

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Київський національний університет імені Тараса Шевченка**  
**Факультет психології**  
**Кафедра експериментальної та прикладної психології**

**ДИПЛОМНА РОБОТА**  
**“БАЛАНС ДОЗВІЛЛЯ ТА САМОЕКСПЛУАТАЦІЇ В КОНТЕКСТІ МЕХАНІЗМІВ**  
**ПОДОЛАННЯ ВТОМИ У ЛЮДЕЙ З ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ»**  
**Освітньо-наукова програма «Нейропсихологія»**  
**Спеціальність 053 «Психологія»**

Студента 2 курсу ОС «Магістр»  
спеціальності 053 «Психологія»  
**Томіленка Дмитра Юрійовича**

Науковий керівник:  
Доктор філософії у галузі філософії  
Доцент кафедри експериментальної та  
прикладної психології **Литвин Сергій**  
**Віталійович**

Допустити  
кафедра

Завідувач : . . . ,  
Малишева  
\_\_\_\_\_ ( )

**Київ-2025**

## АНОТАЦІЯ

Дозвілля є ключовим ресурсом для подолання стресу та профілактики втоми, проте особи з перфекціоністськими рисами стикаються з психологічними бар'єрами, які знижують його ефективність. Ці бар'єри включають труднощі з розслабленням, почуттям провини за "неефективно витрачений" час і прагнення зробити дозвілля продуктивним, що суперечить основним механізмам відновлення. Спираючись на критику сучасного суспільства досягнень, запропоновану Б.-Ч. Ханом, дослідження підкреслює, як суспільний тиск сприяє самоексплуатації серед перфекціоністів. Метою дослідження є визначення когнітивно-афективних бар'єрів, які перешкоджають ефективному використанню дозвілля для боротьби з втомою, та аналіз їхнього впливу на баланс між рекреаційною функцією дозвілля та тенденціями до самоексплуатації. Завдання включають теоретичний аналіз наукової літератури, що проблематизує зв'язок між дозвіллям як копінг-стратегією та втомою у перфекціоністів, а також розробку або адаптацію валідних і надійних методів для оцінки рівня перфекціонізму, пов'язаної втоми та когнітивно-афективних бар'єрів. Дослідження прагне заповнити прогалину в емпіричних даних щодо впливу маладаптивного перфекціонізму на втому та стратегії дозвілля. Очікується, що результати сприятимуть розробці оптимальних підходів до організації дозвілля для перфекціоністів, що покращить їхнє психічне здоров'я та зменшить самоексплуатаційні тенденції.

## ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	2
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ БАЛАНСУ ДОЗВІЛЛЯ ТА САМОЕКСПЛУАТАЦІЇ У КОНТЕКСТІ МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ ВТОМИ У ЛЮДЕЙ З ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ.....	6
1.1. Підходи до вивчення перфекціонізму: від особистісної риси до адаптивно-маладаптивного континууму.....	6
1.2. Теоретичні основи дозвілля та самоексплуатації як копінг-стратегій.....	13
1.2.1. Дозвілля як копінг-стратегія: концепція та моделі .....	13
1.2.2 Самоексплуатація як копінг-стратегія: концепція та механізми .....	19
1.3. Розгляд нейропсихологічних аспектів впливу перфекціонізму на втоми у взаємодії з дозвіллям .....	23
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОНСТРУКТУ САМОЕКСПЛУАТАЦІЇ ТА ДОЗВІЛЛЯ ЯК МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ ВТОМИ У КОНТЕКСТІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ .....	30
2.1. Обґрунтування методичного інструментарію дослідження.....	30
2.2 Організація та етапи емпіричного дослідження .....	34
Висновки до другого розділу .....	36
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ БАЛАНСУ ДОЗВІЛЛЯ ТА САМОЕКСПЛУАТАЦІЇ ЯК МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ ВТОМИ У ЛЮДЕЙ З ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ.....	37
3.1. Описовий аналіз демографічних особливостей досліджуваної вибірки.....	37
3.2. Психометричні властивості інструментів.....	43
3.3. Передбачення ефективності копінг-стратегій за допомогою лінійної регресії на основі рівня втоми та самокритичності.....	52
Висновки до третього розділу .....	59
ОБГОВОРЕННЯ.....	60
ВИСНОВКИ .....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	66

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Попри загально визнане значення дозвілля як ефективного ресурсу подолання стресу (копінгу) та профілактики втоми, для людей з перфекціоністськими рисами організація та проведення дозвілля супроводжується низкою психологічних бар'єрів, які негативно впливають на ефективність його рекреаційної функції. Бар'єри, такі як труднощі з розслабленням, провина за "неефективно витрачений" час, знецінення сенсу дозвілля та спроби втілити його "найпродуктивнішим" чином, що суперечить ключовим механізмам відновлення, лише зростають в умовах сучасного суспільства досягнень, вплив якого на психічне життя суб'єкта описує Б.-Ч. Хан, відмічаючи парадигмальну зміну по відношенню до суспільства дисциплінарного. Позитивність здатності ("Я можу") в сучасному суспільстві стає на місце негативності повинності ("Я мушу"), зберігаючи при цьому неперервну послідовність, перетворюючись на позитивний імператив до постійного вдосконалення, що утворює простір для самоексплуатації.

Попри значну кількість досліджень, спрямованих на вивчення перфекціонізму та його впливу на психічне здоров'я, проблема використання дозвілля для подолання втоми у людей з перфекціонізмом залишається недостатньо розробленою. Зокрема, бракує емпіричних даних щодо впливу адаптивного та маладаптивного перфекціонізму на рівень втоми, а також ролі переконань та стратегій щодо дозвілля у цьому зв'язку. Крім того, важливим є питання підходу до психоедукації людей з перфекціонізмом, адже, згідно даних, ця група частіше

поінформована про терапевтичні аспекти дозвілля, що, водночас, контрастує з даними щодо здатності перфекціоністів опанувати його рекреаційну функцію.

**Об'єкт:** Психологічні механізми подолання втоми у людей із перфекціонізмом.

**Предмет:** Когнітивно-афективні бар'єри та їхній вплив на ефективність дозвілля як копінг-стратегії у людей з перфекціонізмом.

**Мета дослідження:** Визначити когнітивно-афективні бар'єри організації дозвілля як стратегії копіngu втоми у людей з перфекціонізмом, з'ясувавши їхній зв'язок з балансом рекреаційної функції дозвілля та тенденціями до самоексплуатації.

Відповідно до мети сформульовано наступні **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури, що проблематизує зв'язок дозвілля-як-копіngu та втоми у людей з перфекціонізмом;
2. Розробити або адаптувати валідні та надійні методи для дослідження впливу перфекціонізму на організацію дозвілля через оцінку рівня перфекціонізму, пов'язаної з ним втоми та когнітивно-афективних бар'єрів.
3. Виявити психологічні та поведінкові бар'єри, що перешкоджають ефективному використанню дозвілля у людей з високим рівнем перфекціонізму;
4. Проаналізувати психологічні механізми, що підвищують відновлювальний потенціал дозвілля у перфекціоністів.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ БАЛАНСУ ДОЗВІЛЛЯ ТА САМОЕКСПЛУАТАЦІЇ У КОНТЕКСТІ МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ ВТОМИ У ЛЮДЕЙ З ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ.**

### **1.1. Підходи до вивчення перфекціонізму: від особистісної риси до адаптивно-маладаптивного континууму**

Перфекціонізм є багатовимірною психологічною рисою, що характеризується встановленням надзвичайно високих стандартів до себе та інших, супроводжуючись низькою самооцінкою та підвищеною чутливістю до сприйнятих невдач чи критики. Подібно до змін у теоретичних поглядах на перфекціонізм, його прояви та вираженість також еволюціонували під впливом соціоекономічних тенденцій.

Перші згадки про перфекціонізм як рису особистості з'явилися в рамках психоаналітичної теорії, зокрема у працях З. Фрейда та А. Адлера. З. Фрейд розглядав перфекціоністські тенденції як спосіб подолання несвідомої тривоги та конфлікту, пов'язаного з вимогами супер-его до моральної та поведінкової досконалості, що призводить до невротичних симптомів (Freud, 1989). А. Адлер, натомість, ввів концепцію “прагнення до переваги”, вважаючи її універсальним людським мотивом подолання почуття неповноцінності (Adler, 1938). Для А. Адлера перфекціонізм не виступає апіорі патологічним, а є радше “природним” виявом мотиву. Однак, коли прагнення стає надмірним або хибно спрямованим, воно може призводити до “комплексу переваги” — невротичного стану, у якому людина встановлює недосяжні стандарти, що спричиняють хронічне

незадоволення та міжособистісні труднощі. Ця теоретична лінза стала основоположною для розуміння перфекціонізму.

Розвиваючи психоаналітичну традицію, К. Хорні поглибила розуміння перфекціонізму, акцентуючи увагу на культурній складовій формування тенденції та ролі соціальних стосунків. К. Хорні стверджувала, що перфекціонізм стає складовою «ідеалізованого Я», що формується у відповідь на тиск суспільства та інтеріоризацію зовнішніх очікувань. Перфекціонізм — засіб підтримки «ідеалізованого Я», що водночас породжує внутрішній конфлікт та провокує відчуження від Я справжнього, що виступає як підґрунтям індивідуальної риси, так і продуктом суспільних відносин (Horney, 1950).

Водночас із класичними психоаналітичними уявленнями про перфекціонізм як прояв супер-его та компенсації почуття неповноцінності, гуманістична психологія, представлена А. Маслоу та К. Роджерсом пропонує інший кут зору: перфекціонізм слід розглядати не лише як внутрішній конфлікт, але й як наслідок соціальних стосунків, що обмежують процес самоактуалізації. К. Роджерс наголошував, що «умовне позитивне ставлення» формує ригідну самоконцепцію, коли індивід оцінює себе через призму зовнішніх стандартів, за яких він може виступати як цінний, — отже, перфекціонізм виникає не лише всередині психіки, а й в діалозі з оточенням (Rogers, 1961).

Подібно до Хорні, яка виводила «ідеалізоване Я» через соціальний тиск, Роджерс вказує на міжособистісний контекст як джерело тієї самої напруги, але додає оптимістичну перспективу: за наявності безумовного прийняття можливе пом'якшення жорстких стандартів і сприяння автентичному зростанню. А. Маслоу

також розглядав перфекціонізм як перешкоду для самореалізації, пов'язуючи його із залежністю від зовнішнього визнання на противагу внутрішній мотивації (Maslow, 1954).

Важливим кроком у розумінні перфекціонізму стало введення Д. Е. Хамачеком розрізнення між “нормальним” і “невротичним” перфекціонізмом. Нормальний перфекціонізм пов'язаний з високими стандартами та мотивацією до досягнень, тоді як невротичний перфекціонізм характеризується надмірним занепокоєнням через помилки та страхом невдачі (Hamachek, 1978).

Г. С. Салліван, не будучи дослідником перфекціонізму безпосередньо, вплинув на його концептуалізацію через міжособистісну теорію. Вчений наголошував, що ранні соціальні стосунки, зокрема з батьками, формують тривогу та невпевненість, які можуть проявлятися в перфекціоністській поведінці. Його ідеї про соціальну ізоляцію та потребу в схваленні стали основою для моделі соціального відключення перфекціонізму, яка розглядає перфекціонізм як ризик для міжособистісних зв'язків (Sullivan, 1953).

Когнітивний підхід зрушує фокус з міжособистісних стосунків та суспільних відносин до структури переконань, що ґрунтують перфекціонізм. А. Елліс, засновник раціонально-емотивної терапії, стверджував, що перфекціонізм корениться в ірраціональних переконаннях, таких як вимога бездоганної продуктивності, що призводить до емоційного дистресу (Ellis, 2002). А. Бек підкреслював роль когнітивних викривлень, зокрема за принципом “все або нічого” та надмірне узагальнення, у підтримці перфекціоністських тенденцій (Beck, 1976). У 2002 році Шафран з колегами запропонували когнітивно-поведінкову модель

клінічного перфекціонізму (Shafran et al., 2002). Вони визначили клінічний перфекціонізм як “надмірну залежність самооцінки від необхідності бути або здаватися досконалим, і переконання, що людина прийнятна лише тоді, коли прагне і досягає досконалості”. Ця модель підкреслює роль перфекціонізму як трансдіагностичного фактора, що підтримується самокритикою, і стала основою для терапевтичних інтервенцій.

Значним кроком у дослідженні перфекціонізму стало його визначення як багатовимірного конструкту через внесок, зокрема А. Пахта (Pacht, 1984). Дослідник висвітлив поширеність перфекціонізму в клінічній практиці та заклав основу для емпіричних досліджень. С. Блатт провів дослідження, що дозволили пов'язати перфекціонізм з депресією та самокритичним стилем. Його дослідження підкреслили маладаптивні аспекти перфекціонізму, водночас відкривши шлях до визнання адаптивних форм (Blatt, 1995).

