

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ФІЗИЧНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

Бабчук Микита Ігорович

аспірант кафедри теорії та методики практичної психології
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0001-8725-799X

Возний Денис Віталійович

кандидат медичних наук, старший викладач кафедри мовної
та психолого-педагогічної підготовки
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0000-0002-2712-5861

У статті розглядаються особливості прояву фізичного перфекціонізму. Ґрунтовний аналіз наукової літератури показує, що, незважаючи на високу актуальність та практичну значимість досліджень фізичного перфекціонізму, воно досі залишається відносно слабо вивченим як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Під фізичним перфекціонізмом розуміється система особистісних уявлень і установок, пов'язаних зі своїм зовнішнім виглядом: підвищена заклопотаність своїм зовнішнім виглядом і прагнення до відповідності високим стандартам тіла, досягнення найкращих результатів у боротьбі за ідеальну фігуру, а також хворобливе ставлення до будь-яких критичних зауважень щодо свого зовнішнього вигляду.

У нашому дослідженні поняття фізичного перфекціонізму визначається як феномен, що є системою особистих переконань і установок, пов'язаних із зовнішнім виглядом особистості, зокрема із суб'єктивно означеними проблемами свого тіла та прагненням досягти його високих стандартів. Для перевірки теоретичного конструкту розвитку тих психологічних особливостей, які визначають специфіку їх прояву в осіб із різним рівнем фізичного перфекціонізму, нами було застосовано діагностичний інструментарій, спрямований на вивчення фізичного перфекціонізму в поєднанні з різноспрямованими психологічними явищами у студентської молоді, а саме: «Шкала фізичного перфекціонізму» та «Фрайбурзький багатofакторний особистісний опитувальник» (FPI). Наступним кроком було проведено диференціально-психологічний аналіз отриманих результатів, який полягав, по-перше, у групуванні обстежуваних за якісно-кількісним поєднанням показників фізичного перфекціонізму, по-друге, у вивченні рис особистості, властивих представникам виділених груп. У подальшому на основі побудованих профілів було складено та описано психологічні характеристики осіб виділених груп із високим та низьким рівнем фізичного перфекціонізму.

Ключові слова: фізичний перфекціонізм, рівні фізичного перфекціонізму, властивості особистості, психологічні характеристики.

Babchuk M. I., Voznyi D. V. FEATURES OF THE MANIFESTATION OF PHYSICAL PERFECTIONISM

The article examines the peculiarities of the manifestation of physical perfectionism. A thorough analysis of the scientific literature shows that despite the high relevance and practical significance of research on physical perfectionism, it still remains relatively poorly studied in both foreign and domestic psychology. Physical perfectionism is understood as a system of personal ideas and attitudes related to one's appearance: increased preoccupation with one's appearance and the desire to meet high body standards, to achieve the best results in the struggle for an ideal figure, as well as a painful attitude towards any critical comments about your appearance. In our study, the concept of physical perfectionism is defined as a phenomenon that is a system of personal beliefs and attitudes related to the appearance of a person, in particular, with subjectively defined problems of one's body and the desire to achieve its high standards. In order to verify the theoretical construct of the development of those psychological features that determine the specificity of their manifestation in persons with different levels of physical perfectionism, we used a diagnostic toolkit aimed at studying physical perfectionism in combination with diverse psychological phenomena in student youth, namely: "Physical Perfectionism Scale" and the "Freiburg Multifactorial Personality Questionnaire" (FPI). The next step was a differential psychological analysis of the obtained results, which consisted of: firstly, grouping the examinees according to a qualitative-quantitative combination of indicators of physical perfectionism, secondly, studying the personality traits characteristic of the representatives of the selected groups. Later, on the basis of the constructed profiles, the psychological characteristics of individuals, selected groups, with high and low levels of physical perfectionism were compiled and described.

Keywords: physical perfectionism, levels of physical perfectionism, personality traits, psychological characteristics.

Вступ. На сьогодні задоволеність своєю зовнішністю та здоровий образ тіла відносяться до ключових аспектів психологічного та фізичного здоров'я сучасної людини. Уперше в науці сучасні психологи виділяють феномен фізичного перфекціонізму як самостійний параметр перфекціонізму особистості.

Під терміном «фізичний перфекціонізм» розуміють систему особистих переконань і установок, пов'язаних із зовнішністю особи: підвищену стурбованість і незадоволеність своєю зовнішністю, прагнення відповідати високим стандартам тіла, досягати найкращих результатів у боротьбі за ідеальну фігуру, а також хворобливе ставлення до будь-яких критичних зауважень із приводу зовнішності (Г.Н. Гаранян, Г.Б. Горська, І.А. Гуляс, А.О. Дадеко, О.І. Кононенко, П.М. Тарханова, А.Б. Холмогорова, Г.Л. Чепурна, Т.І. Щербак та ін.).

