



УДК 159.923

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО «Я» ТА ФІЗИЧНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

Щербак Т.І., к. психол. н.,  
доцент кафедри практичної психології

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка*

У статті визначено сутність феноменів «образ фізичного «Я» та «фізичний перфекціонізм». Висвітлено особливості взаємозв'язку образу фізичного «Я» та фізичного перфекціонізму.

**Ключові слова:** образ фізичного «Я», схема тіла, дефекти зовнішності, фізичний перфекціонізм, самооцінка.

В статье определена сущность феноменов «образ физического «Я» и «физический перфекционизм». Освещены особенности взаимосвязи образа физического «Я» и физического перфекционизма.

**Ключевые слова:** образ физического «Я», схема тела, дефекты внешности, физический перфекционизм, самооценка.

Shcherbak T.I. INTERRELATION of BODY-IMAGE and PHYSICAL PERFECTIONISM

The essence of the phenomenon of “body-image” and “physical perfectionism” is determined in the article. The peculiarities of the body-image and physical perfectionism are highlights.

**Key words:** body-image, physicality, body-scheme, defects of appearance, self-esteem.

**Постановка проблеми.** Дослідження образу фізичного «Я» та його взаємозв'язку з фізичним перфекціонізмом зумовлене високими стандартами краси, завищеною значущістю зовнішності незалежно від соціальної ролі і статусу та лавиноподібним збільшенням кількості незадоволених власним тілом. На свідомість багатьох чоловіків і жінок впливають стереотипні уявлення про фізично розвинуте гарне тіло. Невідповідність же такому еталону часто стає стимулом для різних тілесних трансформацій. Уявлення про свою соматичну організацію є одним із регуляторів поведінки, яка виявляється в самопрезентації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема образу фізичного «Я» розглядалась вітчизняними вченими: В.М. Куніциною, Т.В. Снегірьовою, О.Т. Соколовою, В.В. Століним, І.І. Чесноковою та ін., а також зарубіжними вченими: А. Адлером, Р. Бернсом, Р. Мейлі, П. Федерном, В. Шонфельдом та ін.

Дослідженню фізичного перфекціонізму присвятили свої роботи Г.Н. Гаранян, Г.Б. Горська, І.А. Гуляс, А.О. Дадеко, О.І. Кононенко, Л.Г. Седунова, А.Б. Холмгорова, Г.Л. Чепурна та ін.

Більшість досліджень присвячені загальним психологічним питанням фізичного начала в людині, а також окремим аспектам сприйняття свого тіла. Однак проблема сприйняття тіла у зв'язку із внутрішніми психологічними особливостями і соціальними стандартами розкрита недостатньо.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У сучасних соціально-психоло-

гічних дослідженнях образ фізичного «Я» є важливим утворенням у цілісній структурі особистості, її системі уявлень про себе, що впливає не тільки на емоційну і міжособистісну сфери, а й задає динаміку протікання об'єктивних життєвих процесів індивіда.

Складовою частиною образу «Я» є сприйняття свого тіла та зовнішності чи, як прийнято називати цей феномен у психології, образ фізичного «Я». Усвідомлення і прийняття своєї тілесності, сприйняття свого тіла і ставлення до своєї особистості загалом, а також успішна соціальна адаптація залежать від розвитку образу тіла, його досконалості і подолання недоліків його формування. Якщо людина має непривабливу зовнішність, фізичні недоліки, то вона відчуває негативні реакції оточення, які супроводжують її за будь-якої взаємодії із соціальним середовищем. Це негативно впливає на розвиток позитивного образу «Я».

Зарубіжна психологія насичена дослідженнями формування образу фізичного «Я», зокрема наявні різні підходи, що розкривають місце і роль фізичного «Я» в межах «Я-концепції» особистості – від вилучення його зі структури самосвідомості до визначення фізичного «Я» як одного із провідних факторів організації психіки.

З. Фрейд надавав важливого значення тілесному «Я» особистості, вказуючи, що воно має значний вплив на формування его-структур та розвиток певних психопатологій. На тілесну організацію особистості особливу увагу звертав У. Джемс, який

вказував на те, що людина несвідомо намагається оберігати власне тіло. Згідно з концепцією представника гуманістичної психології К. Роджерса, процес самоусвідомлення розпочинається зі сприйняття тілесного [7].

Образ тіла – уявлення про власне тіло, що ми створюємо самостійно у своїй свідомості. Інакше кажучи, це те, яким чином тіло з'являється перед нами. Образ тіла постійно розвивається та змінюється [6; 8; 11].