В кінці XX-го століття П. Х'юїтт та Г. Флетт розробили Багатовимірну шкалу перфекціонізму (MPS), яка виокремлювала самоорієнтований, орієнтований на інших та соціально прескриптивний перфекціонізм (Hewitt et al., 1991). Ця модель дозволила диференціювати адаптивні аспекти (наприклад, високі стандарти, що мотивують до досягнень) від маладаптивних (соціально прескриптивний перфекціонізм, що викликає дистрес).

Сучасні дослідження визначають перфекціонізм як *континуум*, що охоплює як адаптивні, так і маладаптивні прояви. Адаптивний перфекціонізм, пов'язаний з високими стандартами та організованістю, може сприяти досягненням та психологічному добробуту. Маладаптивний перфекціонізм, навпаки,

характеризується надмірною самокритикою, страхом невдачі та відчуттям розбіжності між очікуваннями та результатами. Така оптика відображається в роботах, в яких піддаються розрізненню перфекціоністські зусилля та перфекціоністські занепокоєння.

Важливим етапом у дослідженні перфекціонізму стала розробка інструменту Шкала прагнення до досконалості (Almost Perfect Scale, APS), розробленої Р. Б. Слейні та колегами на початку 90-х років, з подальшим удосконаленням у 2002-ому році (Slaney et al., 2002). APS виникла як відповідь на потребу в психометрично валідному інструменті, який би враховував як адаптивні, так і маладаптивні аспекти перфекціонізму, *уникаючи* патологізуючого підходу, притаманного раннім шкалам, таким як шкала Бернса (Burns, 1980). Водночас, хоч MPS П. Х'юїтта та Г. Флетта та Багатовимірна шкала перфекціонізму (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS) Р. Фроста визнавали багатовимірність конструкту, здебільшого акцентували на його маладаптивних аспектах (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991). Перегляд APS в 2002-ому році допоміг уточнити формулювання пунктів і покращити їхню дискримінаційну валідність, що дозволило краще розрізняти адаптивний перфекціонізм (пов'язаний з високими стандартами та порядком) та маладаптивний (пов'язаний з розбіжністю з очікуваннями).

Як зазначають П. Х'юїтт і Г. Флетт, відображаючи актуальний стан дискусії щодо існування адаптивної форми, навіть адаптивний перфекціонізм може мати приховані психологічні страждання, пов'язані з ірраціональною потребою в бездоганності, тож адаптивний перфекціонізм може виступати як замаскована дисфункція (Hewitt, Flett, 2017). Цей скепсис, утім, необов'язково суперечить

твердженню про адаптивність, адже остання релятивна до структурної реальності досягнень, у якій функціонує пізньосучасне Я.

В межах метааналізу Т. Керран та Е. П. Хілл проаналізували дані з 146 досліджень перфекціонізму, що охоплюють 41,641 студентів зі США, Канади та Великобританії, зібрані між 1989 і 2016 роками (Hill, Curran, 2019). Результати показують значне збільшення всіх трьох вимірів перфекціонізму: самоорієнтованого, соціально прескриптивного та орієнтованого на інших, із найбільшим приростом у соціально прескриптивному перфекціонізмі. Вчені пояснюють результати свого дослідження ширшими культурними змінами, зокрема посиленням неоліберального режиму, що підкреслює логіку конкурентного індивідуалізму. Вони підкреслюють, що сучасне суспільство дедалі більше заохочує індивідуальні досягнення як головний критерій цінності особистості. Це сприяє формуванню середовища, в якому зростає тиск до самовдосконалення та самореалізації.

Серед ключових чинників автори виокремлюють посилення ідеології меритократії та конкуренції, що особливо виявляється в освітньому та професійному середовищі. Молодь повинна відповідати дедалі вищим стандартам, що створює хронічне відчуття недостатності. Додатково зазначається вплив змінених батьківських практик — більш тривожних, контролюючих і орієнтованих на досягнення, — які можуть закладати основу для перфекціоністських установок в дитинстві.

У світлі посилення перфекціоністських тенденцій як у самоорієнтованих, так і в соціально прескриптивних формах, зростає інтерес до проблеми зупинки —

моменту припинення самоексплуатаційних практик — та відповідних інтервенційних методів, особливо у зв'язку з спостереженнями, відповідно до яких перфекціоністи схильні інтерпретувати будь-який вільний час крізь призму самовдосконалення й реалізації власного потенціалу.

## **1.2. Теоретичні основи дозвілля та самоексплуатації як копінг-стратегій**

### **1.2.1. Дозвілля як копінг-стратегія: концепція та моделі**

На етимологічному рівні англійський термін *leisure* походить від латинського *licere* зі значенням «бути дозволеним», що підкреслює його амбівалентний характер. Дозвілля одночасно є місцем особистої свободи і об'єктом регулювання — воно вимагає дозволу, має бути зароблене чи санкціоноване. Ця амбівалентність пронизує психологічні трактування дозвілля, виявляючи постійну напругу між автономією та соціальними чи культурними обмеженнями. Психологічні дослідження, що трактують дозвілля виключно як «вільний час» або «непрофесійну діяльність», часто ігнорують цей важливий феноменологічний вимір, який включає суб'єктивне переживання свободи, спонтанності та афективного залучення. Дозвілля є не просто відсутністю зобов'язань, а простором для самовираження і відновлення, але цей простір не є безмежно відкритим, а визначається зовнішніми і внутрішніми імперативами. Врахування цих обмежень є ключовим для розуміння досвіду дозвілля та його ролі у відновленні психофізіологічних ресурсів та регуляції втоми (Hogan et al., 2021).

Дозвілля може бути концептуалізоване як сегмент часу, вільний від зобов'язань, що визначаються трудовими чи соціальними ролями, і який суб'єкт використовує для відновлення фізичних та психологічних ресурсів, самореалізації та переживання задоволення. Дозвілля функціонує як афективно позитивний і феноменологічно вільний стан, у якому суб'єкт може дистанціюватися від вимог в продуктивності та інструменталізації часу. Таке використання часу сприяє

відновленню психофізіологічних ресурсів, регуляції стресу та емоційного балансу (Kleiber et al., 2011).

Систематичне вивчення досвіду переживання дозвілля як явища зі своїми психічними механізмами та наслідками в психології почалось у Північній Америці, в середині 1960-х — на початку 1970-х років. Цей період був позначений професіоналізацією сфери дозвіллевих послуг і появою відповідних видань, таких як *Journal of Leisure Research*. Дослідження дозвілля в психології розвивалося у кількох паралельних напрямках, які поступово інтегрувалися у комплексне розуміння його сучасної ролі в житті людини.

У 1970-х роках у межах гуманістичної парадигми Л. Неулінґер сформулював концепцію дозвілля як діяльності, що ґрунтується на суб'єктивно переживаній свободі вибору, акцентуючи на внутрішній мотивації індивіда (Neulinger, 1974). Поступово вивчення дозвіллевої поведінки набуло персонологічного виміру, зосередженого на вивченні сталих рис особистості як предикторів дозвіллевих уподобань, що стало можливим завдяки широкому впровадженню п'ятифакторної моделі особистості.

У цьому контексті Р. Стеббінс, розробляючи теорію серйозного дозвілля, зосереджувався на зв'язку між стабільними особистісними орієнтаціями та участю в дозвіллевих практиках, які передбачають тривалу залученість, розвиток компетентності та соціальну ідентифікацію (Stebbins, 1982). Паралельно з цим з'являються підходи, що аналізують дозвілля крізь призму соціальних диспозицій та проектування ідентичності — зокрема, в теоретичних розвідках Т. Блекшоу і та

колег, які переосмислюють дозвілля в координатах культурного аналізу (Blackshaw et al., 2013).

У 1980-х соціально-психологічний підхід змістив фокус на взаємодію між внутрішніми станами (емоціями, переконаннями, очікуваннями) та соціальним контекстом (групові норми, медіа), зосереджуючись на механізмах атрибуції, когнітивній обробці інформації та узгодженості ставлень (Iso-Ahola, 1980). Соціальна психологія дозвілля, попри свою багатовекторність, підкреслює суб'єктивний характер переживання дозвілля у його зв'язку із психічним здоров'ям та благополуччям.

Починаючи з 1990-х років, у дослідницькому полі дозвілля посилюється увага до його потенціалу як джерела психологічного благополуччя, смисложиттєвої наповненості та можливості особистісної реалізації. У межах позитивної психології такі концепти, як "потік" та "серйозне дозвілля", набули значення аналітичних інструментів для опису глибокої залученості, в якій дозвілля постає не як компенсаторна розрядка, а як екзистенційно значуща діяльність, що сприяє становленню суб'єктної ідентичності (Csikszentmihalyi, 1990; Stebbins et al., 2017) .

Паралельно до цих напрямів знаходила оформлення в контексті дозвілля психологія розвитку, в межах якої дослідження фокусуються на зміні дозвіллевих практик упродовж життя — від дитячої гри до активного дозвілля в похилому віці (Kleiber et al., 2011). Дозвілля тут розглядається як механізм соціалізації, адаптації та підтримки когнітивного функціонування на різних етапах життя.

Означена багатоманітність підходів створила основу для концепції дозвілля як стратегії копіngu. Теорія копіngu, запропонована Лазарус і Фолькман, трактує подолання як процес, у якому індивід взаємодіє з вимогами, що перевищують його ресурси (Lazarus & Folkman, 1984). Копінг може бути адаптивним чи дистресним, охоплюючи широкий спектр стратегій — від змін у поведінці до когнітивної реструктуризації. Класична концепція Ж. Дюмазьє визначає дозвілля як добровільну сферу активностей для відновлення ресурсів та самореалізації, тоді як підхід С. Ісо-Ахола, референтний до позитивної психології, поглиблює це визначення, підкреслюючи роль сприйнятої свободи й автономності у виборі активностей (Dumazedier et al., 1967; Iso-Ahola, 1980). Згідно з дослідженнями Дж. Нойлінгера дозвілля характеризується внутрішньою мотивацією та сприйнятою свободою, що є ключовими для суб'єктивного досвіду дозвілля; його модель передбачає, що дозвілля є найбільш задовільним, коли людина відчуває автономію та займається діяльністю заради самої себе (Neulinger, 1974). Разом із теоріями компенсації Г. В. Олпорта та очікування-валентності Б. Драйвера та С. Точера, ці підходи заклали основу для розуміння дозвілля як стратегії копіngu, в якій дозвілля виступає активним механізмом регуляції стресу й відновлення психофізіологічних ресурсів, виступаючи рекреаційним та профілактичним механізмом до втоми (Allport, 1924; Driver & Tocher, 1970; Iwasaki & Mannell, 2000).

З огляду на це, дозвілля, розглянуте через призму теорії копіngu, стає важливою стратегією для збереження психологічної рівноваги, оскільки дозволяє індивіду дистанціюватися від стресових факторів і реалізувати власні потреби в автономії та самореалізації.

Однак ця теоретична лінія стикається з викликами: дослідники зауважують, що феномен дозвілля в умовах пізньої сучасності зазнає сутнісних змін. Зокрема, С. Хуніу описує, як нові режими продуктивності та споживання розмивають межу між працею й дозвіллям, трансформуючи «вільний час» на продовження трудових зобов'язань через самоменеджмент, платформну активність і гейміфіковані практики самовдосконалення (Juniu, 2009). Паралельно, як зазначають Г. Волкер та Ю. Івасакі, цифрове середовище продукує нові формати дозвілля — онлайн-ігри, віртуальні спільноти, соціальні мережі, логіка яких входить в конфронтацію з класичними критеріями автономії, спонтанності та внутрішньої мотивації (Walker et al. 2005; Iwasaki, 2007). За таких умов дозвілля стає місцем перетину між особистісною самореалізацією та алгоритмічно модульованими формами поведінки, де межа між автентичністю й структурною детермінацією залишається радше проблемною, ніж очевидною.

Феномен депривації дозвілля становить з огляду на зазначене окремий інтерес, адже свідчить про те, що дистрес пов'язаний не лише з кількісним браком часу, а й з якісною неспроможністю переживати дозвілля як осмислену й рефлексивну практику (Kau et al., 1991). Доцільно говорити не лише про нерівний розподіл ресурсів, а й про стратифікацію самої *інтерпретативної агенції* — здатності осмислювати власну діяльність у категоріях дозвілля. Ця здатність, завжди залежна від соціокультурних умов, в сучасності зазнає посиленої регуляції через імперативи продуктивності, самоуправління та оптимізації, інтегровані у саме сприйняття “вільного часу”. У таких умовах дозвілля більше не гарантує відновлення, а втома — не завжди виступає сигналом перенавантаження.

У цьому контексті особливої уваги заслуговує концепція «серйозного дозвілля», яка передбачає участь у діяльностях, що не мають прямої економічної винагороди, але вимагають тривалого зобов'язання, розвитку компетенцій та особистої залученості. Такі форми дозвілля розширюють його концептуальні межі, виходячи за рамки гедоністичних уявлень про відпочинок як пасивне споживання чи розвагу. Водночас вони порушують питання про потенційну близькість таких практик до праці, оскільки включають елементи дисципліни, планування, цілепокладання та самоконтролю (Blackshaw et al., 2009). Прикладами таких форм є заняття фізичною активністю, участь у творчих об'єднаннях або спільнотах, організованих навколо хоббі. У цих випадках дозвілля набуває рис структурованої, часто рутинізованої активності, що може мати як позитивні наслідки для суб'єктивного добробуту, так і потенційну напругу через високі стандарти самовимогливості та очікування результативності.