У науковій роботі О.І. Кононенко зазначається, що «фізичний перфекціонізм є самостійним феноменом, який потребує цілеспрямованого вивчення. Він є однією з найбільш поширених форм загального перфекціонізму і має більш тісний, ніж інші форми перфекціонізму, зв'язок із психологічним неблагополуччям, розладами харчової поведінки й негативним сприйняттям власної зовнішності в сучасному суспільстві...» [1, с. 94].

Патологічні перфекційні тенденції можуть розглядатися у зв'язку з їх ставленням до психологічних кордонів, зокрема зі сприйняттям «межі образу тіла». «Межа образу тіла» розуміється в різних функціональних аспектах: в аспекті дистанційності або «злипання» із зовнішнім об'єктом як цілісність, захищеність або проникність, вразливість для інтерферуючих впливів, як залежність або самостійність, сепаратність, «окремість», як почуття тілесного комфорту чи дискомфорту.

У зарубіжній науковій літературі термін «фізичний перфекціонізм» практично не вживається, і, як правило, це явище розглядається не як окремий феномен, а як компонент загального перфекціонізму. У цьому контексті багато дослідників вказують на значний внесок перфекційних установок у формування та підтримання різних порушень харчової поведінки та готовності звернення до пластичних хірургів [4].

Дослідники Bill Thornton, Richard M. Ryckman, Joel A. Gold [5], які розглядали індивідуальні відмінності в конкурентних орієнтаціях та використання косметичної хірургії серед чоловіків, зазначили, що чоловіки, як і жінки, зазнають підвищеного тиску, пов'язаного з досягненням соціальних ідеалів зовнішності, що транслуються засобами масової інформації, та їх увага до косметичної хірургії як засобу покращення своєї зовнішності для отримання конкурентних переваг у соціальній та кар'єрній сферах зростає. Гіперконкурентоспроможність (психологічно хвора) була предиктором прийняття косметичної операції навіть після того, як були взяті до уваги вік, самооцінка, індекс маси тіла та дисморфія тіла. Конкурентоспроможність особистого розвитку (психологічно здорова) була негативно пов'язана з дисморфією тіла й була предиктором прийняття косметичної хірургії серед чоловіків [5].

У книзі «Комплекс Адоніса» (“The Adonis Complex”) [3] представлено відвертий погляд на те, що чоловіки насправді думають і відчувають про своє тіло, надаючи надію мільйонам, які страждають мовчки. Більше, ніж будь-коли, чоловіки борються з таким самим величезним тиском задля досягнення фізичної досконалості, із якою жінки стикалися протягом століть. Від нав'язливого підняття ваги до вживання стероїдів, від шпильок для волосся до косметичної хірургії все більше чоловіків заходять у пошуках ідеальних м'язів, шкіри та волосся надто далеко, переходячи межу від нормального інтересу до патологічної одержимості. Ця нова одержимість зовнішністю, відома як комплекс Адоніса, вражає хлопчиків і чоловіків різного віку та представників усіх верств суспільства. У більш важких формах комплекс Адоніса становить загрозу здоров'ю, настільки ж підступну й смертельну, як розлади харчової поведінки жінок і дівчаток. Але ця новаторська книга пропонує надію та допомогу чоловікам, які потрапили в гнітючий цикл одержимості тілом [3].

Т.І. Щербак, вивчаючи взаємозв'язок образу фізичного «Я» та фізичного перфекціонізму, зазначає, що «...люди, схильні до фізичного перфекціонізму, мають негативний фізичний образ «Я». Прояви фізичного перфекціонізму часто виявляються у вигляді хронічної незадоволеності власною вагою, переконаності в неможливості досягнення здорового та гарного тіла без спеціальних постійних зусиль; переконаність у тому, що «турбота про тіло» зумовлює успіхи в усіх інших сферах життя» [2, с. 134].

