Psykholohiia – Science and Education: scientific-practical journal of the Southern Scientific Center NAPN of Ukraine. Psychology, 11, 57-61 [in Ukrainian].

3. Fedorenko, S. V. (2013). Korektsiina treninhova programa dlia spryiannia znyzhenniu kompiuternoi zalezhnosti ta dlia samopiznannia studentiv [Correctional training program to facilitate the reduction of computer addiction and for students' self-knowledge]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota: nauk.-prakt. osvitno-metod. zhurn. – Practical Psychology and Social Work: scientific-practical journal, 1,* 28-39 [in Ukrainian].

О. В. Каминская

АПРОБАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ МОЛОДЕЖИ

В статье осуществляется анализ данных, полученных до и после проведения тренинга, направленного на снижение уровня интернет-зависимости молодежи, что позволяет проверить эффективность авторской коррекционной программы, главным элементом которой и является тренинг, прошедший процедуру апробации.

***Ключевые слова*:** интернет-зависимость, аддикция, социально-психологический тренинг, коррекционная программа, апробация.

O. V. Kaminska

APPROBATION OF THE PSYCHOSOCIAL TRAINING AIMED AT REDUCTION OF YOUTH'S INTERNET ADDICTION LEVEL

The article highlights the urgent problem of the spread phenomenon of the Internet addiction in a modern society. The necessity of the research on the problem of the proliferation of the Internet-based activities, in particular, causes the urgent task to develop the methods and the means of the Internet addiction correction. It's emphasized that the sociopsychological training is an effective means of correcting this type of addiction. The obtained results indicate the level of the Internet addiction to conduct remedial work and after it. The used data are obtained with the help of the Internet addiction test (by K. Young, adapted by V. A. Burova), the Internet addiction scale (by Chan) and the "Perceptions of the Internet" questionnaire (by Ye. A. Schepilina). When using the technique of the Internet addiction testing (by Chen), we analyzed such scales as "Compulsive symptoms", "Withdrawal of symptoms" and "Intrapersonal and health problems," and when describing the results of the survey "Perception of the Internet" (by Ye. A. Schepilina), we adopted the following scale: "Not commitment behavior", "The perception of the Internet as the best compared to real life", "The perception of the Internet as a projective reality." To test the significance of the differences between values obtained before and after training we used the criterion of coherence by Pearson. There was also a control group formed, in which the remedial work was not carried out, that allowed us to determine that the changes that had occurred in the experimental group appeared due to the correctional impact of the developed sociopsychological training. The analysis of the results allowed concluding about the effectiveness of training programs, because all the scales in the experimental group indicated a decline in the level of the Internet addiction that was confirmed by the methods of mathematical statistics. However, in the control group some significant changes were found. Therefore, it can be concluded that the proposed sociopsychological training can be used when working with the Internet-addicted youth and adolescents, as well as persons that share edge indicators of this type of addiction.

***Keywords*:** the Internet addiction, addiction, sociopsychological training, correctional program, approbation.

Подано до редакції 04.08.14

УДК: 159.923

О. І. Кононенко

ФЕНОМЕН ФІЗИЧНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Перфекціонізм у сучасній психології розглядається як психологічний конструкт, що поєднує надмірно високі стандарти очікуваних результатів діяльності і домагань. Фізичний перфекціонізм є самостійним феноменом, який потребує цілеспрямованого вивчення. Виявлення психологічних детермінант цього феномену є актуальним напрямком сучасних психологічних досліджень.

***Ключові слова:** перфекціонізм, фізичний перфекціонізм, установки, благополуччя.*

Постановка проблеми. Сучасний світ передбачає постійне вдосконалення і прагнення до високого рівня досягнень в суворо регламентованих умовах жорсткої конкуренції. Успішна діяльність спрямовує особистість на досягнення високих результатів, що привертає увагу дослідників до феномену перфекціонізму. У психології перфекціонізм визначається як прагнення до бездоганності, до досконалості, яке пе-

редбачає завищені стандарти виконання дії в поєднанні з тенденцією до надмірно критичного оцінювання своєї поведінки, схильність слідувати завищеним стандартам діяльності та висувати до власної особистості надмірно високі вимоги. Фізичний перфекціонізм – це підвищена увага до свого тіла, прагнення до відповідності еталонам фізичної краси, а також виключно хворобливе ставлення до будь-яких критичних зауважень з приводу свого зовнішнього вигляду.