В. Райхом було встановлено наявність взаємозв'язку між психічними і «фізичними станами» особистості, зміни в якому сприяють появі м'язових затисків [7]. Відтак особливого значення набувають показники здорового тіла людини, що сприяють гармонізації єдності тіла і душі та подоланню психосоматичних захворювань. Приваблива зовнішність має значний вплив на міжособистісні стосунки та емоційно-ціннісну сферу особистості.

Оцінює ставлення до власного фізичного «Я» було предметом вивчення російських та вітчизняних психологів. Зокрема, І.І. Чесноковою встановлено залежність між розвитком самооцінки особистості та сприйняттям нею своєї зовнішності [11]. О.Т. Соколова визначила поняття «образ фізичного «Я» та виокремила цілий ряд порушень схеми тіла разом із їх негативним впливом на самопочуття особистості [8].

Вивчаючи трансформацію схеми тіла та зовнішності, Р.В. Моляко зауважувала, що неабияке значення у цьому процесі відіграють соціальні фактори впливу (ставлення родини й однолітків, вплив моди та засобів масової інформації) [5].

У межах головних особистісних факторів незадоволеності власним тілом прийнято розглядати перфекціонізм. Постійні прагнення до фізичного самовдосконалення отримали у психології назву «фізичний перфекціонізм». П.М. Тарханова стверджує, що це явище є найрозповсюдженішим у молодіжному колі різновидом перфекціонізму і за своєю природою є «злоякісним». Однак, незважаючи на гостроту цієї проблематики, вона не є до кінця з'ясованою як за кордоном, так і у вітчизняній психологічній науці [9].

Окреслені тенденції загострюють важливість дослідження фізичного перфекціонізму з огляду на: 1) велику кількість людей, котрі виявляють схильність до фізичного перфекціонізму; 2) вплив його на появу найбільш дезадаптивних форм загального перфекціонізму; 3) патогенні наслідки як для фізичного, так і для психічного здоров'я особистості. З огляду на зазначене, дослідження феноменів незадоволеності

власним тілом і фізичного перфекціонізму постає одним з актуальних завдань психологічних розвідок.

У зарубіжній психології не використовується поняття «фізичний перфекціонізм» через те, що цей феномен розглядається як складова частина загального перфекціонізму. Хоч і вітчизняними дослідниками він також розглядається як аспект багатофакторного конструкту – загального перфекціонізму (А.А. Дадеко, Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова), тим не менше постає досить самостійним.

У науковий обіг поняття «фізичний перфекціонізм» було введено А.Б. Холмогуровою [10], яка визначила його як особливий різновид перфекціонізму, що виявляється у прагненні до тілесної досконалості. Разом із дослідницею розуміємо під фізичним перфекціонізмом систему особистісних уявлень і переконань, пов'язаних із зовнішнім виглядом: підвищена стурбованість зовнішнім виглядом, прагнення відповідати високим стандартам тіла, хворобливе ставлення до критичних зауважень із приводу власного зовнішнього вигляду.

Найбільш глибоко цей феномен було досліджено А.Б. Холмогуровою та її послідовниками. Зокрема, під керівництвом А.Б. Холмогурової науковцем А.А. Дадеко було розроблено опитувальник для вимірювання рівня фізичного перфекціонізму («Шкала фізичного перфекціонізму»).

П.М. Тарханова фізичний перфекціонізм визначає як систему особистісних настанов стосовно зовнішнього вигляду [9, с. 53]. Загалом в основі фізичного перфекціонізму лежить незадоволеність власним тілом, негативні думки та оцінка власної зовнішності.

Є.П. Ільїн вказує на необхідність введення в обіг поняття «арреарансе-перфекціонізм» як соціально-психологічного феномена, який ґрунтується на перфекціоністських намірах особистості щодо власної зовнішності. Так, маючи різну міру вираженості «арреарансе-перфекціонізму», люди можуть відрізнитися соціально-психологічними характеристиками ставлення до власної зовнішності [3].

О.І. Кононенко зазначає, що фізичний перфекціонізм є одним із чинників, що провокують появу депресії і тривоги, відтак може призводити до емоційних порушень [4]. В.І. Шебанова вказує на появу тенденції необхідності боротьби з «товстим тілом», яке потрібно корегувати, моделювати, змінювати. Такі прагнення до трансформації одночасно підсилюють відчуття внутрішньої напруги і знижують її завдяки визначенню способів тілесних змін (навіть неконструк-



тивних). Отже, на думку дослідниці, «турбота про себе» постає як чинник стабілізації самосвідомості [12, с. 638–642].