У даному дослідженні ми вивчаємо фізичний перфекціонізм як сукупність рис особистості, при якій людина ставить собі дуже високі стандарти стосовно зовнішності й намагається досягти тілесної досконалості. Але цей шлях є дуже складним і проходить через серйозний лабіринт переживань, тісно пов'язаних одне з одним. Це і надмірна самокритика, і знецінення своєї особистості, і труднощі з прийняттям рішень, і фокусування уваги на помилках і невдачах, і сприйняття себе, свого зовнішнього вигляду за принципом «усе або нічого», і прокрастинація зі зривами дедлайнів, і зацикленість на досягненнях мети, яка часто призводить до неможливості отримати задоволення від трансформаційного процесу над своїм зовнішнім виглядом, зокрема над своїм тілом тощо. Час, що витрачається на довготривалий процес самозмінювання, спрямованого до суб'єктивної досконалості, супроводжується індивідуалізованими проявами психічних станів, таких як, наприклад, невротичність, тривожність, агресивність, роздратованість, імпульсивність, урівноваженість, емоційна лабільність, почуття щастя, радості та ін. Звичайно, проходження такого шляху перфекціоністом, який має за мету отримати найкраще тіло, не обов'язково говорить про те, що наявність зазначених психічних станів свідчить про психічні

розлади. Припустити розлад можна тоді, коли це заважає людині жити й адаптуватися до нових умов або створює незручності оточуючим. Але, маючи за мету отримання позитивних результатів копіткої роботи над собою, людина, що бажає отримати найдосконалішу зовнішність, виконує поставлені собою ж завдання, супроводжуючи їх інтегрованим відображенням внутрішніх і зовнішніх подразників, не зовсім чітко усвідомлюючи їх.

Матеріали та методи. Для емпіричного вивчення особливостей фізичного перфекціонізму особистості в нашій роботі використані наступні методики: «Шкала фізичного перфекціонізму» (автори А.Б. Холмогорова, А.О. Дадеко, адаптація для української вибірки М.І. Бабчук). Для діагностики широкого спектра властивостей особистості було застосовано «Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник» (FPI), призначений для оцінки станів і властивостей особистості, які мають першорядне значення для регуляції поведінки.

Вибірку склали студенти різних факультетів Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського в кількості 576 осіб. Попередньо всі бальні оцінки були переведені в процентиля задля наближення розподілу значень до нормального рівня. Це надало можливість виділити групи осіб із високим рівнем (четвертий квартиль розподілу від 75 до 100 процентиля) і низьким рівнем (перший квартиль від 0 до 25 процентиля) фізичного перфекціонізму. Таким чином було сформовано групи осіб із високими (ФПер+, $n = 112$) і низькими (ФПер-, $n = 132$) значеннями загального показника фізичного перфекціонізму.

Результати. Розпочинаючи дослідження, ми припустили, що передумовами виникнення фізичного перфекціонізму можуть бути особистісні характеристики, які виходять від самої людини та умов, які сприяють прояву перфекціонізму (тривожність, агресивність, нарцисизм, оцінка себе як нещасної людини, низька самоефективність, відсутність уваги з боку соціуму або значимої людини, розрив або відсутність соціальних зв'язків, психологічна відчуженість тощо).

На рис. 1 надано профілі факторів особистості за методикою FPI груп осіб із різним рівнем фізичного перфекціонізму.

Спочатку проаналізуємо кожний профіль окремо задля пошуку специфіки факторів особистості, властивих представникам груп із різним рівнем фізичного перфекціонізму. Для вивчення особистісних характеристик обстежуваних груп здійснено ранжування показників факторів особистості за ступенем відхилення від середньої лінії ряду (від більшого значення до меншого). Значення кожного показника, що відповідні першому квартилю (Q1 – від 1 до 3 стевів), інтерпретуються як низький рівень розвитку

