

УДК 316

DOI: 10.34670/AR.2021.19.67.010

Взаимосвязь типа пищевого поведения и перфекционизма у девушек юношеского возраста

Сафонова Екатерина Семеновна

Магистрант,
кафедра общей и консультативной психологии,
Донской государственной технической университет,
344003, Российская Федерация, Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1;
e-mail: keti.safonova@yandex.ru

Аннотация

В рамках статьи представлен анализ поведения девушек юношеского возраста относительно питания, отношения к собственному телу, стремлению к перфекционизму во внешности, влекущие, в свою очередь, нарушения пищевого поведения различной степени и характера. Данная статья представляет новый взгляд на проблему нарушений пищевого поведения и его связи с перфекционизмом. В результате исследования было показано, что чем более высокие требования человек предъявляет по отношению к себе, тем более велика вероятность развития расстройства пищевого поведения и тем более он склонен к использованию продуктов питания как успокоения. Чем более высокие требования предъявляет человек по отношению к другим, тем более вероятным является развитие расстройства пищевого поведения и тем более он склонен ограничивать прием пищи. При этом, чем более высокими человеку кажутся требования, предъявляемые по отношению к нему окружающими, тем более он склонен ограничивать прием пищи и тем более он чувствителен к внешним стимулам потребления пищи. Кроме того, более высоким является общий уровень перфекционизма, тем выше вероятность развития расстройства пищевого поведения.

Для цитирования в научных исследованиях

Сафонова Е.С. Взаимосвязь типа пищевого поведения и перфекционизма у девушек юношеского возраста // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10. № 4А. С. 172-178. DOI: 10.34670/AR.2021.19.67.010

Ключевые слова

Перфекционизм, пищевое поведение, нарушения пищевого поведения, расстройство пищевого поведения, перфекционизм, телесность.

Введение

Юношеский возраст является стадией перехода к взрослости, на этом этапе происходит завершение физического созревания и наступает социальная зрелость [Берне, 1986]. Как и любой переход от одной возрастной стадии к другой, юношеский возраст ознаменовывается личностным кризисом. Именно в этот период девушки юношеского возраста формируют новое мировоззрение не только через призму своего «Я», как это происходит у подростков, но и через заимствование взглядов других людей [Арина, 2009].

Мировоззренческий поиск включает социальную ориентацию личности, осознания себя в качестве элемента социальной общности, выбор социального положения и способов достижения его [Божович, 1979]. В этой связи, информация окружающая человека серьезно влияет на его ментальность и в том числе пищевые привычки, так как именно в этот период рождаются личностные стандарты и очень важно то, на что они опираются.

Нереальность образов, транслируемых с помощью СМИ, усугубляет самокритику молодых людей. В особенности, если личность имеет перфекционистские черты [Богатырёва, 2002]. Перфекционизм характеризуется аккуратностью, нереалистичным требованием к себе, стремлением к соответствию стандартам и дихотомическим мышлением, т.е. делением на белое и черное. Дихотомическое мышление также имеет важную роль и является одним из механизмом формирования риска нарушений пищевого поведения.

Так, в результате исследования стало известно, что «...дисциплина, строгое следование правилам по приему пищи может запускать расстройство пищевого поведения» [Littleton, 2003]. Данное утверждение подтверждается также тем, что перфекционизм характеризуется генерализованностью, т.е. проникает во все значимые сферы жизни человека, а для девушек фигура и тенденции в моде, являются неотъемлемой частью жизни, в большинстве случаев [Brown, 2012].

В связи с этим у девушек возрастает значимость и ценность следования стандартам, заданными в обществе, так как фигура, внешний образ являются критериями успешности [Рамси, 2009]. Девушки имеющие перфекционизм подходят к данному вопросу со всей присущей им дисциплиной и самокритикой. «Помощниками» в контроле над своим питанием становятся множество различных мобильных приложений, которые усугубляют и создают еще большую фиксацию на «неидеальности» своего тела [Подорога, 2009].

