

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
на тему
СИНДРОМ ДОРІАНА ГРЕЯ ТА НАРЦИСИЧНІ РИСИ ОСОБИСТОСТІ

Студентки 4 курсу 41 групи
напрямку підготовки 053 Психологія
Горбатенко Катерини Віталіївни
Керівник: доцент к. пс. н. Дерев'янка С. П.

Оцінка:

Національна шкала: _____

Кількість балів _____ ECTS _____

Члени комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

Чернігів, 2025

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНІВ СИНДРОМУ ДОРІАНА ГРЕЯ ТА НАРЦИСИЗМУ	5
1.1. Синдром Доріана Грея: історія та концептуальні основи.	5
1.2. Нарцисизм як психологічне явище.	9
1.3. Спільні риси між синдромом Доріана Грея та нарцисизмом.	14
Висновки до розділу 1.	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПРОЯВАМИ СИНДРОМУ ДОРІАНА ГРЕЯ ТА НАРЦИСИЗМОМ.....	18
2.1. Методичні процедури емпіричного дослідження.	18
2.2. Результати та їх аналіз.....	19
2.2.2. Зв'язок між проявами синдрому Доріана Грея та нарцисизму.	32
2.2.3. Порівняння двох груп досліджуваних різного віку за проявами синдрому Доріана Грея.	36
2.3. Практичні рекомендації.	39
Висновки до розділу 2.	42
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	45
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Актуальність проблеми синдрому Доріана Грея в світі є досить гострою, особливо для людей з нарцисичними рисами. Дані риси особистості можуть загострювати прояви синдрому Доріана Грея. Велика частина людей прагне досягти певного успіху та зайняти достойне місце в соціумі. Стрімкий розвиток суспільства та відповідно ріст конкуренції, потреба постійно адаптуватись до нових умов середовища, зазвичай викликає бажання безперервно самовдосконалюватися. Наприклад, це стосується кар'єрного чи соціального росту, проте в будь-якому випадку особа зосереджується на власному благополуччі та на своїй особистості. Це може спричинити прояви нарцисизму. Водночас, якщо людина має зацикленість на власній зовнішності, що також є наслідком впливу суспільства, це призводить до проявів синдрому Доріана Грея.

Аналіз літературних джерел показав, що на даний момент проблема прояву синдрому Доріана Грея у зв'язку з нарцисичними рисами особистості потребує детального вивчення. Важливо визначити, наскільки сильним є зв'язок між цими двома явищами.

Об'єкт дослідження: синдром Доріана Грея.

Предмет дослідження: зв'язок між проявами синдрому Доріана Грея та нарцисизмом.

Мета дослідження: встановлення зв'язку між проявами синдрому Доріана Грея та нарцисизмом.

Основні завдання дослідження згідно з поставленою метою:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз поняття синдрому Доріана Грея та поняття нарцисизму.

2. Встановити зв'язок між проявами синдрому Доріана Грея та нарцисизмом у осіб юнацького та зрілого віку (на основі емпіричного дослідження).

3. Розробити психологічні рекомендації щодо запобігання проявів синдрому Доріана Грея та рис нарцисизму у осіб юнацького та зрілого віку.

Методи дослідження:

Методи теоретичного дослідження (аналіз, абстрагування, систематизація) застосовувалися для узагальнення теоретико-методологічних засад дослідження, визначення авторської позиції щодо проявів синдрому Доріана Грея у зв'язку з нарцисичними рисами особистості.

Методи емпіричного дослідження: українськомовна адаптація короткої версії опитувальника особистісного нарцисизму (NPI-16); авторська анкета «Ставлення до власної зовнішності» для вивчення проявів синдрому Доріана Грея; методи математичної статистики – частотний та кореляційний аналіз.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (25 найменувань). У першому розділі розкрито теоретико-методологічні положення вивчення синдрому Доріана Грея, поняття нарцисизму та їх співвідношення. У другому розділі наведено дані емпіричного дослідження проявів синдрому Доріана Грея у осіб різних вікових категорій. У додатках наведено текст анкети «Ставлення до власної зовнішності», українськомовну адаптацію короткої версії опитувальника особистісного нарцисизму (NPI-16); таблиці SPSS даних частотного та кореляційного аналізу. Обсяг роботи - сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНІВ СИНДРОМУ ДОРІАНА ГРЕЯ ТА НАРЦИСИЗМУ

1.1. Синдром Доріана Грея: історія та концептуальні основи.

Людство постійно переймалось питаннями краси та молодості. Від самого початку існування людини і до сьогодні вчені, лікарі та дослідники прагнули вирішити дану проблему. Проте наразі способів зберегти вічну молодість та красу досі не знайдено.

Питання збереження вічної молодості постало ще тисячі років до нашої ери. За часів античності безсмертя оспівувалось у багатьох міфах. Вже тоді з'явилося поняття «еліксир молодості», який би зміг зупинити біологічний годинник. У різних культурах тих часів удавались до татуювання, пірсингу, шрамування тощо [2].

Багато науковців та мислителів розмірковували про проблему старіння. Західна культура, особливо давньогрецька, здавна демонструвала упереджене ставлення до старості, що породжувало численні причини для страху перед нею [1; 16]. Наприклад, Аристотель висловлювався так: «люди похилого віку нічого позитивно не стверджують; все роблять меншою мірою, ніж потрібно; вважають, але нічого не знають; нерішучі; підозрілі; недовірливі; малодушні; жадібні; боязливі; чіпляються за життя; егоїстичні; живуть для корисного, а не для прекрасного; не зважають на складові репутації; не піддаються сподіванням; більше живуть спогадами, ніж надією; говірки; несхильні бажати; в житті більше керуються розрахунком, ніж серцем; вчиняють несправедливо...» [13, с. 83]. Ще один відомий філософ Сенека Луцій Анней висловлювався з приводу старості. Людей похилого віку він описував так, наче вони ніби чіпляються за життя і помирають в страху: «Дряхлі старці будь-якою ціною намагаються вимолити собі ще хоч декілька років і використовують будь-які хитрощі, аби виглядати молодше; більше

того – їм вдається і себе обманути, і вони з такою наполегливістю навіюють самі собі приємну брехню, ніби надіються обманути разом і смерть...» [13, с. 84]. Тобто, ці думки теж виглядають не надто обнадійливими. Одним із перших визначення страху старості як особливого стану людини дав Еріх Фромм, стверджуючи: «...страх старості є вираженням почуття, часто неусвідомленого, що життя прожите даремно; це реакція нашої совісті на нівечення самих себе» [13, с. 85; 20].

Отже, можна прослідкувати, що в поняття старості вкладаються негативні ознаки цього вікового періоду: немічність, непривабливість, намагання повернути молоді роки через зовнішність чи поведінку. Страх старіння та намагання отримати вічну молодість та красу спостерігається у всі часи існування людства.

На сьогодні вчені досі вивчають проблему збереження молодості за допомогою сучасних методів та технологій. Наприклад, за допомогою емуляції – створення цифрової версії головного мозку, де зберігається вся інформація. Не менш цікавим методом можна означити генну інженерію. Завдяки даному способу можна керувати ДНК, аби викорінити звідти інформацію про різні хронічні захворювання. Це може допомогти продовжити людське життя на багато років. Також за допомогою кріоніки науковці намагаються досягнути безсмертя. Суть даної технології полягає у заморожуванні тіла на певний час. В такому стані організм не зношується, а отже не старіє. Наразі даний метод успішно використовують на організмах маленьких розмірів, проте для людей він недосконалий, непридатний. Через нерівномірність замерзання людського тіла створюється значний тиск, що призводить до летального випадку [9].

Постійний стрімкий розвиток у науці, інженерії, технологічних засобах подає велику надію на створення ефективного та безпечного методу продовження людського життя та підвищення його якості.

Прагнення до молодості та краси окреслено поняттям «синдром Доріана Грея». Синдром Доріана Грея – це психологічний феномен, що характеризується страхом старіння і неприйняттям вікових змін [22]. Назва пішла від імені головного героя твору Оскара Уайльда «Портрет Доріана Грея». Він мав виражені прояви цього синдрому і намагався назавжди залишитись молодим.

Синдром Доріана Грея супроводжується негативними переживаннями з приводу свого старіння, викликає страх, тривогу. В суспільстві старість асоціюється з немічністю, слабким здоров'ям, непривабливою зовнішністю, неможливість жити повним життям. Людина прагне запобігти цього процесу всіма можливими засобами: починаючи від занять спортом і закінчуючи прийомом спеціальних препаратів, які обіцяють уповільнення старіння чи омолодження, а також використанням послуг пластичної косметичної хірургії [26]. На поведінці цей синдром може сказатися у проявах інфантильності, а також перекладання відповідальності на інших, невпевненості у собі, нерішучості [22].

Синдром Доріана Грея не є офіційним захворюванням [22]. Це комплекс певних психічних розладів або наслідків стресу. Можуть виявлятися такі прояви, як дисморфофобічний розлад (або дисморфофобія), нарцисична регресія (сприймання зовнішності недосконалою попри велику кількість процедур та модифікацій), або ж заперечення старіння (люди не бажають помічати фізичних та психічних вікових змін і вдають із себе вічно молоду, повну сил людину) [22]. При останньому розладі людина поводить себе інфантильно.

Дисморфофобічний розлад — це порушення, яке характеризується тривожною стурбованістю, спричиненою уявним або надто перебільшеним незначним фізичним дефектом [3, с. 42]. Людина, яка страждає на дисморфофобію, у кожному своєму зовнішньому незначному недоліку вбачає ваду, чи вигадує собі її. Для таких людей характерна депресивність,

часта зміна настрою, вони витрачають багато часу на приховання тих чи інших недоліків макіяжем, одягом, зачісками тощо [15]. Цей розлад погіршує якість життя. Фокус уваги повністю йде на зовнішній вигляд, тому пацієнт не усвідомлює цінності здоров'я, особистісної реалізації, сім'ї тощо; через перебільшення власних зовнішніх недоліків є місце надуманій причині всіх життєвих невдач.

Термін «нарцисична регресія» виник із ідей психоаналізу. Нарцисизм означає нездатність стосунків з кимось іншим, направленість тільки на себе. Регресія ж, у свою чергу, означає повернення на попередні стадії розвитку особистості. Тобто, нарцисична регресія – це повернення до стадії, коли неможлива направленість своєї сексуальної енергії на інших, а лише зосередженість на собі [26].

Аналіз вищезазначених понять дає підстави виокремити основні характеристики синдрому Доріана Грея: страх старіння, постійне прагнення виглядати молодо та гарно, пошук недоліків у власній зовнішності та намагання усунути їх. Відповідно, провідними ознаками наявності синдрому Доріана Грея є незадоволеність собою, тривожність, переживання негативних емоцій. У тяжких випадках можлива депресія [3; 4].

Таким чином, синдром Доріана Грея являє собою фанатичне прагнення до краси та молодості, що зазвичай властиве тривожним, невпевненим у собі людям. Через зовнішність вони намагаються реалізуватися в суспільстві, бути прийнятим, а також упевнитися у своїй значимості. Проблема синдрому Доріана Грея є актуальною ще з прадавніх часів і залишається такою і на сьогоднішній день.

1.2. Нарцисизм як психологічне явище.

На сьогоднішній день поняття нарцисизму в світі є доволі актуальним. В намаганні постійно вдосконалюватись задля досягання успіху, люди часто зосереджують багато уваги власній персоні. Якщо така увага є надмірною, це може вказувати на наявність нарцисичних рис особистості.

Походження терміну «нарцисизм» пов'язано з міфом про Нарциса, автором якого є давньогрецький поет Овідій. Згідно сюжету, красивий юнак з іменем Нарцис, побачивши своє відображення у ставку, закохується в нього і проводить весь час у його спогляданні. Він забуває про все на світі, окрім власного відображення, і у висновку так і помирає біля того самого ставка. [10].

Наразі не існує єдиного поняття нарцисизму, оскільки дана проблема є відносно новою, та багато вчених й досі вивчають цю проблематику. Також це можна пояснити широким спектром вживання даного терміну, оскільки його трактування розширюється від психопатології до психологічного розуміння нарцисизму [21].

Вважається, що першим вченим, хто ввів поняття «нарцисизм» в науковій літературі, був Генрі Елліс. Він описав дане явище як форму поведінки, що демонструє егоїзм та самозакоханість [7; 11, с. 8,]. У праці «Аутоеротизм: психологічне дослідження» виявив і описав одну із форм поведінки, ототожнених ним з відомим міфом про Нарциса [11, с. 105].

Нарцисизм вивчали такі науковці: А. Міллер, Е. Фромм, З. Фройд, К. Хорні, М. Кляйн, О. Кернберг, Х. Кохут; серед вітчизняних – Н. Д. Дмитрієва, О. П. Саннікова, Ц. П. Короленко та інші.

Особливо активно проблематика нарцисизму вивчалась в психоаналітичному напрямку. Зигмунд Фройд в 1914 році запропонував психоаналітичну концепцію нарцисизму, яка під собою має на увазі

концентрацію уваги людини виключно на собі [14]. Він вивчав як клінічну, так і неклінічну форму даного феномену. Фройд виділив два типи нарцисизму: первинний та вторинний. Первинний тип відрізняється тим, що виникає в ранньому дитинстві та відображає любов і зосередженість на власному тілі, потребу в увазі. В свою чергу вторинний тип є новоутворенням внаслідок соціалізації, пов'язаний із самовдосконаленням особистості та створенням ідеального образу, отриманням задоволення від власного успіху та визнання соціумом [21].