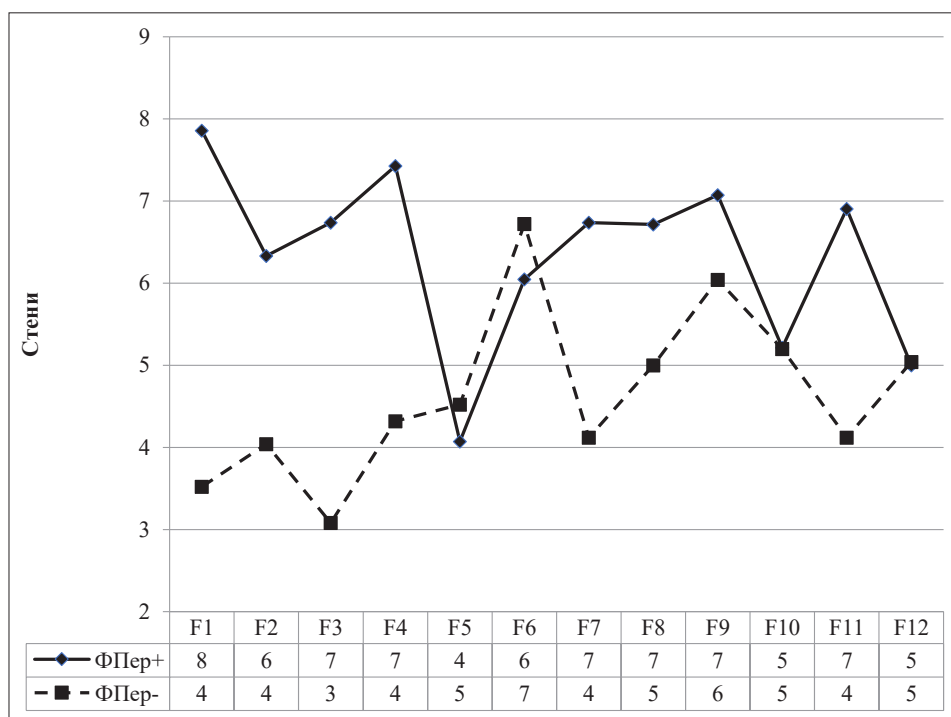


Рис. 1. Профілі факторів особистості за методикою FPI груп осіб із різним рівнем фізичного перфекціонізму

Примітки. Умовні скорочення: F1 – невротичність, F2 – спонтанна агресивність, F3 – депресивність, F4 – роздратованість, F5 – товарищескість, F6 – врівноваженість, F7 – реактивна агресивність, F8 – сором'язливість, F9 – відкритість, F10 – екстраверсія, F11 – емоційна лабільність, F12 – маскулітність

якості, що діагностується. Результати, відповідні останньому, четвертому квартилю розподілу (Q4 – від 7,5 до 10 стевів), оцінюються як показники високого рівня розвитку. Стен 5,5 відповідає медіані.

У табл. 1 вказані найбільш виражені показники факторів особистості за методикою FPI в кожній групі обстежених.

Таблиця 1

**Ранжування показників факторів особистості (за FPI)
у осіб із різним рівнем фізичного перфекціонізму**

Ранг показників	Група з високим рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер+)	Група з низьким рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер-)
1	F1+	F3-
2	F4+	F1-
3	F9+	F2-
4	F11+	F7-

Примітки. Тут і далі: 1) показники зі знаком «+» розташовані у просторі додатних значень (вище від середньої лінії ряду); зі знаком «-» – у просторі від'ємних значень (нижче від середньої лінії ряду); 2) показники надані в порядку зменшення величини відхилення від середньої лінії ряду

Специфічність представників кожної групи, відмінності між проявами властивостей особистості, що вивчалися в співвідношенні з її показниками, були підтверджені t-критерієм Стюдента (див. табл. 2).

Таблиця 2

**Значення t-критерію Стюдента між однойменними факторами особистості в групах,
що порівнюються (за методикою FPI)**

Фактори особистості	M1	M2	t-критерій	St.dev 1	St.dev 2
F1	7,77	3,50	-15,451***	0,895	1,383
F2	6,30	4,00	4,167***	2,365	1,865
F3	6,67	3,04	8,854***	1,523	1,805
F4	7,42	4,21	8,264***	0,931	2,245
F5	4,09	4,50	-0,773	2,158	1,978
F6	6,09	6,67	-1,106	2,147	1,903
F7	6,67	4,13	6,514***	1,672	1,329
F8	6,67	5,00	2,890**	2,377	2,166
F9	7,05	6,04	2,196*	1,758	1,921
F10	5,23	5,17	0,148	1,823	1,659
F11	6,86	4,08	6,834***	1,489	1,815
F12	4,95	5,13	-0,299	2,439	1,962

Примітки. Тут і надалі: 1) позначка «#» вказує на тенденцію достовірності відмінності; позначка «*» – ($p \leq 0,5$); позначка «**» – ($p \leq 0,01$), позначка «***» – ($p \leq 0,001$)

Отже, в осіб із **високим рівнем** фізичного перфекціонізму (ФПер+) спостерігається підвищена чутливість, схильність до неадекватних бурхливих спалахів роздратування і збудження, що в поєднанні з підвищеною виснаженістю може проявлятися сльозливістю, гнівом, чутливістю до стресових подій (F1+). Нестійкий емоційний стан зі схильністю до афективного реагування проявляється в напруженості у стосунках, чутливістю, іноді нетерпимістю до критики та зауважень на власну адресу.

