

ТРЕХФАКТОРНАЯ ШКАЛА ФИЗИЧЕСКОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА — НОВЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДИАГНОСТИКИ ПАТОГЕННЫХ СТАНДАРТОВ ВНЕШНОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЕ

А.Б. ХОЛМОГорова

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Научно-исследовательский институт скорой помощи имени Н.В. Склифосовского (ГБУЗ г. Москвы «НИИ СП имени Н.В. Склифосовского ДЗМ»), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>,
e-mail: kholmogorova-2007@yandex.ru

А.А. РАХМАНИНА

Научно-исследовательский институт скорой помощи имени Н.В. Склифосовского (ГБУЗ г. Москвы «НИИ СП имени Н.В. Склифосовского ДЗМ»), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7870-402X>,
e-mail: rakhmanina.a@mail.ru

В статье представлена трехфакторная версия Шкалы физического перфекционизма. Исследование проводилось на выборке студентов, проживающих в городах Москва (n=125) и Астрахань (n=75), среди которых было 155 девушек и 45 юношей ($M_{\text{возр}}=19,5$; $SD=1,83$). Факторная структура опросника подтверждена с помощью конфирматорного факторного анализа. Модель не прошла проверку на половую инвариантность, но показала высокие индексы пригодности независимо от культурных стандартов, принятых в месте проживания респондентов. Выделенные факторы оказались значимо связаны с неудовлетворенностью собственной внешностью, воспринимаемым социокультурным давлением, а также страхом негативной оценки и выраженностью симптомов депрессии.

Ключевые слова: физический перфекционизм, культурные стандарты внешности, трехфакторная Шкала физического перфекционизма, неудовлетворенность своей внешностью.

Для цитаты: Холмогорова А.Б., Рахманина А.А. Трехфакторная шкала физического перфекционизма – новый инструмент диагностики патогенных стандартов внешности в современной культуре // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 4. С. 98–117. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280406>

THREE-FACTOR PHYSICAL PERFECTIONISM SCALE AS A NEW TOOL FOR THE ASSESSMENT OF THE PATHOGENIC APPEARANCE STANDARDS IN THE MODERN CULTURE

ALLA B. KHOLMOGOROVA

Moscow State University of Psychology & Education,
Sklifosovsky Research Institute of Emergency Care, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>,
e-mail: kholmogorova-2007@yandex.ru

ANASTASIYA A. RAKHMANINA

Sklifosovsky Research Institute of Emergency Care, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7870-402X>,
e-mail: rakhmanina.a@mail.ru

The paper presents a three-factor version of the Physical Perfectionism Scale. The study was conducted on a sample of students living in Moscow ($n=125$) and Astrakhan ($n=75$), including 155 women and 45 men ($M^{\text{age}}=19,5$; $SD=1,83$). The factor structure of the questionnaire was confirmed by means of confirmatory factor analysis. The model did not pass the test for gender invariance but showed high fit indices regardless of the cultural standards adopted in the place of residence of the respondents. The identified factors were found to be significantly associated with dissatisfaction with one's appearance, perceived socio-cultural pressure, as well as fear of negative assessment, and the severity of symptoms of depression.

Keywords: physical perfectionism, cultural standards of appearance, three-factor scale of physical perfectionism, body dissatisfaction.

For citation: Kholmogorova A.B., Rakhmanina A.A. Three-Factor Physical Perfectionism Scale as a New Tool for the Assessment of the Pathogenic Appearance Standards in the Modern Culture.

Согласно культурно-исторической концепции Л.С. Выготского, развитие личности происходит в процессе интериоризации культурных норм, правил, обычаев, стандартов [2]. Современные исследования влияния культуры на отношение к собственной внешности показывают, что формирование негативного отношения к своему телу происходит вследствие интериоризации (или, как ее называют зарубежные авторы, «интернализации») идеального образа тела, который транслируется современной культурой, и сравнения собственного тела и этого образа [7; 10; 11; 15; 18]. Последние отечественные исследования обращают внимание психологов на то, что усвоение идеальных стандартов тела и негативное отношение к реалистичным образам вследствие влияния массовой культуры происходит еще в раннем возрасте [12]. Идеальный образ тела в массмедиа подвергается ретуши, различным искажениям, становясь малореалистичным и неестественным, что делает его достижение невозможным и вызывает негативные переживания и неприятие себя, а также плодит безуспешные, затратные по времени и по деньгам попытки его достижения в процессе различных фитнес-марафонов и жестких диет.

В последние десятилетия отмечается существенный рост уровня перфекционизма у молодежи [9]. При этом отмечается не столь значительный рост уровня Я-адресованного перфекционизма (высокие стандарты и требования к себе) и существенный рост социально-предписываемого перфекционизма (озабоченность оценками со стороны других и сравнение себя с ними). Высокие стандарты по отношению к себе и уверенность в высоких ожиданиях со стороны других могут быть направленными на все сферы жизни, а могут распространяться на ее отдельные области (например, успеваемость, внешний вид, спортивные достижения). Несмотря на изменчивость культурных стандартов, внешний вид всегда играл значительную роль в оценке человека, а развитие социальных сетей, особенно таких как Instagram, с большим количеством выкладываемых фотографий, повысило значимость внешности в оценке успешности людей. Последнее привело к повышенному вниманию к собственной внешности и росту стандартов внешнего вида, а также к увеличению количества социальных сравнений себя с другими людьми в аспекте внешности. За социальными сравнениями с ориентацией на наиболее «крутые» и зачастую мало реалистичные стандарты стоит также ожидание, что другие люди будут оценивать по этим меркам, т. е. социально предписанный физический перфекционизм, связанный с повышением социальной тревожности — страхом негативной оценки со стороны окружающих.

В свою очередь, физический перфекционизм — высокие требования к собственной внешности — взаимосвязан с неудовлетворенностью собственной внешностью и эмоциональным неблагополучием [7; 10]. Особенно остро данная проблема проявляется у женщин в связи с тем, что долгое время успешность женщины оценивалась с точки зрения ее внешней привлекательности.