Дана концепція дала значний поштовх у подальшому дослідженні феномену нарцисизму, та внаслідок чого було визначено його як стан, що виник на основі викривлення способів регуляції уявлень особистості про себе, і як стійку особистісну рису, яка характеризується, у першу чергу, «демонстрацією грандіозності» [21, с. 4].

Отто Кернберг також розробив власну концепцію нарцисизму. Згідно неї, структура нарцисичного розладу включає такі аспекти:

1. Формування «Я» залишається незавершеним через брак емпатії та любові з боку батьків у ранньому дитинстві.
2. Відчуття внутрішньої порожнечі виникає через нестачу базової самоповаги, що має бути основою психічної стійкості. Навіть певні досягнення не заповнюють цю «безодню».
3. Грандіозність, знецінення й розщеплення виступають основними захисними механізмами.
4. Постійні відчуття заздрощів, тривоги, сорому й провини.
5. Нарцисична агресія проявляється як реакція на критику та прагнення помсти [23].

Загалом, психоаналітики вважають, що у кожної людини є «нарцисичне ядро», що пов'язано з інстинктами виживання. Проте у максимальному його прояві це може бути небезпечним для самої людини. Еріх Фромм виділив дві форми таких проявів: доброякісну та злоякісну. Перша відрізняється тим, що

об'єктом виступають результати власних зусиль, в той час як в другій формі об'єктом є те, чим володіє особистість [19].

Основним симптомом нарцисизму є нестабільна самооцінка, що пояснюється схильністю до образ на інших, сприйняття світу через власну ідеалізовану картинку та заперечення реальності [18; 25].

Для визначення структури нарцисичної особистості було проведено дослідження [5], де було встановлено певні тенденції. Виявлено, що нарцисична особистість має емоційний інтелект нижче середнього. Це може свідчити про порушення або своєрідність ідентичності. Також помічено, що дана особистість характеризується ригідністю використання механізмів захисту.

Нарцисична особистість в парадигмі неклінічної форми характеризується такими рисами: демонстративність, впевненість у перевазі над іншими людьми, самозакоханість, егоїзм, егоцентризм, емоційна холодність тощо. Така особистість є перфекціоністом, відрізняються гордовитістю, надмірною вимогливістю до себе та оточуючих. Нарцис особливо тяжко переживає старіння, бо однією з його цінностей є молодість, краса, сила. Він всіма силами намагається зберегти ці якості, і тому більш вразливий до кризи середніх років, у порівнянні з іншими людьми [25].

Нарцисична особистість часто переживає певні життєві удари через свої особливі риси. По-перше, такі особистості можуть відчувати тривожність через думки про власну нікчемність, неуспішність, порожнечу через відсутність близького спілкування з іншими. По-друге, нарциси відчувають страх щодо можливої невідповідності образу, який вони демонструють суспільству, та реальним образом зі всіма неідеальними якостями. По-третє, нарцисичній особистості важко бути органічною у спілкуванні, у власних діях, почуттях тощо. Вони не можуть досягнути те, що

світ не варто ідеалізувати та висловлювати справжні почуття без відчуття сорому або страху [25].

Існує типологія нарцисизму: його поділяють на грандіозний, вразливий, перверзний та інвертований.

Грандіозний нарцисизм відзначається завищеною самооцінкою, прагненням привернути до себе якомога більше уваги, зневага до інших, неадекватне прагнення до успіху та визнання [10; 25]. Для нарцисичної особистості даного типу близька людина є джерелом емоційного ресурсу. Вона слугує об'єктом для перенесення травм і отримання будь-яких емоційних реакцій — не лише захоплення чи схвалення, але й сліз, болю, агресії чи напруги, які теж є цінними для "нарциса". Такі люди не здатні на справжню дружбу, оскільки прагнуть постійно бути в центрі уваги, займати лідерську позицію та не визнають рівноправності у стосунках [10]. Незважаючи на негативні аспекти, було виявлено і позитивні сторони даного типу нарцисизму в зарубіжному дослідженні [8]. Особистості такого типу відрізняються цілеспрямованістю, стресостійкістю, впевненістю в собі [6]. Грандіозні нарциси надзвичайні трудоголіки, менше схильні до стресів.

Вразливий нарцис відрізняється сором'язливістю, боязкістю, на відміну від грандіозного нарциса боїться надлишкової уваги до себе, шукає у всьому ворожнечу, принижує себе задля отримання підтримки та компліментів, постійно звинувачує людей у їхніх проступках, вирізняється злопам'ятністю, має екстернальний локус контролю — покладають відповідальність на зовнішні сили, а не на власні дії [10].

Первертний нарцис відрізняється тим, що в його звичній поведінці має місце постійне перекручування подій чи слів інших людей, як ідеалізуючи їх, так і навпаки знецінюючи. Тобто, явище полярності є невід'ємною частиною їх позиціонування себе. Емоційно така особистість нагадує соціопата: навіть при виразній міміці, жестикулюванні та інтонації в розповідях, первертний

нарцис при цьому може абсолютно нічого не відчувати. Вони здатні зображати емоції, проте не відстежувати їх. У стосунках такі люди обирають сильних, яскравих і цілеспрямованих партнерів, черпаючи з них енергію. Водночас, щоб утримувати владу й контроль, вони навмисно викликають у партнера почуття провини, страхи та невпевненість. Якщо партнер має слабкий характер чи травматичний досвід, він стає залежним, втрачає віру в себе й потрапляє у пастку токсичних стосунків, де адреналінові перепади сприймаються як сильна любов [10].

Інвертований тип нарцисизму дещо схожий на вразливий. Нарцис такого типу теж здається сором'язливим, боязким. Проте відмінністю є те, що вони шукають партнера, який постійно буде його кривдити та принижувати, аби почуватися жертвою на його фоні. В таких стосунках інвертований нарцис почуватиметься унікальним, жертвним [10]. Наразі інвертований тип нарцисизму не є досить вивченим, оскільки така особистість в суспільстві поводить себе смиренно, не має яскравих проявів на публіці.

В сучасній науці переважно не розглядають нарцисизм як патологічне явище, якщо воно не має надто яскравих виражених симптомів. Вчені більше схильються розглядати цей феномен як варіант норми, оскільки кожній людині притаманні певні нарцисичні риси особистості. Даний набір рис називається «нарцисичним симптомокомплексом». Від нарцисизму нарцисичний симптомокомплекс відрізняється тим, що має динамічну форму. Наприклад, під час вікової кризи певні нарцисичні риси особистості можуть загострюватися, проте повсякденно вони не набувають яскравих проявів та мають ситуативний характер. В той час як власне нарцисизм – це стійка структура особистості, в якій нарцисичні риси є домінуючими [17].

Для того, аби нарцисизм вважався як патологія, потрібно не менше п'яти з нижченаведених симптомів: 1. Надмірне відчуття власної важливості, що проявляється у непропорційному піднесенні та бажанні отримати

визнання, навіть без справжніх досягнень. 2. Стійке уявлення про власні досягнення, силу, привабливість та ідеального партнера. 3. Глибоке переконання в тому, що вони є унікальною і особливою особистістю, вартою лише компанії найкращих людей: найбагатших, впливових, відомих. 4. Постійне бажання привертати увагу до себе. 5. Невиправдано високі очікування, що інші повинні задовольняти особливі потреби та надавати пошесті. 6. Маніпулятивна поведінка, що супроводжується використанням інших людей для досягнення своїх цілей. 7. Відсутність співчуття та небажання враховувати почуття інших. 8. Переконання, що інші заздять їм, або бажання мати те ж саме, що й більш успішні особи. 9. Провокації або вираження пихатої поведінки [11, с.55].

Варто відмітити, що у нарцисизму є й певні позитивні аспекти. Наприклад, особистість прагне до саморозвитку, проте в цьому моменті важливий баланс всіх сфер життя, аби це не переросло в манію. Ще одним позитивним моментом є бажання автономії. Така особистість в основному сприймає себе як причину своїх дій. Це сприяє розвитку особистості [12].

Таким чином, нарцисизм визначається як зосередженість на власній особі, самозакоханість. Нарцис постійно прагне до ідеалізації себе та оточення, проявляє зверхність до інших людей, відрізняється егоцентричністю, демонстративністю. Концепція нарцисизму бере початок із психоаналізу та ґрунтується на вченнях З. Фрейда, О. Кернберга, Х. Кохгута та ін. В сучасному розумінні нарцисизм розглядається переважно в неклінічній його формі та має свою типізацію.

1.3. Спільні риси між синдромом Доріана Грея та нарцисизмом.

Синдром Доріана Грея та нарцисизм – це поняття дещо схожі між собою. У них є спільні риси, які стосуються як і ставлення до зовнішності,

так і до поведінки в соціумі, особистісних переконаннях тощо. Варто ці поняття порівняти більш детально.

Як вже було зазначено вище, нарцисизм – це прагнення бути ідеальним. Таке прагнення стосується як і власного зовнішнього вигляду, так і поведінки, ставлення до інших, намагання постійно приховати свої справжні почуття, цінності, аби здатися більш привабливим, розумним, успішним. Люди із синдромом Доріана Грея також прагнуть до постійного покращення зовнішності, вони постійно у пошуках засобів для досягнення еталону.

Першою яскравою спільною рисою для синдрому Доріана Грея та нарцисизму є зосередженість на зовнішності. Культ краси та молодості присутній у людей з обома цими рисами, оскільки ідеальна зовнішність для них – це ключ до успіху та визнання в суспільстві. Для досягнення своїх цілей людина запобігає до різноманітних методів: постійні косметологічні чи хірургічні процедури, гонитва за модними трендами, виснажливі тренування та харчові добавки. Людина зосереджується лише на зовнішньому вигляді і повністю забуває про свій психологічний стан. Що при синдромі Доріана Грея, що при наявності нарцисичних рис, особистісна структура набуває викривлені погляди на світ, відбувається зміщення пріоритетів, що призводить до різноманітних негативних наслідків, наприклад, низької самооцінки, дисморфофобії, незадоволеності результатами від хірургічних чи косметологічних процедур тощо.

З описаного вище витікає ще одна спільна риса для цих двох понять – егоцентризм. Людина зосереджується на власній зовнішності, особистості, і загалом лише на собі, забуваючи про інших людей. Як і у міфі про Нарциса, так і у творі «Портрет Доріана Грея», головні герої були зосереджені лише на своїх потребах і бажаннях, що призвело до негативних наслідків. В житті також можливий схожий висновок. Людина не рахується з суспільними нормами, діє лише в угоду собі, проявляє неприйнятні в соціумі риси

характеру, такі як лицемірність, агресивність, надмірний егоїзм тощо. Через це її не приймають в суспільстві, вона постійно конфліктує з оточенням та набуває різноманітних психологічних потрясінь, що негативно відображається на особистості.

Ще однією характерною рисою для синдрому Доріана Грея і нарцисизму є емоційна незрілість. У випадку синдрому Доріана Грея це проявляється через інфантильну поведінку, аби здаватись молодшим, неприйнятті природного процесу старіння, уникнення відповідальності тощо. При наявності нарцисичних рис особистості людина не хоче приймати реальність такою, яка вона є, а постійно прагне ідеалізувати себе і все навколо. Через занадто високі очікування до світу, людина з нарцисичними рисами особистості може поводитись неадекватно, конфліктуючи з оточенням: наприклад, через зухвалу поведінку. Загалом, люди з проявами обох даних рис особистості не приймають жодної критики в свою адресу, вони намагаються «грати на публіку», аби привернути до себе увагу.

Таким чином, синдром Доріана Грея та нарцисизм мають такі спільні риси, як емоційна незрілість, зосередженість на зовнішності, егоцентризм. Дані риси є ключовими та яскраво проявляються в обох випадках. Також характерними є негативні наслідки: неприйняття в суспільстві, порушення психологічної стійкості та особистісних переконань, надмірна емоційність.

Висновки до розділу 1.

Виходячи з усього вищезазначеного, можна зробити наступні висновки:

1. Синдром Доріана Грея – це прагнення до краси та молодості, неприйняття вікових змін. Він може виявлятися через дисморфофобію, нарцисичну регресію чи вдавання з себе вічно молоду людину. Синдром

Доріана Грея властивий невпевненість в собі, тривожним людям, які через зовнішність прагнуть зайняти певне місце в суспільстві.

2. Нарцисизм – це зосередженість на власній особі, яка характеризується самозакоханістю, егоцентричністю, прагненням до ідеалізації себе та інших, нещирістю в спілкуванні тощо. В сучасному розумінні нарцисизм переважно розглядають в неклінічній формі та має свою типізацію: його поділяють на грандіозний, вразливий, перверзний та інвертований.

3. У синдрому Доріана Грея та нарцисизму є певні схожі ознаки: емоційна незрілість, зосередженість на зовнішності, егоцентризм. Ці риси проявляються як по відношенню до зовнішності, так і у взаємодії з оточенням, позиціонуванні себе тощо.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПРОЯВАМИ СИНДРОМУ ДОРІАНА ГРЕЯ ТА НАРЦИСИЗМОМ

2.1. Методичні процедури емпіричного дослідження.

У дослідженні взяли участь респонденти, які проживають на території Чернігівської області. Представники юнацької вікової категорії (18-25 років) – це студенти, які навчаються в Національному університеті «Чернігівський колегіум» на спеціальностях 053 Психологія, 014 Середня освіта (Історія), а також студенти Національного університету «Чернігівська політехніка» спеціальності 022 Дизайн. Серед осіб зрілого віку (25-45 років) є представники таких професій, як соцпрацівники, військовослужбовці, працівники в сфері ІТ, медпрацівники. Вибірка складалась із 31 особи від 18 до 25 років (50%) та 31 особи віком від 25 до 45 років (50%). Всього 62 особи. Усі досліджувані були детально проінструктовані щодо процедури проходження методик. Для підвищення достовірності результатів дослідження проводилося анонімно, у бланках відповідей досліджувані вказували тільки вік і стать.