Такі особи складно сприймають ситуації з високим ступенем невизначеності, що може призводити до розгубленості, що вказує на низьку стійкість до впливу стрес-факторів у нормальних життєвих ситуаціях, схильність до випадкових коливань настрою. При розчаруваннях – сильні та тривалі переживання. Проте всі такі реакції будуть проявлятися у роздратованості, дратівливості. Переживаючи свій неуспіх, такі особи можуть демонструвати ворожість у стосунках з оточуючими, а конфліктну поведінку обирати як форму захисту від обтяжливих переживань (F4+). Взагалі вони прагнуть до налагодження довірливо-відвертих взаємовідносин з оточуючими (F9+), мають тонку душевну організацію, що проявляється в чутливості, вразливості, артистичності (F11+).

Порівняльний аналіз результатів діагностики двох груп показав, що представники групи з **низьким** рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер-) відрізняються багатством, гнучкістю і різноманітними можливостями психіки, невимушеністю в міжособистісних відносинах, упевненістю у своїх силах, успішністю у виконанні різних видів діяльності, що вимагають активності, ентузіазму й рішучості (F3-).

Їм притаманні спокій, невимушеність, емоційна вираженість, об'єктивність в оцінці себе та інших людей, сталість у планах і вподобаннях. Такі особи активні, ініціативні, честолюбні, схильні до суперництва та змагання. Їх вирізняє серйозне й реалістичне розуміння дійсності, пристосованість до групових норм. Такі особи вирізняються бадьорістю, відсутністю тривоги, невротичної скутості, свободою від переоцінки себе, особистих проблем та надмірного занепокоєння з приводу можливого неприйняття їх іншими людьми (F1-). Респондентам цієї групи властиві відсутність внутрішньої напруженості, свобода від конфліктів, готовність слідувати нормам і вимогам (F2-). Даних осіб характеризує поважливе ставлення до оточення, неконфліктність, схильність до компромісного вирішення гострих ситуацій, налагодження контактів (F7-).

Висновки. Виходячи з отриманих результатів, можна зробити такі висновки:

1. Ґрунтовний аналіз наукової літератури дозволив визначити особливості фізичного перфекціонізму, який є важливим психологічним явищем, що виявляє самостійність як однієї з найпоширеніших форм загального перфекціонізму.

2. За якісно-кількісним поєднанням показників виокремлено групи осіб із різним рівнем фізичного перфекціонізму. На основі проведеного порівняльного аналізу результатів тестування груп обстежених осіб із високим та низьким рівнями фізичного перфекціонізму при перевірці за t-критерієм Стюдента було підтверджено статистичну достовірність відмінностей за вказаними показниками та охарактеризовано їх психологічні особливості.

У цьому зв'язку важливим і перспективним, на наш погляд, є виокремлення детермінант фізичного перфекціонізму.

Література:

1. Кононенко О.І. Феномен фізичного перфекціонізму в сучасній психології. *Наука і освіта*. 2014. № 11. С. 91–95.
2. Щербак Т.І. Взаємозв'язок образу фізичного «Я» та фізичного перфекціонізму. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Вип. 2. Т. 2. С. 132–136.
3. Pope H.G., Pope K.A., Phillips R. Olivardia. The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession. New York : Free Press, 2000. 286 p.
4. Sherry S.B., Hewitt P.L., Lee-Baggle D.L., Flett G.L., Besser A. Perfectionism and Thoughts About Having Cosmetic Surgery Performed. *Journal of Applied Biobehavioral Research*. 2004. № 9 (4). P. 244–257.
5. Thornton Bill, Ryckman Richard M., Gold Joel A. Competitive Orientations and Men's Acceptance of Cosmetic Surgery. *Psychology*. 2013. Vol. 4. № 12. P. 950–955.

References:

1. Kononenko, O.I. (2014). Fenomen fizychnoho perfektsionizmu v suchasniy psykholohii [The phenomenon of physical perfectionism in modern psychology]. *Nauka i osvita – Science and education*, 11, 91–95 [in Ukrainian].
2. Shcherbak, T.I. (2017). Vzaiemozviazok obrazu fizychnoho "Ja" ta fizychnoho perfektsionizmu [The relationship between physical self-image and physical perfectionism]. *Naukovyi visnykh Khersonskoho derzhanoho universytetu – Scientific Bulletin of Kherson State University*, 2 (2), 32–136 [in Ukrainian].
3. Pope, H.G., Pope, K.A., Phillips, R. Olivardia (2000). The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession. New York: Free Press. 286 p.
4. Sherry, S.B., Hewitt, P.L., Lee-Baggle, D.L., Flett, G.L., & Besser, A. (2004). Perfectionism and Thoughts About Having Cosmetic Surgery Performed. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 9 (4), 244–257.
5. Thornton, Bill, Ryckman, Richard M., Gold, Joel A. (2013). Competitive Orientations and Men's Acceptance of Cosmetic Surgery. *Psychology*, 4 (12), 950–955.