

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ТИПОВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Крапивина Виктория Сергеевна

магистрант, Челябинский Государственный университет, РФ, г. Челябинск

Забелина Екатерина Вячеславовна

д-р психол. наук, доцент, Челябинский Государственный Университет, РФ, г. Челябинск

INTERRELATION BETWEEN PERFECTIONISM AND TYPES OF EATING BEHAVIOR

Victoria Krapivina

Graduate student, Chelyabinsk State University, Russia, Chelyabinsk

Ekaterina Zabelina

Associate Professor, Doctor of Psychological Sciences, Chelyabinsk State University, Russia, Chelyabinsk

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы взаимосвязи перфекционизма и трёх типов пищевого поведения: ограничительный, эмоциогенный и экстернальный. Рассмотрена взаимосвязь видов перфекционизма и типов пищевого поведения. Приведены результаты эмпирического исследования взаимосвязи этих феноменов.

Abstract. The article discusses the interrelation between perfectionism and three types of eating behavior: restrictive, emotionogenic and external. The interrelation of types of perfectionism and types of eating behavior is considered. The results of an empirical study of the interrelation of these phenomena are presented.

Ключевые слова: перфекционизм; типы пищевого поведения; эмоциогенное переедание; опросник пищевого поведения; расстройства пищевого поведения.

Keywords: perfectionism; types of eating behavior; emotionogenic; restrictive; external questionnaire of eating behavior; eating disorders.

В настоящее время, проблема пищевых расстройств и пищевых нарушений, занимает одну из важнейших в современном обществе. Наряду с этим с каждым годом, всё большее количество людей страдают от ожирения. Однако, не все люди подвержены набору массы тела, многое зависит от индивидуальных психологических особенностей, стилей пищевого поведения и других факторов.

В новом Докладе о проблеме ожирения в Европейском регионе ВОЗ (2022 г.), который был

опубликован Европейским региональным бюро ВОЗ 3 мая, рассказывается о том, что распространенность избыточной массы тела и ожирения в Регионе достигла масштабов эпидемии и продолжает расти. Избыточная масса тела и ожирение входят в число ведущих причин смертности и инвалидности в Европейском регионе: по последним оценкам, ежегодно они становятся причиной более 1,2 млн случаев смерти, что составляет более 13% от общей смертности в Регионе.

Ожирение является фактором риска многих НИЗ, в том числе рака, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа и хронических респираторных заболеваний. Так, например, ожирение считается причиной по меньшей мере 13 видов онкологических заболеваний и с высокой вероятностью является прямой причиной по меньшей мере 200 000 новых случаев рака, ежегодно регистрируемых в Регионе, причем в ближайшие годы эта цифра будет расти. Избыточная масса тела и ожирение также являются главным фактором риска инвалидности – в Регионе они являются причиной 7% всех лет жизни, прожитых с инвалидностью[7].

Основной задачей профилактики ожирения, является предотвращение рецидивов наращивания массы тела. Без учёта специфического пищевого поведения, невозможно построить адекватную схему терапии и профилактики ожирения. Несмотря на то, что чрезвычайно сложно определить «нормальные» пищевые паттерны, существует определенная типология нарушений пищевого поведения, включающая в первую очередь нервную анорексию и нервную булимию, а также так называемые пищевые кутежи, или компульсивное переедание. Помимо указанных форм нарушений пищевого поведения существуют три основных типа его нарушений: экстернальное, эмоциогенное и ограничительное. Ю.И. Савчинкова выделяет три стратегии пищевого аддиктивного поведения: эмоциогенную, ограничительную и экстернальную. Эмоциогенное пищевое поведение возникает в стрессогенной или фрустрирующей ситуации (стандартная реакция в ситуации страха, тревоги или гнева это потеря аппетита, но некоторые люди реагируют противоположным образом – чрезмерным повышением аппетита).

Ограничительное пищевое поведение представляет собой намеренные усилия по поддержанию определенного веса путем следования диете. При подобном типе поведения происходит игнорирование сигналов голода, наблюдается эмоциональная нестабильность и провоцируются приступы неконтролируемого потребления пищи.

Экстернальное пищевое поведение характеризуется повышенной чувствительностью к внешним раздражителям, связанным с пищей, такими как запах, внешний вид еды, ее доступность и пр.

Исследователями выявлена взаимосвязь между перфекционизмом и расстройствами пищевого поведения, такими как, анорексия и булимия. Исследований взаимосвязи перфекционизма и типов пищевого поведения практически не проводилось.

Среди психологических факторов, предрасполагающих к расстройствам ПП, многие исследователи указывают такие личностные характеристики, как перфекционизм и нарушение удовлетворенности образом тела. Во многих работах, перфекционизм рассматривается как центральная психологическая характеристика людей с нарушениями пищевого поведения [4, с. 56].

На основании этих данных, мы предположили, что существует связь между перфекционизмом и типами пищевого поведения.

Цель исследования — установить характер связи между перфекционизмом и разными типами пищевого поведения у женщин;

Объект исследования — типы пищевого поведения и перфекционизм.