### 1.2.2 Самоексплуатація як копінг-стратегія: концепція та механізми

У контексті пізньосучасного суспільства досягнень функція дозвілля, яка в попередніх епохах розумілася як простір відновлення й тимчасового вивільнення з-під вимог продуктивності, зазнає помітної трансформації. Відокремленість дозвілля від праці поступається місцем його інкорпорації в загальну логіку самовдосконалення та досягнення, де вільний час дедалі частіше конструюється як ресурс, що має бути оптимізованим. У цьому сенсі спостерігається функціональне зближення дозвілля з працею, внаслідок чого кордони між ними розмиваються, а традиційні уявлення про відпочинок як антитетичний процес до продуктивності втрачають аналітичну виразність (Sennett, 1998).

Цей зсув можна розглядати в координатах поняття «позитивного насилля», запропонованого Б. Ч. Ханом, де суб'єкт виступає не як об'єкт зовнішнього примусу, а як агент самовдосконалення та саморегуляції (Han, 2010). Суб'єкт більше не відчуває себе зв'язаним обов'язком, що нав'язується ззовні, а сприймає свою більш ефективну, прискорену та мультизадачну діяльність як прояв автономії та свободи вибору. Структура дозвілля, вбудована в динаміку самовдосконалення, радше підтримує, ніж перериває, процес досягнення. Відповідно, дозвілля дедалі частіше виконує функції, що раніше асоціювалися з працею, — розвиток навичок, підвищення ефективності, посилення конкурентоспроможності. Відпочинок більше не опонує діяльності, а модулює її інтенсивність.

Негативність в цьому вимірі постає як недоступна пізній сучасності здатність до радикального заперечення, що руйнує лінійну логіку нескінченного нарощування ефективності, самовдосконалення та ін. Негативність передбачає

інакшість, що зникає в процесі позитивізації. Негативність у цьому випадку не є простою протилежністю позитивної самодисципліни, а функціонує як суверенна влада заперечення, що здатна призвести до зупинки (Han, 2010).

У такій системі, де роль негативності зникає, дискомфорт, невдачі або стресові ситуації служать не запереченням, а конструктивними елементами, які мають привести до нового рівня ефективності чи саморегуляції. Негативний досвід, який раніше розглядався як перешкода для розвитку, у межах позитивізації стає рушієм самореалізації, відтак не залишаючи місця для критичного заперечення цієї логіки. Саме тому негативність, як можливість для зупинки або відмови, стає майже недоступною в рамках сучасної парадигми, де навіть стрес чи проблеми мають бути інтегровані в процес самовдосконалення та досягнення.

У цьому контексті феномен самоексплуатації набуває значення як особлива форма діяльності, що поєднує автономію з високою ступінню внутрішньої мотивації. Самоексплуатація може бути розглянута як копінг-стратегія, що виконує функцію підтримки функціонування індивіда в умовах підвищеної вимогливості до себе. Вона містить елементи саморегуляції, цілеспрямованості та управління ресурсами, що наближує її до проблемно-орієнтованих копінг-механізмів (Lazarus & Folkman, 1984). Проте, як зазначає Б. Шварц, саме уявлення про автономний вибір у контексті розширення можливостей потребує перегляду (Schwartz, 2000). У його інтерпретації, чим більше варіантів вибору має індивід, тим більше він зобов'язаний приймати рішення, які вважаються суто його особистою відповідальністю — незалежно від структурного тиску чи нормативних конвенцій. Відтак, парадокс сучасного уявлення про автономію полягає в тому, що воно

передбачає суб'єкта, чия свобода дії водночас є результатом і умовою інституціоналізованих очікувань. У цьому сенсі добровільна участь у самоексплуатуючих практиках не обов'язково свідчить про суб'єктивну автономію, а радше ілюструє структурну амбівалентність між свободою вибору та необхідністю відповідати привласненим критеріям успіху.

Додатковий контекст для розуміння цієї динаміки надає концепція емоційної нормалізації, сформульована Е. Іллуз, згідно з якою соціальні уявлення про емоційно «правильну» поведінку поширюються також на сфери, що раніше не були предметом нормативного регулювання (Illouz, 2007). Дозвілля, відповідно, більше не сприймається як вільна зона поза оцінюванням, а розглядається як простір, у якому мають бути досягнуті певні емоційні та поведінкові результати. Це робить можливим функціональне використання дозвілля в якості засобу регуляції афективного стану відповідно до внутрішніх вимог. Саме в цьому контексті самоексплуатація постає як ефективна копінг-стратегія, що виявляється через витіснення інших механізмів подолання стресу та заміни їх саморегульованими практиками, орієнтованими на досягнення високої продуктивності (в тому числі в переживанні емоцій).

Таким чином, самоексплуатація в умовах інтеграції дозвілля до логіки самовдосконалення може виконувати роль когнітивно організованої копінг-стратегії. Вона дозволяє індивіду забезпечити стабільність самовизначення в умовах, де межі між роботою та відпочинком структурно послаблені, а ефективність набуває статусу універсального критерію оцінки життєвих практик,

тож не є хаотичною чи імпульсивною реакцією на стрес, а натомість передбачає свідому організацію поведінки.

### **1.3. Розгляд нейропсихологічних аспектів впливу перфекціонізму на втому у взаємодії з дозволяям**

Перегляд концепції нейропластичності, запропонований К. Малабу, дозволяє розглядати мозок як продукт історичного розвитку, що не лише реагує на індивідуальний досвід, але також формується під впливом культурних і соціальних процесів; водночас, її перспектива скорочує методологічний розрив між соціально-філософською теорією та актуальними нейропсихологічними дослідженнями. Найбільш виразно теза дослідниці викладена в наступному абзаці: “Простір надлишку [розрив] навіює нам чисто фантазматичну віру, ніби-то ми можемо вільно дихати, зосереджуючи погляд на інші простори, думати інакше, тоді як в дійсності ми лопаємо мильні бульбашки. Ми занадто довго думали, що розрив або відмінність [те, що відділяє сенс від матеріальності речей] усувають систему від себе самої, а суб’єктів — від системи. Це помилкове твердження, і триумф біології, і зокрема нейробіології, полягає якраз в органічному згладжуванні цієї відмінності” (Malabou, 2009).

К. Малабу стверджує, що нейропластичність є не лише біологічною властивістю, але й символічним процесом, де адаптивність мозку віддзеркалює людську креативність та трансформацію. Подвійна природа пластичності дозволяє динамічну взаємодію між фізичною структурою мозку та культурними або символічними конструктами, тим самим скорочуючи розрив між біологічним та символічним, адже не передбачає “зовнішнього” по відношенню до матеріальності. Виходячи з цієї логіки, нейрональний субстрат позиціонується як матеріальна

інфраструктура історії, замість органу, що відповідає на “зовнішній вплив середовища”.

Для комплексного аналізу втоми в контексті перфекціонізму необхідна інтеграція кількох рівнів дослідження: мережевого, нейромедіаторного, нейроендокринного та інтероцептивного. На мережевому рівні слід враховувати взаємодію між Default mode network (DMN), Executive control network (ECN), task-positive network (TPN), а також Salience network (SN), Frontostriatal network (FSN), Limbic network (LN), and Sensorimotor network (SMN), зокрема динаміку їхнього чергування, гальмування та коактивації в станах активності й відпочинку. Нейромедіаторний рівень передбачає вивчення функціонування дофамінергічних, серотонінергічних і норадреналінових систем, які опосередковують реакції на стрес, винагороду, саморефлексію та збудження. Водночас слід враховувати активність гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі (HPA axis), яка визначає рівень кортизолу та впливає на нейропластичність, зокрема через регуляцію факторів росту (як-от BDNF). Нарешті, необхідним є аналіз інтероцептивних механізмів — процесів, що забезпечують усвідомлення тілесних сигналів втоми та гомеостатичного порушення.

У нейромережевій парадигмі ECN (дорсолатеральна префронтальна кора, передня поясна кора та задня тім'яна кора) пов'язується з цілеспрямованою увагою, плануванням, когнітивним контролем та метакогніцією. При цьому слід розрізняти типи перфекціонізму: адаптивний та маладаптивний, які різною мірою активують ці мережі (Stoeber & Otto, 2006). Наприклад, адаптивний перфекціонізм асоціюється з помірною активацією длПФК у завданнях саморегуляції, тоді як

маладаптивний – із хронічною гіперактивацією АСС у контексті завдань самооцінювання, що супроводжується тривожною ригідністю (Lin et al., 2024). В останньому випадку ECN не просто виконує функції контролю – вона перебирає на себе ролі афективної обробки, витісняючи участь DMN.

DMN (медіальна префронтальна кора, задня поясна кора, кутова звивина) асоціюється із саморефлексією, інтроспекцією, автобіографічною пам'яттю та соціальним гнозисом. Її пригнічення у дисфункціональному перфекціонізмі супроводжується зниженням здатності до інтероцепції, емоційного самоусвідомлення та реконсолідації досвіду (Andrews-Hanna et al., 2014). Це порушення гомеостатичної обробки посилюється через стійке підвищення кортизолу — продукту гіперактивної гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи, який у свою чергу впливає на зниження рівня BDNF (brain-derived neurotrophic factor), що має критичне значення для нейропластичності (Arnsten, 2009). Таким чином, пригнічення DMN — не лише результат нейромережевої конкуренції, а й наслідок нейроендокринної дисфункції.

TPN, до якої входять передня тім'яна кора, передня острівцева кора та середня цінгулярна кора, залучена до роботи з зовнішньо орієнтованою увагою і обробкою сенсорних стимулів. У перфекціоністів TPN активується навіть у відповідь на незначні соціальні подразники – наприклад, зворотний зв'язок чи оцінювання. Проте така гіперчутливість не є автоматично патологічною: вона корелює із активністю LC-NE системи (locus coeruleus-noradrenaline), що відповідає за мобілізацію уваги та настороженість. У дезадаптивних умовах це призводить до перенапруження та розладів тривожного спектру (Aston-Jones & Cohen, 2005).

Відтак, парадигма нейромережевого гальмування потребує доповнення нейромодуляторною динамікою, де дофамінова дисрегуляція (особливо в мезолімбічному шляху) знижує чутливість до винагороди, тоді як норадреналінова – підвищує реактивність на загрозу.

Салієнс-мережа (SN), що включає передню острівцеву кору та передню поясну кору, відіграє ключову роль у виявленні значущих стимулів і координації перемикання між DMN і ECN. У контексті маладаптивного перфекціонізму SN може гіперактивуватись, сприяючи надмірній чутливості до соціальних оцінок чи потенційних помилок, що посилює тривожність і румінацію. Наприклад, підвищена активність передньої острівцевої кори корелює з обробкою афективно забарвлених подразників, таких як критика чи невдача, що ускладнює перехід до рефлексивних станів DMN (Menon & Uddin, 2010). Це створює додатковий нейромережевий тиск, який погіршує здатність до емоційної регуляції.

Фронтально-стріарна мережа (FSN), до складу якої входять дорсолатеральна та орбітофронтальна, префронтальна кори, а також базальні ганглії, регулює мотиваційні процеси та обробку винагороди. У перфекціоністів, особливо з маладаптивним типом, дисфункція FSN проявляється у зниженні дофамінергічної активності в nucleus accumbens (NA), що призводить до зменшення відчуття задоволення від досягнень і посилення ангедонії. Ця мережа також відіграє роль у формуванні звичних поведінкових патернів, таких як надмірна самокритика, що стає бар'єром для когнітивних та поведінкових змін (Robbins & Arnsten, 2009).

Лімбічна мережа (LN), що охоплює амігдалу, гіпокамп і субгенуальну префронтальну кору, відповідає за емоційну регуляцію та реакції на стрес. У маладаптивному перфекціонізмі гіперактивація амігдали посилює тривожні реакції на соціальний тиск, тоді як порушення функціональної зв'язності між гіпокампом і префронтальними структурами ускладнює контекстуалізацію емоційного досвіду. Це сприяє закріпленню негативних афективних петель, що перешкоджають нейропластичним змінам (Phelps & LeDoux, 2005).

Сенсомоторна мережа (SMN), до якої входять первинна моторна кора, соматосенсорна кора та мозочок, відіграє роль в інтероцептивних процесах, забезпечуючи інтеграцію тілесних сигналів. У перфекціоністів порушення SMN може проявлятися у зниженій чутливості до фізичних ознак втоми, що ускладнює гомеостатичну регуляцію. Дисфункція соматосенсорної кори може зменшувати усвідомлення тілесного дискомфорту, сприяючи хронічному перенапруженню (Craig, 2009). Її порушення може бути результатом нейропластичних змін, що виникають у відповідь на тривалий стрес або хронічну активацію мереж, відповідальних за контроль і саморегуляцію.