Аналіз останніх досліджень. Проблема перфекціонізму є предметом дослідження в зарубіжній психології з 60-х рр. XX ст. (М. Аддерхолт-Елліот, А. Бек, Р. Блатт, Д. Бернс, П. Гевітт, М. Голендер, К. Дабровські, М. Ентоні, І. Клара, Б. Кларк, Б. Кокс, В. Мансел, А. Пахт, Т. Пієчовській, С. Петерс, В. Родела, Л. Сільверман, Р. Свінсон, Р. Слейн, Х. Стампф, Л. Террі-Шорт, Р. Фрост, Г. Флетт, Д. Хамачек, Р. Шафран та ін.).

Дещо пізніше феноменом перфекціонізму зацікавилися російські (Д. Андрусенко, Н. Гаранян, І. Грачова, С. Еніколопов, Є. Ільїн, В. Парамонова, І. Хломов, А. Холмогорова, В. Циганкова, Т. Юдеєва, В. Ясна, П. Тарханова та ін.) та вітчизняні (І. Гуляс, Л. Данилевич, З. Карпенко, О. Лоза, К. Фоменко, В. Павлова) психологи.

У вітчизняній соціальній психології кола проблем, пов'язаних із прагненням людини до досконалості, тією чи іншою мірою торкаються у своїх працях Ж. Вірна, Ю. Ільїна, І. Лебединська, Л. Лєпіхова, В. Москаленко, Т. Російчук, М. Смульсон, В. Татенко, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.

Мета – визначити психологічні детермінанти фізичного перфекціонізму.

Виклад основного матеріалу. Прагнення бути досконалим, бездоганним у всьому стало розглядатися як окреме явище в психологічній науці відносно нещодавно. Враховуючи той факт, що перфекціонізм є одним з факторів, що викликають депресію і тривогу [3], можна припустити, що фізичний перфекціонізм (як одна зі складових особистісного перфекціонізму) може призвести до порушень харчової поведінки і до емоційних порушень.

Перфекціонізм – складне явище, вплив якого може охоплювати усі сфери життя людини. Як відзначають дослідники, за певних обставин виникає ризик формування невротичного перфекціонізму. При так званому «нормальному» перфекціонізмі людина отримує задоволення від напруженої роботи, прагне до саморозвитку і поліпшення результатів, залишаючись при цьому здатною прийняти факт наявності межі свого особистісного або ситуативного досягнення. При невротичному перфекціонізмі людині ніщо не здається достатньо досконалим. Їй знову і знову доводиться докладати зусиль для досягнення нездійсненних цілей [3].

Незважаючи на високу актуальність і практичну значущість досліджень цього явища, воно досі залишається недостатньо вивченим як у вітчизняній, так і зарубіжній психології. Серед нечисленних досліджень фізичного перфекціонізму як окремого феномена найбільш значущим є цикл робіт, написаних під керівництвом А. Б. Холмогорової. У рамках цієї серії досліджень був розроблений і валідизований опитувальник для вимірювання рівня фізичного перфекціонізму («Шкала фізичного перфекціонізму», А. Б. Холмогорова, А. А. Дадеко), а також емпірично підтверджено, що він є одним з компонентів загального перфекціонізму як складного багатофакторного конструкту [8].

У дослідженні фізичного перфекціонізму як фактору емоційного неблагополуччя молоді А. А. Дадеко провела психологічне порівняння юнаків і дівчат, що займаються бодібілдінгом і фітнесом, з молодими людьми, що не практикують систематичні заняття з корекції своєї фігури. Воно показало, що фізичний перфекціонізм і емоційне неблагополуччя значно інтенсивніше виражені в групі досліджуваних, які займаються вдосконаленням свого тіла. Крім того, було виявлено інтенсивний зв'язок між рівнем фізичного перфекціонізму і вираженістю симптомів депресії [8].

Почуття краси, прагнення до неї властиво людині з давніх часів. На жаль, у наш час багато людей не просто прагнуть, а женуться за красою. І ця гонка перетворює їхнє життя на пекло. Бажання поліпшити свою зовнішність, а тим більше доглядати за собою – цілком природне явище. Але бувають випадки, коли бажання перетворюється у божевілля. У цьому випадку людиною, яка не має жодних серйозних зовнішніх недоліків, рухає імпульсивне, неконтрольоване прагнення досягнути якогось, тільки їй зрозумілого "ідеалу". Є випадки, коли недоліки зовнішності дійсно заважають, але є і протилежні випадки, коли людина «невротично» прагне до досконалості.

