	Поведінкові експерименти з навмисно неідеальним виконанням завдань; робота з надконтролем і делегуванням
5	«Добре ставлення до себе»	Вправи самоспівчуття; переформулювання самокритичного внутрішнього діалогу
6	«Тіло й ресурс у середньому віці»	Перегляд стандартів продуктивності й зовнішності з урахуванням вікових змін; планування відновлення та сну
7	«Я і мої мережі»	Аналіз щоденника користування; соціальне порівняння онлайн; правила цифрової гігієни; перенесення частини комунікації в офлайн
8	«Гнучкість у невизначеності»	Тренування регуляторної гнучкості; індивідуальний план підтримки; закріплення змін; повторна діагностика

Джерело: розроблено автором.

Ефективність програми доцільно оцінювати за схемою «до – після» тими самими методиками. Очікуваними показниками результативності є зниження соціально приписаного перфекціонізму, зростання психологічного й фізичного компонентів суб’єктивного благополуччя та задоволеності стосунками, а також зниження показників значущості соціальних мереж і конфлікту через них. Апробація програми становить перспективу подальшого дослідження.

Отже, емпіричне дослідження проведено на вибірці 83 жінок віком 35–56 років, вікові межі якої визначено психологічною періодизацією середньої дорослості (35–60 років) з поділом на ранню й пізню підгрупи. Надійність використаних шкал прийнятна або висока ($\alpha = 0{,}69–0{,}89$).

У жінок середнього віку переважає Я-орієнтований перфекціонізм, соціально приписаний виражений найменше. Суб’єктивне благополуччя нижче за довоєнну норму за рахунок психологічного та фізичного компонентів при збереженій сфері стосунків; у пізній середній дорослості вищий перфекціонізм, орієнтований на інших, і нижче фізичне благополуччя. Проблемне залучення до соціальних мереж нижче, ніж у молодших користувачок, і має переважно звичковий характер.

Прямі зв’язки перфекціонізму з благополуччям слабкі, проте за контролю спільної дисперсії вимірів Я-орієнтований перфекціонізм пов’язаний із вищим, а соціально приписаний – із нижчим благополуччям; найбільш уразливою є група «чистого» соціально приписаного перфекціонізму. Проблемне залучення до соціальних мереж не пов’язане з перфекціонізмом і обернено пов’язане із задоволеністю стосунками. Гіпотезу підтверджено частково, на основі результатів розроблено рекомендації щодо психологічного супроводу.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз показав, що перфекціонізм є багатовимірним утворенням, психологічні наслідки якого визначаються напрямом вимоги, гнучкістю стандарту та ставленням до помилки. Модель P. Hewitt і G. Flett дала змогу розмежувати Я-орієнтований, орієнтований на інших і соціально приписаний перфекціонізм. Суб’єктивне благополуччя розглянуто як інтегральну оцінку якості життя з психологічним, фізичним і міжособистісним компонентами. Узагальнення наукових даних засвідчило, що перфекціоністські занепокоєння та соціально приписаний перфекціонізм стабільніше асоціюються з неблагополуччям, ніж особисті стандарти.

2. З’ясовано, що в середній дорослості перфекціоністські стандарти прикладаються до вже сформованих професійних, сімейних і тілесних траєкторій. Для жінок множинність ролей, турбота про дітей і старших родичів та воєнна невизначеність підвищують психологічну вартість ригідних вимог. Соціальні мережі теоретично обґрунтовано як контекст підкріплення зовнішніх стандартів через селективну самопрезентацію, алгоритмічну курацію контенту, соціальне порівняння й кількісний зворотний зв’язок. Вікові межі вибірки визначено на основі психологічної періодизації середньої дорослості (35–60 років) з поділом на ранню (35–44) та пізню (45–60) середню дорослість.

3. Емпірично визначено, що в жінок середнього віку (N = 83; 35–56 років) переважає Я-орієнтований перфекціонізм помірної вираженості; соціально приписаний перфекціонізм виражений найменше. Суб’єктивне благополуччя знижене порівняно з довоєнною українською нормою (d = – 0,66) за рахунок психологічного та фізичного компонентів: низький рівень цих компонентів мають відповідно 50,6 % і 48,2 % жінок. У пізній середній дорослості вищий перфекціонізм, орієнтований на інших, і нижче фізичне благополуччя. Проблемне залучення до соціальних мереж нижче, ніж у молодших користувачок, і проявляється переважно у звичковому контролі

стрічки; високий рівень проблемного користування мають 13,3 % респонденток.