Российский опросник физического перфекционизма впервые был разработан и применен в 2000-х гг. А.А. Дадеко и А.Б. Холмогоровой для исследования двух заметно растущих на тот период в общей популяции групп: женщин, активно занимающихся фитнесом, и мужчин-бодибилдеров. Результаты работы показали, что люди, приверженные постоянной коррекции собственных форм, имеют более высокие оценки по шкале физического перфекционизма, а также более выраженный уровень эмоционального неблагополучия по сравнению с контрольной группой. При этом девушки демонстрировали более высокий уровень требований к своему телу [10].

В работе П.М. Тархановой с помощью опросника физического перфекционизма А.А. Дадеко и А.Б. Холмогоровой было показано, что высокие показатели по этому опроснику связаны с неудовлетворенностью собственным телом, депрессивной и тревожной симптоматикой [8]. При этом подтвердилась гипотеза, что девушкам присущи более высокие стандарты внешней привлекательности, причем группа проживающих в мегаполисе продемонстрировала более высокие показатели по сравнению с группой респондентов, проживающих в провинции. В связи с этим представляется важной проверка пригодности шкалы для групп, различающихся не только по полу, но также и по месту жительства.

В зарубежной литературе понятие физического перфекционизма появилось относительно недавно. Большинство работ было посвящено изучению взаимосвязи общего перфекционизма и его частных видов (в том числе связанного с отношением к внешности) с удовлетворенностью собственной внешностью и симптоматикой расстройств пищевого поведения [22]. Полученные результаты показали, что у девушек более высокий уровень перфекционизма связан с внешним видом и успехами в обучении. У молодых людей значимых статистических различий по выраженности определенного вида перфекционизма в исследованных сферах получено не было [16]. Было установлено, что перфекционизм в любых его проявлениях положительно коррелирует с риском возникновения или наличием расстройств пищевого поведения. Тем не менее, именно завышенные требования к своему внешнему виду имеют наиболее высокую корреляцию с нарушениями пищевого поведения [14].

В 2012 г. Хонгфэй Янг (*H. Yang*) и Иоахим Стобер (*J. Stoeber*) валидизировали Шкалу физического перфекционизма (*Physical Appearance Perfectionism*

Scale), в которой понятие физического перфекционизма выделяется в отдельный конструкт (а не как один из аспектов общего перфекционизма) [21]. Валидизация проводилась на выборках студентов в разных странах, большинство из которых были женского пола. Опросник имеет двухфакторную структуру. Первый фактор «Стремление к идеалу» связан с желанием хорошо выглядеть, позитивным самовосприятием и носит, скорее, позитивную оценку. Второй фактор «Тревога о несовершенстве» связан со страхом допустить ошибку в оформлении внешности, не соответствовать стандарту и в большей степени социально обусловлен. Результаты показывают, что именно второй фактор (страх не соответствовать идеалу) оказывает влияние на возникновение расстройств пищевого поведения и связан с эмоциональным неблагополучием.

Описание шкалы физического перфекционизма

Оригинальный диагностический инструмент разработан А.Б. Холмогоровой и А.А. Дадеко в 2006 г.* для диагностики выраженности физического перфекционизма, под которым понимается система личностных представлений и установок, связанных с внешним видом: повышенная озабоченность своей внешностью, стремление к соответствию высоким стандартам тела и к достижению наилучших результатов в борьбе за идеальную фигуру [10]. Изначально опросник содержал 16 утверждений, таких как: «Если я хоть немного поправлюсь, я сразу это чувствую»; «Если бы единственным способом достигнуть идеального веса была бы липосакция, то при наличии возможности я бы ее сделал(а)»; «Я чувствую дискомфорт, если моя одежда не выглядит идеально»; «Я тщательно обдумываю, как спрятать недостатки и подчеркнуть достоинства моей фигуры». Испытуемому предлагается выразить свое согласие или несогласие с каждым утверждением, используя 4 варианта ответа: «Безусловно нет» (0 баллов), «Пожалуй нет» (1 балл), «Пожалуй да» (2 балла), «Безусловно да» (3 балла). Были установлены следующие нормы: 0—16 — низкий уровень выраженности физического перфекционизма, 17—24 — средний уровень выраженности физического перфекционизма, 25 и выше — высокий уровень выраженности физического перфекционизма. Значение коэффициента внутренней надежности α Кронбаха — 0,972.

В нашем исследовании, проведенном 10 лет спустя — в 2016—2018 гг. — опросник был расширен до 20 пунктов, составляющих единую шкалу, и применялся в исследованиях, направленных на изучение отно-

* Дадеко А.А. Физический перфекционизм и эмоциональные нарушения в современной культуре: дипломная работа. М.: МГППУ, 2006. 98 с.

шения к своему телу. Добавлены были вопросы, направленные на оценку частоты социальных сравнений с другими людьми в аспекте внешности. С целью исследования факторной структуры расширенного варианта опросника и был проведен конфирматорный факторный анализ.

Метод

Выборка и процедура исследования. В исследовании приняли участие юноши и девушки в возрасте 18—25 лет. Выборка состояла из студентов, обучающихся и проживающих в г. Москве ($n=125$) и г. Астрахани ($n=75$). Основную часть выборки составляли девушки ($n=155$), в то время как юношей было 45. Исследование возрастных различий в выборках так же показало, что различия отсутствуют ($p=0,672$) (по критерию Манна—Уитни). Различий по возрасту испытуемых обнаружено не было (19,5 лет — в Астрахани и 19,6 лет — в Москве).

Респондентам из Астрахани предлагалось заполнить опросники с помощью формы на платформе Google, в то время как жители Москвы приняли участие в офлайн-исследовании.