На когнітивно-афективному рівні дисбаланс цих мереж у маладаптивних перфекціоністів проявляється у підвищеній румінації, зниженні емоційної варіабельності та тривалому збереженні стресових патернів обробки досвіду. fMRI-дослідження демонструють, що у таких осіб спостерігається підвищена функціональна зв'язність між РСС та субгенуальною префронтальною корою (sgPFC) – візерунок, типовий для депресивного афекту (Sheline et al., 2010). Румінація, попри її схожість із саморефлексією, не активує повноцінно DMN, а

радше фіксує її у замкнених петлях ретроспективної самокритики (Whitfield-Gabrieli et al., 2012).

Поведінкові наслідки такого нейропсихологічного профілю можуть бути вельми значущими для розуміння механізмів втоми у контексті перфекціонізму. Хронічна румінація, зумовлена дисфункцією нейронних мереж, веде до емоційного виснаження, підвищеного стресу і порушення гомеостатичної регуляції, що в кінцевому підсумку посилює фізіологічне виснаження, збільшуючи когнітивне навантаження та знижуючи здатність до адаптації. Така поведінка не є лише когнітивною установкою – вона має нейропсихологічну кореляцію у вигляді продовженої активації ECN під час дозвіллевої діяльності, а також ослаблення інтегративної ролі префронтальної кори у модуляції афекту (Drevets et al., 2008). Ключовим є взаємозв'язок між стресовими патернами та втомою, де постійна гіперактивація мереж, що відповідають за емоційний та когнітивний контроль, зумовлює порушення психофізіологічної рівноваги, що створює основу для тривалого психічного і фізичного виснаження. Високий рівень тривоги, що супроводжує перфекціонізм, формує цикл, де самокритика та внутрішнє напруження стають невід'ємними компонентами досвіду, що не дозволяє перейти до регенеративних станів відпочинку чи відновлення.

## Висновки до першого розділу

Перфекціонізм описується як багатовимірна особистісна риса, яка варіюється від адаптивних форм до маладаптивних, що супроводжуються самокритикою, страхом невдачі та емоційним виснаженням. Актуальні дослідження фіксують зростання кількості індивідів із вираженими перфекціоністськими тенденціями, що інтерпретується як наслідок макросоціальних зсувів, пов'язаних із поширенням неоліберальної культури досягнень, яка стимулює внутрішнє прийняття змагальності, автономізації відповідальності та постійної самореалізації.

Теоретичний аналіз сучасних поглядів на дозвілля та самоексплуатацію як механізми подолання втомі виявляє суперечливу динаміку їх функціонування в умовах пізньої сучасності. Дозвілля, яке традиційно розглядається як простір для відновлення, дедалі частіше підпорядковується функціям самовдосконалення, втрачаючи здатність бути психорегуляторним ресурсом та автономним простором для рекреації, що особливо критично у випадку осіб із високим рівнем перфекціонізму.

У цьому контексті самоексплуатація набуває статусу нормалізованої копінг-стратегії; ідея автономії, що супроводжує практики суб'єкта досягнень ґрунтується на інтерналізації зовнішніх нормативних очікувань, що стирають межу між добровільністю й обов'язковістю. Таким чином, у суб'єктів із високим рівнем перфекціонізму самоексплуатація не просто не дозволяє втомі бути подоланою, а закріплює її як психоемоційний стан, у якому дозвілля виявляється втягнутим у логіку позитивного насилля.

## **РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОНСТРУКТУ САМОЕКСПЛУАТАЦІЇ ТА ДОЗВІЛЛЯ ЯК МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ ВТОМИ У КОНТЕКСТІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ**

### **2.1. Обґрунтування методичного інструментарію дослідження**

У межах дослідження було використано чотири психометричні інструменти: Fatigue Assessment Scale (FAS-10), Leisure Coping Beliefs Scale (LCBS), Leisure Coping Strategy Scale (LCSS) та Almost Perfect Scale-Revised (APS-R). Їх застосування зумовлене концептуальною релевантністю, психометричною надійністю ( $\alpha$  Кронбаха 0,80–0,90) та здатністю репрезентувати ключові змінні: втоми, дозвілля як копінг-стратегію та перфекціонізм.

Шкала FAS-10 призначена для оцінки загального рівня втоми з охопленням як фізичних, так і ментальних її компонентів (Michielsen et al., 2003). Інструмент дозволяє виявляти соматичну та когнітивну втому, що може бути пов'язана із хронічною саморегуляцією, притаманною особам з високим рівнем перфекціонізму. Методологічною перевагою шкали є відсутність прив'язки до клінічної моделі, що дає змогу виявляти субклінічну втому як соціально нормалізований феномен у контексті суспільства досягнень (Avlund, 2010). Шкала оцінює фізичну та ментальну втому через дві підшкали. Загальний бал за шкалою FAS варіюється від 10 до 50, де класифікація виглядає так: <22 — відсутність втоми, 22–34 — помірна втома,  $\geq 35$  — висока втома. Фізична втома оцінюється за

5 пунктами і виявляє фізичні аспекти втоми, такі як виснаження чи труднощі з фізичними завданнями. Ментальна втома оцінюється за 5 пунктами, і вона охоплює психологічні та когнітивні аспекти втоми, зокрема, проблеми з концентрацією.

LCBS та LCSS базуються на ієрархічній моделі дозвіллевого копінгу, запропонованій Ю. Івасакі та Р. Маннеллом, яка дозволяє досліджувати когнітивні переконання щодо дозвілля та стратегії дозвілля в контексті подолання стресу. LCBS вимірює переконання індивіда щодо терапевтичної ролі дозвілля, тоді як LCSS фіксує специфічні когнітивні й поведінкові стратегії, застосовані у відповідь на стресову подію (Iwasaki & Mannell, 2000). Ієрархічна структура інструментів дає змогу емпірично зіставити переконання щодо ефективності дозвілля з фактичним його використанням у копінгових цілях, зокрема в осіб з високим рівнем перфекціонізму.

Психометрична обґрунтованість LCBS (32 пункти) та LCSS (18 пунктів) підтверджена високими показниками внутрішньої узгодженості ( $\alpha > .80$ ) та факторної валідності. LCSS передбачає фокус на конкретному стресовому епізоді, що забезпечує контекстуалізацію копінг-поведінки. Водночас це дає змогу виявити потенційну дисфункцію дозвілля у випадку, коли когнітивні переконання не переходять у поведінкову реалізацію копінг-стратегій.

LCBS містить підшкали, що вимірюють переконання в автономії дозвілля, його роль у самовираженні та емоційній підтримці через соціальні взаємодії.

Переконання в автономії дозвілля включають два аспекти: самовизначення, яке оцінюється як внутрішня мотивація та контроль, та розширення можливостей, що визначає дозвілля як ресурс для відновлення внутрішньої впевненості та здатності долати життєві труднощі. Підшкали дружніх стосунків включають емоційну підтримку, підтримку самоповаги, матеріальну допомогу та інформаційну підтримку, що вказують на різні аспекти соціальної підтримки у дозвіллевих контекстах.

LCSS вимірює три основні стратегії використання дозвілля: товариствість, паліативний копінг та підвищення настрою. Стратегія "Дозвіллове товариство" вимірює використання дозвілля для соціальної підтримки. "Паліативний копінг" фокусується на використанні дозвілля як відходу від стресу, наприклад, через відпустки чи перерви. "Підвищення настрою" оцінює використання дозвілля для емоційного регулювання, зокрема через активності, які допомагають покращити настрій.

Шкала APS-R застосовується для оцінки перфекціонізму, з диференціацією адаптивних і маладаптивних його форм (Slaney et al., 2001). APS-R розрізняє три основні аспекти перфекціонізму: високі стандарти, порядок і розбіжність. Високі стандарти вимірюють прагнення до досягнення високих результатів, порядок оцінює потребу в організованості та структурованості, а розбіжність фокусується на відчутті незадоволення через розрив між стандартами та реальними досягненнями. На теоретичному рівні APS-R дозволяє інтерпретувати втому як наслідок неможливості відповідати самовстановленим стандартам, а не лише як реакцію на зовнішні навантаження. Методологічно шкала характеризується

високими показниками надійності ( $\alpha = .82-.92$ ) та широким застосуванням як у клінічних, так і у неформалізованих вибірках (Rice et al., 2014).

У контексті дослідження APS-R виконує функцію індикатора мотиваційних структур, що визначають інтенсивність втоми та спосіб організації дозвіллевих практик — чи є вони спрямованими на відновлення, чи, навпаки, набувають форми самоексплуатації.

## 2.2 Організація та етапи емпіричного дослідження

На основі аналізу літератури, що стосується досліджуваних конструктів, таких як перфекціонізм, дозвілля, самоексплуатація та втома, а також після вибору відповідних психодіагностичних інструментів для операціоналізації цих конструктів, було прийнято рішення провести крос-секційне дослідження у форматі онлайн-опитування. У процесі розробки опитування враховувалися соціально-демографічні показники, зокрема стать, вік та соціально-економічний статус, з метою подальшого аналізу їхнього впливу на досліджувані змінні. Вибірка дослідження не була стратифікованою, що відобразилося у нерівномірному розподілі за статтю, віком та іншими характеристиками: до вибірки увійшли респонденти віком від 6 до 75+ років, із переважанням молодшої вікової групи 19–25 років, а також із нерівним гендерним складом, де жінок було більше, ніж чоловіків. Формування вибірки відбувалося методом снігової кулі шляхом поширення запрошень до участі через соціальні мережі, зокрема Telegram, Instagram та через електронну пошту, що дозволило охопити різноманітну аудиторію, але водночас внесло певні обмеження щодо репрезентативності.

Дані дослідження були зібрані за допомогою платформи Google Forms у період із 25 квітня 2025 року по 1 травня 2025 року, впродовж якого отримано 138 валідних відповідей. Для забезпечення анонімності респондентів у анкеті не передбачалося збору ідентифікаційних даних, таких як електронна пошта чи ім'я. Наприкінці опитування була додана форма для відкритих відповідей, призначена для зворотного зв'язку, що дало змогу респондентам поділитися додатковими коментарями чи враженнями від участі.

Подальший план дослідження передбачав кількісний аналіз зібраних даних. На першому етапі дані було вивантажено з Google Forms у форматі електронної таблиці до Google Sheets, після чого переміщені до програмного забезпечення Jamovi для статистичного аналізу. Аналіз даних включав кілька ключових кроків. Спочатку було проведено аналіз описових статистик демографічних характеристик та досліджуваних показників, що дозволило отримати загальне уявлення про вибірку та розподіл змінних. Далі вибірка була поділена на три групи: неперфекціоністи, адаптивні перфекціоністи та маладаптивні перфекціоністи, що базувалося на результатах психодіагностичних тестів, де адаптивні перфекціоністи визначалися як такі, що мають високі стандарти із помірним або низьким рівнем самокритики, а маладаптивні — як такі, що мають високі стандарти та високий рівень самокритики. На наступному етапі було перевірено внутрішню узгодженість психометричних інструментів за допомогою коефіцієнтів альфа Кронбаха, що забезпечило оцінку надійності використаних шкал. Після цього було проведено підготовку даних до регресійного аналізу, який мав на меті виявити зв'язки між перфекціонізмом, дозвіллям, самоексплуатацією та втомою, враховуючи демографічні характеристики вибірки. Такий підхід дозволив систематизувати зібрані дані та підготувати їх до глибшого статистичного аналізу, спрямованого на перевірку гіпотез дослідження.

## Висновки до другого розділу

Емпіричний розділ дослідження окреслює логіку операціоналізації ключових змінних та засади статистичного аналізу, що дозволяє в подальшому послідовно вивчати взаємозв'язки між перфекціонізмом, дозвіллям, самоексплуатацією та втомою. Методологічна схема поєднує адаптовані до локального контексту психометричні інструменти з релевантною процедурою збору даних і чітко артикульованим аналітичним планом, який уможливорює концептуально цілісний підхід до інтерпретації результатів.

Обрані шкали — FAS-10, LCBS, LCSS та APS-R — продемонстрували належні показники надійності ( $\alpha$  Кронбаха в межах 0,70–0,90) і зберегли змістову валідність у межах української вибірки. Репрезентативність обмежена специфікою снігової вибірки ( $n=138$ ), переважно молодих жінок віком 19–25 років, однак такий склад респондентів корелює з демографічною зоною найбільш інтенсивного вияву досліджуваних феноменів. Такий склад вибірки відповідає демографічній зоні, де досліджувані феномени (втома, перфекціонізм) проявляються найінтенсивніше, але обмежує репрезентативність через нестратифікований підхід. Статистична логіка базується на комбінації описової аналітики, перевірки внутрішньої узгодженості шкал і підготовки до регресійного аналізу, що формує концептуально впорядковане підґрунтя для наступного етапу інтерпретації.