4. Встановлено, що прямі зв’язки перфекціонізму з благополуччям слабкі, однак за контролю спільної дисперсії вимірів унікальна частина Я-орієнтованого перфекціонізму прямо пов’язана із загальним (r = 0,34), психологічним (r = 0,29) і фізичним (r = 0,43) благополуччям, а унікальна частина соціально приписаного перфекціонізму – обернено із загальним (r = –0,27) і фізичним (r = –0,27) благополуччям. Типи перфекціонізму пояснюють 12,6 % дисперсії загального показника благополуччя понад вік. Жінки з «чистим» соціально приписаним перфекціонізмом мають найнижче благополуччя, тоді як поєднання соціально приписаних вимог з високими власними стандартами цього ефекту не дає. Проблемне залучення до соціальних мереж не пов’язане з типами перфекціонізму й обернено пов’язане лише із задоволеністю стосунками (ρ = –0,23; β = –0,24). Гіпотезу дослідження підтверджено частково: диференційований характер зв’язку перфекціонізму з благополуччям доведено, а припущення про зв’язок проблемного залучення до соціальних мереж із соціально приписаним перфекціонізмом не знайшло підтвердження.

5. Отримані результати узгоджуються з двофакторною та 2×2-моделлю перфекціонізму. Вони свідчать, що в середньому віці дезадаптивний потенціал перфекціонізму пов’язаний передусім з переживанням зовнішніх вимог без внутрішньої ідентифікації з ними. Розроблено рекомендації щодо психологічного супроводу жінок середнього віку: скринінг профілю перфекціонізму, когнітивно-поведінкова робота із соціально приписаними вимогами, розвиток гнучкості власних стандартів через самоспівчуття, поведінкова цифрова саморегуляція та ресурсна підтримка регуляторної гнучкості в умовах війни.

Практичне значення роботи полягає в можливості використовувати отримані результати та рекомендації в індивідуальному й груповому консультуванні жінок середнього віку, у діяльності психологічних служб

закладів освіти, медичних і соціальних установ. Перспективи подальших досліджень пов’язані з лонгітюдним вивченням динаміки перфекціонізму в середній дорослості, вимірюванням соціального порівняння та перфекціоністської самопрезентації в соціальних мережах, а також з апробацією запропонованих рекомендацій у формі програми групової психологічної підтримки.

Отримані результати зміщують акцент психологічної допомоги жінкам середнього віку: мішенню має бути не висота власних стандартів, а переживання чужих вимог як умови прийнятності себе. Ресурсом збереження суб’єктивного благополуччя в умовах війни та множинних соціальних ролей є гнучкість стандарту й автономність джерела вимоги, а не відмова від високих цілей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко А. О. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія психологічна. 2023. № 1. С. 3–12. DOI : https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-1.

2. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України.* 2020. Вип. 2 (55). С. 28–36. DOI : https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36.

3. Грубі Т. В. Сучасні моделі перфекціонізму. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т. 1, вип. 43. С. 8–15.

4. Гуляєва О. В. Психологічне благополуччя працюючих жінок залежно від сімейного статусу. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія : «Психологія». 2025. № 79. С. 17–21. DOI : https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-02.

5. Гупаловська В. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз. *Соціогуманітарні проблеми людини і суспільства*. 2010. № 4. С. 208–223.

6. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя як психологічний феномен. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 28. С. 93–107.

7. Данько Ю. А. Феномен соціальних мереж у контексті становлення і розвитку мережевого суспільства. *Вісник Міжнародного Слов'янського університету.* Серія : «Соціологічні науки». 2012. Т. XV, № 1–2. С. 53–59.

8. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2022. № 1 (25). С. 62–74. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7.

9. Карамушка Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2022. № 3–4 (27). С. 85–94. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8.

10. Кісіль З. Р. Теоретичний аналіз перфекціонізму як психологічного феномену. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія психологічна. 2025. № 1. С. 19–27. DOI : https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-1-3.

11. Клюйко Л. Психологічні чинники феномену суб'єктивного благополуччя та його впливу на задоволеність життям особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. Вип. 13. С. 36–41. DOI : https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.120.

12. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : «Психологічні науки». 2022. № 2. С. 85–93. DOI : https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-12.