Феномен «турботи про тіло» може мати деструктивний характер: бігорексія (тренінгоманія), анорексія, орторексія (нав'язлива потреба у дотриманні принципів здорового харчування).

Феномени «фізичний перфекціонізм» та «турбота про тіло» тісно пов'язані з поняттям «образ тіла» або «Я-фізичне» – система уявлень про власне тіло, яке містить: 1) знання і переконання про тіло; 2) емоційну реакцію на тіло; 3) поведінку, пов'язану з тілом. За умови позитивного образу тіла людина почуває себе комфортно «у власному тілі», задоволена тим, як вона виглядає.

Характер незадоволеності власним тілом може бути ситуативним або константним (пов'язаним із негативним образом тіла). Незадоволеність власним тілом і прагнення його змінити на краще з'являється тоді, коли реальний образ фізичного «Я» не відповідає ідеальному. Часто такий ідеал є складно досяжним або його важко підтримувати, при цьому будь-яке відхилення розцінюється як особиста трагедія.

Складним психічним розладом є викривлення фізичного образу «Я», незалежно від того, наскільки реальною є фізична недосконалість. Причинами порушення образу тіла є: зацикленість на тілі як підґрунті успіху, сексуальне насилля (зокрема, представниці жіночої статі, що пережили насилля, часто виявляють схильність до анорексії, відчуваючи відразу до власного тіла і бажаючи зникнути, оскільки тіло є джерелом неприємних відчуттів), фізичне та емоційне насилля (особи, що були об'єктом насмішок через фізичні недоліки або яких принижували фізично, часто гніваються на себе і власне тіло).

Часто люди, схильні до фізичного перфекціонізму, мають негативний фізичний образ «Я» і паралельно мають проблеми у сексуальній сфері, оскільки відчувають себе невпевнено через ніби недостатню привабливість. Для багатьох жінок початком появи фізичного перфекціонізму є народження дитини, що пов'язано з набранням додаткової ваги. Запускати механізм викривлення тілесного образу і, як наслідок, фізичного перфекціонізму можуть такі події, як розлучення, втрата роботи, імміграція, зниження матеріальних статків. Прояви фізичного перфекціонізму часто виявляються у вигляді: хронічної незадоволеності власною вагою; переконаності у неможливості досягнення здорового та гарного тіла без спеціальних постійних зу-

силь; переконаність у тому, що «турбота про тіло» зумовлює успіхи в усіх інших сферах життя.

А.А. Дадеко під час дослідження осіб юнацького віку, які займаються бодібілдингом та фітнесом, порівняла їх результати з особами, що не слідкують за фігурою. Науковець дійшла висновку, що як фізичний перфекціонізм, так і емоційне неблагополуччя більш виражені у першій групі. Дослідницею встановлено взаємозв'язок між рівнем фізичного перфекціонізму і вираженістю симптомів депресії. У дослідженні гімназистів та учнів загальноосвітніх шкіл саме перша група помітно частіше мала вищі як показники фізичного перфекціонізму, так і показники депресії і тривоги. Вони висловлюють незадоволеність зовнішнім виглядом, фігурою, намагаються схуднути. Відтак автор формулює висновок, що навчання дітей у школах із високими вимогами сприяє появі загального перфекціонізму і фізичного зокрема [10].

В.В. Парамонова виявила зв'язок між патологічним фізичним перфекціонізмом і особистісними особливостями: слабка диференційованість когнітивно-афективної сфери, викривлення тілесної і гендерної самоідентичності, розмитість фізичних меж та нестійка самооцінка [6, с. 36]. Однак можливий і позитивний вплив специфічних перфекціоністських установок на здоров'я і фізичне благополуччя, зокрема в пацієнтів із панічним розладом.

Неспівмірність ідеального і реального у фізичному образі може сприяти появі депресії, порушенню харчової поведінки, зниженню самооцінки і т. д. Виявлено зв'язок перфекціонізму із соціальною тривогою у вигляді страху можливих негативних оцінок і критики на адресу зовнішності. Чоловікам складно відчувати неспівмірність ідеалу тієї частини «Я-реального», яка стосується здобутків, вчинків, тоді як для жінок – неспівмірність їх зовнішності й оцінок навколишніх наявних ідеалів. У вигляді неконструктивних спроб подолання цих конфліктів дослідниці вказують на вживання алкоголю, наркотиків [13].