У зарубіжній науковій літературі термін "фізичний" або "тілесний перфекціонізм" практично не вживається, і, як правило, це явище не розглядається як окремий феномен, а як компонент загального перфекціонізму. У цьому контексті багато дослідників указують на значний внесок перфекційних установок формування і підтримки різних порушень харчової поведінки і готовності звернення до пластичних хірургів, а також відзначають наявність перфекціонізму у чоловіків і жінок, що займаються бодібілдінгом і вживають стероїди для нарощування м'язової маси. Крім того, існує цілий пласт досліджень, що доводять зв'язок різних аспектів перфекціонізму з незадоволеністю своїм тілом у людей різних статевовікових груп [9].

На думку Хельги Діттмар, невідповідність ідеального і реального образу тіла веде до появи депресії, порушення харчової поведінки, низької самооцінки і т. д. Хельга Діттмар вважає, що образ тіла є основою психічного і фізичного здоров'я. Виявлено зв'язок перфекціонізму з соціальною тривожністю, яка проявляється у вигляді страху негативної оцінки зовнішності оточуючими. Перфекціоністи уникають ситуацій, в яких їх зовнішні дані можуть опинитися в центрі уваги [12].

У Китаї був розроблений опитувальник перфекціонізму. Метою дослідження було встановлення зв'я-

зку перфекціонізму з емоційним благополуччям. Було виділено кілька сфер, в яких проявляється перфекціонізм: в навчанні, характері, зовнішності, міжособистісних і романтичних стосунках. Усі сфери позитивно корелювали з емоційним благополуччям, крім фізичної перфекціонізму [10].

Одним з найважливіших факторів, що впливають на становлення особистості, є сім'я. Сім'я − перший інститут соціалізації, дію якого дитина відчуває на собі. Придбані в сім'ї духовні цінності зберігаються протягом усього життя. Слід зазначити, що саме в сім'ї проходять найважливіші етапи розвитку людини. Тут так само закладаються основні характеристики особистості. Найважливішим фактором, що формує особистість дитини, можна назвати емоційне ставлення до нього батьків − батьківську позицію. Вона може характеризуватися як домінуванням, так і повною байдужістю. В якості прикладу порушень контакту з дитиною можна привести гіперопіку або підвищену агресивність.

Д. Хамачек зазначає, що «невротичний перфекціонізм» витікає з дитячого досвіду взаємодії несхвалення або постійного схвалення батьками, чия любов завжди умовна і залежить від результатів діяльності дитини [13]. У першому випадку дитина прагне «стати досконалою не тільки для того, щоб уникнути несхвалення інших, але для того, щоб нарешті прийняти саму себе через надлюдські зусилля і грандіозні досягнення». У другому випадку «людина приходить до розуміння: тільки хороше виконання діяльності робить її цінною». Батьки перфекціоніста надмірно критичні, вимогливі і в цілому надають значно менше підтримки» [2].

За даними А. Б. Холмогорової та С. В. Волікової, високі стандарти життя і діяльності або перфекціоністські установки по відношенню до себе та інших – одна з функціональних сімейних цінностей, що підвищують ризик розвитку емоційних розладів [1].

Дослідження фізичного перфекціонізму в групах юнаків і дівчат, залучених до діяльності з корекції фігури (заняття фітнесом і бодібілдингом), проведеного А. Б. Холмогоровою, зафіксувало зв'язок фізичного перфекціонізму з емоційним неблагополуччям і анормальним паттерном харчової поведінки [3].

В. В. Парамонова зробила спробу виявити зв'язок "патологічного тілесного перфекціонизму" з низкою особистісних особливостей. Автору вдалося виявити наявність значимих кореляцій з цілим кластером психічних характеристик, серед яких: незалежність, низький рівень диференційованості когнітивно-афективної сфери, спотворення тілесної та гендерної самоідентичності, розмитість сприйняття суб'єктів об'єктом тілесних меж і нестійка самооцінка [5].