Методики. Для оценки конвергентной валидности был использован опросник «Ситуативной неудовлетворенности образом тела» (SIBID). Опросник разработан Т.Ф. Кэшем (*T.F. Cash*) в 1994 г. и адаптирован для отечественной выборки Л.Т. Баранской с коллегами в 2008 г. [1]. Опросник состоит из 20 утверждений, которые представляют собой различные жизненные ситуации и позволяет выявить общий уровень неудовлетворенности своим телом и конкретные социальные контексты, которые представляют собой особый источник стресса. Испытуемым предлагается вспомнить о случаях, когда они находились в каждой ситуации и, пользуясь шкалой от 0 (никогда) до 4 (всегда или почти всегда), отметить, насколько часто они испытывали отрицательные эмоции, связанные с собственной внешностью.

Для оценки интеркорреляционной валидности был использован опросник «Воспринимаемого социокультурного давления». Данный опросник разработан Э. Стайсом (*E. Stice*) [19; 20] и апробирован А.А. Рахманиной* и А.Б. Холмогоровой [4] для изучения влияния социокультурного давления на стремление похудеть у молодых девушек, однако ввиду изменения телесных стандартов у девушек и специфики телесных стандартов у юношей он был дополнен утверждениями, кото-

* Рахманина А.А. Влияние социокультурных стандартов на представление о теле и эмоциональное благополучие молодежи: дипломная работа. М.: МГППУ, 2018. 77 с.

рые раскрывают желание набрать мышечную массу и привести тело в спортивную форму. Данная шкала состоит из 10 утверждений, которые касаются давления со стороны семьи, друзей, партнера и масс-медиа на желание похудеть, например «Я заметил(а) серьезные намеки от моей семьи на то, что мне надо похудеть».

Помимо этого была использована шкала «Страх негативной оценки» [3; 17], содержание которой направлено на отношение респондента к вниманию и оценке со стороны других людей, и шкала депрессии А. Бека [5; 13].

Результаты

Факторная структура. Факторная структура проверялась с помощью конфирматорного факторного анализа в среде разработки RStudio (версия R 4.0.2) с использованием пакета lavaan 0.6-1 (автор — Ивс Россел, *Yves Rosseel*). Выбранный метод анализа (MLM) учитывает данные отклоняющиеся от нормального распределения и использует устойчивые (*robust*) статистики. Оригинальная модель содержит 20 пунктов, объединенных в одну шкалу. Модель показала неудовлетворительные индексы пригодности ($SB\chi^2=231,41$; $df=82$; $CFI=0,62$; $TLI=0,57$; $RMSEA=0,132$; 90% доверительный интервал от 0,121 до 0,143; $SRMR=0,110$; $p<0,000$).

В связи с отсутствием ранее выделенных шкал, для начала был проведен эксплораторный факторный анализ (метод пошагового отбора, вращение Варимакс). По его результатам были выделены факторы, которые можно обозначить следующим образом: использование пластической хирургии как способ коррекции несовершенств (вопросы 5, 6); склонность к неблагоприятным социальным сравнениям и руминированию на тему внешности (вопросы 17, 18, 19, 20) и высокие стандарты внешнего вида и фиксация внимания на нем (вопросы 10, 11, 12, 13). Остальные вопросы не объединялись в факторы, либо имели низкие факторные нагрузки, в связи с чем были исключены из модели. Проверка новой модели продемонстрировала допустимые индексы соответствия данным ($SB\chi^2=78,83$; $df=32$; $CFI=0,95$; $TLI=0,93$; $RMSEA=0,077$; 90% доверительный интервал от 0,058 до 0,098; $SRMR=0,049$; $p=0,21$). Все свободно вычисляемые нагрузки пунктов опросника и корреляции между факторами были значимы при $p<0,05$.

Внутренняя согласованность. Шкалы показали как приемлемые, так и достаточно высокие результаты по показателю внутренней согласованности (α Кронбаха): $\alpha=0,68$ для использования пластической хирургии как способа коррекции несовершенств; $\alpha=0,84$ для склонности к неблагоприятным социальным сравнениям и руминированию на тему внешности и $\alpha=0,82$ для высоких стандартов внешнего вида и фиксации внимания на нем. Для общего балла опросника — $\alpha=0,8$.

Проверка инвариантности. Для групп юношей и девушек модель была проверена на конфигурационную, метрическую и измерительную инвариантность. Модель не прошла проверку на инвариантность, в связи с тем, что индексы пригодности модели на мужской выборке оказались далекими от удовлетворительных показателей ($SB\chi^2=87,34$; $df=32$; CFI=0,55; TLI=0,37; RMSEA=0,132; 90% доверительный интервал от 0,178 до 0,296; SRMR=0,125; $p<0,000$), в то время как на женской выборке модель в допустимой мере соответствовала данным ($SB\chi^2=82,09$; $df=32$; CFI=0,94; TLI=0,91; RMSEA=0,75; 90% доверительный интервал от 0,062 до 0,108; SRMR=0,052; $p<0,01$). Несмотря на то, что между группами отсутствуют значимые различия (значение p), модель оказывается непригодной при использовании на выборках, различающихся по полу, о чем свидетельствует критерий CFI.

Таблица 1

Инвариантность модели по полу

Типы инвариантности	$\chi^2(df)$	CFI	RMSEA	$\Delta\chi^2(df)$	ΔCFI	$\Delta RMSEA$	p
Конфигурационная инвариантность	154,56 (64)	0,842	0,132	-	-	-	-
Метрическая инвариантность (все факторные нагрузки уравнены)	163,70 (71)	0,838	0,127	9,148 (7)	0,004	0,005	0,242
Измерительная инвариантность	173,04 (81)	0,834	0,122	9,338 (10)	0,004	0,002	0,229

Примечание: df — степени свободы; CFI — сравнительный индекс согласия; RMSEA — среднеквадратическая ошибка оценки; Δ — различия по соответствующему показателю между моделями; p — уровень значимости $\Delta\chi^2$ для Δdf .

Ранее проведенные исследования показывают наибольшую выраженность уровня физического перфекционизма у девушек по сравнению с юношами. Девушки значительно чаще демонстрируют высокие стандарты собственной внешности несмотря на то, что в последнее время рост неудовлетворенности своим телом отмечается и у юношей. Однако следует отметить, что неудовлетворенность своим телом может быть связана с причинами, которые не были затронуты в данном опроснике, в связи с чем дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку специальных вопросов для юношей, связанных с желанием выглядеть более спортивными и маскулинными.