13. Мелоян А. Е., Белозьорова Р. О., Шелепун А. С. Перфекціонізм як феномен розвитку особистості сучасного студента. *Insight: the psychological dimensions of society.* 2021. № 6. С. 11–27. DOI : https://doi.org/10.32999/2663-970X/2021-6-2.

14. Севост'янов П. О., Яновська С. Г., Туренко Р. Л., Пивовар Д. Є. Психометричні показники та адаптація україномовної версії шкали залежності від соціальних мереж. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія : «Психологія». 2024. № 77. С. 21–27. DOI : https://doi.org/10.26565/2225-7756-2024-77-03.

15. Фукс М. А. Основні підходи до розуміння сутності феномену перфекціонізму. *Радіоелектроніка та молодь у XXI столітті* : матеріали 25-го Міжнар. молодіж. форуму (м. Харків, 20–22 квіт. 2021 р.). Харків : ХНУРЕ, 2021. Т. 8. С. 116–117.

16. Харлай Л. О., Брюховецька О. В., Лигун Н. В., Чаусова Т. В. Детермінанти самооцінки та перфекціонізму як предиктори психологічного благополуччя жінок. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 5 (45). С. 2205–2214. DOI : https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-5(45)-2205-2214.

17. Целюк Т. Опитувальник «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Гевітта та Г. Флетта: процес та результати адаптації. *Психологія особистості.* 2017. Т. 8, № 1. С. 150–156. DOI : https://doi.org/10.15330/ps.8.1.150-156.

18. Шайда О., Москаленко В. Перфекціонізм особистості у системі когнітивної детермінації психологічного благополуччя. *Наукові перспективи*. 2026. № 4 (70). С. 2510–2524. DOI : https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-4(70)-2510-2524.

19. Шульська Н. М., Матвійчук Н. М. Соціальні мережі як ефективне середовище викладацько-студентської комунікації в навчальному процесі. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2017. Т. 58, № 2. С. 155–168.

20. Allcott H., Braghieri L., Eichmeyer S., Gentzkow M. The welfare effects of social media. *American Economic Review*. 2020. Vol. 110, No. 3. P. 629–676. DOI : https://doi.org/10.1257/aer.20190658.

21. Andreassen C. S., Torsheim T., Brunborg G. S., Pallesen S. Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*. 2012. Vol. 110, № 2. P. 501–517. DOI : https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517.

22. Bonanno G. A., Burton C. L. Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science.* 2013. Vol. 8, № 6. P. 591–612. DOI : https://doi.org/10.1177/1745691613504116.

23. Chudzicka-Czupała A., Hapon N., Chiang S.-K., Żywiołek-Szeja M., Karamushka L., Lee C. T., Grabowski D., Paliga M. et al. Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13. Art. 3602. DOI : https://doi.org/10.1038/s41598-023-28729-3.

24. Cohen J. A power primer. *Psychological Bulletin*. 1992. Vol. 112, № 1. P. 155–159. DOI : https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155.

25. Cotter K. Playing the visibility game: How digital influencers and algorithms negotiate influence on Instagram. *New Media & Society*. 2019. Vol. 21, № 4. P. 895–913. DOI : https://doi.org/10.1177/1461444818815684.

26. Cronbach L. J. Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika.* 1951. Vol. 16, № 3. P. 297–334. DOI : https://doi.org/10.1007/BF02310555.

27. Curran T., Hill A. P. Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*. 2019. Vol. 145, № 4. P. 410–429. DOI : https://doi.org/10.1037/bul0000138.

28. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, № 3. P. 542–575. DOI : https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542.

29. Egan S. J., Wade T. D., Shafran R. Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*. 2011. Vol. 31, № 2. P. 203–212. DOI : https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009.

30. Fardouly J., Diedrichs P. C., Vartanian L. R., Halliwell E. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*. 2015. Vol. 13. P. 38–45. DOI : https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002.

31. Faul F., Erdfelder E., Buchner A., Lang A.-G. Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*. 2009. Vol. 41, № 4. P. 1149–1160. DOI : https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149.

32. Ferrari M., Yap K., Scott N., Einstein D. A., Ciarrochi J. Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLOS ONE*. 2018. Vol. 13, № 2. Art. e0192022. DOI : https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022.

33. Fioravanti G., Flett G., Hewitt P., Rugai L., Casale S. How maladaptive cognitions contribute to the development of problematic social media use.

Addictive Behaviors Reports. 2020. Vol. 11. Art. 100267. DOI : https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100267.