Методичні засоби емпіричного дослідження. Для дослідження зв'язку між проявами синдрому Доріана Грея та нарцисизмом було використано два методичних засоби. Для вивчення психологічних особливостей прояву синдрому Доріана Грея у осіб різного віку було розроблено анкету «Ставлення до власної зовнішності». Вона складається із

22 питань, серед яких перші два питання – демографічні, та 20 основних питань, які досліджуваний має оцінити від 1 до 5, враховуючи власні судження, де 1 – категорично не згоден; 2 – частково не згоден; 3 – не можу відповісти; 4 – згоден; 5 – повністю згоден.

Дана анкета має два основних маркери: ставлення до зовнішності та ставлення до старіння.

Була потреба в розробці анкети «Ставлення до власної зовнішності», оскільки наразі не розроблено стандартизованих та валідизованих методик для дослідження синдрому Доріана Грея.

Для вимірювання нарцисизму було використано українськомовну адаптацію короткої версії опитувальника особистісного нарцисизму (NPI-16) [24]. Опитувальник складається з 14 пар тверджень, де респондент має обрати одне, більш прийнятне для себе.

До отримуваних у дослідженні емпіричних даних було застосовано наступні методичні процедури: 1) загальний аналіз даних дослідження за результатами анкетування та опитування; 2) інтерпретація даних кореляційного аналізу стосовно зв'язку між проявами синдрому Доріана Грея та нарцисизмом; 3) характеристика двох різних вікових груп досліджуваних за вираженістю проявів синдрому Доріана Грея та нарцисизму.

2.2. Результати та їх аналіз.

2.2.1. Загальна характеристика прояву синдрому Доріана Грея та нарцисизму.

Проаналізувавши дані анкетування двох груп респондентів віком від 18 до 25 років та віком від 25 до 45 років, можна виділити певні характеристики

проявів синдрому Доріана Грея. Більшість прагне виглядати ідеально, не задумувалась вдатися до косметологічних чи хірургічних процедур, не сидить на дієтах задля гарної фігури. Також більшість респондентів не витрачає багато часу щоб кудись зібратись. Стосовно критерію молодості, то опитані переважно не переживають з приводу свого старіння, не приховують свій вік від інших. Вони не будуть робити все, аби залишатись постійно молодими, більше з тим, вважають, що виглядають молодше свого віку та не шукають постійно способи збереження молодості.

На рисунку 2.1 прослідковується, що більшість (41,9%) намагається виглядати ідеально.

1. Я завжди прагну виглядати ідеально.
62 ответа

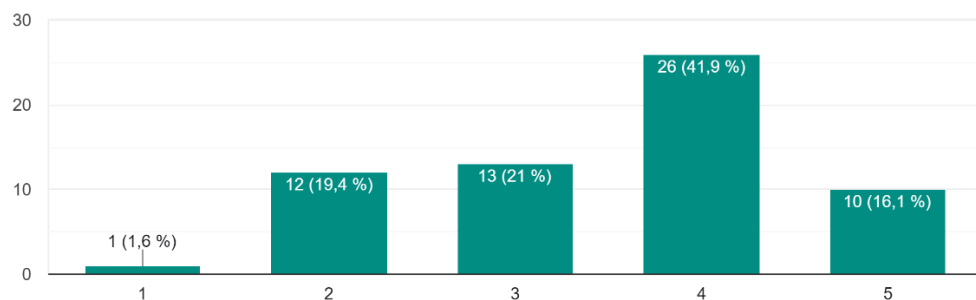


Рис. 2.1. Прагнення респондентів до ідеального зовнішнього вигляду.

На рисунку 2.2 показано прагнення опитаних вдатися до косметологічних або хірургічних процедур. Як можна помітити, переважна більшість не прагне до такого способу покращити свою зовнішність (48,4%).

3. Я задумувався вдатися до косметологічних / хірургічних процедур.
62 ответа

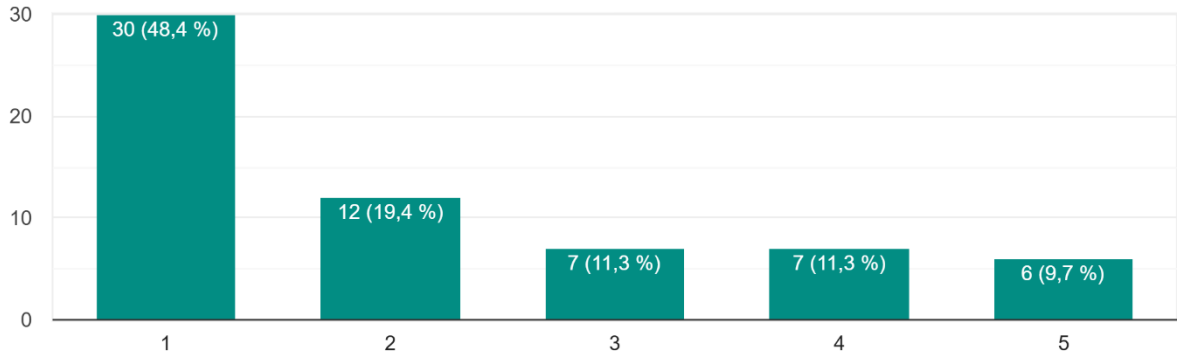


Рис. 2.2. Прагнення респондентів вдатися до косметологічних/хірургічних процедур.

На рисунку 2.3 показано, що переважна більшість респондентів не сидять на дієтах, аби отримати гарну фігуру (46,8%).

6. Я сиджу на дієтах задля гарної фігури.
62 ответа

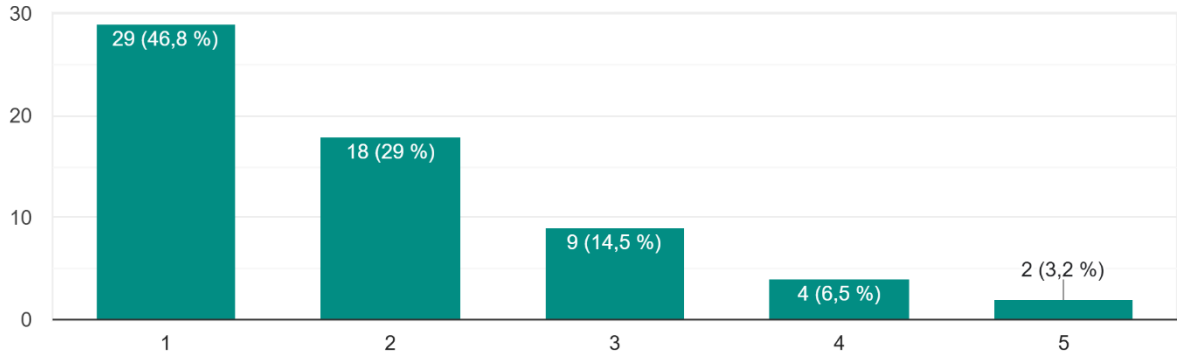


Рис. 2.3. Бажання вдаватись до дієт для досягнення гарних параметрів тіла.

На рисунку 2.4. проілюстровано те, що більшість опитаних не витрачає багато часу, аби кудись зібратися (45,2%).

9. Я витрачаю багато часу, щоб кудись зібратись.

62 ответа

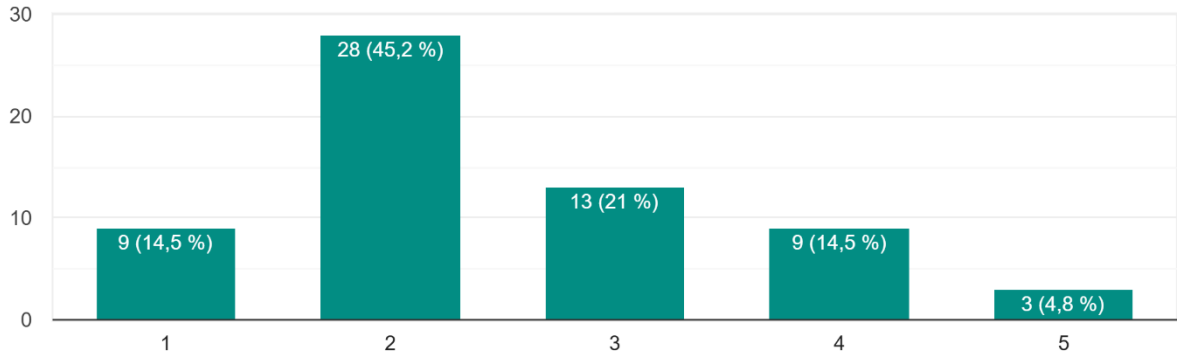


Рис. 2.4. Ілюстрація незгоди більшості опитаних щодо великої кількості часу на їхні збори.

На рисунку 2.5. показано, що більша кількість респондентів не переживає з приводу власного старіння (32,3%).

11. Я переживаю з приводу свого старіння.

62 ответа

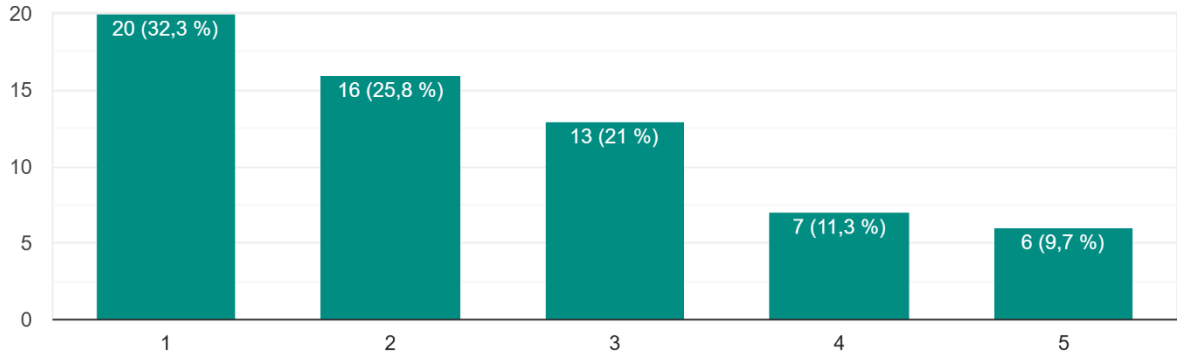


Рис. 2.5. Ілюстрація відсутності переживання опитаних з приводу їхнього старіння.

На рисунку 2.6. дуже чітко проілюстровано явну перевагу відповідей респондентів, які не приховують свій вік від інших (71%). Тобто цей показник проявів синдрому Доріана Грея зовсім не виражений у

досліджуваних, можна констатувати, що сучасні люди не переймаються через прагнення здаватися молодшими та применшити свій вік.

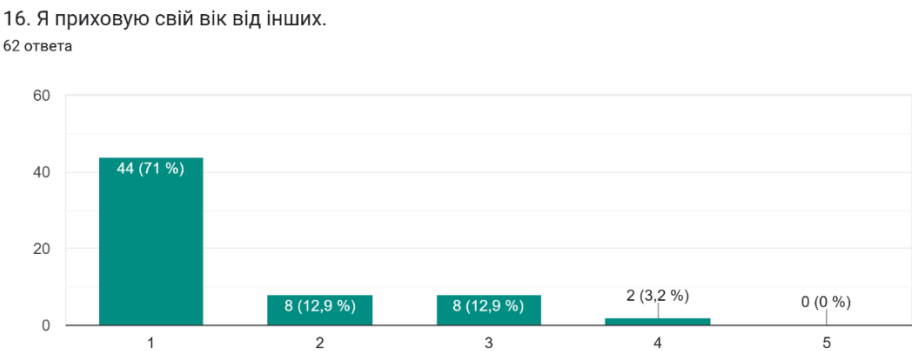


Рис. 2.6. Демонстрація прихованості свого віку респондентами.

На рисунку 2.7. також явно прослідковується небажання опитаних піти на все, аби залишитися назавжди молодими (45,2%). Дані результати також характеризують респондентів не схильними до проявів даного синдрому.

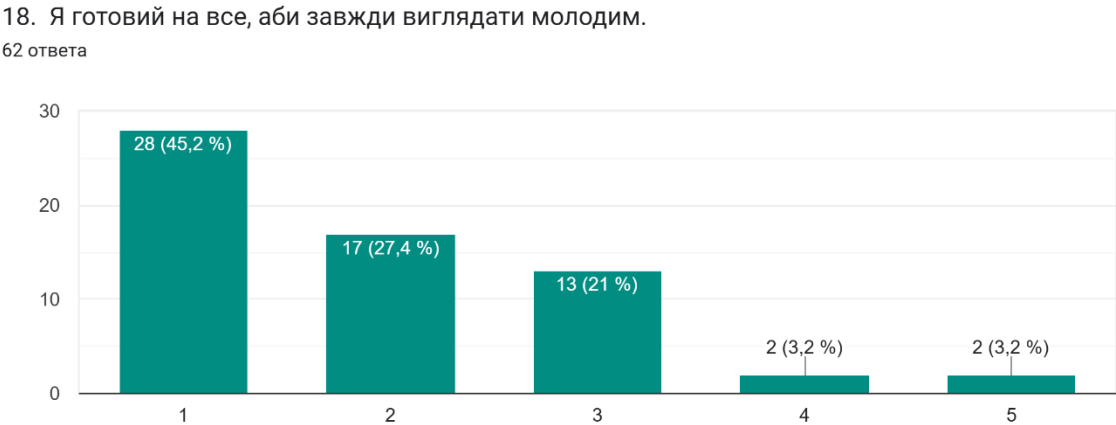


Рис. 2.7. Ілюстрація готовності опитаних піти на радикальні рішення задля збереження молодості.