Несмотря на то, что модель не прошла проверку на инвариантность в группах, различающихся по полу, мы решили проверить модель на

группах, различающихся по месту проживания, что может повлиять и на культурный аспект телесных стандартов.

Можно говорить о конфигурационной, метрической и измерительной инвариантности для групп девушек, проживающих как в Москве (мегаполисе), так и в Астрахани (табл. 2).

Таблица 2
Инвариантность модели по месту проживания (для девушек)

Типы инвариантности	χ^2 (df)	CFI	RMSEA	$\Delta\chi^2$ (df)	Δ CFI	Δ RMSEA	p
Конфигурационная инвариантность	110,70 (64)	0,924	0,095	-	-	-	-
Метрическая инвариантность (все факторные нагрузки уравнены)	116,12 (71)	0,927	0,088	5,43 (7)	0,003	0,006	0,608
Измерительная инвариантность	126,30 (78)	0,921	0,087	10,18(7)	0,005	0,001	0,189

Примечание: df — степени свободы; CFI — сравнительный индекс согласия; RMSEA — среднеквадратическая ошибка оценки; Δ — различия по соответствующему показателю между моделями; p — уровень значимости $\Delta\chi^2$ для Δ df.

Итоговая модель представлена на рис. 1.

Межгрупповые различия. Девушки демонстрируют более высокие показатели по всем факторам опросника (табл. 3). В то время как значимых различий между респондентами, проживающими в Москве и Астрахани, обнаружено не было (табл. 4).

Конвергентная валидность шкал опросника физического перфекционизма исследовалась с помощью опросника ситуативной неудовлетворенности собственной внешностью (табл. 5).

Наличие значимых корреляций говорит о конвергентной валидности шкал опросника физического перфекционизма, а также о том, что чем больше требований человек предъявляет к своему внешнему виду, тем чаще он отмечает недовольство своей внешностью в различных жизненных ситуациях.

Для исследования **интеркорреляционной валидности** использовались опросники воспринимаемого социокультурного давления, шкала страха негативной оценки и шкала депрессии А. Бэка.

Опросник воспринимаемого социокультурного давления можно рассматривать как тестирующий силу определенных социальных предписаний со стороны ближайшего окружения и общества в целом, поэтому

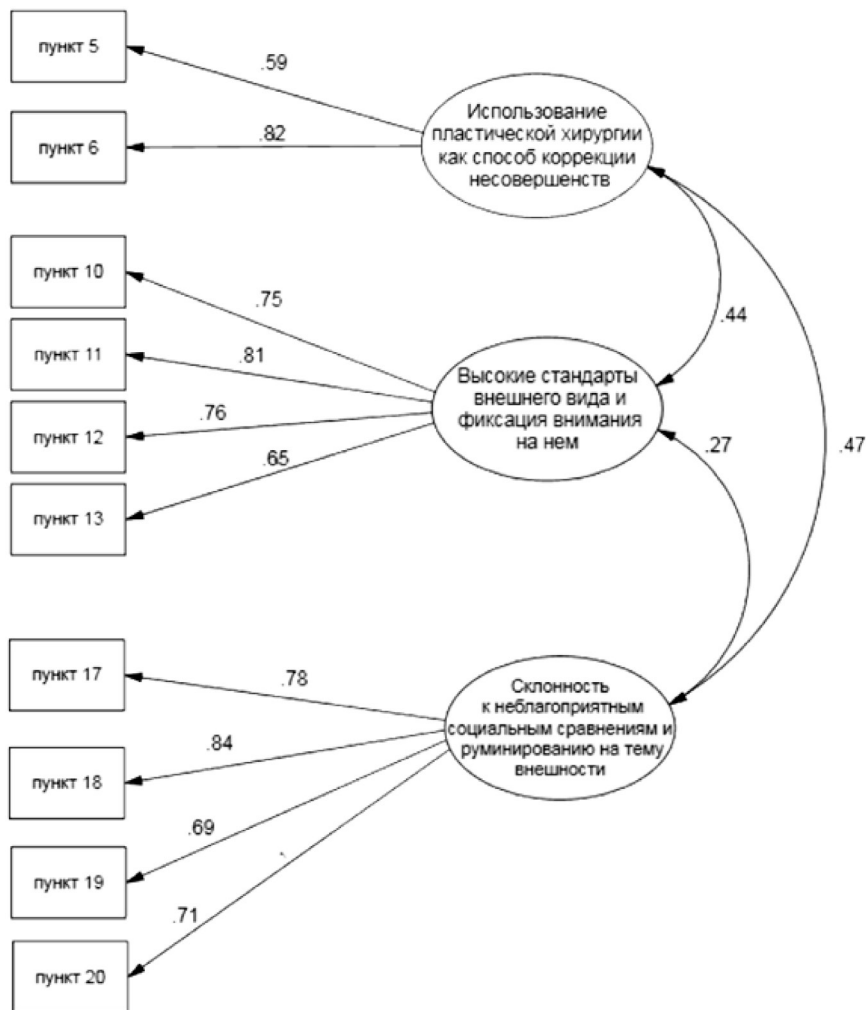


Рис. 1. Трехфакторная модель шкалы физического перфекционизма

предполагаемые связи могут стать подтверждением важности социально предписываемого компонента в физическом перфекционизме (табл. 5). Как и ожидалось, все три фактора шкалы физического перфекционизма положительно коррелируют со всеми тремя шкалами опросника воспринимаемого социокультурного давления (давление со стороны семьи, масс-медиа и социального окружения). Однако следует отметить, что только фактор «Высокие стандарты внешнего вида и фиксация внима-

Таблица 3

**Различия между девушками и юношами по уровню
 физического перфекционизма**

Шкалы	М (SD)		U Ман-на—Уитни	р
	Юноши (n=45)	Девушки (n=155)		
Использование пластической хирургии как способ коррекции несовершенств	0,6 (1,08)	1,9 (1,85)	1205,000	0,000
Высокие стандарты внешнего вида и фиксация внимания на нем	4,9 (2,95)	7,1 (2,63)	1029,000	0,000
Склонность к неблагоприятным социальным сравнениям и руминированию на тему внешности	2,2 (2,23)	4,6 (3,54)	1181,000	0,000
Общий балл опросника	7,4 (4,10)	13,8 (6,19)	818,500	0,000

Примечание: М — среднее значение; SD — стандартное отклонение; р — уровень значимости.

