

ВЗАИМОСВЯЗЬ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Макаренко А.А.,

*студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь,
Научный руководитель – Крестьянинова Т.Ю., канд. биол. наук, доцент*

Актуальность данного исследования заключается в сложности и незаметности формирования нарушений пищевого поведения, а также обусловлена тем, что людям, склонным к какой-либо форме зависимого пищевого поведения необходимо научиться разумно относиться к еде – это не угроза или сверхценность, а необходимая составляющая человеческой жизни.

Нарушения пищевого поведения – это группа заболеваний, которые распределяются по различным классификациям. Наиболее распространенными расстройствами пищевого поведения являются анорексия (anorexia nervosa), булимия (bulimia nervosa) и компульсивное переедание (binge-eating disorder) [1].

Перфекционизм (от фр. perfection) – убежденность в том, что совершенствование, как собственное, так и других людей, является той целью, к которой должен стремиться человек [2].

Нередко подобные нарушения – это страх оказаться недостаточно хорошим, недостойным любви окружающих и самого себя. Многие перфекционисты считают себя не достойными любви, если они не выполняют поставленные перед ними задачи. Условные цели ставят собственное счастье в зависимость от цифр, веса и ощущения тела [1].

Материалы и методы. теоретический анализ литературы по проблеме исследования; опрос (опросник пищевого поведения DEBQ, Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта); количественный и качественный анализ полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Эмпирическое исследование на наличие взаимосвязи нарушений пищевого поведения и перфекционизма проводилось по месту прохождения преддипломной практики: УИИ ОВД администрации Первомайского района, а также по месту прохождения педагогической практики: ВГУ имени П.М. Машерова. В исследовании участие приняло 95 человек. Время группового выполнения заданий по двум методикам в среднем заняло около 40 минут.

По результатам исследования было выявлено, что самой распространённой формой нарушения пищевого поведения является форма экстернального пищевого поведения (66%). Далее по убыванию: ограничительное пищевое поведение (23%), эмоциональное пищевое поведение (16%).

Преобладающим типом перфекционизма был выявлен ориентированный на себя (72%). Далее так же по убыванию: социально предписанный уровень перфекционизма (17%), ориентированный на других уровень перфекционизма (12%).

Для выявления статистической значимости взаимосвязи нарушений пищевого поведения и перфекционизма использовался коэффициент корреляции Пирсона. Статистический анализ, проведённый посредством этого критерия показал, что существует умеренная положительная связь между ограничительной формой пищевого поведения и социально предписанным уровнем перфекционизма ($r=0,219$, при $p\leq 0,05$), формой экстернального пищевого поведения и социально предписанным уровнем перфекционизма ($r=0,244$, при $p\leq 0,05$), формой эмоционального пищевого поведения и социально предписанным уровнем перфекционизма ($r=0,347$, при $p\leq 0,01$). Это говорит о том, что чем больше индивид будет рассматривать требования, предъявляемые к нему окружающими как завышенные, и стараться им соответствовать, тем выраженнее будет контроль употребляемой пищи, возникновение чувства стыда при превышении заранее

задуманной нормы, так же это может привести к заеданию негативных эмоций и возможности потерять контроль над реальным чувством голода и свойством переедать за компанию, в местах, где еда вкусно выглядит и пахнет.

Также была выявлена связь между формой эмоционального пищевого поведения и общим уровнем перфекционизма ($r=0,216$, при $p\leq 0,05$), формой ограничительного пищевого поведения так же с общим уровнем перфекционизма ($r=0,299$, при $p\leq 0,01$), что свидетельствует о том, что чем выше уровень перфекционизма направленный на себя, на окружающих или окружающих на индивида, тем выше вероятность заедания негативных эмоциональных состояний, а так же возникновение чувства стыда при превышении заранее задуманной нормы.

В связи с полученными результатами была разработана программа занятий с элементами тренинга, направленная на снижение уровня перфекционизма с целью профилактики нарушений пищевого поведения. Данная программа предполагает занятие 1 раз в неделю продолжительностью 1 час – 1 час 30 минут. Программа включает в себя 7 занятий и 19 упражнений, направленных на профилактику нарушений пищевого поведения. Программа была разработана с целью оказания профилактической помощи для людей, склонных к нарушениям пищевого поведения, обучения адекватному восприятию, оцениванию и пониманию себя.

Заключение. Теоретический анализ источников по теме показал, что психологические исследования нарушений пищевого поведения и перфекционизма представляют особую важность в изучении особенностей формирования личности, в изучении экстремальных форм поведения, в изучении форм нарушения пищевого поведения. Стремление «быть лучше» или «добиваться всё новых высот» – априори недостижимая высота. Стремление контролировать питание – это ещё одна причина к мнимому совершенству. Это касается не только преуспевающих в жизни: соблюдение плана калорий, подсчёт каждого кусочка и одержимость спортом – это те сферы, в которых можно «быть молодцом» и получать постоянное позитивное подкрепление. Непосредственное влияние на эти изменения оказывают семейные и социальные факторы, и, если они оказываются в той или иной степени психотравмирующими, то под угрозой оказывается эмоциональное благополучие индивида, у него повышается риск возникновения нарушений пищевого поведения, которые впоследствии могут привести к расстройствам пищевого поведения.

По результатам эмпирического исследования была выявлена взаимосвязь между формой пищевого поведения и социально предписанным уровнем перфекционизма, формой экстерналистского пищевого поведения и социально предписанным уровнем перфекционизма, формой эмоционального пищевого поведения и социально предписанным уровнем перфекционизма. Также была выявлена связь между формой эмоционального пищевого поведения и общим уровнем перфекционизма, формой ограничительного пищевого поведения так же с общим уровнем перфекционизма.

Теоретический анализ литературы, подкреплённый эмпирическим исследованием показал наличие взаимосвязи нарушений пищевого поведения и перфекционизма. В следствие чего была разработана программа с элементами тренинга на снижение уровня перфекционизма с целью профилактики нарушений пищевого поведения.

1. Каратерзи, В.А. Особенности пищевого поведения студентов с разным уровнем жизнестойкости / В.А. Каратерзи, М.В. Климкович // Право. Экономика. Психология. – 2020. – № 4(20). – С. 89-94. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/25786> (дата обращения 12.09.2022)

2. Гараян, Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства / Н.Г. Гараян // Терапия психических расстройств. – 2016. - №1. - С. 23-31.