### **РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ БАЛАНСУ ДОЗВІЛЛЯ ТА САМОЕКСПЛУАТАЦІЇ ЯК МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ ВТОМИ У ЛЮДЕЙ З ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ**

#### **3.1. Описовий аналіз демографічних особливостей досліджуваної вибірки**

Демографічні характеристики вибірки, що включають розподіл за статтю, соціально-економічним статусом та віком, дозволяють зрозуміти склад респондентів та психометричні особливості, які вони вносять у контекст аналізу балансу між дозвіллям та самоексплуатацією як механізмами подолання втоми у людей із перфекціонізмом. Розподіл за статтю показує, що серед 138 респондентів 58,7% ідентифікують себе як жінки, 39,9% — як чоловіки, а 1,4% обрали варіант "інший", що становить лише 2 респонденти. Через таку малу представленість категорії "інший", яка може вплинути на точність аналізу гендерних відмінностей у сприйнятті дозвілля та самоексплуатації, ці респонденти були розподілені порівну між категоріями "чоловіки" та "жінки", що скоригувало розподіл до 59,4% жінок (82 особи) та 40,6% чоловіків (56 осіб). Такий скоригований гендерний склад із переважанням жінок може відображати не лише соціальні очікування, які частіше впливають на жінок, посилюючи перфекціонізм і самоексплуатацію, як зазначено у літературі (Hewitt et al., 2003), але й тенденцію, за якою жінки частіше беруть участь у психологічних опитуваннях порівняно з чоловіками. Зокрема, дослідники, такі як Солк та Енгельн-Маддокс, зазначають, що жінки демонструють вищу готовність до самозвітних методів, таких як опитування, що може пояснити їхню переважну присутність у вибірці, а також може впливати на репрезентативність

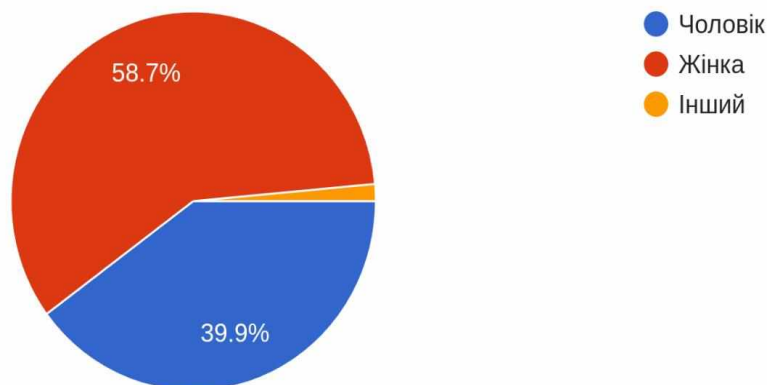
результатів, особливо якщо чоловіки менш охоче діляться своїми переживаннями щодо втоми чи дозвілля (Salk & Engeln-Maddox, 2012).

Розподіл за соціально-економічним статусом демонструє, що серед 138 респондентів 61,6% мають середній соціально-економічний статус, 19,6% — нижче середнього, 12,3% — вище середнього, 6,5% — низький, а 0,7% — високий, що вказує на переважання осіб із середнім соціально-економічним статусом. Для зручності подальшого регресійного аналізу категорії соціально-економічного статусу були підкориговані аналогічно до вікових груп, зокрема категорія "високий соціально-економічний статус", яка мала мінімальну представленість (0,7%, тобто 1 респондент), була об'єднана з категорією "вище середнього", що дозволило

спростити структуру даних і підвищити статистичну надійність при аналізі, скоригувавши розподіл до 61,6% середнього соціально-економічного статусу, 19,6% нижче середнього, 13% вище середнього та 6,5% низького соціально-економічного статусу. Такий скоригований склад вибірки може відображати типові умови сучасного суспільства, де люди із середнім соціально-економічним статусом мають певний доступ до дозвіллевих ресурсів, але часто стикаються з обмеженнями через балансування між роботою та відпочинком, що, ймовірно, впливає на їхню схильність до самоексплуатації, особливо якщо вони мають

### Оберіть свій гендер

138 responses

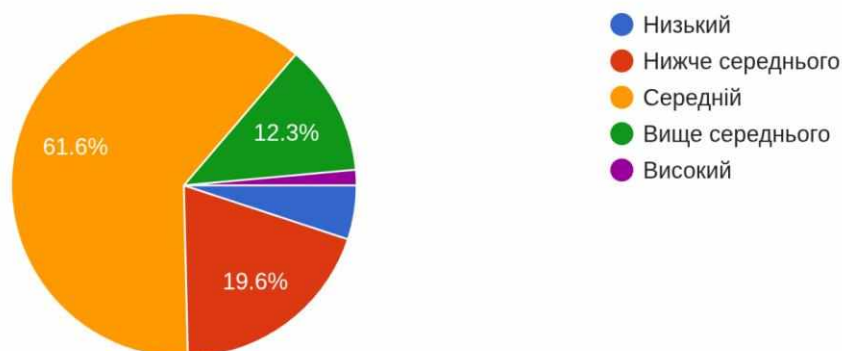


перфекціоністські риси. Наявність 19,6% респондентів із соціально-економічним статусом нижче середнього та 6,5% із низьким соціально-економічним статусом свідчить про те, що частина вибірки може мати обмежений доступ до якісного дозвілля, що може ускладнювати використання відпочинку як ефективного механізму відновлення, посилюючи відчуття втоми.

Віковий розподіл показує, що серед 138 респондентів 45,7% належать до вікової групи 19–25 років, 27,5% — до 26–45 років, 16,7% — до 46–65 років, 8% —

### Яким є ваш соціально-економічний стан?

138 responses

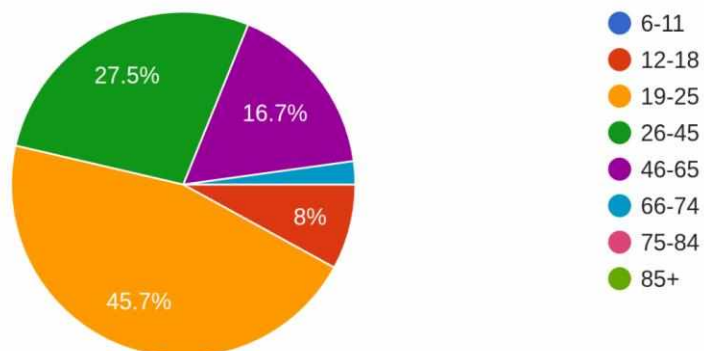


до 12–18 років, 1,4% — до 66–74 років, а 0,7% припадає на групи 6–11 років та 75+ років, що свідчить про домінування молодшої аудиторії, зокрема вікової групи 19–25 років. Для зручності подальшого регресійного аналізу вікові категорії були підкориговані, зокрема групи 6–11 років та 75+ років, які мали мінімальну представленість (по 0,7%), були об'єднані з сусідніми категоріями, що дозволило спростити структуру даних і забезпечити більшу статистичну надійність при аналізі. Такий віковий склад вибірки може вказувати на те, що дослідження переважно відображає досвід молодих людей, які, ймовірно, перебувають на етапі навчання чи ранньої кар'єри, де тиск на продуктивність і самореалізацію, як зазначається у літературі, є особливо сильним, що може посилювати перфекціонізм і впливати на сприйняття дозвілля як ще однієї сфери для досягнень (Ashby et al., 1999). Група 26–45 років, яка становить 27,5%, ймовірно, поєднує професійні та особисті обов'язки, що може обмежувати час на відпочинок і формувати сприйняття дозвілля як "витраченого часу", якщо воно не приносить відчутних результатів. Старші вікові групи, зокрема 46–65 років та 66–74 роки, менш представлені, що ускладнює аналіз їхнього досвіду, але їхня присутність у вибірці дозволяє припустити, що з віком стратегії подолання втоми можуть змінюватися, наприклад, через більший життєвий досвід або зменшення тиску продуктивності. Наймолодші (6–11 років та 12–18 років) та найстарші (75+ років) групи мають мінімальну представленість, що обмежує можливість аналізу, але підкреслює різноманітність вибірки.

Домінування середнього соціально-економічного статусу, навіть після коригування для регресійного аналізу, вказує на типові обмеження у доступі до

Оберіть свою вікову категорію

138 responses



якісного дозвілля, що може ускладнювати відновлення, тоді як молодший віковий склад вибірки, також скоригований для аналізу, відображає сучасний контекст тиску на продуктивність, який, ймовірно, впливає на сприйняття дозвілля як інструменту досягнень, а не відпочинку, що є ключовим для розуміння механізмів подолання втоми у перфекціоністів.

### 3.2. Психометричні властивості інструментів

У цьому підрозділі представлено психометричні характеристики низки інструментів, використаних у межах емпіричного дослідження, а саме: Шкали оцінки втоми (Fatigue Assessment Scale, FAS-10), Шкали переконань у дозвіллі як копінг-стратегії (Leisure Coping Belief Scale, LCBS), Шкали стратегій дозвілля як копінг-стратегії (Leisure Coping Strategy Scale, LCSS) та Переглянутої Almost Perfect Scale (Almost Perfect Scale-Revised, APS-R). Кожен із зазначених інструментів було попередньо адаптовано до української вибірки з урахуванням культурно-лінгвістичних особливостей. Оцінка їхньої надійності здійснювалася

шляхом обчислення коефіцієнтів альфа Кронбаха та омеги Макдональда, що дозволило підтвердити внутрішню узгодженість відповідних субшкал. Окрім того, у підрозділі подано опис функціонального призначення кожного з інструментів, особливостей їхньої структурної організації, кількісного складу субшкал та відповідних емпіричних показників. Аргументація валідності використовуваних засобів психодіагностики спирається на релевантні літературні джерела, що забезпечує епістемічну обґрунтованість отриманих у межах дослідження даних.

**Шкала оцінки втоми (Fatigue Assessment Scale, FAS-10)** становить собою психодіагностичний інструмент, призначений для самооцінки рівня суб'єктивної втоми. Інструмент складається з 10 пунктів, що охоплюють як фізичні, так і ментальні компоненти втоми (Michielsen et al., 2003). FAS-10 набула широкого застосування в дослідженнях, присвячених хронічній втомі, психологічному благополуччю та проблематиці, пов'язаній із хронічними соматичними станами. У межах цього дослідження шкалу було операціоналізовано у вигляді двох субшкал — фізичної та ментальної втоми, кожна з яких включає по п'ять пунктів. Проведена адаптація до української вибірки дала змогу перевірити надійність шкали в локальному контексті, а також засвідчити її психометричну релевантність для подальшого застосування в межах україномовного середовища.

**Субшкала фізичної втоми** у FAS-10 покликана вимірювати соматичні прояви втоми, включаючи відчуття загальної слабкості, нестачі енергії, тілесного виснаження або пригнічення. У межах дослідження вона представлена п'ятьма пунктами, які спрямовані на оцінку тілесного компоненту стану респондентів. Показники надійності цієї субшкали, отримані на українській вибірці, становлять

0.802 за коефіцієнтом альфа Кронбаха та 0.806 за омегою Макдональда, що свідчить про добру внутрішню узгодженість. Такий рівень надійності підтверджує стабільність вимірювання фізичної втоми на досліджуваній вибірці. Щодо валідності, вона підкріплюється даними попередніх досліджень, де виявлено високі коефіцієнти кореляції FAS-10 з іншими інструментами вимірювання втоми, зокрема Checklist Individual Strength ( $r = 0.79$ ), що підвищує довіру до отриманих результатів (Michielsen et al., 2003).

**Субшкала ментальної втоми** охоплює 5 пунктів та зосереджена на когнітивних та емоційних проявах стомленості, зокрема на труднощах із концентрацією уваги, зниженні когнітивної продуктивності, відчутті емоційного виснаження або ментального перенавантаження. У межах української вибірки показники надійності субшкали становили 0.842 за альфою Кронбаха і 0.846 за омегою Макдональда. Такі високі значення вказують на достатню внутрішню консистентність шкали, що забезпечує її придатність до використання. Валідність ментальної субшкали підтверджена теоретичними та емпіричними джерелами, що демонструють значущу кореляцію FAS-10 з іншими відомими шкалами, спрямованими на оцінку втоми (Michielsen et al., 2003).

**Шкала переконань у дозвіллі як копінг-стратегії (Leisure Coping Belief Scale, LCBS)**, розроблена Ю. Івасакі та Р. Маннеллом, є інструментом для оцінки когнітивних уявлень індивіда про потенціал дозвілля як засобу подолання стресу. Цей інструмент зосереджується на внутрішніх переконаннях щодо ролі дозвіллевих занять у зміцненні психологічного благополуччя та відновленні ресурсів. У межах даного дослідження використано скорочену версію LCBS, яка

включає дві субшкали — самодетермінацію та розширення можливостей, що разом охоплюють 14 пунктів. Адаптація шкали до українського контексту дозволила оцінити її культурну релевантність і психометричну адекватність для локальної вибірки. Субшкала самодетермінації, що складається із семи пунктів, вимірює переконання респондентів у тому, що дозвілля є сферою автономії, самовираження та самостійного вибору, сприяючи регуляції стресових станів. Надійність цієї субшкали становить 0.603 (альфа Кронбаха) та 0.610 (омега Макдональда), що є помірним, але прийнятним показником у дослідницькій практиці, враховуючи складність концепту та обмежену кількість пунктів (Nunnally, 1978). Валідність субшкали підтверджується результатами факторного аналізу, проведеного на мексиканській вибірці, де було виявлено чотирифакторну структуру LCBS, що свідчить про її конструктну обґрунтованість (Iwasaki, 2003).