М.Ю. Дурнева считает, что «...пациентки с компульсивным перееданием так же, как и пациентки с нервной булимией, обладают высокой выраженностью перфекционистских черт личности» [Келина, 2012]. Данное утверждение подчеркивает наличие вероятной взаимосвязи между типом пищевого поведения и перфекционизма.

Таким образом, является целесообразным, проведение исследования на выявление взаимосвязи типа пищевого поведения и перфекционизма у девушек юношеского возраста, что и стало целью данной работы.

Материалы и методы исследования

Выборка. В исследовании приняли участие 77 человек, чей индекс массы тела варьируется от 13,96 до 33,8 (ср. значение=22,01).

Методы. С целью определить, каким образом выраженность перфекционизма взаимосвязан с ограничительным поведением, был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Методики. В качестве методик исследования, направленных на выявление особенностей ограничительного поведения, были использованы Голландский опросник пищевого поведения и ЕАТ-26: тест отношения к приему пищи. Для выявления показателей перфекционизма была использована Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта – Флетта.

Результаты и обсуждение

В результате подсчета коэффициентов ранговой корреляции Спирмена были выявлены статистически достоверные взаимосвязи между показателями отношения к приему пищи и выраженностью составляющих перфекционизма (табл. 1).

Таблица 1. Результаты расчета корреляций между показателями отношения к приему пищи и выраженностью составляющих перфекционизма

| | Статистический показатель | Перфекционизм, ориентированный на себя | Перфекционизм, ориентированный на других | Социально предписанный перфекционизм | Интегральный показатель перфекционизма |
|-------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|
| Отношение к приему пищи | Коэффициент корреляции Спирмена | 0,351* | 0,301* | 0,204 | 0,379* |
| | Уровень статистической значимости (p) | 0,002 | 0,008 | 0,076 | 0,001 |

* - корреляции статистически достоверны ($p \leq 0,05$)

Данные, представленные в табл. 1, позволяют утверждать, что существуют статистически достоверные взаимосвязи между отношением к приему пищи и составляющими перфекционизма. Так, обнаружена статистически достоверная взаимосвязь между выраженностью перфекционизма, ориентированного на себя, и отношением к приему пищи (r -Спирмена=0,351, $p \leq 0,05$). Это означает, что чем более высокие требования человек предъявляет по отношению к себе, тем более велика вероятность развития расстройства пищевого поведения.

Также обнаружена статистически достоверная взаимосвязь между выраженностью перфекционизма, ориентированного на других, и отношением к приему пищи (r -Спирмена=0,301, $p \leq 0,05$). Это означает, что чем более высокие требования предъявляет человек по отношению к другим, тем более вероятным является развитие расстройства пищевого поведения.

Кроме того, обнаружена статистически достоверная взаимосвязь между показателями по интегральной шкале и отношением к приему пищи (r -Спирмена=0,379, $p \leq 0,05$). Это означает, что чем более высоким является общий уровень перфекционизма, тем выше вероятность развития расстройства пищевого поведения.

Кроме того, был осуществлен корреляционный анализ между особенностями пищевого поведения и выраженностью составляющих перфекционизма. Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2. Результаты расчета корреляций между особенностями пищевого поведения и выраженностью составляющих перфекционизма

| | Статистический показатель | Перфекционизм, ориентированный на себя | Перфекционизм, ориентированный на других | Социально предписанный перфекционизм | Интегральный показатель перфекционизма |
|-----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|
| Ограничительное пищевое поведение | Коэффициент корреляции Спирмена | 0,130 | 0,725* | 0,878* | 0,096 |
| | Уровень статистической значимости (p) | 0,258 | 0,041 | 0,018 | 0,407 |
| Эмоциогенное пищевое поведение | Коэффициент корреляции Спирмена | 0,275* | 0,008 | 0,137 | -0,071 |
| | Уровень статистической значимости (p) | 0,016 | 0,944 | 0,234 | 0,542 |
| Экстернальное пищевое поведение | Коэффициент корреляции Спирмена | -0,056 | 0,118 | 0,341* | 0,136 |
| | Уровень статистической значимости (p) | 0,631 | 0,308 | 0,002 | 0,239 |