Предмет исследования — взаимосвязь перфекционизма и типов пищевого поведения.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь типов пищевого поведения и перфекционизма.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ типов пищевого поведения;
2. Проанализировать литературу по проблеме перфекционизма и стилей пищевого поведения;
3. Провести эмпирическое исследование взаимосвязи типов пищевого поведения и перфекционизма;
4. Предложить методы коррекции нарушений пищевого поведения.

Методы исследования: теоретический анализ литературы по теме исследования, психодиагностический метод, метод математической статистики.

Методики исследования:

1. Трехфакторная шкала физического перфекционизма А.Б.Холмогорова и А.А. Рахманина.
2. Опросник перфекционизма Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой.
3. Голландский опросник пищевого поведения DEBQ.

База исследования: исследование проводилось на базе социальной сети “Вконтакте”, в сообществах связанных с расстройствами пищевого поведения “Типичная анорексичка”, “Рпп”. В исследовании приняли участие 101 женщина, в возрасте от 18-35 лет.

В нашем исследовании, мы использовали метод опроса, три методики:

1. Голландский опросник пищевого поведения (англ. Dutch Eating Behavior Questionnaire, сокр. DEBQ).

Далее, для выявления показателей и структуры перфекционизма, использовались два опросника:

2. Трехфакторный опросник перфекционизма предназначен для выявления перфекционизма и определения его структуры. Авторы: Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова (2018).

3. Трехфакторная шкала физического перфекционизма. Авторы: А.Б. Холмогорова, А.А. Рахманина.

Данные методики отвечают требованиям надежности и валидности предъявляемым к диагностическим инструментам исследования.

При проведении эмпирического исследования для расчета коэффициента корреляции г-Спирмена, мы пользовались статистическими программами.

Таблица 2.1

Процентное соотношение респондентов с разными типами пищевого поведения

Тип поведения	Проценты
Ограничительное пищевое поведение	15 %
Эмоциогенное пищевое поведение	49 %
Экстернальное пищевое поведение	36 %



*Рисунок 2.1 Результаты процентного соотношения респондентов с разными **уровнями** эмоциогенного переедания*

Таблица 2.4

Результаты расчета корреляций между показателями экстернального, эмоциогенного и ограничительного типов пищевого поведения и выраженностью составляющих перфекционизма.

	озабоченность оценками со стороны других	высокие стандарты	негативное селектирование	Пластическая хирургия		Ф
Ограничительное пищевое поведение	,725**	,684**	,702**	,721**		
	0,000	0,000	0,000	0,000		
	101	101	101	101		
эмоциогенное пищевое поведение	0,046	-0,047	-0,041	0,065		

	0,651	0,643	0,684	0,517		
экстернальное пищевое поведение	-,664**	-,547**	-,642**	-,598**		
	0,000	0,000	0,000	0,000		

Таким образом, наше научное исследование выявило, что из всех респондентов ограничительный тип пищевого поведения имеют 36 % опрошенных, эмоциогенный тип пищевого поведения – 50%, и оставшиеся 15 % – имеют экстернальный тип.

Наша гипотеза подтвердилась. Мы обнаружили следующие взаимосвязи перфекционизма с разными типами пищевого поведения.

1. Выявлена очень сильная взаимосвязь ограничительного типа поведения с разными сторонами перфекционизма, такими как:

Озабоченность оценками со стороны других. Это означает, что чем выше показатель значимости оценки других, тем выше показатель ограничительного пищевого поведения. И чем больше склонность к ограничительному типу пищевого поведения, тем выше значимость от оценок других людей. Вероятно, склонность к ограничительному пищевому поведению может развиваться вместе с мыслями о том, что подумают другие, как они будут оценивать меня. Таким образом, есть страх оценки окружающих (внешности, поведения), это может провоцировать и усиливать ограничения.

По параметру высокие стандарты и требования к себе. Полученные данные говорят нам о том, что чем выше показатель требований к себе, тем выше показатель ограничительного пищевого поведения. И чем выше показатель ограничительного пищевого поведения, тем выше уровень требований к себе. Это объясняется тем, что человек стремясь к идеалу, не позволяет себе неконтролируемо поглощать еду, он контролирует себя всегда, для него очень важно быть идеальным, он не даёт себе поблажек. Такой человек постоянно стремится к идеалу, даже преодолевая дискомфорт во время ограничений ради того, чтобы быть идеальным.

По параметру – негативное селектирование. Эти данные означают, что чем больше человек акцентирует внимание на негативных сторонах своей личности, тем больше и чаще проявляется его ограничительное пищевое поведение. И чем выше показатель ограничительного пищевого поведения, тем больше у человека заикленности и сосредоточения на своих негативных характеристиках. Это можно объяснить так: человек, сосредотачиваясь на негативных сторонах своей личности, будет стремиться их всячески минимизировать путем жестких ограничений. Поскольку большой вес может также рассматриваться как негативная сторона, то человек стремится контролировать и не допускать случаев переизбытка. И наоборот, человек, не склонный заикливаться на своих негативных сторонах, не заиклен на самоограничениях. Для него пара лишних килограмм не является чем-то критическим.