Головна роль у появі дезадаптивного ставлення до власного тіла належить соціокультурним факторам. Як найбільш значущі часто висуваються зовнішні поверхневі атрибути успіху і благополуччя, зокрема стрункість сприймають як атрибут молодості, щастя, успіху. Зайва ж вага асоціюється з лінощами, слабкістю, пасивністю. На становлення і розвиток фізичного перфекціонізму та його негативних наслідків для емоційного стану мають вплив макро- і мікросоціальні фактори: середовище про-

живання, сімейні фактори у вигляді дисфункціонального стилю комунікації в родині.

Серед соціокультурних факторів, що впливають на формування відчуття незадоволеності власним тілом, важливе місце займають засоби масової інформації, які транслюють через іміджеві та тілесно-орієнтовані передачі сучасні, подекуди нереалістичні, стандарти краси: у жінок – худорлявість, збільшені губи, сідниці та груди, блискуче волосся, натреноване тіло, які у сукупності складно зустріти у середньостатистичної жінки; у чоловіків – високий зріст, накачані м'язи, широкі плечі, вузькі стегна.

Зокрема, у підлітків після півгодинного перегляду передачі про жінок і чоловіків із красивими тілами та зовнішністю збільшувалось відчуття незадоволеності власним тілом, зростала невпевненість у собі, погіршувався настрій. Такий результат є абсолютно прогнозованим з огляду на те, що зазначені відеоматеріали спрацьовують як спусковий механізм для порівняння себе з іншими.

З'ясовано, що реальні фізичні дані не мають жодного впливу на міру задоволеності власним тілом, позаяк важливе місце належить соціуму і вимогам, що він транслює кожній особистості. Так, переважно на порушення харчової поведінки впливають цінності, нав'язані західною культурою.

Однак досить суперечливим щодо переважного впливу на незадоволеність тілом соціальних стандартів є той факт, що, попри все, існують особи, повною мірою задоволені власним виглядом. П.М. Тарханова припустила, що факторами незадоволеності власним тілом є сімейні та особистісні [9].

Так, сприйняття батьками свого тіла, міра задоволеності ним має сильний вплив на фізичний образ дитини і навіть є вагомим, ніж вплив засобів масової інформації. За результатами досліджень П.М. Тарханової, викривлена харчова поведінка підлітків прямо пов'язана з порушеннями її у батьків, оскільки вони є рольовими моделями поведінки для дітей [9, с. 55–56].

Чим вищий показник сімейної дисфункції, що виявляється у батьківській критиці, сімейному перфекціонізмі, фіксації на негативних переживаннях, тим більш вираженою є схильність до фізичного перфекціонізму. Формування останнього через незадоволеність тілом відбувається завдяки несхвальним відгукам батьків, що концентрують свою увагу на певних наявних або уявних недоліках, дефектах зовнішності дитини, тим самим стимулюючи до їх усунення.

Відтак критика дитини, висунуті високі стандарти діяльності, фіксованість родини

на негативних емоціях, сімейний перфекціонізм, надзахопленість справами дитини сприяють розвитку у неї фізичного перфекціонізму.

Сучасними дослідженнями С. Хелферта підтверджено, що чим частіше батьки підлітків підтримують їх у гонитві за прекрасним тілом, тим частіше вони відчувають незадоволеність тілом і стають схильними до фізичного перфекціонізму [13].

Однак впливу батьківського ставлення до тіла дитини піддаються не тільки підлітки. Чутлива до критики батьків щодо зовнішності і молодь, що є стимулом для початку булімії, анорексії. Саме матері відіграють головну роль у тому, наскільки їхні діти задоволені власним тілом, а батьківська думка особливо враховується у виборі засобів корекції зовнішності. Дефіцит емоційної близькості та прив'язаності до батьків також провокує незадоволеність тілом.

П.М. Тарханова провела порівняльне дослідження з вивчення задоволеності вагою та загалом зовнішності у столичної та провінційної молоді. Дослідницею з'ясовано, що наявні значні відмінності між групами: столична молодь, порівняно із провінційною, більш критично ставиться до власної зовнішності та зовнішності інших, захоплюється засобами із вдосконалення тіла, частіше намагається позбавитися зайвої ваги, виявляє готовність до хірургічного втручання. Специфічним особливостям щодо ставлення до власної зовнішності у жителів мегаполісів сприяє конкуренція, культ успіху, високий рівень інформаційного навантаження, реклами. Окрім цього, жителі мегаполіса мають набагато більше можливостей для коригування і зміни зовнішності: у галузі краси, у мережі спортивних закладів (фітнес-клуби, спортивні комплекси), у клініках естетичної хірургії. У молоді з великих міст частіше виявляється фізичний перфекціонізм і разом із тим прояви емоційного неблагополуччя – депресії, тривоги [9].