На рисунку 2.8. показано, що більшість респондентів вважає, що виглядає молодше свого віку (4 – 21%; 5 – 27,4%). Проте велика кількість все ж вагається відповісти на дане питання.

19. Я вважаю, що я виглядаю молодше свого віку.
62 ответа

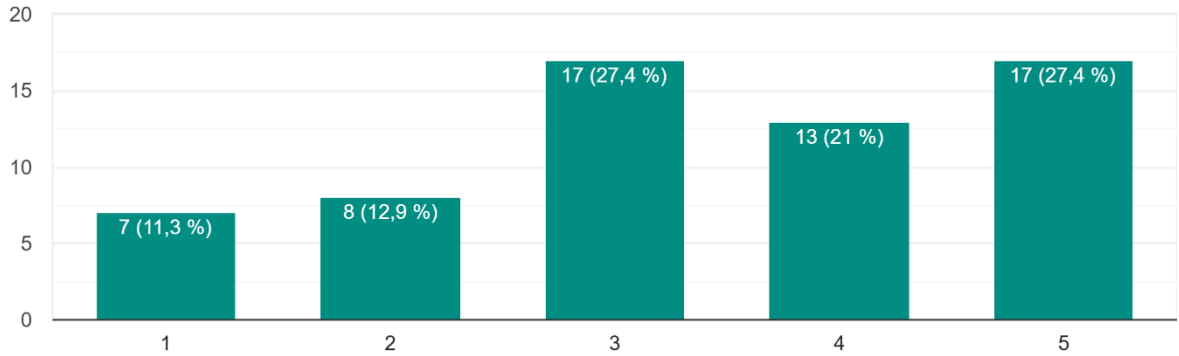


Рис. 2.8. Розподіл респондентів стосовно уявлення про відповідність віку своєму зовнішньому вигляду.

На рисунку 2.9. можна прослідкувати, що переважна більшість опитуваних не шукає різноманітні способи задля збереження своєї молодості (41,9%).

20. Я постійно у пошуку способів збереження молодості.
62 ответа

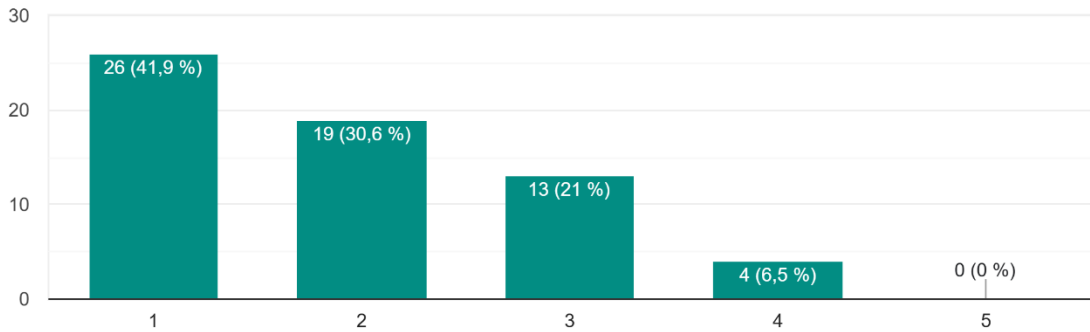


Рис. 2.9. Ілюстрація бажання опитуваних шукати різні способи для збереження молодості.

Зробивши частотний аналіз результатів двох груп опитуваних за українськомовною адаптацією короткої версії опитувальника особистісного

нарцисизму (NPI-16) можна зробити висновки про те, що більшість опитуваних не проявляє явних ознак нарцисизму.

На рисунку 2.10. прослідковується перевага відповідей «Для мене не так важливо бути авторитетом» (72,6%). Дані результати демонструють невисоку значущість статусу в очах інших людей.

Твердження 1
62 ответа

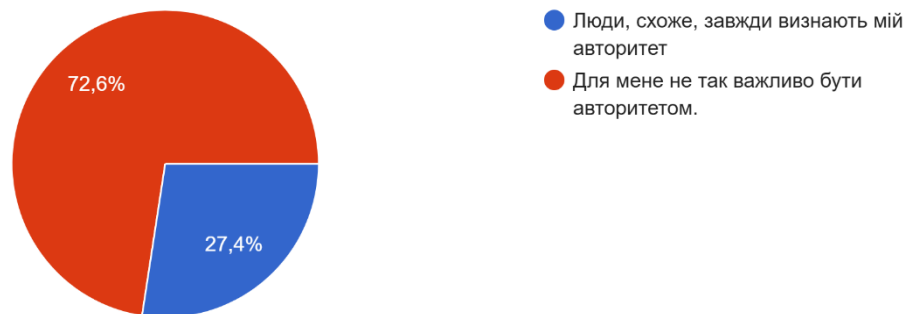


Рис. 2.10. Важливість авторитетності для респондентів.

На рисунку 2.11. переважають відповіді «Мені справді подобається бути в центрі уваги» (62,9%). Це вказує на значущість для респондентів приділення їм великої кількості уваги від інших.

Твердження 2
62 ответа



Рис. 2.11. Показник бажання опитаних бути в центрі уваги.

На рисунку 2.12. продемонстровано більшість відповідей «Я не кращий(-а) і не гірший(-а), ніж більшість людей» (85,5%), що може означати відсутність схильності вважати себе особливим серед оточення респондентів.

Твердження 3
62 ответа

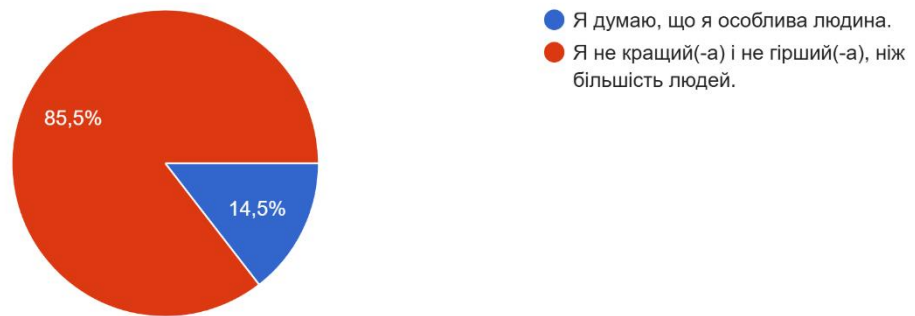


Рис. 2.12. Демонстрація переваги себе над іншими у респондентів.

На рисунку 2.13. проілюстровано перевагу відповідей «Мені не подобається, коли я зауважую, що маніпулюю людьми» (69,4%). Це означає, що більшість респондентів негативно ставиться до своєї маніпулятивної поведінки, якщо вона проявляється несвідомо.

Твердження 4
62 ответа

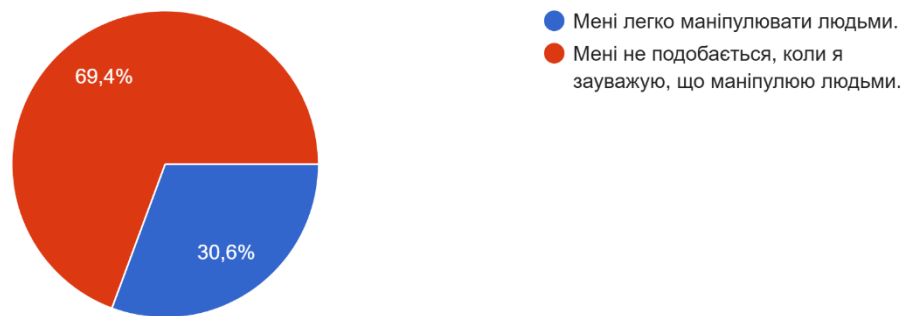


Рис. 2.13. Вподобання опитаних до маніпулювання іншими.

На рисунку 2.14. зображено відповіді «Я сподіваюся, що стану успішним» (72,6%) та «Я збираюся стати великою людиною» (27,4%). Перевага першого варіанту відповіді може вказувати на те, що більшість опитаних не вважає за потрібне постійно досягати тільки високих результатів.

Твердження 5
62 ответа

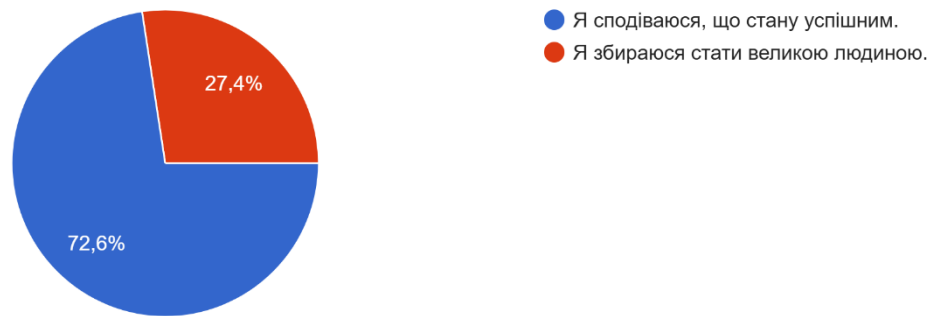


Рис. 2.14. Показник прагнення до успіху.

На рисунку 2.15. продемонстровано явну перевагу відповідей «Є багато речей, яких я можу навчитися від інших» (93,5%) над відповідями «Я здібніший від інших» (6,5%), що може характеризуватися відсутністю схильності у респондентів доводити власну перевагу в різних видах діяльності.

Твердження 6
62 ответа

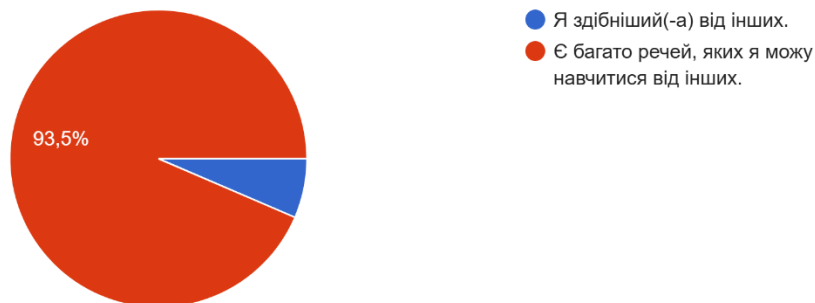


Рис. 2.15. Думка опитаних щодо особливості своїх здібностей.

На рисунку 2.16. показано, що більшість респондентів обрали відповідь «Іноді я розповідаю непогані історії (80,6%). Це можна трактувати як помірно позитивні уявлення про комунікативні здібності більшості респондентів.

Твердження 7
62 ответа

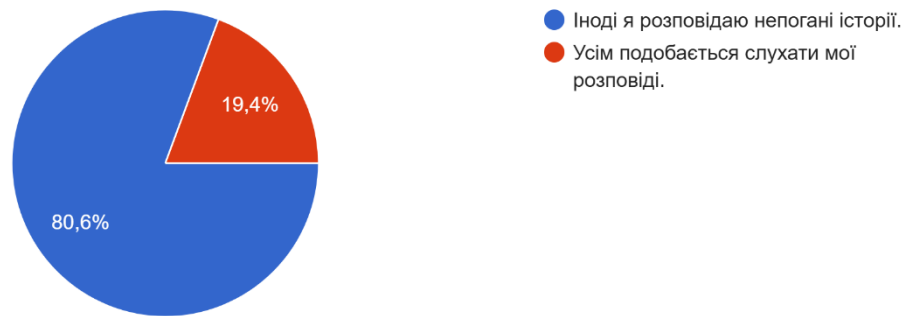


Рис. 2.16. Уявлення про власну цікавість для інших людей.

Рисунок 2.17. демонструє прагнення опитуваних до влади. Більшість опитуваних надала відповіді «Я не проти виконувати розпорядження» (72,6%), що може вказувати на їхню терпимість до наявності більших повноважень у інших.

Твердження 8
62 ответа



Рис. 2.17. Ставлення опитаних до наявності влади у себе.

Рисунок 2.18. демонструє впевненість опитуваних у своїх діях. Більшість обрала твердження «Іноді я не впевнений(-а) у тому, що роблю» (71%). Ймовірно, дані респонденти мають більш адекватні уявлення про свої можливості.

Твердження 9
62 ответа

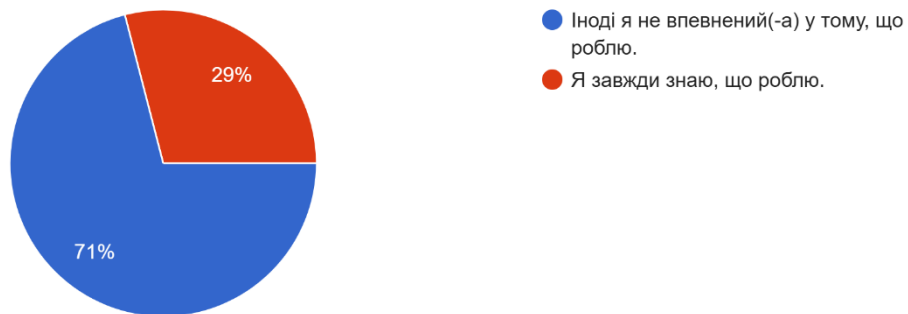


Рис. 2.18. Впевненість респондентів у своїх діях.