* - корреляции статистически достоверны ($p \leq 0,05$)

Данные, отображенные в табл. 2, позволяют утверждать, что существуют статистически достоверные взаимосвязи между особенностями пищевого поведения и выраженностью составляющих перфекционизма. Так, была обнаружена статистически достоверная взаимосвязь между выраженностью перфекционизма, ориентированного на других, и ограничительным пищевым поведением (r -Спирмена=0,725, $p \leq 0,05$). Это означает, что чем более высокие требования человек предъявляет по отношению к другим, тем более он склонен ограничивать прием пищи.

Также обнаружена статистически достоверная взаимосвязь между выраженностью социально предписанного перфекционизма и ограничительным пищевым поведением (r -Спирмена=0,878, $p \leq 0,05$). Это означает, что чем более высокими человеку кажутся требования, предъявляемые по отношению к нему окружающими, тем более он склонен ограничивать прием пищи.

Кроме того, обнаружена статистически достоверная взаимосвязь между выраженностью перфекционизма, ориентированного на себя, и эмоциогенным пищевым поведением (r -Спирмена=0,275, $p \leq 0,05$). Это означает, что чем более высокие требования человек предъявляет по отношению к себе, тем более он склонен к использованию продуктов питания как успокоения.

Выявлена статистически достоверная взаимосвязь между выраженностью социально предписанного перфекционизма и выраженностью экстернального пищевого поведения (r -Спирмена=0,341, $p \leq 0,05$). Это означает, что чем более высокими человек считает требования, которые по отношению к нему выдвигают окружающие, тем более он чувствителен к внешним стимулам потребления пищи.

Результаты, полученные в ходе эмпирического исследования, могут быть объяснены тем, что люди, которые стремятся соответствовать своим представлениям о совершенном теле, могут

накладывая некоторые ограничения на принимаемую пищу и в результате не замечают развития расстройства пищевого поведения [Berandis, 2007]. Кроме того, в ситуациях, когда человек предъявляет высокие требования по отношению к другим, он может стремиться сам соответствовать предъявляемым требованиям. В результате стремления стать эталоном физической красоты тела человек не замечает развития расстройства пищевого поведения. Причем, данные стремления реализуются посредством внесения ограничений в приемы пищи.

Также полученные результаты могут быть объяснены тем, что человек, которому требования окружающих представляются завышенными, неспособен использовать оптимальные средства для достижения данных требований [Холмогорова, 2010]. В результате человек вносит ограничения в приемы пищи.

Результаты, свидетельствующие о том, что чем более высокие требования человек предъявляет по отношению к себе, тем более он склонен к использованию продуктов питания как успокоения, могут быть объяснены тем, что человек с высокими требованиями по отношению к себе может стремиться внешне не проявлять переживания. В связи с этим прием пищи становится способом переживания трудной ситуации, который остается незаметным для окружающих.

Данные, согласно которым чем более высокими человек считает требования, которые по отношению к нему выдвигают окружающие, тем более он чувствителен к внешним стимулам потребления пищи, могут быть объяснены тем, что человек имеет некоторые представления о правилах приема пищи и о том, как следует проявлять себя во время совместных приемов пищи. В результате оказывается, что человек склонен реагировать на внешние стимулы, которые так или иначе связаны с приемом пищи.