34. Flett G. L., Hewitt P. L. Reflections on three decades of research on multidimensional perfectionism: An introduction to the special issue on further advances in the assessment of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2020. Vol. 38, № 1. P. 3–14. DOI : https://doi.org/10.1177/0734282919881928.

35. Frost R. O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. Vol. 14, № 5. P. 449–468. DOI : https://doi.org/10.1007/BF01172967.

36. Galloway R., Watson H., Greene D., Shafran R., Egan S. J. The efficacy of randomised controlled trials of cognitive behaviour therapy for perfectionism: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*. 2022. Vol. 51, № 2. P. 170–184. DOI : https://doi.org/10.1080/16506073.2021.1952302.

37. Gaudreau P., Thompson A. Testing a 2×2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 2010. Vol. 48, № 5. P. 532–537. DOI : https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.031.

38. Griffiths M. A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 2005. Vol. 10, № 4. P. 191–197. DOI : https://doi.org/10.1080/14659890500114359.

39. Harlow S. D., Gass M., Hall J. E., Lobo R., Maki P., Rebar R. W., Sherman S., Sluss P. M. et al. Executive summary of the Stages of Reproductive Aging Workshop + 10. *Menopause*. 2012. Vol. 19, № 4. P. 387–395. DOI : https://doi.org/10.1097/gme.0b013e31824d8f40.

40. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 60, № 3. P. 456–470. DOI : https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456.

41. Hewitt P. L., Flett G. L., Sherry S. B., Habke M., Parkin M., Lam R. W., McMurtry B., Ediger E. et al. The interpersonal expression of perfection:

Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84, № 6. P. 1303–1325. DOI : https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303.

42. Hill A. P., Curran T. Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*. 2016. Vol. 20, № 3. P. 269–288. DOI : https://doi.org/10.1177/1088868315596286.

43. Huang C. Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2017. Vol. 20, № 6. P. 346–354. DOI : https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758.

44. Hudimova A. Kh. Psychological well-being and social media users' behavioral online patterns in everyday life and during COVID-19 pandemic. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2021. № 5. P. 133–147. DOI : https://doi.org/10.32999/2663-970X/2021-5-9.

45. Hunt M. G., Marx R., Lipson C., Young J. No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2018. Vol. 37, № 10. P. 751–768. DOI : https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751.

46. Infurna F. J., Gerstorf D., Lachman M. E. Midlife in the 2020s: Opportunities and challenges. *American Psychologist*. 2020. Vol. 75, № 4. P. 470–485. DOI : https://doi.org/10.1037/amp0000591.

47. Jaques E. Death and the mid-life crisis. *International Journal of Psycho-Analysis*. 1965. Vol. 46. P. 502–514.

48. Karamushka L. M., Kredentser O. V., Tereshchenko K. V., Delton Y., Arefniya S. V., Paskevska I. A. Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. *Wiadomości Lekarskie*. 2022. Vol. 75, № 8, pt. 1. P. 1854–1860. DOI : https://doi.org/10.36740/WLek202208107.

49. Kinderman P., Schwannauer M., Pontin E., Tai S. The development and validation of a general measure of well-being: the BBC well-being scale. *Quality of Life Research*. 2011. Vol. 20, № 7. P. 1035–1042. DOI : https://doi.org/10.1007/s11136-010-9841-z.

50. Kokun O. The personal growth resources of the adult population following the first months of the war in Ukraine. *International Journal of Psychology*. 2023. Vol. 58, № 5. P. 407–414. DOI : https://doi.org/10.1002/ijop.12915.

51. Kuss D. J., Griffiths M. D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017. Vol. 14, № 3. Art. 311. DOI : https://doi.org/10.3390/ijerph14030311.

52. Lachman M. E. Development in midlife. *Annual Review of Psychology*. 2004. Vol. 55. P. 305–331. DOI : https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521.

53. Lachman M. E., Teshale S., Agrigoroaei S. Midlife as a pivotal period in the life course: Balancing growth and decline at the crossroads of youth and old age. *International Journal of Behavioral Development*. 2015. Vol. 39, № 1. P. 20–31. DOI : https://doi.org/10.1177/0165025414533223.

54. Levinson D. J. A conception of adult development. *American Psychologist*. 1986. Vol. 41, №. 1. P. 3–13. DOI : https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3.