Таблица 4

**Различия между респондентами, проживающими в Москве и Астрахани,
 по уровню физического перфекционизма**

Шкалы	М (SD)		U Ман-на—Уитни	р
	Москва	Астрахань		
Использование пластической хирургии как способ коррекции несовершенств	1,6 (1,38)	1,8 (1,90)	2964	0,602
Высокие стандарты внешнего вида и фиксация внимания на нем	6,3 (2,89)	7,1 (2,80)	2661	0,121
Склонность к неблагоприятным социальным сравнениям и руминированию на тему внешности	4,0 (3,53)	4,7 (3,36)	2682	0,139
Общий балл опросника	11,9 (6,52)	13,6 (5,83)	2555,5	0,56

Примечание: М — среднее значение; SD — стандартное отклонение; р — уровень значимости.

ния на нем» имеет слабые, но значимые корреляции со всеми шкалами. Фактор «Использование пластической хирургии как способ коррекции несовершенств» взаимосвязан со шкалами давления со стороны медиа и со стороны окружения. Фактор «Склонность к неблагоприятным социальным сравнениям и руминированию на тему внешности» значимо связан с давлением со стороны семьи и со стороны окружения. Таким

Таблица 5

Связи шкал опросника физического перфекционизма и опросника ситуативной неудовлетворенности внешностью, показателями опросников воспринимаемого социокультурного давления, краткой шкалы страха негативной оценки и шкалой депрессии А. Бека (r_s Спирмена)

Опросник физического перфекционизма	Опросник ситуативной неудовлетворенности внешностью					
	Общий балл по опроснику ситуативной неудовлетворенности	Давление со стороны семьи	Давление со стороны масс-медиа	Давление со стороны окружения	Общий балл по шкале страха негативной оценки	Общий балл по шкале депрессии Бека
Использование пластической хирургии как способ коррекции несовершенств	0,424**	0,048	0,216**	0,214**	0,165*	0,076
Высокие стандарты внешнего вида и фиксация внимания на нем	0,425**	0,223*	0,218**	0,317**	0,272**	0,215**
Склонность к неблагоприятным социальным сравнениям и руминированию на тему внешности	0,472**	0,178*	0,109	0,240**	0,349**	0,210**
Общий балл опросника	0,571**	0,211**	0,208**	0,322**	0,352**	0,225**

Примечание: «*» — $p < 0,05$; «**» — $p < 0,01$.

образом, давление со стороны окружения (друзей, партнера) взаимосвязано со всеми показателями физического перфекционизма, что свидетельствует о важности социальных предписаний в физическом перфекционизме. Кроме того, все факторы шкалы физического перфекционизма положительно взаимосвязаны со шкалой страха негативной оценки, а также два из них взаимосвязаны со шкалой депрессии А. Бека. Следует отметить, что общий балл трехфакторной шкалы физического перфекционизма имеет наиболее высокую корреляцию со шкалой страха негативной оценки ($r_s = 0,352$; $p < 0,01$), что указывает на важность аспекта социальных предписаний и ожиданий, а также рост страха отвержения со стороны других у людей с высокими показателями физического перфекционизма.

Обсуждение

Шкала физического перфекционизма долгое время использовалась в качестве основной методики для изучения уровня перфекционизма, связанного с требованиями к внешности, как собственной, так и других людей. Изначально опросник включал 16 вопросов, но впоследствии были добавлены 4 вопроса, которые в результате проведенного эксплораторного факторного анализа были объединены в единый фактор «Склонность к неблагоприятным социальным сравнениям и руминированию на тему внешности». В результате конфирматорного анализа он также был включен в модель наряду с двумя другими.

Непригодность модели для мужской выборки можно объяснить тем, что уровень физического перфекционизма у юношей оказался меньше, чем у девушек, а ответы на вопросы не имели согласованности и не объединялись в факторы ввиду низких оценок по каждому отдельному вопросу. В предшествующих работах высокий уровень физического перфекционизма у мужчин объяснялся специфичностью выборки (занятие бодибилдингом), в то время как настоящее исследование проводилось на студенческой группе. Данные результаты задают перспективу для исследования аспектов восприятия своей внешности у мужчин и критериев их самооценки.

Важно также соотнести полученные результаты с ранее проведенными исследованиями физического перфекционизма. Впервые шкала физического перфекционизма (состоявшая из 16 вопросов) была апробирована в дипломной работе А.А. Дадеко в 2006 г. В середине 2000-х гг. идеальная фигура была связана с худобой, наличием умеренных форм (часто неестественных) при худой талии. До появления такой социальной сети, как Instagram, оставалось четыре года, поэтому девушки и юноши не имели платформы для частых социальных сравнений. Уровень физического перфекционизма у девушек и юношей контрольной группы был примерно одинаков, в то время как девушки и юноши, стремящиеся изменить свое тело, демонстрировали высокие показатели недово́лства (особенно юноши-бодибилдеры).

Сейчас, спустя более 10 лет, мы видим, что уровень физического перфекционизма у девушек значительно выше, чем у юношей. Возможно, это связано с изменением среды, переходом в интернет-пространство, где популярные профили девушек чаще связаны с рекомендациями по уходу за собой, похудению и спорту, в то время как у мужчин атрибутами успеха, демонстрируемыми в Сети, является заработок и маскулинность. Следует также сказать, что в работе П.М. Тархановой уровень физического перфекционизма был выше у девушек, проживающих в мегаполисе [6]. В данном исследовании значимых различий получено не было.