По параметру – пластическая хирургия как способ коррекции несовершенства:

Эти данные говорят нам о том, что чем больше человек склонен к ограничительному

пищевому поведению, тем чаще он задумывается о вмешательстве пластического хирурга, чтобы довести свою внешность до совершенства. Так же, чем чаще человек задумывается об обращении к пластическому хирургу, либо уже пользовался его услугами, тем более он склонен к ограничительному пищевому поведению.

Рассматривая параметр физического перфекционизма, такого как высокие стандарты внешнего вида и фиксация на нем, можно говорить о том, что чем явнее выражено ограничительное пищевое поведение, тем выше стандарты внешнего вида у человека. Человек с ограничительным типом поведения постоянно фиксируется на внешнем виде. И чем чаще человек фиксируется на внешнем виде и выдвигает к нему высокие стандарты, тем больше проявляется в нем ограничительное пищевое поведение.

По параметрам склонность к неблагоприятным социальным сравнениям и руминированию на тему внешности, можно утверждать что люди с ограничительным типом поведения постоянно себя сравнивают с другими по параметрам внешности, у таких людей постоянно мелькают мысли на тему внешности (зацикленность, «мыслительная жвачка»). И наоборот, люди, которые постоянно сравнивают свою внешность и делают вывод не в свою пользу, которые часто в голове прокручивают негативные мысли по поводу своей внешности – более склонны к ограничительному типу поведения.

2. При экстермальном типе пищевого поведения, все компоненты перфекционизма выделенные авторами показали обратную корреляцию:

Озабоченность оценками со стороны других. Это означает, что чем сильнее озабоченность человека оценками со стороны других, тем меньше человек подвержен экстеральному типу пищевого поведения. Если человеку очень важно как со стороны его оценивают другие, он скорее всего не будет подвержен внешним позывам (экстеральным) и употреблять пищу, его внутренняя мотивация будет преобладать над внешними стимулами.

По параметру высокие стандарты и требования к себе. Здесь мы видим обратную корреляцию, что говорит нам о том, что чем выше показатель требований к себе, тем ниже уровень экстерального типа пищевого поведения. Что говорит нам о том, что если у человека высокие требования к себе, значит он себя контролирует и внезапные внешние стимулы мало влияют на его пищевое поведение.

По параметру негативное селектирование. Здесь мы тоже видим обратную корреляцию, эти данные означают, что чем больше человек акцентирует внимание на негативных сторонах своей личности, тем менее он склонен к экстеральному типу пищевого поведения. То есть, так же как указывалась выше, чем больше в себе человек подчеркивает недостатков, тем более он склонен не к эмоциогенному типу пищевого поведения, а ограничительному, что выше подтвердили наши данные.

По параметру пластическая хирургия как способ коррекции несовершенства. Эти данные говорят нам о том, что чем больше человек склонен к экстеральному пищевому поведению, тем реже он задумывается о вмешательстве пластического хирурга, чтобы довести свою внешность до совершенства. Так же, чем чаще человек задумывается об обращении к пластическому хирургу, либо уже пользовался его услугами, тем более он склонен к ограничительному пищевому поведению.

Рассматривая параметр физического перфекционизма, такого как высокие стандарты внешнего вида и фиксация на нем, можно говорить о том, что чем явнее выражено экстеральное пищевое поведение, тем ниже стандарты внешнего вида у человека. Человек с экстеральным типом поведения, не фиксируется на внешнем виде. Для него важнее внешние стимулы в этот момент (запах еды, хорошая компания за столом, вид еды и т.п.).

По параметрам склонность к неблагоприятным социальным сравнениям и руминированию на тему внешности, можно утверждать, что люди с экстеральным типом поведения, постоянно не сравнивают себя с другими по параметрам внешности, у таких людей не мелькают мысли на тему внешности, они больше реагируют на внешние стимулы.

Список литературы:

1. Гаранян Н., Холмогорова А., Юдеева Т. Перфекционизм, депрессия, тревога // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – N4.
2. Дадаева В.А. Ким О.Т. Типы нарушений пищевого поведения. Профилактическая медицина. 2021. – 24.
3. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения: справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2005. – 170 с.
4. Холмогорова А. Б. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Консультативная психология и психотерапия. – 2004. – No 1. – С. 18–35. 60 45. Хорни К. Самоанализ. М.: Академический Проект. 2009. С. 208.
5. Чухрова М.Г. Нарушения пищевого поведения. – Томск, 2008. – 42с.
6. Шипачев Р.Ю. Исследование клинико-психологических характеристик женщин, страдающих алиментарно- конституциональным ожирением. Автореф.дис.канд.псих.наук. СПб. 2007.
7. Пресс-релиз, ВОЗ 3 мая. 2022. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/europe/ru/news/item/03-05-2022-new-who-report--europe-can-reverse-its-obesity--epidemic> (дата обращения: 17.01.23).