55. Limburg K., Watson H. J., Hagger M. S., Egan S. J. The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*. 2017. Vol. 73, № 10. P. 1301–1326. DOI : https://doi.org/10.1002/jclp.22435.

56. McAdams D. P., de St. Aubin E. A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992. Vol. 62, № 6. P. 1003–1015. DOI : https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.6.1003.

57. Miller D. A. The “sandwich” generation: Adult children of the aging. *Social Work*. 1981. Vol. 26, № 5. P. 419–423. DOI : https://doi.org/10.1093/sw/26.5.419.

58. Neff K. D. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*. 2003. Vol. 2, № 3. P. 223–250. DOI : https://doi.org/10.1080/15298860309027.

59. Pontin E., Schwannauer M., Tai S., Kinderman P. A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*. 2013. Vol. 11. Art. 150. DOI : https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150.

60. Reznik A., Pavlenko V., Kurapov A., Zavatska L., Korchakova N., Pavlova I., Romem-Porat S. L., Isralowitz R. War impact on mental health and well-being among Ukrainian and Israeli women: A cross-national comparison. *Global Mental Health*. 2025. Vol. 12. Art. e46. DOI : https://doi.org/10.1017/gmh.2025.30.

61. Rodgers R. F., Hewett R. C., Nowicki G. P. A sociocultural model of the relationships between social media use and body image in midlife women. *Eating Behaviors.* 2024. Vol. 53. Art. 101867. DOI : https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2024.101867.

62. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, № 6. P. 1069–1081. DOI : https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069.

63. Shahnawaz M. G., Rehman U. Social Networking Addiction Scale. *Cogent Psychology*. 2020. Vol. 7, № 1. Art. 1832032. DOI : https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1832032.

64. Shapiro S. S., Wilk M. B. An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika*. 1965. Vol. 52, № 3–4. P. 591–611. DOI : https://doi.org/10.1093/biomet/52.3-4.591.

65. Stoeber J. How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment.* 2014. Vol. 36, №2. P. 329–338. DOI : https://doi.org/10.1007/s10862-013-9397-7.

66. Stoeber J., Corr P. J. Perfectionism, personality, and affective experiences: New insights from revised Reinforcement Sensitivity Theory. *Personality and Individual Differences.* 2015. Vol. 86. P. 354–359. DOI : https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.045.

67. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. Vol. 10, №4. P. 295–319. DOI : https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2.

68. Vogel E. A., Rose J. P., Roberts L. R., Eckles K. Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*. 2014. Vol. 3, No. 4. P. 206–222. DOI : https://doi.org/10.1037/ppm0000047.

69. Woodfin V., Molde H., Dundas I., Binder P.-E. A randomized control trial of a brief self-compassion intervention for perfectionism, anxiety, depression, and body image. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Art. 751294. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751294.

70. Yao Lin X., Lachman M. E. Associations between social media use, physical activity, and emotional well-being from the Midlife in the United States Refresher Daily Diary Study. *Journal of Aging and Physical Activity*. 2022. Vol. 30, № 5. P. 778–787. DOI : https://doi.org/10.1123/japa.2021-0267.

ДОДАТКИ

Додаток А

А.1. Багатовимірна шкала перфекціонізму

(P. Hewitt, G. Flett; адаптація Т. Целюк)

Інструкція. Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки Ви з ним згодні, за шкалою: 1 – повністю не згодна; 2 – не згодна; 3 – скоріше не згодна; 4 – важко визначитися; 5 – скоріше згодна; 6 – згодна; 7 – повністю згодна.

1. Коли я над чимось працюю, я не можу розслабитися, доки не доведу це до досконалості.

2. Я не схильна критикувати когось за те, що він або вона надто легко здається.

3. У спілкуванні з близькими людьми для мене не є принциповою їхня успішність.

4. Я не критикую своїх друзів, якщо для них прийнятним є те, що не є бездоганним.

5. Мені важко відповідати вимогам оточення.

6. Одна з моїх цілей – бути досконалою в усьому, що я роблю.

7. Усе, що роблять інші, має бути зроблено якісно.

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

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

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

11. Чим краще я щось роблю, тим більшого від мене очікують.

12. Для мене не особливо важливо бути досконалою.

13. Усе, що я зроблю не зовсім бездоганно, оточення сприйматиме як погану роботу.

14. Я прагну бути якомога досконалішою.

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

16. Я багато очікую від людей, які є для мене значущими.