Субшкала розширення можливостей, також із сімома пунктами, оцінює переконання у здатності дозвілля мобілізувати внутрішні ресурси, підвищувати суб'єктний контроль і впевненість у подоланні життєвих викликів. Її надійність у цьому дослідженні склала 0.799 (альфа Кронбаха) та 0.804 (омега Макдональда), що вказує на високу внутрішню узгодженість. Конструктна валідність цієї субшкали підкріплена результатами багатовимірного аналізу (Iwasaki, 2003).

**Шкала стратегій дозвілля як копінг-стратегії (Leisure Coping Strategy Scale, LCSS)**, також розроблена Ю. Івасакі та Р. Маннеллом, призначена для кількісного вимірювання поведінкових стратегій, застосовуваних у дозвіллевих заняттях для подолання стресу (Iwasaki & Mannell, 2000). На відміну від LCBS, яка акцентує на когнітивних аспектах, LCSS досліджує конкретні дії, що виконують

паліативну або емоційно-регуляторну функцію. У дослідженні використано скорочену версію LCSS, що включає дві субшкали — паліативні стратегії та регуляцію настрою, кожна з яких охоплює по шість пунктів, загалом 12. Українська адаптація LCSS врахувала лінгвістичні та культурні особливості, забезпечивши концептуальну еквівалентність і психометричну адекватність.

Субшкала паліативних стратегій аналізує поведінкові моделі, спрямовані на зменшення емоційної напруги через тимчасове відсторонення від джерела стресу, наприклад, шляхом релаксації чи переключення уваги. Надійність цієї субшкали становить 0.712 (альфа Кронбаха) та 0.718 (омега Макдональда), що є достатнім для емпіричних досліджень у психології дозвілля (Nunnally, 1978). Валідність підтверджена попередніми факторними аналізами, які виокремили паліативний компонент як значущий елемент копінгу.

Субшкала регуляції настрою оцінює використання дозвілля для покращення або стабілізації емоційного стану через приємні заняття. Її надійність склала 0.642 (альфа Кронбаха) та 0.650 (омега Макдональда), що є дещо нижчими значеннями, ймовірно, через неоднорідність концепту "настрій", але залишається прийнятною для дослідницьких цілей. Валідність цієї субшкали підтримується міжнародними дослідженнями, які демонструють її стійкість у різних культурних контекстах.

Скорочення обох шкал у цьому дослідженні було здійснено з метою оптимізації опитувальника для підвищення його практичності та ефективності. Оригінальна версія LCBS включала шість субшкал: самодетермінацію, розширення можливостей, емоційну підтримку, підтримку самооцінки, матеріальну допомогу та інформаційну підтримку. У даному дослідженні використано лише

самодетермінацію та розширення можливостей, виключивши субшкали, пов'язані із соціальною підтримкою через дозвілля (емоційна підтримка, підтримка самооцінки, матеріальна допомога, інформаційна підтримка). Аналогічно, оригінальна LCSS складалася з трьох субшкал: товарицькість у дозвіллі, паліативні стратегії та регуляція настрою, але в дослідженні залишено лише останні дві, відкинувши товарицькість у дозвіллі. Відсутність цих субшкал пояснюється цілеспрямованим скороченням опитувальника з метою зменшення часу заповнення та когнітивного навантаження на респондентів, що є важливим для досліджень із обмеженими ресурсами (Stanton et al., 2002).

Крім того, виключення субшкал, пов'язаних із соціальними аспектами пов'язане з емпіричними даними, згідно з якими перфекціонізм, який часто супроводжується соціальною ізоляцією, знижує релевантність соціальних стратегій копіngu, таких як дружні стосунки чи товарицькість у дозвіллі (Hewitt et al., 2017). Таким чином, використання скорочених версій LCBS і LCSS дозволило зосередитися на найбільш релевантних компонентах, адаптованих до цілей дослідження та особливостей вибірки.

**Переглянута Almost Perfect Scale** (Almost Perfect Scale – Revised, APS-R) є інструментом вимірювання перфекціоністських установок, який отримав широке визнання у дослідженнях особистісної структури, психологічного дистресу та саморегуляції. Ця шкала дозволяє диференціацію адаптивної та маладаптивної формами перфекціонізму, зокрема через виділення трьох субшкал: стандарти, невідповідність та впорядкованість. Кожна з них виконує специфічну функцію в операціоналізації перфекціонізму: субшкала стандартів репрезентує високі вимоги

до себе, субшкала невідповідності — сприйману невідповідність між очікуваннями та досягненням, а субшкала впорядкованості — потребу в організованості та структурі. Загальна кількість пунктів у шкалі становить 23, з яких 7 належать до стандартів, 10 до невідповідності, і 6 до впорядкованості. Адаптація APS-R до української вибірки проведена з дотриманням процедур концептуальної еквівалентності та мовної адаптації, що забезпечує коректність її застосування в локальному контексті.

**Субшкала стандартів** відображає індивідуальну тенденцію встановлювати високі, часто максималістські, очікування щодо власних досягнень. На відміну від інших шкал, що вимірюють "патологічний" перфекціонізм, ця субшкала не містить оцінки негативного афекту або дистресу. У поточному дослідженні надійність цієї субшкали виявилась високою: альфа Кронбаха — 0.828, омега Макдональда — 0.838. Ці показники дозволяють розглядати субшкалу як достовірний інструмент для оцінки самовимогливості у межах конструктивного перфекціонізму. Валідність субшкали підтримана численними дослідженнями, які демонструють її позитивну кореляцію з академічною мотивацією, проте обмежене співвідношення з психопатологічними індикаторами (Rice et al., 2014).

**Субшкала невідповідності** оцінює суб'єктивне сприйняття незадоволення від невідповідності між власними стандартами та фактичними результатами, що робить її ключовим індикатором маладаптивного перфекціонізму. Саме ця субшкала вважається предиктором перфекціоністичного дистресу, включаючи депресивну симптоматику, емоційну виснаженість та прокрастинацію. У поточному дослідженні альфа Кронбаха становила 0.945, а омега Макдональда має

ідентичне значення — 0.945, що свідчить про надзвичайно високу внутрішню консистентність. Наявні літературні джерела підтверджують, що саме субшкала невідповідності демонструє найвищу кореляцію з негативними психоемоційними станами, включаючи втому, емоційне вигорання та тривожність (Stoeber & Otto, 2006).

**Субшкала впорядкованості** є найменш афективно забарвленою серед усіх трьох субшкал APS-R і стосується прагнення до організованості, структурованості й акуратності. Її включення у шкалу базується на гіпотезі про те, що потреба в упорядкованості є незалежним конструктом, який супроводжує перфекціоністські установки, але не обов'язково призводить до дистресу. В українській вибірці було отримано такі показники надійності: альфа Кронбаха — 0.834, омега Макдональда — 0.837. Валідність субшкали підтримана результатами багатьох досліджень, які демонструють її стабільну, проте помірну асоціацію з загальною структурою перфекціонізму, а також низький зв'язок із психопатологічними показниками (Slaney et al., 2001).

Шкала / Субшкала	Кількість пунктів	$\alpha$ Кронбаха	$\omega$ Макдональда
<b>FAS-10</b>	10	0.884	0.887
Фізична втома	5	0.802	0.806
Ментальна втома	5	0.842	0.846
<b>LCBS</b>	14	0.805	0.839
Самодетермінація	7	0.603	0.610

Розширення можливостей	7	0.799	0.804
<b>LCSS</b>	12	0.732	0.779
Паліативні стратегії	6	0.712	0.718
Регуляція настрою	6	0.642	0.650
Стандарти	7	0.828	0.838
Невідповідність	10	0.945	0.945
Впорядкованість	6	0.834	0.837

Висновково, чотири застосовані інструменти — FAS-10, LCBS, LCSS та APS-R — демонструють прийнятні психометричні характеристики відповідно до інших досліджень цих інструментів, а також підтверджені показники надійності в межах даної вибірки. Значення альфи Кронбаха варіювалися від 0.732 до 0.945, що загалом вказує на помірну до високої внутрішньої узгодженості. Особливо показово, що підшкала High Standards з APS-R засвідчила  $\alpha = 0.828$ , що дозволяє розглядати її як надійну для аналізу перфекціоністських установок. Попри відсутність прямої перевірки конструктивної валідності у рамках цього дослідження, численні емпіричні верифікації в попередніх дослідженнях дозволяють припустити їхню концептуальну релевантність для вивчення зв'язків між перфекціонізмом, втомою, копінг-стратегіями та самоексплуатаційною поведінкою.

### 3.3. Передбачення ефективності копінг-стратегій за допомогою лінійної регресії на основі рівня втоми та самокритичності.

У цьому дослідженні було використано лінійну регресію для прогнозування рівня втоми (вимірюваного за шкалою FAS-10) на основі низки психологічних і демографічних змінних, включаючи переконання щодо дозвілля як стратегію подолання (LCBS), стратегії дозвілля (LCSS), соціально-економічний статус (SES), вік, стать, наявність хронічних захворювань і типи перфекціонізму. Основною метою було з'ясувати, як ці фактори впливають на рівень втоми, а також дослідити ефекти взаємодії між LCBS і типами перфекціонізму, щоб зрозуміти, як ці змінні взаємодіють у впливі на втому.

Модель регресії включала такі предиктори: центрований LCBS, центрований LCSS, SES, вікові категорії, стать, наявність хронічних захворювань, типи перфекціонізму (адаптивний і маладаптивний порівняно з не-перфекціоністами), а також взаємодії між центрованим LCBS і адаптивним перфекціонізмом та між центрованим LCBS і маладаптивним перфекціонізмом. Центрування LCBS і LCSS було застосовано для зменшення мультиколінеарності, особливо за наявності взаємодій.

#### Linear Regression

Model Fit Measures							
				Overall Model Test			
Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	F	df 1	df2	p
1	0.673	0.453	0.396	7.91	13	124	<.001

Model Coefficients - FAT_score						
Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate	
Intercept <sup>a</sup>	32.764	1.892	17.321	< .001		
LCBS - centered	-1.047	0.184	-5.698	< .001	-0.5815	
LCSS - centered	0.131	0.189	0.696	0.488	0.0610	
Яким є ваш соціально-економічний стан?:						
3 – 2	-3.838	1.106	-3.469	< .001	-0.5633	
4 – 2	-4.939	1.572	-3.142	0.002	-0.7250	
Оберіть свою вікову категорію:						
19-25 – 12-18	-0.847	1.790	-0.473	0.637	-0.1244	
26-45 – 12-18	-1.564	1.862	-0.840	0.403	-0.2296	
46-74 – 12-18	-1.832	2.100	-0.872	0.385	-0.2689	
Оберіть свій гендер:						
Чоловік – Жінка	-1.171	0.965	-1.214	0.227	-0.1719	
Чи маєте ви хронічні захворювання?:						
Так – Ні	0.945	1.022	0.924	0.357	0.1387	
perfection:						
adaptive – non-perfect	-4.908	1.372	-3.577	< .001	-0.7204	
maladaptive – non-perfect	1.442	1.096	1.315	0.191	0.2116	
LCBS - centered * perfection:						
LCBS - centered * (adaptive – non-perfect)	1.033	0.392	2.632	0.010	0.5735	
LCBS - centered * (maladaptive – non-perfect)	0.491	0.299	1.641	0.103	0.2729	

Загальна модель регресії виявилася статистично значущою ( $F(13, 124) = 7.91, p < 0.001$ ), пояснюючи 45.3% варіації рівня втоми ( $R^2 = 0.453$ , скоригований  $R^2 = 0.396$ ). Це свідчить про помірну пояснювальну силу моделі, що вважається

принятною для складних соціально-психологічних явищ (Hair et al., 2010). Найсильніший негативний зв'язок спостерігався між LCBS і втомою ( $\beta = -1.047$ ,  $SE = 0.184$ ,  $t = -5.698$ ,  $p < 0.001$ , стандартизований  $\beta = -0.582$ ), що підтверджує ключову роль когнітивного сприйняття дозвілля як ресурсу відновлення, узгоджуючись із концепцією дозвілля як модифікатора стресу (Iwasaki & Mannell, 2000; Kleiber et al., 2002). Проте значна взаємодія між LCBS і адаптивним перфекціонізмом ( $\beta = 1.033$ ,  $SE = 0.392$ ,  $t = 2.632$ ,  $p = 0.010$ , стандартизований  $\beta = 0.574$ ) вказує на парадоксальне зростання втоми серед осіб, які мають високі стандарти та позитивне ставлення до дозвілля. Цей результат узгоджується з критичними поглядами на дозвілля в неоліберальному контексті, де воно втрачає автономну функцію і стає інструментом самопродуктивності (Han, 2010).

Адаптивний перфекціонізм продемонстрував значний негативний зв'язок із втомою ( $\beta = -4.908$ ,  $SE = 1.372$ ,  $t = -3.577$ ,  $p < 0.001$ , стандартизований  $\beta = -0.720$ ), що відповідає теоретичним уявленням про його роль як буфера стресу (Stoeber & Otto, 2006). Однак, враховуючи взаємодію з LCBS, ефект адаптивного перфекціонізму є контекстно залежним, зокрема від того, як суб'єкт сприймає дозвілля. Маладаптивний перфекціонізм не виявив статистично значущого ефекту ( $\beta = 1.442$ ,  $SE = 1.096$ ,  $t = 1.315$ ,  $p = 0.191$ , стандартизований  $\beta = 0.212$ ), що узгоджується з попередніми дослідженнями, які вказують на слабкі або контингентні зв'язки між маладаптивним перфекціонізмом і виснаженням у вибірках із високими соціальними ресурсами (Molnar et al., 2006).