На рисунку 2.19. зображено впевненість опитаних у своїх словах. За отриманими результатами можна прослідкувати, що більшість опитаних обрали твердження «Іноді люди вірять у те, що я їм говорю» (75,8%), що може вказувати на помірно позитивні уявлення про їхні навички навіювання.

Твердження 10
62 ответа

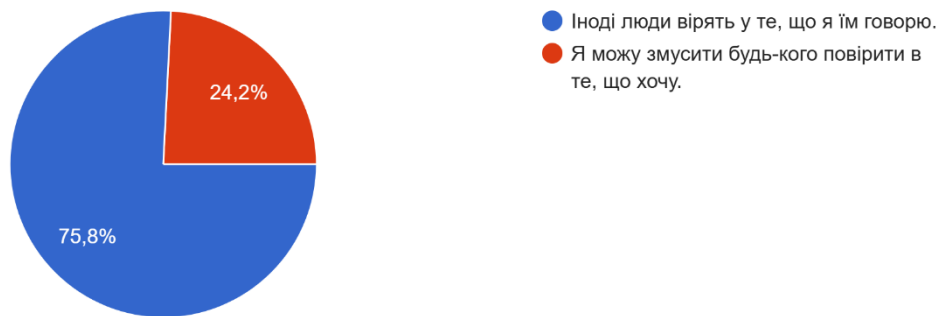


Рис. 2.19. Впевненість учасників у своїх словах.

На рисунку 2.20. простежується, що переважно респонденти не намагаються демонструвати свою перевагу над іншими в контексті хизувань. Твердження «Я намагаюся не хизуватися і не випендрюватися» (80,6%) може трактуватися як стриманість у самопрезентації. Це свідчить про здатність до соціальної адаптивності, контроль за власною поведінкою в соціумі.

Твердження 11
62 ответа

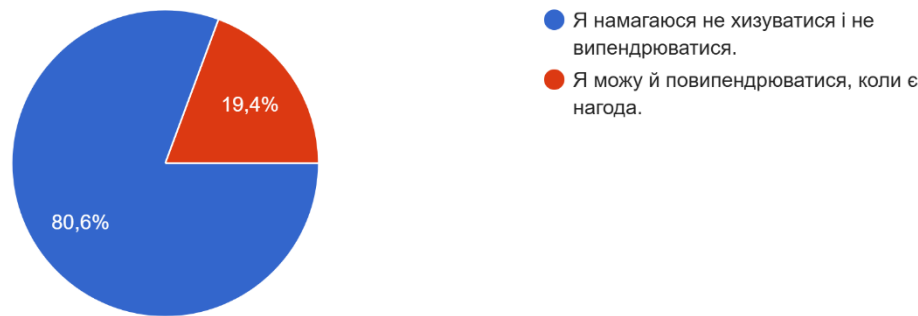


Рис. 2.20. Ставлення респондентів до хизування.

На рисунку 2.21. відображено ставлення учасників до похвали. За даними результатами переважна більшість з них обрали твердження «Коли мені роблять компліменти, я іноді можу засоромитися» (77,4%). Це може вказувати на наявність адекватної самооцінки даних опитаних.

Твердження 12
62 ответа

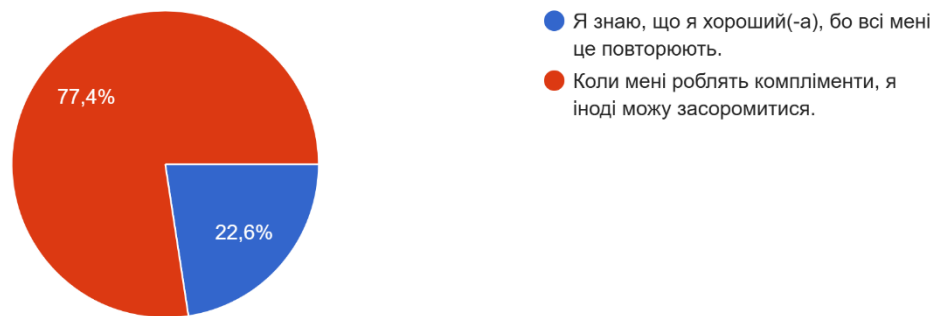
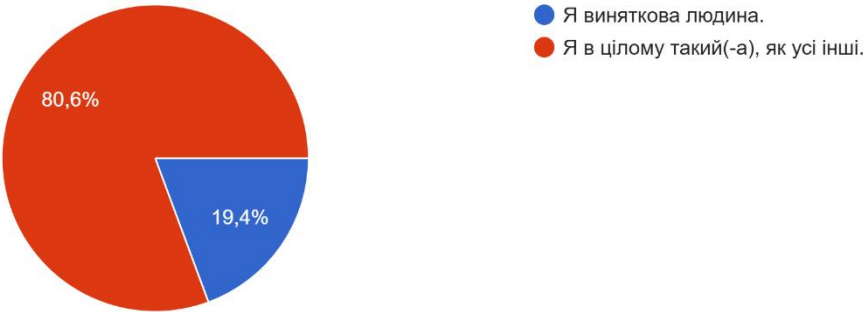


Рис. 2.21. Ставлення опитаних до похвали.

Рисунок 2.22. відображає думку респондентів щодо своєї винятковості серед інших. Більшість обрала відповіді «Я в цілому такий(-а), як усі інші», (80,6%), що також може вказувати на адекватну самооцінку в більшості

респондентів.

Твердження 13
62 ответа



+Рис. 2.22. Ілюстрація власної винятковості респондентів на їхню думку.

Рисунок 2.23. демонструє результати бажаності опитаних бути в центрі уваги. Більшість обрала твердження «Я волію розчинятися в натовпі» (62,9%). Це можна інтерпретувати як відсутність прагнення до уваги зі сторони інших, що вказує на відсутність проявів нарцисизму у більшості опитуваних.

Твердження 14
62 ответа

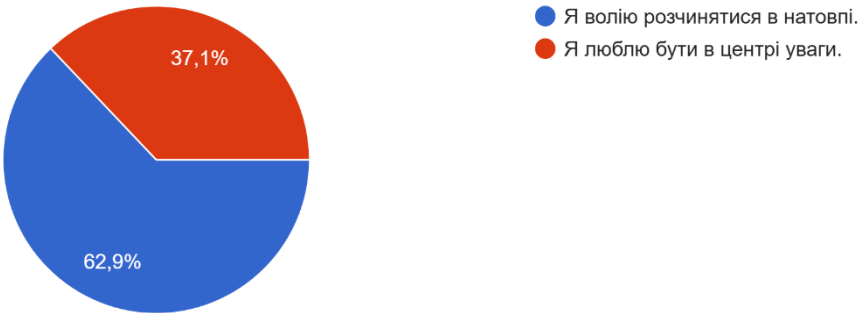


Рис.2.23. Бажаність опитаних бути в центрі уваги.

Отже, за проаналізованими даними можна зробити висновок, що більшість опитаних не має виражених проявів синдрому Доріана Грея та

нарцисизму. За результатами авторської анкети «Ставлення до власної зовнішності» не було виявлено критичних показників проявів синдрому Доріана Грея. Досліджувані прагнуть добре виглядати, проте вони не вважають за необхідне йти на радикальні рішення та витратити багато часу на це. За результатами українськомовного адаптованого опитувальника особистісного нарцисизму (NPI-16) не прослідковується схильність до проявів нарцисизму серед опитаних. Переважна більшість з них не вважає себе кращими за інших та не демонструє власної переваги над людьми.

2.2.2. Зв'язок між проявами синдрому Доріана Грея та нарцисизму.

На даному етапі дослідження було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона між показниками прояву синдрому Доріана Грея та показниками нарцисизму.

За результатами кореляційного аналізу показників нарцисизму та синдрому Доріана Грея був отриманий ряд кореляцій ($r > 0,3$ при $p \leq 0,01$) між проявами синдрому Доріана Грея «прагнення завжди виглядати ідеально», «переживання з приводу власного старіння», «поява ознак депресії на фоні переживань щодо зовнішності», «тривога при виявленні на собі ознак старіння», «пошук способів збереження молодості», «приділення великої уваги своєму зовнішньому вигляду» та проявами нарцисизму «бажання бути в центрі уваги», «відчуття власної особливості», «бажання маніпулювати іншими людьми», «впевненість у власних вчинках», «впевненість у власних словах», «сприйняття похвали», «відчуття власної винятковості».

У зв'язку з отриманими даними можна зазначити, що у людей, які проявляють ознаки нарцисизму, в свою чергу можуть також мати прояви синдрому Доріана Грея. Відповідно, за відсутності явних проявів нарцисизму ознаки синдрому Доріана Грея також виражені менш яскраво.

Подальший кореляційний аналіз особистісних характеристик досліджуваних осіб показав наявність негативного статистично значущого

зв'язку ($p \leq 0,01$) між проявами «бажання бути в центрі уваги» та «ставлення до свого старіння». Можна припустити, що людина, яка не прагне до постійної уваги до себе, не так сильно фокусується на своїй зовнішності, тому її не настільки хвилюють появи на собі ознак старіння. В той час людина, якій важливо бути в центрі уваги, не хочеться виглядати старше, а отже, скоріш за все, гірше.

Таблиця 2.1

Взаємозв'язок між проявами нарцисизму та ознаками синдрому

Доріана Грея

Змінні: Прояви синдрому/п рояви нарцисизму	Прагне ння бути в центрі уваги	Відчутт я власної особлив ості	Прагнення маніпулюв ання іншими	Впевнен ість у власних діях	Впевнен ість у власних словах	Сором'язл ивість	Відчуття власної винятков ості
Прагнення виглядати ідеально		0,372**			0,339*	-0,365**	0,310*
Переживанн я з приводу свого старіння	- 0,327* *		-0,341**	0,308*			
Тривога з приводу появи ознак старіння	- 0,341* *		-0,332**	-0,308*			
Поява ознак депресії через зовнішність			-0,262*	-0,432**			
Пошук способів збереження молодості						-0,365**	
Приділення великої уваги зовнішності		0,308*			0,281*		0,328**

* - рівень значущості 0,05 ** - рівень значущості 0,01

Було виявлено позитивні зв'язки ($p \leq 0,01$) між проявами «відчуття власної особливості» та «прагнення виглядати ідеально». Люди, відчуючи свою унікальність та особливість, прагнуть до ідеального зовнішнього вигляду аби підкреслити свій статус і показати іншим свою винятковість. В той час відчуття посередності не спонукає людину дуже прискіпливо ставитися до зовнішності.

Виявлено негативні статистично значущі зв'язки ($p \leq 0,01$) між проявами «прагнення до маніпулювання» та «переживання з приводу власного старіння та появи його ознак на собі». У випадку, коли людина відчуває свою здатність керувати іншими, то це додає їй впевненості, викликає відчуття порядку в житті. Це зокрема співвідноситься із зовнішнім виглядом. Якщо людина не прагне до маніпулювання, то ймовірно більше зосереджується на власних моральних якостях, а зовнішність відходить на другий план. З цих причин вона також не турбується з приводу появи на собі ознак старіння.

Також, на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,01$) виявлено негативну кореляцію проявів «впевненість у своїх діях» та «поява ознак депресії через зовнішність». Виходячи з цих результатів можна зробити висновок, що невпевненість у своїх діях супроводжується низькою самооцінкою, схильністю людини до неприйняття себе. Вона може часто зосереджуватись на своїй зовнішності і шукати в ній недоліки. В свою чергу, якщо людина задоволена своїми діями, ймовірно, вона впевнена й у власному зовнішньому вигляді. Впевненість у вчинках пов'язане із самосприйняттям.

На основі виявлених позитивних зв'язків між проявами «впевненість у своїх словах» та «прагнення виглядати ідеально», можна припустити, що людина цього бажає аби мати більш впливовий вигляд. Це сприяє успішнішому переконанню людей, оскільки вони схильні сприймати більш привабливих осіб. Також ці дії підвищують самооцінку, а отже і впевненість

у своїх словах. Особа вважає, що за допомогою привабливої зовнішності можна краще переконувати людей, отже намагається відповідати ідеалам зовнішності.

Також було виявлено негативні статистично значущі зв'язки між проявами «сором'язливість» та «прагнення до пошуку способів збереження молодості». З наведених вище результатів можна припустити, що віра у власну привабливість для інших не спонукає надто сильно перейматися щодо свого старіння. У випадку проявів сором'язливості людина не має великого бажання протистояти старінню, що можна пояснити невпевненістю в собі та зневірою в здатність подобатися іншим людям за будь-яких умов.

Існують статистично значущі позитивні зв'язки між корелятами сприйняття власної винятковості та прагнення приділяти велику увагу своїй зовнішності. Особа, відчуваючи власну винятковість, вважає за потрібне ретельно слідкувати за тим, як вона виглядає. Це сприяє створенню власного стилю, що допомагає у самовираженні та відрізнятись у натовпі. Дані емпіричного дослідження підтверджують цю тезу.

Отже, аналіз кореляцій показав, що переживання з приводу власного старіння пов'язане з прагненням бути в центрі уваги, маніпулюванням іншими та впевненістю у своїх діях. Прагнення до ідеального зовнішнього вигляду зумовлені відчуттям власної особливості та винятковості, впевненості у власних діях. Тривога з приводу появи ознак старіння пов'язана з прагненням бути в центрі уваги, маніпулювання іншими та впевненості у своїх діях. Депресія, яка може виникати внаслідок переживання через зовнішність, може бути пов'язана із невпевненістю у власних діях та прагненням до маніпулювання. Почуття власної винятковості стимулює до приділення великої уваги своїй зовнішності.