17. Я прагну бути найкращою в усьому, що роблю.

18. Оточення вважає, що я повинна бути успішною в усьому, чим займаюся.

19. Я не вимагаю багато від інших.

20. Я вимагаю від себе не менше, ніж досконалості.

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

22. Мені нецікаві люди, які не прагнуть стати кращими.

23. Мені вкрай неприємно виявляти помилки у своїй роботі.

24. Я не вимагаю багато від своїх друзів.

25. Якщо мені щось вдалося, це означає, що тепер я буду змушена старатися ще більше, щоб відповідати очікуванням інших.

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

27. Я не терплю, коли інші припускаються помилок.

28. Я ставлю перед собою високі, важкодосяжні цілі.

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

30. Оточення зберігає добру думку про мене, навіть якщо в мене щось не виходить.

31. Я відчуваю, що люди надто вимогливі до мене.

32. Я завжди повинна працювати на повну силу.

33. Хоча люди можуть цього не показувати, вони розчаровуються в мені, коли я припускаюся помилки.

34. Мені не обов’язково бути найкращою в усьому, чим я займаюся.

35. Моя сім’я вважає, що я повинна бути досконалою, і очікує цього від мене.

36. Я не ставлю перед собою високих, важкодосяжних цілей.

37. Мої батьки не особливо очікували, що я буду успішною в усіх сферах свого життя.

38. Я поважаю звичайних людей, які нічим особливо не вирізняються.

39. Люди очікують від мене не менше, ніж досконалості.

40. Я дуже вимоглива до себе.

41. Люди очікують від мене більшого, ніж те, на що я здатна.

42. Я завжди повинна бути успішною в навчанні або роботі.

43. Мене не дратує, коли значущі для мене люди не докладають усіх можливих зусиль.

44. Оточення й надалі вважатиме мене компетентною, навіть якщо я припущуся помилки.

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

Ключ:

Я-орієнтований перфекціонізм: 1, 6, 8(з), 12(з), 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 34(з), 36(з), 40, 42.

Перфекціонізм, орієнтований на інших: 2(з), 3(з), 4(з), 7, 10(з), 16, 19(з), 22, 24(з), 26, 27, 29, 38(з), 43(з), 45(з).

Соціально приписаний перфекціонізм: 5, 9(з), 11, 13, 18, 21(з), 25, 30(з), 31, 33, 35, 37(з), 39, 41, 44(з).

Пункти, позначені (з), оцінюються у зворотному напрямі (8 – бал).

Бал субшкали – сума балів її пунктів (15–105).

А.2. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB (E. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, P. Kinderman; адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер)

Інструкція. Дайте відповідь на кожне запитання, обравши варіант: 1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно сильно.

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?

2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?

3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати повсякденну життєву активність?

4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?

5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?

6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?

7. Чи відчуваєте Ви оптимізм щодо майбутнього?

8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?

9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?

10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю та зовнішнім виглядом?

11. Чи відчуваєте Ви, що можете прожити своє життя так, як хочете?

12. Чи впевнені Ви у власних думках і переконаннях?

13. Чи відчуваєте Ви себе здатною робити те, що хочете робити?

14. Чи відчуваєте Ви себе здатною рости й розвиватися як особистість?

15. Чи задоволені Ви собою та своїми досягненнями?

16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?

17. Чи щасливі Ви у своїх дружніх та особистих стосунках?

18. Чи комфортно Ви почуваєтеся стосовно того, як ставитеся до інших і спілкуєтеся з ними?

19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?

20. Чи можете Ви звернутися до інших по допомогу, коли маєте проблему?

21. Чи задоволені Ви тим, що маєте достатньо грошей для задоволення своїх потреб?

22. Чи задоволені Ви своїми можливостями для занять спортом і відпочинку?

23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?

24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Ключ.

Психологічне благополуччя: пункти 4–15 (12–60 балів);

фізичне здоров'я та благополуччя: пункти 1–3, 21–24 (7–35 балів);

стосунки: пункти 16–20 (5–25 балів);

загальний показник – сума всіх пунктів (24–120 балів).

Пункт 4 оцінюється у зворотному напрямі (6 – бал).

Рівні (за нормами адаптації):

психологічне благополуччя – низький 12–39, середній 40–47, високий 48–60;

фізичне – 7–20, 21–25, 26–35;

стосунки – 5–16, 17–20, 21–25;

загальний показник – 24–76, 77–91, 92–120.