Заключение

В результате исследования было показано, что чем более высокие требования человек предъявляет по отношению к себе, тем более велика вероятность развития расстройства пищевого поведения и тем более он склонен к использованию продуктов питания как успокоения. Чем более высокие требования предъявляет человек по отношению к другим, тем более вероятным является развитие расстройства пищевого поведения и тем более он склонен ограничивать прием пищи. При этом, чем более высокими человеку кажутся требования, предъявляемые по отношению к нему окружающими, тем более он склонен ограничивать прием пищи и тем более он чувствителен к внешним стимулам потребления пищи. Кроме того, более высоким является общий уровень перфекционизма, тем выше вероятность развития расстройства пищевого поведения.

Библиография

1. Арина Г. А. Средства массовой информации как фактор возникновения озабоченности собственной внешностью в юношеском возрасте. / Г.А. Арина, С. Е.Мартынов // Культурно-историческая психология. – 2009. – С.105.
2. Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание. / Р. Берне. – М.: Прогресс, 1986. – С. 422.
3. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе. / Л. И. Божович // Вопросы психологии. - 1979. - № 4. - С. 23- 35.
4. Богатырёва М. Г. Влияние молодёжных журналов на взгляды подростков: обоснование концепции исследования. // М. Г. Богатырева, А. А. Красенкова, Д. Р. Исхакова. // Ломоносовские чтения, 2002.
5. Дурнева М.Ю. Влияние социокультурных стандартов привлекательности на формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста / М. Ю. Дурнева, Т. А. Мешкова // Психологическая наука и образование. - 2013. - №2. - С. 25-34.

6. Келина М.Ю. Алекситимия и ее связь с пищевыми установками в неклинической популяции девушек подросткового и юношеского возраста. / М. Ю. Келина, Т. А. Мешкова. // Клиническая и специальная психология. — 2012. - №2.
7. Подорога, В. Феноменология тела: Введение в философскую антропологию. / Материалы лекционных курсов. – М.: Аста, 1995. – С. 340.
8. Рамси Н. Психология внешности. : перевод с английского. // Н. Рамси, Д. Харкорт. - СПб.: Питер, 2009. - 256 с.
9. Холмогорова А.Б. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре. // А.Б. Холмогорова, А. А. Дадеко // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. - 2010.
10. Berandis D. Alexithymia and its relationships with body checking and body image in a non-clinical female sample. / D. Berandis, A. Carano. // Eating behaviors. - 2007. – P. 304.
11. Brown A. Disordered eating, perfectionism, and food rules / A. Brown, K. Parman, D. Rudat, L. Craighead // Eating Behaviors. - 2012. - №13.-P. 347-353.
12. Dorn L. The Relations of Pubertal Status to Intrapersonal Changes in Young Adolescents [Text] / L. Dorn, L. Crockett, A. Petersen // Journal of Early Adolescence. - 1988. - Vol. 8. - №4. - P. 405-419.
13. Littleton H. Negative Body Image and Disordered Eating Behavior in Children and Adolescents: What Places Youth at Risk and How Can These Problems Be Prevented? // H. Littleton, Th. Ollendick // Clinical Child and Family Psychology Review. - 2003. - №1. – P. 51 – 56.
14. Peterson K. Relations of Eating Disorder Symptomology with Perceptions of Pressures from Mothers, Peers, and Media in Adolescent Girls and Boys [Text] / K. Peterson, Sh. Paulson, K. Williams //Sex roles. - 2007. - №57. - P. 629-639.

Relationship of eating behavior type and perfectionism in youth girls

Ekaterina S. Safonova

Master student,
Department of General and Counseling Psychology,
Don State Technical University,
344003, 1, Gagarin square, Rostov-on-Don, Russian Federation;
e-mail: keti.safonova@yandex.ru

Abstract

The article presents an analysis of the behavior of adolescent girls with respect to nutrition, attitude to their own body, the desire for perfectionism in appearance, which, in turn, entail eating disorders of varying degrees and nature. This article presents a new perspective on eating disorders and their relationship to perfectionism. As a result of the study, it was shown that the higher the demands a person makes on himself, the more likely he is to develop an eating disorder and the more he is inclined to use food as a sedative. The higher the demands a person makes on others, the more likely it is to develop an eating disorder and the more he is inclined to limit food intake. At the same time, the higher the requirements imposed on him by others seem to a person, the more he is inclined to limit his food intake and the more sensitive he is to external stimuli of food consumption. In addition, the higher the overall level of perfectionism, the higher the likelihood of developing an eating disorder.