2.2.3. Порівняння двох груп досліджуваних різного віку за проявами синдрому Доріана Грея.

На наступному етапі емпіричного дослідження було проаналізовано результати порівняння проявів синдрому Доріана Грея у двох вікових груп: юнацької ($n=31$) та зрілої ($n=31$). Дисперсійний аналіз (ANOVA) був проведений для оцінки відмінностей між рівнями прояву синдрому Доріан Грея у різних вікових групах. Результати порівняння представлено у таблиці 2.2.

За отриманими в емпіричному дослідженні даними, рівень проявів синдрому Доріана Грея вищий у осіб юнацької вікової групи, ніж у осіб зрілої. Це можна пояснити такими чинниками: більша схильність молоді піддаватись зовнішньому впливу, більше прагнення отримати схвалення зі сторони оточення, зокрема похвала щодо зовнішнього вигляду, формування власної ідентичності. Також можна пояснити дану схильність молодих людей їхньою більшою інтегрованістю в сучасні масмедіа, соцмережі тощо. Ще одним чинником можна зазначити недостатність життєвого досвіду, оскільки юнаки та юнки асоціюють старість із немічністю, хворобами та бідністю, то їм важко змиритися із плинністю часу та старінням.

Таблиця 2.2.

Порівняння проявів синдрому Доріана Грея у осіб юнацького та зрілого віку

Прояви синдрому Доріана Грея	Середні значення		F-критерій	Значущість р	Наявність відмінностей
	«юнацька» група	«зріла» група			
Приділення великої уваги зовнішності	5,87	3,19	6,635	0,012	Є відмінність
Розглядання себе у дзеркалі	3,03	2,23	7,716	0,007	Є відмінність
Ознаки депресії з приводу зовнішності	2,74	2,00	6,248	0,015	Є відмінність
Довготривалі збори	2,87	2,13	8,397	0,005	Є відмінність
Приховування паспортного віку	1,19	1,77	8,196	0,006	Є відмінність

Можна узагальнити, що особи юнацького віку більш схильні до проявів синдрому Доріана Грея, аніж зрілі особи. Юнаки та дівчата схильні більше приділяти увагу зовнішності через те, що на них мають більший вплив зовнішні чинники. Через це вони частіше роздивляються своє відображення, ретельніше збираються для виходу. У юних осіб частіше з'являються ознаки депресії через зовнішній вигляд, оскільки вони мають неповністю

сформовану ідентичність та більш залежні від думки інших або швидкоплинних модних новинок.

Отже, з нашої точки зору, для осіб юнацького віку доцільно запропонувати рекомендації для зменшення проявів синдрому Доріана Грея, що сприятиме адекватному сприйняттю власної зовнішності та гармонійному формуванню особистості.

2.3. Практичні рекомендації.

Синдром Доріана Грея – це психологічне явище, коли людина зосереджується виключно на зовнішності і забуває про моральні чи етичні аспекти життя. Для осіб юнацького віку особливо важливо коригувати прояви даного синдрому, оскільки сприйняття власної зовнішності – це один з головних чинників формування особистості. Для мінімізації проявів синдрому Доріана Грея підійдуть техніки КПТ. Вони добре зарекомендували себе щодо усунення розладів, пов'язаних із сприйняттям себе та власної зовнішності зокрема.

Для юнаків та дівчат буде хорошим варіантом проведення тренінгу, аби вони навчилися усвідомлювати негативні автоматичні думки та спотворені когніції з приводу своєї зовнішності. Тренінг має типову схему проведення, яка складається зі знайомства, основної частини, прощання. Кожне заняття включає психоедукацію, основний зміст, рефлексію на питання заняття, домашнє завдання.

Метою тренінгу є формування у осіб юнацького віку адекватного ставлення до власної зовнішності, зниження страху перед старінням, формування навичок саморегуляції.

Завданнями тренінгу є: 1) сформувати у осіб юнацького віку поняття про негативні автоматичні думки та їх усвідомлення; 2) набуття навичок самопідтримки, розвиток мисленнєвої гнучкості, ефективної саморегуляції;

3) розвинути навички виявлення і перетворення дезадаптивних думок щодо власної зовнішності.

Програма тренінгу складається з восьми занять, сумарно складають 16 годин (Таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Програма тренінгу для осіб юнацького віку «Навички здорового ставлення до своєї зовнішності»

№ з/п	Тема занять (к-сть годин)	Мета	Зміст
1	Заняття 1. Знайомство (2 год)	Знайомство учасників один з одним. Ознайомлення з правилами роботи в групі на тренінгових заняттях.	<i>Психоедукація:</i> поняття ставлення до себе та своєї зовнішності. <i>Вправа:</i> «Асоціативний ряд». <i>Рефлексія.</i> <i>Д/З:</i> когнітивний щоденник.
2	Заняття 2. Поняття синдрому Доріана Грея і НАДів КПТ (2 год)	Ознайомлення учасників з поняттям НАДів в КПТ. Ознайомлення з поняттям синдрому Доріана Грея.	<i>Психоедукація:</i> поняття НАДів та СДГ, їх прояви. <i>Вправа:</i> «Думка – емоція – дія». <i>Рефлексія.</i> <i>Д/З:</i> когнітивний щоденник.
3	Заняття 3. Дослідження когнітивних спотворень (2 год)	Ознайомлення з поняттям та видами когнітивних спотворень. Робота з когнітивними спотвореннями.	<i>Психоедукація:</i> когнітивні спотворення та їх вплив на сприйняття себе. <i>Вправа:</i> «Аналіз доказів». <i>Техніка:</i> Порівняння свого фото з фото інших людей. <i>Рефлексія.</i> <i>Д/З:</i> когнітивний щоденник.
4	Заняття 4. Формування адаптивних думок (2 год)	Сформувати в учасників здатність до когнітивної адаптації.	<i>Психоедукація:</i> поняття раціональних та ірраціональних думок, про позитивне ставлення до себе. <i>Вправа:</i> «Рефреймінг». <i>Вправа:</i> «Робота з глибинними переконаннями». <i>Рефлексія.</i> <i>Д/З:</i> когнітивний щоденник.
5	Заняття 5. Експозиція	Ознайомлення з техніками експозиції для подолання	<i>Психоедукація:</i> про важливість усвідомлення страху старіння для

	страху старіння (2 год)	страху старіння.	його подолання. <i>Вправа:</i> «Лист з майбутнього». <i>Техніка:</i> Перегляд фото літніх людей з адекватною самооцінкою. <i>Рефлексія.</i> <i>Д/З:</i> когнітивний щоденник.
6	Заняття 6. Поведінкові експерименти (2 год)	Ознайомлення з поняттям поведінкового експерименту. Робота зі страхами через ПЕ.	<i>Психоедукація:</i> про поведінкові експерименти в КПТ. <i>Вправа:</i> «Вчинок сміливості». <i>Рефлексія.</i> <i>Д/З:</i> когнітивний щоденник.
7	Заняття 7. Практики усвідомленості та самоприйняття (2 год)	Ознайомлення з поняттям майндфулнес та його техніками.	<i>Психоедукація:</i> про концепцію майндфулнес та його техніки. <i>Вправа:</i> «Мій ярк». <i>Вправа:</i> «Огляд тіла». <i>Рефлексія.</i> <i>Д/З:</i> когнітивний щоденник.
8	Заняття 8. Прийняття себе та плани на майбутнє	Обговорення результатів роботи, підбиття підсумків.	<i>Вправа:</i> «Дерево змін» <i>Вправа:</i> «Мій план підтримки» <i>Прощання.</i>

Цільовою аудиторією даного тренінгу є юнаки від 18 до 25 років, які мають виражені прояви синдрому Доріана Грея: прагнення до ідеального зовнішнього вигляду, страх старіння, тривожність з приводу недоліків зовнішності.

Даний тренінг проводиться в групі з 6-12 учасників. За різновидом належить до групи тренінгів вмінь та навичок. Його варто проводити в 8 зустрічей по 60-90 хвилин кожна. Частота проведення – 1 раз на тиждень.

Тренінг проводиться в очному форматі. Це може бути простір в психологічному або освітньому центрі. Даний тренінг можна адаптувати під онлайн формат, якщо цього потребує безпекова ситуація.

Матеріальне забезпечення під заняття передбачає наявність безпечного та просторого приміщення. В разі проведення тренінгу онлайн, варто поцікавитись про технічні можливості кожного учасника (наявність стабільного інтернет-з'єднання та платформи, на якій проводяться заняття).

Також для певних технік та вправ (перегляд фото, «Лист з майбутнього») знадобляться роздруковані фотографії гарної якості, листок та ручка.

Ведучий тренінгу повинен мати психологічну освіту рівня «бакалавр» або «магістр», додаткову підготовку в сфері когнітивно-поведінкової терапії (сертифікати з курсів КПТ або зазначення вивчення курсів КПТ в додатку до диплома). Також ведучий має володіти такими особистісними якостями, як доброзичливість, емпатійність, толерантність, тактовність, вміння знаходити спільну мову з людьми.

До початку та після завершення тренінгу необхідно провести опитування кожного учасника. На початку використовується інтерв'ю щодо ставлення до власної зовнішності, опитувальник «Шкала самооцінки Розенберга». Після завершення тренінгу робиться діагностика за тими ж методиками, задля оцінки ефективності проведених занять.

Документація передбачає детальний опис програми тренінгу, журнал моніторингу учасників та журнал фіксації позитивних змін під час експозицій.

Отже, впровадження даного тренінгу для осіб юнацького віку з проявами синдрому Доріана Грея потребує чіткого формування мети і завдань, а також ретельного складання плану і підбору методик, які відповідають віковому діапазону та особистісним якостям учасників.

Висновки до розділу 2.

1. За результатами емпіричного дослідження було виявлено відсутність явних проявів синдрому Доріана Грея та нарцисизму в опитуваних. Вони не прагнуть до радикальних методів покращення зовнішнього вигляду, адекватно ставляться до зовнішності та власного

старіння. Також переважна більшість респондентів не демонструє сильної самозакоханості та переваги своєї особи над іншими.

2. За результатами кореляційного аналізу було визначено значущий статистичний зв'язок між проявами синдрому Доріана Грея «прагнення завжди виглядати ідеально», «переживання з приводу власного старіння», «поява ознак депресії на фоні переживань щодо зовнішності», «тривога при виявленні на собі ознак старіння», «пошук способів збереження молодості», «приділення великої уваги своєму зовнішньому вигляду» та проявами нарцисизму «бажання бути в центрі уваги», «відчуття власної особливості», «бажання маніпулювати іншими людьми», «впевненість у власних вчинках», «впевненість у власних словах», «сприйняття похвали», «відчуття власної винятковості».

3. На основі отриманих результатів було розроблено план тренінгу для осіб юнацького віку з вираженими проявами синдрому Доріана Грея, який передбачає формування адекватного ставлення до власної зовнішності, зниження страху перед старінням, сформування навичок саморегуляції.

ВИСНОВКИ

1. Синдром Доріана Грея – це неприйняття власної зовнішності та вікових змін. Характеризується невпевненістю в собі, тривожністю через зовнішній вигляд, інфантильністю. Даний синдром може виявлятися через дисморфофобію, нарцисичну регресію, вдавання з себе вічно молоду людину. Нарцисизм – це зосередженість на власній особі, яка характеризується самозакоханістю, егоцентричністю, прагненням до ідеалізації себе та інших, нещирістю в спілкуванні тощо. У синдрому Доріана Грея та нарцисизму є певні схожі риси: емоційна незрілість, зосередженість на зовнішності, егоцентризм. Ці риси проявляються як по відношенню до зовнішності, так і у взаємодії з оточенням, позиціонуванні себе тощо.

2. Синдром Доріана Грея та нарцисизм не властиві переважній частині досліджуваних. Особи юнацького та зрілого віку адекватно сприймають свою зовнішність, особистість, не виражають явної переваги над іншими. В проведеному емпіричному дослідженні було встановлено статистично значущий зв'язок між проявами синдрому Доріана Грея та нарцисизму: надмірна зосередженість на власній зовнішності сприяє прагненню отримувати постійну увагу від інших та маніпулювати оточенням, і при цьому вірити у власну винятковість та цінність для всього світу.

3. За отриманими даними було розроблено тренінгову програму для осіб юнацького віку в підході когнітивно-поведінкової терапії для максимально ефективного подолання проявів синдрому Доріана Грея.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в детальній розробці та впровадженні програми щодо профілактики надмірних проявів синдрому Доріана Грея й нарцисизму та експериментальному її впровадженні.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Апостол М. Ставлення людини до процесу старіння. *Студентський дайджест: збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти*. Вип. 2. Рівне: РДГУ, 2020. С 5-7. URL: <https://surl.li/hqvehe>
2. Бабіна Світлана Іванівна. Естетичне конструювання зовнішності як спосіб самоконструювання образу людини. URL: <https://surl.li/atxkvm> (дата звернення: 04.06.2025).
3. Боднар Л.А. Дисморфофобії в косметичній хірургії. *Медична психологія*. 2018. Т. 13, № 4. С. 42–46.
4. Бочарова-Мараховська Г. В., Свистунов І. В., Онищенко О. М., Іваченкова О. В., Петрашкевич Н. А. Дисморфофобії в косметологічній практиці. *Актуальні питання фармацевтичної і медичної науки та практики*. Вип. 23, №2. С. 65-68.
5. Васильєва Г. В. Емоційний складник нарцисичної особистості. URL: <https://surl.li/jtdphn> (дата звернення: 03.06.2025).
6. Васильєва С. С. Роль нарцисизму у формуванні міжособистісних відносин. URL: <https://surli.cc/baeclo> (дата звернення: 04.06.2025).
7. Віталій Малімон. Homo Economicus: агресивність, нарцисизм, самотність. URL: <https://surl.li/vyhmpp> (дата звернення: 04.06.2025).
8. Городніченко І.В. Індивідуально-психологічні особливості копінгповедінки осіб з різним типом нарцисизму. *The XIX International Scientific and Practical Conference «Modern problems in science»*. May 17 – 20, 2022, Vancouver, Canada. 918 p.
9. Гула І, Щигельська Г., канд. іст. наук, доц. Тернопільський національний технічний університет ім. І. Пулюя (Україна). *Проблема вічної*

молодості: перспективи вирішення. URL: <https://surl.li/jvxbhrt> (дата звернення: 02.06.2025).