А.3. Шкала залежності від соціальних мереж (M. G. Shahnawaz, U. Rehman; адаптація П. Севост'янова, С. Яновської, Р. Туренко, Д. Пивовар)

Інструкція. Оцініть, наскільки кожне твердження стосується Вас: 1 – повністю не згодна; 2 – не згодна; 3 – скоріше не згодна; 4 – ні згодна, ні не згодна; 5 – скоріше згодна; 6 – згодна; 7 – повністю згодна.

1. Під час роботи або навчання мої думки залишаються зосередженими на соціальних мережах.

2. Я заходжу в соціальні мережі одразу після пробудження вранці.

3. Під час роботи або навчання я перевіряю оновлення в соціальних мережах.

4. Перед початком будь-якого завдання чи діяльності я перевіряю свій акаунт у соціальній мережі.

5. Мені сумно, коли я не можу увійти в соціальні мережі.

6. Я стаю дратівливою, коли не можу увійти в соціальні мережі.

7. Я відчуваю розчарування, коли не можу користуватися соціальними мережами.

8. Я стаю неспокійною, коли не маю часу на соціальні мережі.

9. Я намагаюся приховувати, скільки часу проводжу в соціальних мережах.

10. Мені доводиться неправдиво повідомляти близьким або іншим людям про те, скільки часу я користуюся соціальними мережами.

11. Я нехтую сном через те, що хочу або маю бути в соціальних мережах.

Ключ. Значущість соціальних мереж: пункти 1–4 (4–28 балів); самопочуття за неможливості користування мережами: пункти 5–8 (4–28); конфлікт через соціальні мережі: пункти 9–11 (3–21); загальний показник – сума всіх пунктів (11–77).

Додаток Б

Зведена таблиця первинних даних

Таблиця Б.1 – Індивідуальні шкальні показники учасниць дослідження (N = 83)

№	Вік	Перфекціонізм			Суб'єктивне благополуччя				Залежність від соціальних мереж			
		SOP	OOP	SPP	PWB	PHWB	REL	SWB	SAL	WDR	CONF	SNAS
1	42	84	60	66	41	25	20	86	18	16	17	51
2	41	80	42	59	35	18	18	71	4	4	3	11
3	42	40	39	46	39	24	17	80	15	8	7	30
4	36	62	46	43	47	25	22	94	15	9	3	27
5	38	62	38	38	26	19	19	64	7	8	6	21
6	42	50	33	33	43	25	19	87	17	8	6	31
7	37	26	27	27	40	25	18	83	4	4	3	11
8	41	40	41	44	42	19	17	78	16	12	9	37
9	35	44	52	43	32	17	19	68	12	8	6	26
10	41	48	46	46	39	21	17	77	9	16	3	28
11	42	47	37	40	28	9	11	48	7	7	6	20
12	40	46	20	46	53	25	18	96	9	10	3	22
13	43	65	46	60	27	14	11	52	26	25	3	54
14	42	69	54	44	40	22	13	75	8	8	5	21
15	42	69	54	44	40	22	13	75	8	8	5	21
16	43	69	62	55	39	20	11	70	16	12	9	37
17	38	67	66	70	56	21	19	96	22	19	3	44
18	38	45	50	40	44	23	17	84	20	11	5	36
19	35	75	60	59	33	22	16	71	17	12	8	37
20	36	80	63	56	38	24	16	78	21	7	5	33
21	36	73	51	64	35	21	17	73	9	14	3	26
22	38	62	57	56	42	24	22	88	11	8	6	25
23	40	65	45	43	38	17	21	76	8	8	6	22
24	41	56	58	32	40	26	19	85	21	14	6	41