Соціально-економічний статус показав значний негативний вплив на втому, з нижчими рівнями втоми для осіб із SES рівня 3 ( $\beta = -3.838$ ,  $SE = 1.106$ ,  $t = -3.469$ ,

$p < 0.001$ , стандартизований  $\beta = -0.563$ ) та рівня 4 ( $\beta = -4.939$ ,  $SE = 1.572$ ,  $t = -3.142$ ,  $p = 0.002$ , стандартизований  $\beta = -0.725$ ) порівняно з рівнем 2. Це відображає вплив SES на доступ до дозвіллевих ресурсів, які модулюють стрес-відповідь (Chen & Miller, 2013; Pampel et al., 2010). Інші змінні, зокрема LCSS, стать, вікові категорії та хронічні захворювання не показали статистичної значущості. Відсутність значущого ефекту LCSS підкреслює, що когнітивні переконання щодо дозвілля є більш вагомими, ніж поведінкові стратегії, у впливі на суб'єктивне самопочуття (Newman et al., 2014).

Модель пройшла стандартну верифікацію припущень лінійної регресії. Тест Дурбіна-Ватсона показав статистику ( $DW = 2.22$ ,  $p = 0.226$ ), що свідчить про відсутність значущої автокореляції залишків.

Autocorrelation	DW Statistic	p
-0.114	2.22	0.226

Коефіцієнти інфляції дисперсії (VIF) для всіх предикторів були меншими за 5, з найвищим значенням ( $VIF = 1.54$ ) для LCBS - centered, що підтверджує відсутність мультиколінеарності. Значення толерантності коливалися від (0.651) до (0.969), додатково вказуючи на низький рівень кореляції між предикторами. Тест Шапіро-Вілка показав статистику ( $W = 0.996$ ,  $p = 0.986$ ), що підтверджує нормальний розподіл залишків.

Collinearity Statistics		
	VIF	Tolerance

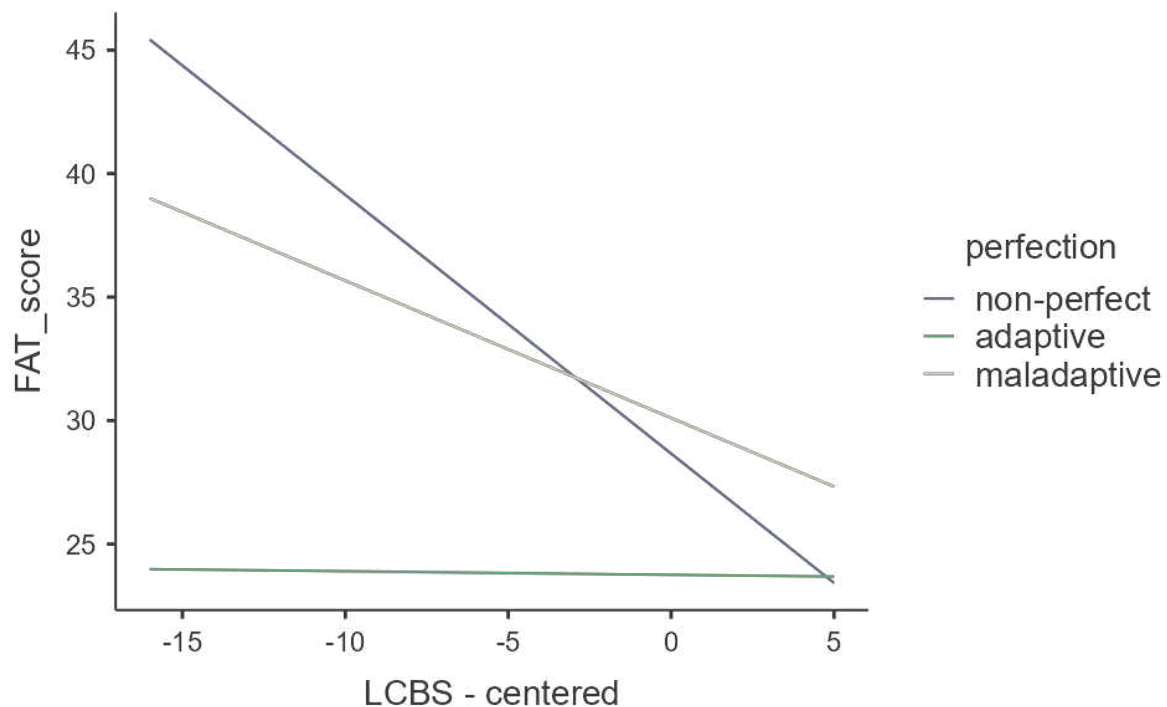
Collinearity Statistics			
	VIF	Tolerance	
LCBS - centered	1.54	0.651	
LCSS - centered	1.32	0.758	
Яким є ваш соціально-економічний стан?	1.03	0.969	
Оберіть свою вікову категорію	1.07	0.935	
Оберіть свій гендер	1.05	0.951	
Чи маєте ви хронічні захворювання?	1.09	0.913	
perfection	1.09	0.915	
LCBS - centered * perfection	1.19	0.843	

Для подальшого аналізу взаємодії між LCBS і типами перфекціонізму було побудовано графік оцінених граничних середніх значень, який ілюструє залежність між LCBS (у діапазоні від -15 до 5) і рівню втоми (у діапазоні від 25 до 45) для трьох груп: адаптивних перфекціоністів, маладаптивних перфекціоністів і не-перфекціоністів. Для не-перфекціоністів рівень втоми знижується з приблизно (43–44) при низьких значеннях LCBS до (26–27) при високих значеннях LCBS, що вказує на значне зменшення втоми зі зростанням переконань щодо дозвілля. Для маладаптивних перфекціоністів спостерігається подібна тенденція з рівнем втоми, що знижується з (41–42) до (26–27). Натомість для адаптивних перфекціоністів рівень втоми залишається стабільно низьким, приблизно на рівні (25), незалежно від рівня LCBS, що свідчить про те, що їхні перфекціоністські риси можуть забезпечувати захист від втоми незалежно від віри в дозвілля. Однак значна взаємодія ( $\beta = 1.033$ ,  $p = 0.010$ ) вказує на те, що для адаптивних перфекціоністів

сильніша віра в дозвілля може парадоксально підвищувати втому, можливо, через сприйняття дозвілля як ще однієї сфери для досягнень, а не релаксації.

Результати цього аналізу підкреслюють складну взаємодію між переконаннями щодо дозвілля, перфекціонізмом і втомою. Хоча LCBS загалом виступає захисним фактором проти втоми, цей ефект модулюється типом перфекціонізму, зокрема для адаптивних перфекціоністів, де сильніші переконання щодо дозвілля може мати протилежний ефект. Цей парадоксальний результат узгоджується з критичними теоріями, які розглядають дозвілля в неоліберальному контексті як простір, що втрачає свою відновлювальну функцію через інструменталізацію (Brockling, 2015; Cabanas & Illouz, 2019).

#### LCBS - centered \* perfection



Крім того, значний вплив SES на зниження втоми підкреслює роль соціальних і економічних ресурсів у забезпеченні доступу до якісного дозвілля, що сприяє відновленню (Rojek, 2000). Відсутність значущих ефектів для LCSS, статі, віку та хронічних захворювань вказує на те, що когнітивні переконання про дозвілля є визначальними для суб'єктивного почуття втоми, порівняно зі стратегіями дозвілля чи демографічними характеристиками.

Отримані дані підтверджують концептуальну рамку дослідження, але також ускладнюють її, демонструючи, що відновлення через дозвілля є не лише функцією переконань, а й результатом внутрішнього конфлікту між установками самовдосконалення і прагненням до релаксації. Для перфекціоністів, особливо адаптивних, дозвілля часто втрачає рису безцільності, яка робить його терапевтичним, і стає частиною продуктивного режиму, що підтримує самоексплуатацію.

### Висновки до третього розділу

Вибірка сформована шляхом онлайн-опитування. Для збору даних використано стандартизовані опитувальники, адаптовані до українського контексту. Застосовані інструменти дозволяють диференціювати типи перфекціонізму, а також дослідити вплив дозвілля-як-копінгу на рівень втоми. Певні шкали, зокрема оцінки соціальної підтримки в дозвіллі, були виключені як методологічно нерелевантні для обраної цільової групи та цілей дослідження. Використані інструменти виявилися надійними, що підтверджує їхню придатність для подальших досліджень.

Проведено аналіз демографічних характеристик, перевірку психометричних властивостей шкал, а також регресійний аналіз ефективності стратегій подолання стресу та їхній вплив на рівень втоми у людей з перфекціонізмом. Регресійний аналіз підтвердив статистично значущу модель. Емпіричні результати підтверджують теоретичні положення, демонструючи, що віра в дозвілля як засіб подолання стресу сприяє зменшенню втоми для не-перфекціоністів та маладаптивних перфекціоністів, проте для адаптивних перфекціоністів сильна віра в дозвілля не впливає на втому або, навпаки, посилює її. Соціально-економічний статус також виявився статистично значущим предиктором рівня втоми: вищі рівні SES асоціювалися з нижчим рівнем втоми.

## ОБГОВОРЕННЯ

У сучасному суспільстві, де неоліберальні норми продуктивності та самореалізації домінують у повсякденному житті, питання подолання втоми набуває особливої актуальності. Для людей із перфекціонізмом, які прагнуть досягати високих стандартів у всіх сферах життя, стратегії подолання втоми, такі як дозвілля та самоексплуатація, стають складними та часто суперечливими. Дослідження, проведене в рамках цієї магістерської роботи, спрямоване на розкриття балансу між дозвіллям і самоексплуатацією як механізмами подолання втоми у людей із перфекціонізмом, з акцентом на їхню ефективність та вплив соціальних і психологічних факторів.

Проблема дослідження постає гостро саме у світлі описаної трансформації дозвілля в пізньосучасному суспільстві досягнень, де воно більше не виконує функції відновлення, а навпаки — все частіше стає ще однією формою самодисципліни, вбудованою у неоліберальну логіку самовдосконалення. За цих умов традиційна дихотомія між працею й відпочинком втрачає евристичну силу, а межі між ними розчиняються, ускладнюючи можливість мислення негативності як радикального відриву від вимог продуктивності. Саме тому проблема полягає не лише в парадоксальному поєднанні дозвілля та самоексплуатації як копінг-стратегій, а в неможливості дозвілля не бути продуктивним у структурі внутрішньо нормалізованого позитивного насилля, яке охоплює навіть афективний вимір.

Цей парадокс набуває особливої гостроти у випадку перфекціоністів, для яких потреба у досягненні та відповідності високим внутрішнім стандартам створює замкнене коло, в якому дозвілля стає черговим завданням для

ефективного виконання. Самоексплуатація в такому контексті функціонує як структурно легітимована форма копінгу, що водночас є і засобом збереження суб'єктивної цілісності, і механізмом виснаження. Відтак дослідження мало за мету з'ясувати, яким чином ці копінг-механізми співіснують і взаємно посилюються, коли сам акт відпочинку набуває характеристик роботи, а прагнення до суб'єктивної автономії виявляється внутрішньо суперечливим — тобто таким, що передбачає підпорядкування вимогам зовнішньо інституціоналізованої продуктивності.

Метою дослідження було розкриття балансу між дозволями і самоексплуатацією як механізмами подолання втоми у людей із перфекціонізмом. Дослідження передбачало з'ясувати, як переконання про дозволя та стратегії його використання впливають на рівень втоми, а також як тип перфекціонізму (адаптивний чи маладаптивний) модерує ці зв'язки.

Емпіричні результати, отримані у третьому розділі, демонструють, що віра в дозволя як механізм відновлення (вимірювана за шкалою LCBS) має значний негативний зв'язок із втомою, підтверджуючи його потенціал як ефективного копінгу. Однак для адаптивних перфекціоністів цей ефект може бути протилежним: сильна віра в дозволя парадоксально не впливає або підвищує втому, ймовірно, через сприйняття дозволя як додаткової сфери для досягнень, що узгоджується зі схильністю до високих стандартів в усіх сферах життя (Hewitt & Flett, 1991). У адаптивних перфекціоністів втома загалом значно знижена. Маладаптивний перфекціонізм не має значного впливу на здатність відновлення, що може вказувати на його меншу тенденцію до перетворення дозволя на засіб самовдосконалення через хронічно високий рівень стресу. Результати

дослідження частково узгоджуються з теоретичними моделями, які розглядають дозвілля як ключовий механізм подолання стресу, але водночас кидають виклик уявленню про його універсальну відновлювальну функцію. Теорія "серйозного дозвілля" допомагає пояснити, чому для адаптивних перфекціоністів дозвілля може набувати рис роботи, втрачаючи свою здатність до відновлення (Stebbins et al., 2017). Концепція "суспільства досягнень" Хана підкреслює, як самоексплуатація нормалізується як форма автономії, що особливо актуально для перфекціоністів. Проте емпіричні дані додають нюансів, демонструючи, що адаптивний перфекціонізм може мати як захисний, так і деструктивний ефект (Han, 2017). Дослідження показало, що дозвілля може бути ефективним механізмом подолання втоми, якщо сприймається як автономний простір відновлення для неперфекціоністів. Соціально-економічний статус відіграє роль, полегшуючи доступ до дозвілля, тоді як демографічні фактори, такі як стать чи вік, мають незначний вплив.