Хьюітт і Флетт, спираючись на результати спеціальних опитувань та інтерв'ю, зробили висновки про те, що для чоловіків тяжче переживати невідповідність ідеалу тієї частини "Я-реального", яка стосується здобутків, вчинків, для жінок – невідповідності їх відносин з близькими людьми ідеалу кохання, сім'ї [14]. Також для жінок особливо болісно невідповідність їх зовнішності, оцінки оточуючими їх привабливості, того, як вони повинні виглядати і оцінюватися в ідеалі. Саме цими обставинами Хьюітт і Флетт пояснюють отриману модель зв'язків складових перфекціонізму з алкоголізацією, наркотизацією, які є наслідками спроб позбавитися від негативних переживань, викликаних невідповідністю "Я-ідеального" та "Я-реального". Узагальнюючи, дослідники роблять висновок, що у жінок причини алкоголізації, наркотизації більшою мірою, ніж у чоловіків, пов'язані з тим, як їх оцінюють оточуючі [4].

Юдеєва Т. Ю. вивчала перфекціонізм як генералізовану характеристику особистості, не описуючи і не діагностуючи його часні прояви, наприклад, побутовий (високі стандарти ведення домашнього господарства), професійний, фізичний (високі стандарти зовнішнього вигляду і форми тіла) перфекціонізм, перфекціонізм у сфері здоров'я і фізичного комфорту та ін. Поряд з вивченням перфекціонізму як патогенної узагальнені установки, такі дослідження його часних форм можуть мати евристичну цінність для певних контингентів обстежуваних. Зокрема, спостереження Т. Ю. Юдеєвої показують, що пацієнти з панічним розладом дотримуються специфічних перфекціоністських установок у сфері здоров'я і фізичного благополуччя – "найменше нездужання може бути ознакою небезпечного захворювання", "нормальний стан − це стан 100% здоров'я", "фізичний дискомфорт нестерпний", "я завжди повинен почуватися фізично комфортно". Саме ці установки можуть лежати в основі низької толерантності до фізіологічних проявів тривоги, що описується теорією "підвищеної чутливості до тривоги" [11].

У свою чергу, у своєму дослідженні Тарханова П. М. довела зв'язок фізичного перфекціонізму з емоційною дезадаптацією, незадоволеністю своїм тілом і залученням до діяльності з вдосконалення своєї зовнішності, яка, в свою чергу, може бути пов'язана з ризиком для соматичного і психічного здоров'я сучасної молоді, а також продемонструвала внесок у формування фізичного перфекціонізму макросоціальних факторів у вигляді середовища проживання і сімейних факторів у вигляді дисфункціонального стилю комунікації в батьківській родині [7].

Г. С. Ільїн наполягає на необхідності створення конструкта «appearance-перфекціонізм» як соціально-психологічного феномену, в основі якого лежать перфекціоністські тенденції особистості щодо свого зовнішнього вигляду як інтегрального соціально-психологічного утворення. Він стверджує, що суб'єкти з різним ступенем «appearance-перфекціонізму» можуть відрізнятися соціально-психологічними характеристиками ставлення до свого зовнішнього вигляду і соціально-психологічними параметрами спілкування [5].

Таким чином, феномен перфекціонізму є інтегративною особистісною характеристикою, що проявляється у прагненні до досконалості, встановленні високих

стандартів виконання діяльності і прагнення до відповідності еталонам, пред'явленні високих вимог до себе і до інших.

Висновки. Фізичний перфекціонізм є самостійним феноменом, який потребує цілеспрямованого вивчення. Він є однією з найбільш поширених форм загального перфекціонізму і має більш тісний, ніж інші форми перфекціонізму, зв'язок з психологічним неблагополуччям, розладами харчової поведінки і негативним сприйняттям власної зовнішності у сучасному суспільстві. Вивчення феноменів незадоволеності своїм тілом і фізичного перфекціонізму − актуальне завдання сучасних психологічних досліджень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воликова С. В. Родительский перфекционизм − фактор развития эмоциональных нарушений у детей, обучающихся по усложненным программам / С. В. Воликова, А. Б. Холмогорова, А. М. Галкина // Вопросы психологии. − 2006. − № 5. − С. 23-32.

2. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: Автореф. дисс. … докт. психол. наук / Н. Г. Гаранян. − М.: МГУ, 2010. − 42 с.

3. Гаранян Н. Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал / Гл. ред. Т. В. Снегирева. − 2001. − № 4. − С. 18-48.

4. Гарчева И. И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: Автореф. дисс. … канд. психол. наук / И. И. Гарчева. – М., 2006. − 24 с.