Продовження таблиці Б.1

№	Вік	Перфекціонізм			Суб'єктивне благополуччя				Залежність від соціальних мереж			
		SOP	OOP	SPP	PWB	PHWB	REL	SWB	SAL	WDR	CONF	SNAS
25	42	52	48	63	37	18	14	69	13	20	5	38
26	37	87	59	47	33	26	19	78	24	20	9	53
27	42	76	73	61	44	29	19	92	20	18	13	51
28	42	57	61	55	30	19	17	66	8	4	3	15
29	35	44	37	34	39	19	20	78	9	8	6	23
30	39	56	42	36	41	22	20	83	12	8	7	27
31	42	101	85	36	46	25	15	86	16	11	3	30
32	36	38	28	38	46	21	19	86	18	9	9	36
33	43	50	42	35	45	24	21	90	19	10	3	32
34	40	70	55	55	38	27	21	86	12	8	3	23
35	38	54	65	46	46	28	17	91	10	8	7	25
36	43	55	43	42	33	16	11	60	18	5	4	27
37	42	57	54	45	44	21	15	80	10	8	6	24
38	38	64	59	56	25	16	18	59	17	12	7	36
39	50	51	69	54	21	11	23	55	10	9	6	25
40	45	85	86	65	51	24	12	87	10	4	3	17
41	42	53	54	50	37	25	19	81	13	12	9	34
42	42	82	74	61	46	22	21	89	8	11	3	22
43	43	45	43	49	44	22	18	84	15	12	5	32
44	43	86	63	60	46	23	19	88	18	11	6	35
45	46	57	69	54	28	15	15	58	23	24	14	61
46	42	47	41	38	46	27	20	93	8	6	3	17
47	43	50	39	47	45	19	16	80	18	12	9	39
48	42	61	51	55	48	23	20	91	18	15	11	44

Продовження таблиці Б.1

№	Вік	Перфекціонізм			Суб'єктивне благополуччя				Залежність від соціальних мереж			
		SOP	OOP	SPP	PWB	PHWB	REL	SWB	SAL	WDR	CONF	SNAS
49	41	82	56	56	45	26	22	93	12	5	5	22
50	44	65	53	71	28	8	9	45	11	8	6	25
51	48	44	68	38	40	20	17	77	15	11	7	33
52	48	64	49	47	42	19	21	82	10	12	9	31
53	48	36	38	31	44	24	18	86	13	12	6	31
54	51	47	69	52	42	16	19	77	7	5	5	17
55	40	56	56	38	39	19	17	75	16	15	13	44
56	40	54	50	60	38	23	19	80	10	11	14	35
57	46	82	81	74	22	16	12	50	20	12	10	42
58	48	89	75	50	42	18	17	77	16	14	11	41
59	43	96	49	66	39	22	19	80	4	4	3	11
60	56	93	76	72	46	26	20	92	6	4	3	13
61	52	68	51	59	34	21	18	73	13	12	6	31
62	45	83	80	76	24	18	13	55	19	12	11	42
63	45	48	66	54	24	12	23	59	10	9	8	27
64	46	58	70	54	31	16	13	60	23	24	12	59
65	47	64	53	43	42	19	19	80	11	11	9	31
66	47	50	68	55	24	15	22	61	11	7	5	23
67	48	54	69	53	23	12	22	57	10	10	7	27
68	49	61	49	44	43	18	19	80	8	12	9	29
69	49	51	63	54	25	13	21	59	11	8	6	25
70	50	55	66	55	28	14	13	55	22	23	14	59
71	50	61	47	55	48	24	19	91	16	13	11	40
72	51	59	49	49	45	18	22	85	8	13	10	31

Продовження таблиці Б.1

№	Вік	Перфекціонізм			Суб'єктивне благополуччя				Залежність від соціальних мереж			
		SOP	OOP	SPP	PWB	PHWB	REL	SWB	SAL	WDR	CONF	SNAS
73	52	53	70	55	25	13	22	60	10	7	3	20
74	52	53	50	58	37	20	13	70	15	20	5	40
75	53	79	81	66	49	26	14	89	12	6	5	23
76	54	46	68	53	46	18	15	79	6	5	4	15
77	55	53	42	46	36	16	11	63	18	6	6	30
78	55	67	48	53	35	23	17	75	15	12	6	33
79	51	55	65	57	24	15	12	51	20	23	13	56
80	52	61	52	50	44	19	21	84	10	13	10	33
81	53	55	67	56	28	14	20	62	10	10	5	25
82	54	76	80	64	48	26	15	89	14	6	5	25
83	56	62	48	55	38	23	17	78	15	12	6	33

Примітка: SOP – Я-орієнтований перфекціонізм; OOP – перфекціонізм, орієнтований на інших; SPP – соціально приписаний перфекціонізм; PWB – психологічне благополуччя; PHWB – фізичне здоров'я та благополуччя; REL – стосунки; SWB – загальний показник благополуччя; SAL – значущість соціальних мереж; WDR – самопочуття за неможливості користування мережами; CONF – конфлікт через соціальні мережі; SNAS – загальний показник залежності від соціальних мереж.