Эти результаты могут быть интересны по нескольким причинам. Например, можно предположить, что социальные сети формируют одинаковую культурную среду независимо от места проживания. Другая возможная гипотеза заключается в том, что стандарты тела у современных девушек, проживающих в мегаполисе, направляются в сторону большего принятия себя, идей бодипозитива, в то время как данный курс не особенно популярен в других городах.

Так или иначе, но культурные изменения отражаются не только на уровне физического перфекционизма, но и на значимости параметров, его измеряющих. Если в 2000-х гг. наиболее значимыми являлись вопросы, связанные с весом, требованиям к внешности других, то на данном этапе происходит поворот в сторону социальных сравнений, фиксации на собственном внешнем виде (особенно на деталях). Это демонстрирует и результат проведенного конфирматорного факторного анализа. Наибольшие факторные нагрузки имеют вопросы, связанные с руминированием на тему собственной внешности, социальными сравнениями, повышенными требованиями к деталям, в то время как вопросы, связанные с проверкой веса и идеями похудения получили низкие факторные нагрузки. Все это убедительно подтверждает историческую социокультурную изменчивость факторов психической патологии (расстройств пищевого поведения, тревожных и депрессивных расстройств), с которыми тесно связана неудовлетворенность своим телом на разных исторических этапах. Наше исследование показывает, что тесно связанный с ней физический перфекционизм оказывается изменчивым конструктом, зависящим от стандартов красоты в разные периоды развития общества. Следует особо подчеркнуть, что диктат этих стандартов тесно связан с интересами рынка, в который превратилась современная культура фитнеса. Научные исследования деструктивного влияния насаждаемых нездоровых телесных стандартов призваны противостоять социокультурному давлению, которое испытывает человек в современном информационном обществе.

Выводы

1. Феномен физического перфекционизма важно рассматривать с позиций культурно-исторической психологии и в историческом аспекте, так как стандарты красоты меняются в разные исторические эпохи. С начала XXI в. за последние 20 лет они существенно изменились, особенно у девушек: от неестественно худого тела в начале века до спортивной фигуры с тонкой талией, но накаченным прессом и мускулатурой рук в настоящее время. Такие изменения диктуют необходимость пере-

смотра и модификации инструментов для диагностики физического перфекционизма.

2. Предлагаемая авторами новая «Трехфакторная шкала физического перфекционизма» показала достаточно хорошие психометрические свойства — высокую согласованность шкал, достаточно высокие интеркорреляционную и конвергентную валидность. Подтверждена трехфакторная структура опросника. Шкала не прошла проверку на инвариантность на мужской выборке в связи с тем, что показатели у мужчин были значительно ниже, чем у женщин, что согласуется с данными ранее проведенных исследований. Однако методика может быть использована на разных группах российских девушек, независимо от места проживания.

3. Необходимы срезовые исследования динамики и структуры физического перфекционизма в молодежной популяции на протяжении последних лет, а также дальнейшие исследования связи физического перфекционизма с неудовлетворенностью своим телом, различными психическими расстройствами и деструктивными практиками стремления к недостижимому идеальному стандарту внешнего вида у современной молодежи. Такие исследования должны послужить основой для разработки мер психогигиены и профилактики расстройств пищевого поведения, а также депрессивных и тревожных расстройств, угрожающий рост которых в молодежной популяции отмечается в последние десятилетия.

Приложение

Трехфакторная шкала физического перфекционизма

Инструкция: выразите согласие или несогласие с каждым из нижеследующих утверждений. Для этого поставьте крестик в соответствующем квадрате против каждого из утверждений.

№	Утверждение	Безусловно да	Пожалуй да	Пожалуй нет	Безусловно нет
1	Если бы единственным способом достигнуть идеальной фигуры была бы липосакция*, то при наличии возможности, я бы ее сделал(а)				
2	Если бы у меня была возможность сделать операцию по коррекции внешности, я бы сделал(а) это				
3	Я чувствую дискомфорт, если моя одежда не выглядит идеально				

№	Утверждение	Безусловно да	Пожалуй да	Пожалуй нет	Безусловно нет
4	Я трачу много времени на приведение себя в порядок				
5	У меня очень высокие требования к своему внешнему виду				
6	Мне важно, чтобы мои волосы были в идеальном состоянии				
7	В социальных сетях я часто и подолгу рассматриваю фотографии других людей и сравниваю себя с ними				
8	У меня портится настроение, если на фотографиях знакомых в социальных сетях я вижу кого-то сильно похудевшим и спортивным				
9	Я часто критикую и ругаю себя за отступление от планов по поддержанию идеальной физической формы				
10	Если я прибавляю в весе, то подолгу переживаю из-за этого и ругаю себя				

Соответствующие баллы суммируются для подсчета каждой шкалы.

Шкалы

Использование пластической хирургии как способ коррекции несовершенств — 1, 2.

Высокие стандарты внешнего вида и фиксация внимания на нем — 3, 4, 5, 6.

Склонность к неблагоприятным социальным сравнениям и руминированию на тему внешности — 7, 8, 9, 10.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранская Л.Т., Ткаченко А.Е., Татаурова С.С. Адаптация методики исследования образа тела в клинической психологии // Образование и наука. Известия УрО РАО. 2008. № 3 (51). С. 63—69.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 3. Проблемы развития психики. М.: Педагогика, 1983. 368 с.
3. Клименкова Е.Н., Холмогорова А.Б. Валидизация методик диагностики социальной тревожности на российской подростковой выборке // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 1. С. 28—39. DOI:10.17759/cpp.2017250103
4. Рахманина А.А., Холмогорова А.Б. Апробация модифицированной методики воспринимаемого социокультурного давления // Зейгарниковские чтения. Диагностика и психологическая помощь в современной клинической