5. Ильин Г. С. Социально-психологическая интерпретация феномена "appearance" перфекционизм / Г. С. Ильин // Северо-Кавказский психологический вест ник. – 2011. – № 9/2. – С. 43-46.

6. Парамонова В. В. Перфекционизм при тревожных и депрессивных расстройствах: Автореф. дис. … канд. психол. наук / В. В. Парамонова. − М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 2011. − 33 с.

7. Тарханова П. М. Социальные и психологические факторы физического перфекционизма и неудовлетворенности своим телом / П. М. Тарханова, А. Б. Холмогорова // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 5. – С. 52-60.

8. Холмогорова А. Б. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре [Электронный ресурс] / А. Б. Холмогорова, А. А. Дадеко // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. − 2010. − N 3. − Доступ к ресурсу: http:// medpsy.ru.

9. Холмогорова А.Б. Социальные и психологические факторы физического перфекционизма и неудовлетворенности своим телом / А. Б. Холмогорова, П. М. Тарханова // Психологическая наука и образование. – 2011. − № 5. − С. 52-60.

10. Холмогорова А. Б. Стандарты внешности и культура: роль физического перфекционизма и его последствия для здоровья подростков и молодежи / А. Б. Холмогорова, П. М. Тарханова // Вопросы психологии. − 2014. − № 1. − С. 52-65.

11. Юдеева Т. Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: Дисс. ... канд. психол. наук / Татьяна Юрьевна Юдеева. − М, 2007. − 275 с.

12. Easterbrook Matthew J. Consumer culture ideals, extrinsic motivations, and well-being in children / Matthew J. Easterbrook, Mark L. Wright, Helga Dittmar, Robin Banerjee // European Journal of Social Psychology. − 2014. − № 44 (4). − P. 349-359.

13. Hamachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. [Text] / D. E. Hamachek // Psychology. − 1978. − №15. − P. 27-33.

14. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology / P. Hewitt, G. Flett. // J. Person. Soc. Psychol. − 1991. − Vol. 60. − P. 420-470.

REFERENCES

1. Volikova, S. V., Kholmogorova, A. B., & Galkina, A. M. (2006). Roditelskiy perfektsionizm − faktor razvitiya emotsionalnykh narusheniy u detey, obuchayushchikhsya po uslozhnennym programmam. [Parental perfectionism as a factor in the development of emotional disorders among children enrolled in advanced programs]. *Voprosy psikhologii − Psychological Issues, 5,* 23-32 [in Russian].

2. Garanyan, N. G. (2010). Perfektsionizm i vrazhdebnost kak lichnostnyye faktory depressivnykh i trevozhnykh rasstroystv [Perfectionism and hostility as personal factors of depressive and anxiety disorders]. *Extended abstract of Doctor's thesis.* Moscow: MGU [in Russian].

3. Garanyan, N. G., Kholmogorova, A. B., & Yudeeva, T. Yu. (2001). Perfektsionizm, depressiya i trevoga [Perfectionism, depression and anxiety]. *Moskovskiy psikhoterapevticheskiy zhurnal − Moscow Psychotherapeutic Journal, 4,* 18-48 [in Russian].

4. Garcheva, I. I. (2006). Uroven perfektsionizma i soderzhanie idealov lichnosti [The level of perfectionism and the content of the ideals of personality]. *Extended abstract of Candidate's thesis.* Moscow: Institut psikhologii [in Russian].

5. Ilin, G. S. (2011). Sotsialno-psikhologicheskaya interpretatsiya fenomena "appearance" perfektsionizm [Socio-psychological interpretation of the "appearance" perfectionism phenomenon]. *Severo-Kavkazskiy psikhologicheskiy vestnik – North Caucasian Psychological Bulletin, 9 (2),* 43-46 [in Russian].

6. Paramonova, V. V. (2011). Perfektsionizm pri trevozhnykh i depressivnykh rasstroystvakh. [Perfectionism in anxiety and depressive disorders]. *Extended abstract of Candidate's*

thesis. Moscow: Izd-vo Moskovskogo gos. Un-ta [in Russian].

7. Tarkhanova, P. M., & Kholmogorova, A. B. (2011). Sotsialnyye i psikhologicheskie faktory fizicheskogo perfektsionizma i neudovletvorennosti svoim telom [Social and psychological factors of physical perfectionism and dissatisfaction with the body]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie – Psychological Science and Education, 5,* 52-60 [in Russian].