Методологія дослідження включала онлайн-опитування 138 респондентів, набраних через соціальні мережі, що забезпечило доступ до різноманітної вибірки, але могло вплинути на репрезентативність. Використані психометричні інструменти (FAS-10, LCBS, LCSS, APS-R) продемонстрували високу надійність (Cronbach's alpha від 0,732 до 0,945), що підтверджує їхню придатність для української вибірки. Лінійна регресія дозволила пояснити 45,3% варіації втоми, що є помірним, але значущим результатом. Проте виключення субшкал соціальних стратегій дозвілля через її низьку релевантність для перфекціоністів та задля оптимізації опитувальника могло обмежити повноту аналізу. Обмеженням також є

переважання жінок і молодих респондентів, що може не відображати ширшу популяцію.

Результати дослідження відкривають кілька перспектив для майбутніх розвідок. По-перше, необхідно провести лонгітюдні дослідження, щоб оцінити довгострокові ефекти дозвілля та самоексплуатації на втому у перфекціоністів. По-друге, варто дослідити культурні відмінності у сприйнятті дозвілля, оскільки український контекст може мати унікальні особливості порівняно з іншими суспільствами. По-третє, якісні методи, такі як глибинні інтерв'ю, могли б розкрити суб'єктивні аспекти досвіду дозвілля у перфекціоністів. Нарешті, розробка психотерапевтичних інтервенцій, спрямованих на переосмислення дозвілля як непродуктивного простору, могла б допомогти зменшити рівень стресу у цій групі. Дослідження також вказує на необхідність врахування соціально-економічних факторів у розробці стратегій психологічної підтримки для людей з перфекціонізмом.

## ВИСНОВКИ

Розглянутий теоретичний аналіз демонструє еволюцію розуміння перфекціонізму від психоаналітичних підходів до сучасних моделей, які роблять акцент на розрізненні адаптивного і маладаптивного перфекціонізму. Традиційно дозвілля виступало як важливий механізм копіngu, що сприяє відновленню психофізіологічних ресурсів, проте в умовах пізньосучасного суспільства воно втрачає свою автономність, трансформуючись у частину логіки самовдосконалення та продуктивності. Нейропсихологічний аналіз на рівні нейронних мереж демонструє механізми, що призводять до румінацій, зниженню інтероцептивної чутливості та хронічного стресу у перфекціоністів, що ускладнює процес відновлення.

Емпіричні результати дослідження, отримані за допомогою онлайн-опитування 138 респондентів, демонструють високу надійність використаних психометричних інструментів, що підтверджує їхню придатність для української вибірки. Регресійний аналіз показав, що віра в дозвілля як ефективний механізм відновлення значно знижує втому у не-перфекціоністів і маладаптивних перфекціоністів. Проте для адаптивних перфекціоністів ця віра може мати парадоксальний ефект і не впливати або навіть підвищувати втому через сприйняття дозвілля як продуктивної діяльності. Адаптивний перфекціонізм загалом діє як буфер проти втоми, тоді як маладаптивний перфекціонізм не має істотного впливу. Демографічні фактори, такі як стать та вік, окрім соціально-економічного статусу, не мали значного впливу, що вказує на пріоритет когнітивних переконань у впливі на здатність до відновлення.

Обговорення результатів акцентує на тому, що дозвілля втрачає свою відновлювальну функцію для перфекціоністів через інтерналізацію продуктивних імперативів. Парадоксальний ефект віри в дозвілля для адаптивних перфекціоністів підкреслює необхідність переосмислення дозвілля як простору, вільного від оцінювання та продуктивних норм. Методологічні обмеження, такі як переважання жінок і молодих респондентів у вибірці та виключення соціальних стратегій дозвілля, свідчать про потребу в більш широкій репрезентативності та використанні якісних методів у майбутніх дослідженнях.

Отже, результати дослідження роблять важливий внесок у розуміння складної взаємодії між перфекціонізмом, дозвіллям і самоексплуатацією. Вони надають нові перспективи для теоретичної психології і практичних інтервенцій, підкреслюючи необхідність переосмислення дозвілля як простору свободи в умовах, де продуктивність домінує над психологічним благополуччям. Наступні дослідження повинні враховувати соціальні та нейропсихологічні детермінанти втоми у перфекціоністів і досліджувати культурні особливості, що впливають на ці процеси.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Adler, A. (1938/1998). *Social Interest: A Challenge to Mankind*. Oneworld Publications.
2. Allport, G. W. (1924). The study of the undivided personality. *The Journal of Abnormal Psychology and Social Psychology*, 19(2), 132.
3. Andrews- Hanna, J. R., Smallwood, J., & Spreng, R. N. (2014). The default network and self- generated thought: Component processes, dynamic control, and clinical relevance. *Annals of the new York Academy of Sciences*, 1316(1), 29-52.
4. Arnsten, A. F. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature reviews neuroscience*, 10(6), 410-422.
5. Ashby, J. S., Kottman, T., & DeGraaf, D. (1999). Leisure satisfaction and attitudes of perfectionists: Implications for therapeutic recreation professionals. *Therapeutic Recreation Journal*, 33, 142-151.
6. Aston-Jones, G., & Cohen, J. D. (2005). An integrative theory of locus coeruleus-norepinephrine function: adaptive gain and optimal performance. *Annu. Rev. Neurosci.*, 28(1), 403-450.
7. Avlund, K. (2010). Fatigue in older adults: an early indicator of the aging process?. *Aging clinical and experimental research*, 22, 100-115.
8. Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
9. Blackshaw, T., & Crawford, G. (2009). *The SAGE dictionary of leisure studies*.

10. Blackshaw, T. (Ed.). (2013). *Routledge handbook of leisure studies*. London: Routledge.
11. Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism. *American Psychologist*, 50(12), 1003–1020.
12. Brockling, U. (2015). The entrepreneurial self: Fabricating a new type of subject.
13. Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6), 34-52.
14. Cabanas, E., & Illouz, E. (2019). *Manufacturing happy citizens: How the science and industry of happiness control our lives*. John Wiley & Sons.
15. Chen, E., & Miller, G. E. (2013). Socioeconomic status and health: mediating and moderating factors. *Annual review of clinical psychology*, 9(1), 723-749.
16. Craig, A. D. (2009). How do you feel—now? The anterior insula and human awareness. *Nature reviews neuroscience*, 10(1), 59-70.
17. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
18. Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological bulletin*, 145(4), 410.
19. Drevets, W. C., Price, J. L., & Furey, M. L. (2008). Brain structural and functional abnormalities in mood disorders: implications for neurocircuitry models of depression. *Brain structure and function*, 213, 93-118.
20. Driver, B. L., and Tocher, S. R. (1970). Toward a behavioral interpretation of recreational engagements with implications for planning. In B. L. Driver (ed.),

- Elements of Outdoor Recreation Planning. Ann Arbor: University Microfilms. Pp. 9-31.
21. Dumazedier, J., McClure, S. E., & Riesman, D. (1967). *Toward a society of leisure*.
22. Ellis, A. (2002). *The role of irrational beliefs in perfectionism*. American Psychological Association.
23. Freud, S. (1989). *The ego and the id*. WW Norton & Company.
24. Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 449-468.
25. Hair Jr, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). Multivariate data analysis. In *Multivariate data analysis* (pp. 785-785).
26. Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A journal of human behavior*.
27. Han, B. C. (2015). *The burnout society*. Stanford University Press.
28. Han, B. C. (2017). *Psychopolitics: Neoliberalism and new technologies of power*. Verso Books.
29. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), 456.
30. Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A Relational Approach to Conceptualization, Assessment, and Treatment*. Guilford Press.
31. Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., & Caelian, C. (2006). Trait Perfectionism Dimensions and Suicidal Behavior.

32. Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., ... & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of personality and social psychology*, 84(6), 1303.
33. Horan, S., Flaxman, P. E., & Stride, C. B. (2021). The perfect recovery? Interactive influence of perfectionism and spillover work tasks on changes in exhaustion and mood around a vacation. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(2), 86.
34. Horney, K. (1950). Neurosis and human growth. *The American Scholar*, 409-421.
35. Illouz, E. (2007). *Cold intimacies: The making of emotional capitalism*. Polity.
36. Iso-Ahola, S. E. 1980. *The Social Psychology of Leisure and Recreation*. Dubuque, Iowa: William C. Brown.
37. Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure sciences*, 22(3), 163-181.
38. Iwasaki, Y. (2003). Roles of leisure in coping with stress among university students: A repeated-assessment field study. *Anxiety, Stress & Coping*, 16(1), 31-57.
39. Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?. *Social indicators research*, 82, 233-264.
40. Juniu, S. (2009). The transformation of leisure. *Leisure/Loisir*, 33(2), 463-478.
41. Kay, T., & Jackson, G. (1991). Leisure despite constraint: The impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of leisure research*, 23(4), 301-313.

42. Kleiber, D. A., Walker, G. J., & Mannell, R. C. (2011). A social psychology of leisure.
43. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company.
44. Lin, Y., & Feng, T. (2024). Lateralization of self-control over the dorsolateral prefrontal cortex in decision-making: a systematic review and meta-analytic evidence from noninvasive brain stimulation. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 24(1), 19-41.
45. Malabou, C. (2009). What should we do with our brain?. Fordham Univ Press.
46. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. Harper & Row.
47. Menon, V., & Uddin, L. Q. (2010). Saliency, switching, attention and control: a network model of insula function. *Brain structure and function*, 214, 655-667.
48. Michielsen, H. J., De Vries, J., & Van Heck, G. L. (2003). Psychometric qualities of a brief self-rated fatigue measure: The Fatigue Assessment Scale. *Journal of psychosomatic research*, 54(4), 345-352.
49. Molnar, D. S., Reker, D. L., Culp, N. A., Sadava, S. W., & DeCourville, N. H. (2006). A mediated model of perfectionism, affect, and physical health. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 482-500.
50. Neulinger, J. (1974). The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure. Charles C Thomas.
51. Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of happiness studies*, 15, 555-578.

52. Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory*: 2d Ed. McGraw-Hill.
53. Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386–390.
54. Pampel, F. C., Krueger, P. M., & Denney, J. T. (2010). Socioeconomic disparities in health behaviors. *Annual review of sociology*, 36(1), 349-370.
55. Phelps, E. A., & LeDoux, J. E. (2005). Contributions of the amygdala to emotion processing: from animal models to human behavior. *Neuron*, 48(2), 175-187.
56. Rice, K. G., Richardson, C. M., & Tueller, S. (2014). The short form of the revised almost perfect scale. *Journal of personality assessment*, 96(3), 368-379.
57. Robbins, T. W., & Arnsten, A. (2009). The neuropsychopharmacology of fronto-executive function: monoaminergic modulation. *Annual review of neuroscience*, 32(1), 267-287.
58. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin.
59. Rojek, C. (2000). *Leisure and Culture*. Palgrave.
60. Salk, R. H., & Engeln-Maddox, R. (2012). “If you’re fat, then I’m humongous!” Frequency, content, and impact of fat talk among college women. *Psychology of women quarterly*, 35(1), 18-28.
61. Schwartz, B. (2000). Self-determination: The tyranny of freedom. *American psychologist*, 55(1), 79.
62. Sennett, R. (1998). *The corrosion of character: The personal consequences of work in the new capitalism*. WW Norton & Company.
63. Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive–behavioural analysis. *Behaviour research and therapy*, 40(7), 773-791.

64. Sheline, Y. I., Price, J. L., Yan, Z., & Mintun, M. A. (2010). Resting-state functional MRI in depression unmasking increased connectivity between networks via the dorsal nexus. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(24), 11020-11025.
65. Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 34(3), 130-145.
66. Spracklen, K. (2009). *The meaning and purpose of leisure: Habermas and leisure at the end of modernity*. Springer.
67. Stanton, J. M., Sinar, E. F., Balzer, W. K., & Smith, P. C. (2002). Issues and strategies for reducing the length of self-report scales. *Personnel psychology*, 55(1), 167-194.
68. Stebbins, R. A., & Sachsman, D. B. (2017). *Serious leisure: A perspective for our time*. Routledge.
69. Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific sociological review*, 25(2), 251-272.
70. Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.
71. Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. W. W. Norton & Company.
72. Walker, G. J., Deng, J., & Dieser, R. B. (2005). Culture, self-construal, and leisure theory and practice. *Journal of Leisure Research*, 37(1), 77-99.

73. Whitfield-Gabrieli, S., & Ford, J. M. (2012). Default mode network activity and connectivity in psychopathology. *Annual review of clinical psychology*, 8(1), 49-76.