- психологии: проблема научных и этических оснований (18—19 ноября 2020, г. Москва). М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2020. С. 319—321.
5. *Тарабрина Н.В.* Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001. 268 с.
 6. *Тарханова П.М.* Физический перфекционизм как фактор эмоциональной дезадаптации у современной молодежи: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2014. 178 с.
 7. *Тарханова П.М., Холмогорова А.Б.* Социальные и психологические факторы физического перфекционизма и неудовлетворенности своим телом // Психологическая наука и образование. 2011. Т. 16. № 5. С. 52—60.
 8. *Тарханова П.М.* Исследование влияния макро- и микросоциальных факторов на уровень физического перфекционизма и эмоционального благополучия у молодежи // Культурно-историческая психология. 2014. Т. 10. № 1. С. 89—95.
 9. *Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Цацулин Т.О.* Динамика показателей перфекционизма и симптомов эмоционального неблагополучия в российской студенческой популяции за последние десять лет: когортное исследование // Культурно-историческая психология. 2019. Т. 15. № 3. С. 41—50. DOI:10.17759/chp.2019150305
 10. *Холмогорова А.Б., Дадеко А.А.* Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России. 2010. № 3. URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 16.03.2015).
 11. *Холмогорова А.Б., Тарханова П.М.* Стандарты внешности и культура: роль физического перфекционизма и его последствия для эмоционального благополучия людей в нашу эпоху // Вопросы психологии. 2014. № 2. С. 52—65.
 12. *Шальгина О.В., Холмогорова А.Б.* Роль модных кукол в усвоении нереалистичных социальных стандартов телесной привлекательности у девочек-дошкольниц // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Т. 22. № 4. С. 130—155.
 13. *Beck A.T., Ward C.H., Mendelson M., et al.* An inventory for measuring depression // Archives of General Psychiatry. 1961. Vol. 4. P. 561—571.
 14. *Cain A.S., Bardone-Cone A.M., Abramson L.Y., et al.* Refining the relationships of perfectionism, self-efficacy, and stress to dieting and binge eating: Examining the appearance, interpersonal, and academic domains // International Journal of Eating Disorders. 2008. Vol. 41 (8). P. 713—721. DOI:10.1002/eat.20563
 15. *Dakanalis A., Clerici M., Caslini M., et al.* Internalization of sociocultural standards of beauty and disorder eating behaviours: The role of body surveillance, shame and social anxiety // Journal of Psychopathology. 2014. Vol. 20 (1). P. 33—37.
 16. *Haase A.M., Prapavessis H., Owens R.G.* Domain-specificity in perfectionism: Variations across domains of life // Personality and Individual Differences. 2013. Vol. 55 (6). P. 711—715. DOI:10.1016/j.paid.2013.05.025
 17. *Leary M.R.* Social anxiousness: the construct and its measurement // Journal of Personal Assessment. 1983. Vol. 47 (1). P. 66—75. DOI:10.1207/s15327752jpa4701_8. PMID: 6834234

18. Shin K., You S., Kim E. Sociocultural pressure, internalization, BMI, exercise, and body dissatisfaction in Korean female college students // *Journal of Health Psychology*. 2016. Vol. 22 (13). P. 1712—1720. DOI:10.1177/13591053166634450
19. Stice E. Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review // *Psychological Bulletin*. 2002. Vol. 128 (5). P. 825—848. DOI:10.1037/0033-2909.128.5.825
20. Stice E., Whitenton K. Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation // *Developmental Psychology*. 2001. Vol. 38 (5). P. 669—678. DOI:10.1037/0012-1649.38.5.669
21. Yang H., Stoeber J. The Physical Appearance Perfectionism Scale: Development and preliminary validation // *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2012. Vol. 34 (1). P. 69—83. DOI:10.1007/s10862-011-9260-7
22. Zhang X.Y., Yang H.F., Zhao Y. The development of a domain-specific perfectionism scale for college students [in Chinese] // *Chinese Journal of Clinical Psychology*. 2007. Vol. 15. P. 125—131.

REFERENCES

1. Baranskaya L.T., Tkachenko A.E., Tataurova S.S. Adaptatsiya metodiki issledovaniya obraza tela v klinicheskoi psikhologii [Adaptation of body image research methodology in clinical psychology] // *Obrazovanie i nauka. Izvestiya UrO RAO = Education and Science. News of Ural Department of the Russian Academy of Education*, 2008, no. 3, pp. 63—69.
2. Vygotskii L.S. *Sobranie sochinenii v 6 tomakh. T. 3. Problemy razvitiya psikhiki* [Collected works in 6 volumes. Vol. 3. Problems of the development of the psyche]. Moscow: Pedagogika, 1983. 368 p.
3. Klimenkova E.N., Kholmogorova A.B. Validation of methods of diagnosis of social anxiety on the Russian adolescents. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2017. Vol. 25 (1), pp. 28—39. DOI:10.17759/cpp.2017250103. (In Russ., abstr. in Engl.)
4. Rakhmanina A.A., Kholmogorova A.B. Aprobatsiya modifitsirovannoi metodiki vosprinimaemogo sotsiokul'turnogo davleniya [Approbation of the modified method of perceived sociocultural pressure]. *Zeigarnikovskie chteniya. Diagnostika i psikhologicheskaya pomoshch' v sovremennoi klinicheskoi psikhologii: problema nauchnykh i eticheskikh osnovanii* (18—19 noyabrya 2020, g. Moskva) [Readings in the memory of Bluma Zeigarnik. *Diagnostics and psychological assistance in modern clinical psychology: The problem of scientific and ethical foundations*]. Moscow: FGBOU VO MGPPU, 2020, pp. 319—321.
5. Tarabrina N.V. *Praktikum po psikhologii posttravmaticheskogo stressa* [Handbook on the psychology of post-traumatic stress]. Saint Petersburg: Piter, 2001. 268 p.
6. Tarkhanova P.M. *Fizicheskii perfektsionizm kak faktor emotsional'noi dezadaptatsii u sovremennoi molodezhi*. Diss. kand. psikhol. nauk. [Physical perfectionism as a factor of emotional maladjustment among modern youth. Ph. D. (Psychology) diss.]. Moscow, 2014. 178 p.
7. Tarkhanova P.M., Kholmogorova A.B. *Sotsial'nye i psikhologicheskie faktory fizicheskogo perfektsionizma i neudovletvorennosti svoim telom* [Social and psychological factors of physical perfectionism and body dissatisfaction].

- Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2011. Vol. 16 (5), pp. 52–60. (In Russ., abstr. in Engl.)
8. Tarkhanova P.M. Issledovanie vliyaniya makro- i mikrosotsial'nykh faktorov na uroven' fizicheskogo perfektsionizma i emotsional'nogo blagopoluchiya u molodezhi [Effects of macro- and micro-social factors on physical appearance perfectionism and emotional well-being in young people]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology*, 2014. Vol. 10 (1), pp. 89–95. (In Russ., abstr. in Engl.)
 9. Kholmogorova A.B., Garanyan N.G., Tsatsulin T.O. Dinamika pokazatelei perfektsionizma i simptomov emotsional'nogo neblagopoluchiya v rossiiskoi studencheskoi populyatsii za poslednie desyat' let: kogortnoe issledovanie [Dynamics of indicators of perfectionism and symptoms of emotional distress in the Russian student population over the past ten years: Cohort study]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology*, 2019. Vol. 15 (3), pp. 41–50. DOI:10.17759/chp.2019150305. (In Russ., abstr. in Engl.)
 10. Kholmogorova A.B., Dadeko A.A. Fizicheskii perfektsionizm kak faktor rasstroivstva affektivnogo spektra v sovremennoi kul'ture [Physical perfectionism as risk factor of affective disorders in modern culture] [Elektronnyi resurs]. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii = Medical Psychology in Russia*, 2010, no. 3. Available at: <http://medpsy.ru> (Accessed 16.03.2015).
 11. Kholmogorova A.B., Tarkhanova P.M. Standarty vneshnosti i kul'tura: rol' fizicheskogo perfektsionizma i ego posledstviya dlya emotsional'nogo blagopoluchiya lyudei v nashu epokhu [Standards of appearance and culture: the role of physical perfectionism and its consequences for the emotional well-being of people in our era]. *Voprosy Psikhologii*, 2014, no. 2, pp. 52–65.
 12. Shalygina O.V., Kholmogorova A.B. Rol' modnykh kukol v usvoenii nerealistichnykh sotsial'nykh standartov telesnoi privlekatel'nosti u devochek — doskol'nits [The role of fashion dolls in the adoption of unrealistic social standards of bodily attractiveness by preschool girls]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2014. Vol. 22 (4), pp. 130–155. (In Russ., abstr. in Engl.)
 13. Beck A.T., Ward C.H., Mendelson M., et al. An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 1961. Vol. 4, pp. 561–571.
 14. Cain A.S., Bardone-Cone A.M., Abramson L.Y., et al. Refining the relationships of perfectionism, self-efficacy, and stress to dieting and binge eating: Examining the appearance, interpersonal, and academic domains. *International Journal of Eating Disorders*, 2008. Vol. 41 (8), pp. 713–721. DOI:10.1002/eat.20563
 15. Dakanalis A., Clerici M., Caslini M., et al. Internalization of sociocultural standards of beauty and disorder eating behaviours: The role of body surveillance, shame and social anxiety. *Journal of Psychopathology*, 2014. Vol. 20 (1), pp. 33–37.
 16. Haase A.M., Prapavessis H., Owens R.G. Domain-specificity in perfectionism: Variations across domains of life. *Personality and Individual Differences*, 2013. Vol. 55 (6), pp. 711–715. DOI:10.1016/j.paid.2013.05.025
 17. Leary M.R. Social anxiousness: the construct and its measurement. *Journal of Personal Assessment*, 1983. Vol. 47 (1), pp. 66–75. DOI:10.1207/s15327752jpa4701_8. PMID: 6834234

18. Shin K., You S., Kim E. Sociocultural pressure, internalization, BMI, exercise, and body dissatisfaction in Korean female college students. *Journal of Health Psychology*, 2016. Vol. 22 (13), pp. 1712—1720. DOI:10.1177/1359105316634450
19. Stice E. Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 2002. Vol. 128 (5), pp. 825—848. DOI:10.1037/0033-2909.128.5.825
20. Stice E., Whitenton K. Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 2001. Vol. 38 (5), pp. 669—678. DOI:10.1037/0012-1649.38.5.669
21. Yang H., Stoeber J. The Physical Appearance Perfectionism Scale: Development and preliminary validation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2012. Vol. 34 (1), pp. 69—83. DOI:10.1007/s10862-011-9260-7
22. Zhang X.Y., Yang H.F., Zhao Y. The development of a domain-specific perfectionism scale for college students [in Chinese]. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 2007. Vol. 15, pp. 125—131.

Информация об авторах

Холмогорова Алла Борисовна, доктор психологических наук, профессор, декан факультета консультативной и клинической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ); ведущий научный сотрудник, Научно-исследовательский институт скорой помощи имени Н.В. Склифосовского (ГБУЗ г. Москвы «НИИ СП имени Н.В. Склифосовского ДЗМ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>, e-mail: kholmogorova-2007@yandex.ru

Рахманина Анастасия Алексеевна, медицинский психолог, младший научный сотрудник, Научно-исследовательский институт скорой помощи имени Н.В. Склифосовского (ГБУЗ г. Москвы «НИИ СП имени Н.В. Склифосовского ДЗМ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7870-402X>, e-mail: rakhmanina.a@mail.ru

Information about the authors

Alla B. Kholmogorova, Doctor of Psychology, Professor, Head of the Chair of Clinical Psychology and Psychotherapy, Dean of the Department of Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology & Education; Leading Researcher, N.V. Sklifosovsky Research Institute of Emergency Medicine, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>, e-mail: kholmogorova-2007@yandex.ru

Anastasiya A. Rakhmanina, Medical Psychologist, Junior Researcher, N.V. Sklifosovsky Research Institute of Emergency Medicine, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7870-402X>, e-mail: rakhmanina.a@mail.ru

Получена 25.10.2020

Received 25.10.2020

Принята в печать 25.11.2020

Accepted 25.11.2020