8. Kholmogorova, A. B., & Dadeko, A. A. (2010). Fizicheskiy perfektsionizm kak faktor rasstroystv affektivnogo spektra v sovremennoy kulture [Physical perfectionism as a factor of affective spectrum disorders in modern culture]. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii: elektron. nauch. zhurn. – Medical Psychology in Russia: online scientific journal, 3.* Retrieved from http:// medpsy.ru [in Russian].

9. Kholmogorova, A. B., & Tarkhanova, P. M. (2011). Sotsialnyye i psikhologicheskie faktory fizicheskogo perfektsionizma i neudovletvorennosti svoim telom [Social and psychological factors of physical perfectionism and dissatisfaction with the body]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie – Psychological Science and Education, 5,* 52-60 [in Russian].

10. Kholmogorova, A. B., & Tarkhanova, P. M. (2014). Standarty vneshnosti i kultura: rol fizicheskogo perfektsionizma i yego posledstviya dlya zdorovya podrostkov i molodezhi [Standards of appearance and culture: the role of physical perfectionism and its implications for adolescent and youth health]. *Voprosy psikhologii – Psychological Issues, 1,* 52-65 [in Russian].

11. Yudeeva, T. Yu. (2007). Perfektsionizm kak lichnostnyy faktor depressivnykh i trevozhnykh rasstroystv [Perfectionism as a personality factor of depressive and anxiety disorders]. *Extended abstract of Candidate's thesis.* Moscow [in Russian].

12. Easterbrook, Matthew J., Wright, Mark L., Dittmar, Helga, & Banerjee, Robin. (2014). Consumer culture ideals, extrinsic motivations, and well-being in children. *European Journal of Social Psychology, 44 (4),* 349-359 [in English].

13. Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology, 15,* 27-33 [in English].

14. Hewitt, P., & Flett, G. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology. *J. Person. Soc. Psychol., Volume 60,* 420-470 [in English].

О. И. Кононенко

ФЕНОМЕН ФИЗИЧЕСКОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Перфекционизм в современной психологии рассматривается как психологический конструкт, объединяющий чрезмерно высокие стандарты ожидаемых результатов деятельности и притязаний. Физический перфекционизм является самостоятельным феноменом, который требует целенаправленного изучения. Выявление психологических детерминант данного феномена является актуальным направлением современных психологических исследований.

Ключевые слова: перфекционизм, физический перфекционизм, установки, благополучие.

O. I. Kononenko

THE PHENOMENON OF PHYSICAL PERFECTIONISM IN MODERN PSYCHOLOGY

The modern world provides continuous improvement and commitment of high level achievements in a strictly regulated competitive environment. A successful activity directs personality to achieve high results, attracting the attention of researchers to the phenomenon of perfectionism. In psychology perfectionism is defined as the pursuit of perfection and impeccability that involve excessive standards of actions coupled with a tendency to overly critical evaluation of people's behavior, a tendency to follow too high standards and to impose them to excessively high demands. The physical perfectionism is a high attention to one's body, a desire for conformity standards of physical beauty and an exceptionally painful attitude to any criticism about one's appearance. In foreign scientific literature the term "physical perfectionism" or "body perfectionism" is hardly used, and usually this phenomenon is not treated as a separate phenomenon, but as a component of the basic perfectionism. In this context, many researchers point to a significant contribution of perfection attitudes to formation and support of various disorders of eating behavior and readiness to appeal to plastic surgeons, and note the present perfectionism of men and women in bodybuilding and taking steroids to build muscles. In addition, there is a layer of studies showing us various aspects of perfectionism with the body dissatisfaction in people of different age and sex groups. Despite the high relevance and practical significance of the study of this phenomenon, it is still poorly understood both in domestic and foreign psychology. The phenomenon of the perfectionism is an integrative personality characteristic that manifests itself in the pursuit of excellence, setting high standards of representation and commitment to compliance standards, presenting high demands to people themselves and to others. The physical perfectionism is an independent phenomenon that requires a focused study. It is one of the most common forms of general perfectionism and it has closer forms related with psychological distress, eating disorders and a negative perception of an appearance in the modern society. The study of the phenomenon of the dissatisfaction with the human body and the physical perfectionism are an urgent task of the modern psychological research.

***Keywords*:** perfectionism, physical perfectionism, attitudes, prosperity.

Подано до редакції 06.08.14