В особистісній сфері виокремлено фактори, що сприяють появі фізичного перфекціонізму, серед яких виражений нейротизм, самокритика, соціальна тривога, низький рівень самооцінки, Я-орієнтований та соціально-прописаний перфекціонізм.

Має вияв і взаємозв'язок фізичного перфекціонізму із статевою ідентичністю, зокрема з підвищеним рівнем фемінності/маскулінності. У дослідженні А. Хаас визначено, що у групі дівчат найбільш високий рівень негативного перфекціонізму виявляється в областях навчання та зовнішності [14]. Фізичним перфекціоністам властива надмірна значущість зовнішньої привабли-



вості, відповідність модним тенденціям, низький рівень самоповаги та самооцінки.

Фізичний перфекціонізм має безліч негативних наслідків: патологічна харчова поведінка, надмірна фізична активність, прагнення вдосконалити власну зовнішність навіть ціною здоров'я, застосування хірургічного втручання, використання стероїдів, суїцидальна готовність. Так, у дослідженнях С.В. Воликової доведено, що надмірне прагнення відповідати стандартам і уявленням щодо зовнішності має тісний взаємозв'язок із схильністю до анорексії та булімії [2, с. 96]. Означені можливі наслідки ще більшою мірою загострюють та актуалізують проблематику фізичного перфекціонізму.

**Висновки із проведеного дослідження.** Образ фізичного «Я» та явище фізичного перфекціонізму тісно взаємопов'язані: неспівпадіння реального образу фізичного «Я» та ідеального провокують появу фізичного перфекціонізму. За наявності позитивного образу тіла людина почуває себе комфортно «у власному тілі», задоволена власним виглядом, тоді як негативний образ фізичного «Я» провокує появу фізичного перфекціонізму аж до патологічних виявів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М. : Дайджест, 1995. – 296 с.
2. Воликова С.В. Современные исследования детского перфекционизма / С.В. Воликова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2012. – Т. 22. – № 2. – С. 94–99.
3. Ильин Е.П. Работа и личность: трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 224 с.
4. Кононенко О.І. Проблема онтогенезу перфекціонізму особистості в сучасних дослідженнях / О.І. Кононенко // Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». – 2014. – Т. 19. – Вип. 2. – С. 171–177.
5. Моляко Р.В. Ставлення підлітків до власної зовнішності / Р.В. Моляко // Обдарована дитина. – 2001. – № 2. – С. 36–41.
6. Парамонова В.В. Феномен телесного перфекціонізму как социокультурная патология / В.В. Парамонова // Культурно-историческая психология. – 2009. – № 3. – С. 34–41.
7. Психология самосознания. Хрестоматия / ред. сост. Д.Я. Райгородский. – Самара : ИД «БАХРАХ-М», 2007. – 672 с.
8. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е.Т. Соколова. – М. : Изд-во МГУ, 1989. – 215 с.
9. Тарханова П.М. Социальные и психологические факторы физического перфекционизма и неудовлетворенности своим телом / П.М. Тарханова, А.Б. Холмогорова // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 5. – С. 52–60 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://mniip-repo.ru/view\\_statiy.php?id=2433](http://mniip-repo.ru/view_statiy.php?id=2433).
10. Холмогорова А.Б. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре / А.Б. Холмогорова, А.А. Дадко // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2010 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://medpsy.ru/mpj/archiv\\_global/2010\\_3\\_4/nomer/nomer13.php](http://medpsy.ru/mpj/archiv_global/2010_3_4/nomer/nomer13.php).
11. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – М., 1997. – 144 с.
12. Шебанова В.І. Іпохондричний дискурс сучасності як базова основа викривленої турботи про себе (нав'язливе прагнення зниження ваги) / В.І. Шебанова // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Вип. 25. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. – С. 638–651.
13. Helfert S. A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys / S. Helfert, P. Warschburgera // Body Image. – 2011. – Vol. 8. – Is. 2.
14. Haase A.M. Domain-specificity in perfectionism: Variations across domains of life / A.M. Haase, H.R. Prapavessis, G. Owens // Personality and Individual Differences. – 2013. – P. 711–715.