For citation

Safonova E.S. (2021) Vzaimosvyaz' tipa pishchevogo povedeniya i perfektsionizma u devushek yunosheskogo vozrasta [Relationship of eating behavior type and perfectionism in youth girls]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 10 (4A), pp. 172-178. DOI: 10.34670/AR.2021.19.67.010

Keywords

Perfectionism, eating behavior, eating disorders, eating disorder, perfectionism, physicality.

References

1. Arina GA Mass media as a factor in the emergence of concern about their own appearance in adolescence. / G.A. Arina, S. E. Martynov // *Cultural-Historical Psychology*. - 2009. - p. 105.
2. Berne R. Development of the self-concept and education. / R. Berne. - M.: Progress, 1986.-- S. 422.
3. Bozhovich LI Stages of personality formation in ontogenesis. / L. I. Bozhovich // *Questions of psychology*. - 1979. - No. 4. - S. 23-35.
4. Bogatyreva MG Influence of youth magazines on the views of adolescents: substantiation of the research concept. // M. G. Bogatyreva, A. A. Krasenkova, D. R. Iskhakova. // *Lomonosov readings*, 2002.
5. Durneva M. Yu. Durneva M. Yu., Meshkova T. A. Influence of sociocultural standards of attractiveness on the formation of attitude to the body and eating behavior in adolescent and adolescent girls // *Psychological Science and Education*. - 2013. - No. 2. - S. 25-34.
6. Kelina M. Yu. Alexithymia and its relationship with food attitudes in the nonclinical population of adolescent and adolescent girls. / M. Yu. Kelina, T. A. Meshkova. // *Clinical and special psychology*. - 2012. - No. 2.
7. Podoroga, V. Phenomenology of the Body: An Introduction to Philosophical Anthropology. / Materials of lecture courses. M.: Asta, 1995.-- S. 340.
8. Ramsey N. Psychology of appearance. : translation from English. // N. Ramsey, D. Harcourt. - SPb.: Peter, 2009.-- 256 p.
9. Kholmogorova A.B. Physical perfectionism as a factor in affective spectrum disorders in modern culture. // A.B. Kholmogorova, A. A. Dadeko // *Medical psychology in Russia: electronic scientific journal*. - 2010.
10. Berandis D. Alexithymia and its relationships with body checking and body image in a non-clinical female sample. / D. Berandis, A. Carano. // *Eating behaviors*. - 2007.-- P. 304.
11. Brown A. Disordered eating, perfectionism, and food rules / A. Brown, K. Parman, D. Rudat, L. Craighead // *Eating Behaviors*. - 2012. - №13.-P. 347-353.
12. Dorn L. The Relations of Pubertal Status to Intrapersonal Changes in Young Adolescents [Text] / L. Dorn, L. Crockett, A. Petersen // *Journal of Early Adolescence*. - 1988. - Vol. 8. - No. 4. - P. 405-419.
13. Littleton H. Negative Body Image and Disordered Eating Behavior in Children and Adolescents: What Places Youth at Risk and How Can These Problems Be Prevented? // H. Littleton, Th. Ollendick // *Clinical Child and Family Psychology Review*. - 2003. - No. 1. - P. 51 - 56.
14. Peterson K. Relations of Eating Disorder Symptomology with Perceptions of Pressures from Mothers, Peers, and Media in Adolescent Girls and Boys [Text] / K. Peterson, Sh. Paulson, K. Williams // *Sex roles*. - 2007. - No. 57. - P. 629-639.