10. Кирницька М. О. Чинники формування особистості з нарцисичною детермінантою. URL: <https://surl.lu/pajhtx> (дата звернення: 03.06.2025).

11. Клименко М. Р. Нарцисична саморегуляція як чинник суб'єктивного благополуччя. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2016. Вип. 33, № 6. С. 407-413.

12. Клименко М. Р. Нарцисичні шляхи самоздійснення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 3. Том. 1. С. 54-62.

13. Коваль Т. В. Страх старості: історико-філософський аспект. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2012. Вип. 63. С. 82-86.

14. Король Л. В. Причини формування нарцисичної особистості. *Молодий вчений*. 2017. № 3. С. 263-267.

15. Лапушенко М. В. Дисморфофобія: проблема визначення, діагностики та надання психологічної допомоги. *Молодий вчений*. 2014. № 12. С. 255-259.

16. Мовчан М. М. Різновиди страху в соціальному середовищі: філософський дискурс. URL: <https://surli.cc/hptihx> (дата звернення: 03.06.2025).

17. Молочко Я. О. Історична ретроспектива поняття "нарцисизм" та характеристика нарцисичного симптомокомплексу особистості. URL: <https://surl.lu/hgxxav> (дата звернення: 03.06.2025).

18. Москаль Сніжана. Психологічні особливості нарцисичних осіб юнацького віку. URL: <https://surl.li/fxtxkb> (дата звернення: 04.06.2025).

19. Панасюк Іванна. Особливості нарцисизму осіб з різними рівнями тривожності. URL: <https://surl.li/vsgajn> (дата звернення: 03.06.2025).

20. Подорожний В. Старість як психологічний феномен. URL: <https://surl.li/zahqbd> (дата звернення: 04.06.2025).

21. Саннікова О. П., Мартинюк Г. В. Емоційність та нарцисизм: пошук співзалежностей. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика»* (Одеса, 19-20 травня 2023 р.). / Відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса: ФОП Бєлий А. Є., 2023. С. 3-12.

22. Синдром Доріана Грея. Irinin Journal. URL: <https://surl.li/wyghjz> (дата звернення: 02.06.2025).

23. Токар К. С. Нарцисизм як патологія характеру і як прояв кризи підліткового віку. URL: <https://surl.li/quietw> (дата звернення: 03.06.2025).

24. Українськомовна адаптація короткої версії опитувальника особистісного нарцисизму (NPI-16): аналіз психометричних показників. URL: <https://surl.li/firbgz>

25. Янковська К. Р. , Росовецька-Гіндіч І. О. Феномен нарцисизму як психологічне явище. *Українські перспективи у світовому розвитку: матеріали Міжнар. наук. конф.* (Київ, 4 листопада 2016 р.). Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2016. С. 408 – 409.

26. Phillips K.A. Body dysmorphic disorder: diagnostic controversies and treatment challenges. Bull. Menninger Clin. 2000. Vol. 64, № 1. P. 18–35.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета «Ставлення до своєї зовнішності»

Інструкція: Шановний респондент! Нижче наведені твердження, які відображають ставлення до власної зовнішності. Прошу Вас проставити бали у відповідності з твердженнями, близькими до Вашої думки від 1 до 5, де:

1 – категорично не згоден;

2 – частково не згоден;

3 – не можу відповісти;

4 – згоден;

5 – повністю згоден

Перша частина

1. Ваш вік.

а) 18-25 років

б) 25-45 років.

2. Ваша стать:

а) чоловіча

б) жіноча

Друга частина

Перший блок

1. Я завжди прагну виглядати ідеально.

2. Я велику увагу приділяю своєму зовнішньому вигляду.

3. Я задумувався вдатися до косметологічних / хірургічних процедур.

4. Я не задоволений своїм зовнішнім виглядом.

5. Для мене зовнішність важливіша за внутрішній світ.
6. Я сиджу на дістах задля гарної фігури.
7. Я багато розглядаю себе у дзеркалі.
8. Бувало таке, що через негативне ставлення до зовнішності у мене з'являлись ознаки депресії.
9. Я витрачаю багато часу, щоб кудись зібратись.
10. Я прагну до стандартів краси.

Другий блок

1. Я переживаю з приводу свого старіння.
2. Я тривожусь, коли бачу на собі появу ознак старіння.
3. Я би хотів навечно залишитись молодим.
4. Я веду здоровий спосіб життя задля збереження молодості.
5. Я слідкую за молодіжними трендами.
6. Я приховую свій вік від інших.
7. Думки про старість викликають в мене страх.
8. Я готовий на все, аби завжди виглядати молодим.
9. Я вважаю, що я виглядаю молодше свого віку.
10. Я постійно у пошуку способів збереження молодості.

Додаток Б

Коротка версія опитувальника нарцисизму українською мовою (NPI-14)

Інструкція: З кожної пари тверджень оберіть одне, що найбільше підходить Вам. Якщо жодне із тверджень Ви не можете співвіднести із собою, оберіть одне, яке менш неприйнятне.

1. Люди, схоже, завжди визнають мій авторитет.

Для мене не так важливо бути авторитетом.

2. Мені справді подобається бути в центрі уваги.

Мені дискомфортно бути в центрі уваги.

3. Я думаю, що я особлива людина.

Я не кращий(-а) і не гірший(-а), ніж більшість людей.

4. Мені легко маніпулювати людьми.

Мені не подобається, коли я зауважую, що маніпулюю людьми.

5. Я сподіваюся, що стану успішним.

Я збираюся стати великою людиною.

6. Я здібніший(-а) від інших.

Є багато речей, яких я можу навчитися від інших.

7. Іноді я розповідаю непогані історії.

Усім подобається слухати мої розповіді.

8. Я не проти виконувати розпорядження.

Мені подобається мати владу над людьми.

9. Іноді я не впевнений(-а) у тому, що роблю.

Я завжди знаю, що роблю.

10. Іноді люди вірять у те, що я їм говорю.

Я можу змусити будь-кого повірити в те, що хочу.

11. Я намагаюся не хизуватися і не випендрюватися.

Я можу й повипендрюватися, коли є нагода.

12. Я знаю, що я хороший(-а), бо всі мені це повторюють.

Коли мені роблять компліменти, я іноді можу засоромитися.

13. Я виняткова людина.

Я в цілому такий(-а), як усі інші.

14. Я волію розчинятися в натовпі.

Я люблю бути в центрі уваги.

Додаток В

Рівень значущості (р) за кореляційним аналізом Пірсона

		Корреляция																				справочная стандартная погрешность		Диагональ																			
		Нарц1	Нарц2	Нарц3	Нарц4	Нарц5	Нарц6	Нарц7	Нарц8	Нарц9	Нарц10	Нарц11	Нарц12	Нарц13	Нарц14	Д12	Д13	Д14	Д15	Д16	Д17	Д18	Д19	Д20	Д21	Д22	Д23	Д24	Д25	Д26	Д27	Д28	Д29	Д30									
Нарц1	Корреляция	1																																									
	Пирсона	1	173	-048	140	352 ^{**}	-014	156	271 [*]	164	323 ^{**}	065	187	156	355 ^{**}	219	167	119	-160	173	291 [*]	262 [*]	-159	017	205	032	043	-016	044	-007	-010	034	013	004	-003								
	Знач. (двостороннее)		62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62							
Нарц2	Корреляция	173	1	032	436 ^{**}	023	066	038	173	197	200	123	175	123	362 ^{**}	223	070	-210	-004	-009	024	-015	-041	-173	075	-327 ^{**}	-198	-031	045	-022	-234	-200	-080	185	-137								
	Пирсона	180	62	604	+001	860	812	768	190	125	119	342	173	242	002	081	590	102	466	943	853	369	754	178	562	010	123	811	726	864	067	108	445	150	288								
	Знач. (двостороннее)		62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62							
Нарц3	Корреляция	-048	032	1	-075	-048	078	030	065	140	-019	030	004	378 ^{**}	-032	372 ^{**}	306 ^{**}	023	-150	-112	122	291 [*]	083	151	099	083	039	148	067	117	-129	067	257	083	182								
	Пирсона	711	804	561	711	548	818	873	278	884	818	878	002	804	003	015	859	244	384	343	027	637	637	240	442	519	762	251	862	384	319	804	847	533	157								
	Знач. (двостороннее)		62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62							
Нарц4	Корреляция	140	436 ^{**}	-075	1	287 ^{**}	-110	117	219	344 ^{**}	095 ^{**}	294 ^{**}	227	117	369 ^{**}	075	084	-045	-187	-136	-103	031	-262 [*]	-116	019	-341 ^{**}	-132 ^{**}	138	-225	-105	-301 ^{**}	-274 ^{**}	-117	142	-241								
	Пирсона	276	+001	561	711	548	284	365	587	006	+001	020	076	265	004	264	487	730	145	234	425	813	640	371	883	007	008	265	879	418	019	031	365	270	009								
	Знач. (двостороннее)		62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62							
Нарц5	Корреляция	352 ^{**}	032	-048	287 ^{**}	1	133	156	358	164	413 ^{**}	-027	187	431 ^{**}	272 ^{**}	184	200	-081	-160	211	055	161	-129	017	175	-246	-183	089	311	-088	053	-102	048	-134	-024								
	Пирсона	005	860	711	019	203	226	401	282	+001	038	146	+001	039	153	118	482	213	899	889	212	318	895	174	054	154	593	392	447	883	430	712	300	852									
	Знач. (двостороннее)		62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62							
Нарц6	Корреляция	-014	066	078	-110	133	1	038	427 ^{**}	-188	005	370 ^{**}	015	204	078	079	-008	-123	-153	132	-037	-028	-081	-062	087	-182	-220	008	-214	-311 ^{**}	-073	-165	-108	-281 ^{**}									
	Пирсона	913	812	546	284	363	772	+001	192	003	067	112	588	338	871	241	234	308	772	027	533	622	499	156	006	849	004	214	571	199	411	207	718	019									
	Знач. (двостороннее)		62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62							
Нарц7	Корреляция	156	038	030	117	156	038	1	-210	136	200	070	126	173	215	072	089	156	116	-017	006	084	120	-154	129	-026	068	144	-058	105	-288	-002	-119	160	-088								
	Пирсона	225	788	818	365	225	772	102	281	119	586	239	178	093	576	442	227	368	884	062	517	353	231	316	839	000	284	852	418	496	868	355	213	484	044								
	Знач. (двостороннее)		62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62							
Нарц8	Корреляция	-271 ^{**}	173	065	-219	108	427 ^{**}	-210	1	-154	075	248	187	156	278 ^{**}	184	167	228	081	018	-012	-100	-008	051	-004	-107	-127	183	-157	-088	-138	-129	813	-079	-063								
	Пирсона	003	180	873	087	401	+001	102	1	232	583	052	148	225	039	153	195	000	539	893	027	439	844	893	073	407	327	105	228	589	280	317	328	044	008								
	Знач. (двостороннее)		62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62							
Нарц9	Корреляция	164	187	140	346 ^{**}	164	-168	136	-154	1	302 ^{**}	-044	164	046	244	020	-081	-145	-203	-175	025	-158	-432 ^{**}	-302 ^{**}	-110	-388 ^{**}	-277	-078	-109	-037	-039	-189	800	-210									
	Пирсона	202	125	278	008	202	192	281	232	1	017	737	201	720	058	850	559	262	113	175	850	219	+001	017	386	015	032	549	388	335	816	140	701	877	101								
	Знач. (двостороннее)		62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62							
Нарц10	Корреляция	328 ^{**}	-008	-019	800 ^{**}	413 ^{**}	005	200	075	382 ^{**}	1	105	235	295 ^{**}	268 ^{**}	338 ^{**}	291 [*]	104	-227	081	121	207	-173	889	219	-204	-142	085	-189	034	-147	-200	-174	171	-102								
	Пирсона	009	119	884	+001	+001	870	119	583	017	419	086	020	035	007	027	419	076	836	348	167	177	482	087	112	278	014	340	782	258	119	176	185	238									
	Знач. (двостороннее)		62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62							
Нарц11	Корреляция	085	123	030	294 ^{**}	-027	370 ^{**}	078	248	044	505	1	224	277	300 ^{**}	111	023	037	-004	114	044	084	-150	339	187	-026	-092	144	006	-002	-188	003	-008	-026	-132								
	Пирсона	816	342	818	020	838	003	589	052	737	419	081	029	818	388	857	774	878	376	733	517	243	786	125	879	418	284	857	886	149	825	536	841	102	007								
	Знач. (двостороннее)		62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62							
Нарц12	Корреляция	187	175	-004	227	187	015	126	187	184	235	224	1	126	464 ^{**}	007	086	225	-182	023	-203	135	-076	036	-043	-167	-227	184	-179	-108	-220	-224	-256	-048	-365 ^{**}								
	Пирсона	146	173	878	878	146	907	329	148	201	068	081	1	329	-031	607	868	081	156	881	114	284	588	779	739	193	077	152	028	414	886	000	045	709	004								
	Знач. (двостороннее)		62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62							
Нарц13	Корреляция	156	123	378 ^{**}	117	437 ^{**}	204	173	156	046	295 ^{**}	277 ^{**}	126	1	215	314	328 ^{**}	087	-004	382	120	295 ^{**}	-015	116	097	-026	108	176	-086	105	009	029	156	067	342								
	Пирсона	225	34																																								

Додаток Г

Рівень значущості (p) за дисперсійним аналізом

ANOVA						
		Сумма квадрато в	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимо сть
ДГ2	Между группами	7,113	1	7,113	6,635	,012
	Внутри групп	64,323	60	1,072		
	Всего	71,435	61			
ДГ3	Между группами	1,306	1	1,306	,674	,415
	Внутри групп	116,387	60	1,940		
	Всего	117,694	61			
ДГ4	Между группами	,065	1	,065	,043	,836
	Внутри групп	89,290	60	1,488		
	Всего	89,355	61			
ДГ5	Между группами	,000	1	,000	,000	1,000
	Внутри групп	53,935	60	,899		
	Всего	53,935	61			
ДГ6	Между группами	,258	1	,258	,218	,643
	Внутри групп	71,161	60	1,186		
	Всего	71,419	61			
ДГ7	Между группами	10,081	1	10,081	7,716	,007
	Внутри групп	78,387	60	1,306		
	Всего	88,468	61			
ДГ8	Между группами	8,532	1	8,532	6,248	,015
	Внутри групп	81,935	60	1,366		
	Всего	90,468	61			
ДГ9	Между группами	8,532	1	8,532	8,397	,005
	Внутри групп	60,968	60	1,016		
	Всего	69,500	61			
ДГ10	Между группами	3,629	1	3,629	2,494	,120
	Внутри групп	87,290	60	1,455		
	Всего	90,919	61			
ДГ11	Между группами	1,952	1	1,952	1,137	,291
	Внутри групп	102,968	60	1,716		
	Всего	104,919	61			
ДГ12	Между группами	1,032	1	1,032	,616	,436
	Внутри групп	100,516	60	1,675		
	Всего	101,548	61			
ДГ13	Между группами	2,726	1	2,726	1,677	,200
	Внутри групп	97,548	60	1,626		
	Всего	100,274	61			
ДГ14	Между группами	1,306	1	1,306	1,102	,298
	Внутри групп	71,161	60	1,186		
	Всего	72,468	61			
ДГ15	Между группами	,790	1	,790	,544	,463
	Внутри групп	87,097	60	1,452		
	Всего	87,887	61			
ДГ16	Между группами	5,226	1	5,226	8,196	,006
	Внутри групп	38,258	60	,638		
	Всего	43,484	61			
ДГ17	Между группами	,145	1	,145	,079	,779
	Внутри групп	109,742	60	1,829		
	Всего	109,887	61			
ДГ18	Между группами	,403	1	,403	,365	,548
	Внутри групп	66,194	60	1,103		
	Всего	66,597	61			
ДГ19	Между группами	2,726	1	2,726	1,570	,215
	Внутри групп	104,194	60	1,737		
	Всего	106,919	61			
ДГ20	Между группами	,403	1	,403	,446	,507
	Внутри групп	54,194	60	,903		
	Всего	54,597	61			

		Критерий для независимых выборок								
		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних						
		F	Значимость	t	ст.св.	Знач. (двусторонняя)	Средняя разность	Среднее квадратичное отклонение разности	95% доверительный интервал для разности	
									Нижняя	Верняя
опитивальник синдром Доріана Грея	Предполагаются равные дисперсии	2,876	,095	,733	60	,467	,194	,264	-,335	,722
	Не предполагаются равные дисперсии			,733	57,262	,467	,194	,264	-,335	,722
ДГ'2	Предполагаются равные дисперсии	,521	,473	2,576	60	,012	,677	,263	,151	1,203
	Не предполагаются равные дисперсии			2,576	59,973	,012	,677	,263	,151	1,203
ДГ'3	Предполагаются равные дисперсии	,255	,615	,821	60	,415	,290	,354	-,417	,998
	Не предполагаются равные дисперсии			,821	59,999	,415	,290	,354	-,417	,998
ДГ'4	Предполагаются равные дисперсии	4,237	,044	,208	60	,836	,065	,310	-,555	,684
	Не предполагаются равные дисперсии			,208	56,509	,836	,065	,310	-,556	,685
ДГ'5	Предполагаются равные дисперсии	9,899	,003	,000	60	1,000	,000	,241	-,482	,482
	Не предполагаются равные дисперсии			,000	52,747	1,000	,000	,241	-,483	,483
ДГ'6	Предполагаются равные дисперсии	,099	,754	,466	60	,643	,129	,277	-,424	,682
	Не предполагаются равные дисперсии			,466	59,982	,643	,129	,277	-,424	,682
ДГ'7	Предполагаются равные дисперсии	,448	,506	2,778	60	,007	,806	,290	,226	1,387
	Не предполагаются равные дисперсии			2,778	59,807	,007	,806	,290	,226	1,387
ДГ'8	Предполагаются равные дисперсии	1,743	,192	2,500	60	,015	,742	,297	,148	1,336
	Не предполагаются равные дисперсии			2,500	57,256	,015	,742	,297	,148	1,336
ДГ'9	Предполагаются равные дисперсии	16,399	<,001	2,898	60	,005	,742	,256	,230	1,254
	Не предполагаются равные дисперсии			2,898	45,767	,006	,742	,256	,226	1,257
ДГ'10	Предполагаются равные дисперсии	,068	,795	1,579	60	,120	,484	,306	-,129	1,097
	Не предполагаются равные дисперсии			1,579	59,934	,120	,484	,306	-,129	1,097
ДГ'11	Предполагаются равные дисперсии	,857	,358	-1,066	60	,291	-,355	,333	-1,020	,311
	Не предполагаются равные дисперсии			-1,066	58,563	,291	-,355	,333	-1,021	,311
ДГ'12	Предполагаются равные дисперсии	1,366	,247	-,785	60	,436	-,258	,329	-,916	,400
	Не предполагаются равные дисперсии			-,785	57,964	,436	-,258	,329	-,916	,400
ДГ'13	Предполагаются равные дисперсии	1,452	,233	1,295	60	,200	,419	,324	-,228	1,067
	Не предполагаются равные дисперсии			1,295	59,431	,200	,419	,324	-,229	1,067
ДГ'14	Предполагаются равные дисперсии	,033	,856	-1,050	60	,298	-,290	,277	-,844	,263
	Не предполагаются равные дисперсии			-1,050	59,999	,298	-,290	,277	-,844	,263
ДГ'15	Предполагаются равные дисперсии	,037	,849	,738	60	,463	,226	,306	-,386	,838
	Не предполагаются равные дисперсии			,738	59,999	,463	,226	,306	-,386	,838
ДГ'16	Предполагаются равные дисперсии	30,892	<,001	-2,863	60	,006	-,581	,203	-,986	-,175
	Не предполагаются равные дисперсии			-2,863	42,469	,006	-,581	,203	-,990	-,171
ДГ'17	Предполагаются равные дисперсии	,341	,562	-,282	60	,779	-,097	,344	-,784	,590
	Не предполагаются равные дисперсии			-,282	59,602	,779	-,097	,344	-,784	,590
ДГ'18	Предполагаются равные дисперсии	1,688	,199	-,605	60	,548	-,161	,267	-,695	,372
	Не предполагаются равные дисперсии			-,605	55,786	,548	-,161	,267	-,696	,373
ДГ'19	Предполагаются равные дисперсии	1,293	,260	1,253	60	,215	,419	,335	-,250	1,089
	Не предполагаются равные дисперсии			1,253	58,858	,215	,419	,335	-,250	1,089
ДГ'20	Предполагаются равные дисперсии	,533	,468	-,668	60	,507	-,161	,241	-,644	,322
	Не предполагаются равные дисперсии			-,668	59,902	,507	-,161	,241	-,644	,322

Додаток Д

Програма тренінгу для осіб юнацького віку «Навички здорового ставлення до своєї зовнішності»

ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО

Психоедукація: поняття ставлення до себе та своєї зовнішності.

Вправа: «Асоціативний ряд»: що для учасників означає старіння, краса, молодість тощо; аналіз слів та емоцій, які пов'язані з даними словами.

Рефлексія: «Як формується моє ставлення до себе, до своєї зовнішності?»
«Яку роль відіграє зовнішність в житті людини?»

Домашнє завдання: написати про власну зовнішність від 5 якостей.

ЗАНЯТТЯ 2. ПОНЯТТЯ СИНДРОМУ ДОРІАНА ГРЕЯ І НАДІВ В КІПТ

Психоедукація: пояснення поняття НАДів, поняття синдрому Доріана Грея, їх прояви.

Вправа: «Думка – емоція – дія»: потренуватися виявляти у себе негативні автоматичні думки (напр.: «У мене великий ніс» → «Я негарний» → «Тривога з приводу даного «недоліку»).

Рефлексія: обговорити питання «Чому прояви синдрому Доріана Грея яскраво виражаються в юнацькому віці», «Як синдром Доріана Грея проявляється у юнаків».

Домашнє завдання: записати у щоденник не менше трьох негативних автоматичних думок з приводу власної зовнішності.

ЗАНЯТТЯ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ СПОТВОРЕНЬ

Психоедукація: розказати про типи когнітивних спотворень (катастрофізація, гіперфокус на зовнішності, дихотомічне мислення) та їх вплив на сприйняття себе.

Основна частина: вправа: «Аналіз доказів» (виявлення «за» та «проти» в конкретних ситуаціях).

Порівняння своєї фотографії з фото інших незнайомих людей.

Рефлексія: «Як негативні думки впливають на повсякденну діяльність?» «Як часто ви ловите себе на негативних думках?»

Домашнє завдання: 1) протягом тижня записувати в щоденник негативних думок та в яких ситуаціях вони виникають;

2) опитати 3 знайомих, які якості їм подобаються в учаснику (не стосується зовнішніх ознак).

ЗАНЯТТЯ 4. ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНИХ ДУМОК

Психоедукація: пояснити про раціональні та ірраціональні думки, розказати про важливість позитивного ставлення до себе.

Основна частина: вправа «Рефреймінг»: «Я старію, це жахливо!» → «Старіння – це нормальний та природний процес, в цьому немає нічого страшного».

Робота з глибинними переконаннями (напр.: «Мене цінують лише за красу»).

Рефлексія: «Якими способами можна себе підтримати?», «Як часто ви користуєтесь даними способами?».

Домашнє завдання: 1) створити список здорових переконань.

2) протягом тижня підтримувати себе позитивними фразами.

ЗАНЯТТЯ 5. ЕКСПОЗИЦІЯ СТРАХУ СТАРІННЯ

Психоедукація: пояснення про важливість усвідомлення страху старіння для його подолання.

Основна частина: вправа «Лист з майбутнього» (учасник уявляє, що пише лист від себе через 30 років).

Перегляд фото літніх людей з адекватною самооцінкою (напр. актори, які не бояться старіння).

Рефлексія: «Чи зменшилися переживання з приводу старіння після заняття?»
«Що ще, на вашу думку, можна зробити для мінімізації даних переживань?»

Домашнє завдання: 1) знайти декілька своїх фотографій різного віку та порефлексувати над питаннями:

- Які зміни ви бачите?
- Які позитивні речі сталися у даний період життя?

2) Записувати в щоденник кожен день протягом тижня по одній речі, якій ви вдячні за цей день.

ЗАНЯТТЯ 6. ПОВЕДІНКОВІ ЕКСПЕРИМЕНТИ

Психоедукація: пояснити, що таке поведінкові експерименти в КПТ.

Основна частина: вправа «Вчинок сміливості».

Рефлексія: «Які емоції ви відчуваєте перед проведенням експерименту?»,
«Яких наслідків ви боїтесь, якщо ваш страх справдиться?»

Домашнє завдання: 1) спланувати свій поведінковий експеримент (вийти на вулицю без макіяжу, взяти участь в фотосесії тощо).

2) Записати до щоденника свої очікування щодо експерименту, реальні результати, емоції до та після експерименту.

ЗАНЯТТЯ 7. ПРАКТИКИ УСВІДОМЛЕНOSTІ ТА САМОПРИЙНЯТТЯ

Психоедукація: пояснити концепцію майндфулнес, розглянути даний формат технік як способу розвитку самоприйняття та внутрішнього балансу.

Основна частина: вправа «Мій якір».

Техніка «Огляд тіла»

Рефлексія: «Чому ми втрачаємо зв'язок з теперішнім моментом?» «В яких ситуаціях ви «зависали» у минулому/майбутньому?»

Домашнє завдання: 1) попрактикувати техніки:

- «5-4-3-2-1»
- 1 хвилина усвідомленого дихання
- Коротке спостереження за небом або деревами під час прогулянки

2) Записувати думки, які виникають в моменті.

ЗАНЯТТЯ 8. ПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ ТА ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ

Основна частина: вправа «Дерево змін».

Вправа «Мій план підтримки».

Рефлексія: «Що змінилось у ваших думках, емоціях, поведінці?» «Що вам найбільше сподобалось в роботі?» «На якому етапі роботи у вас виникали труднощі?» «Як ви збираєтесь застосовувати отримані навички в подальшому?»

Прощання: обмін компліментами та словами підтримки у колі (акцент на особистісні якості).