



Оригинальная статья

DOI: 10.17748/2686-9969-2025-8-2-112-128

УДК 159.9

EDN MNOFNU

**ПОЛОРОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЗАИМОСВЯЗИ
ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ
С ПЕРФЕКЦИОНИЗМОМ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Светлана Сергеевна Игнатович

Кубанский государственный университет

г. Краснодар, Россия

<https://orcid.org/0000-0003-0479-6117>

Researcher ID Web of Science: AAD-7258-2019

Scopus ID: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=58202706200>
ssign67@mail.ru

Ольга Эдуардовна Шуберт

Кубанский государственный университет

г. Краснодар, Россия

spices.yug@gmail.com

Аннотация. Введение. Статья посвящена проблеме взаимосвязи пищевого поведения с перфекционизмом в юношеском возрасте. Юноши и девушки могут по-разному подходить к вопросам питания и контроля веса, причем стереотипы о «правильном» поведении в этой сфере могут быть разными для гендеров. Раскрыты сущность, особенности пищевого поведения и причины развития пищевых расстройств в юношеском возрасте. *Гипотеза исследования* – пищевое поведение в юношеском возрасте обладает полоролевыми особенностями и зависит от уровня перфекционизма: вероятность расстройства пищевого поведения выше при более высоком уровне перфекционизма личности; у девушек взаимосвязь перфекционизма и расстройств пищевого поведения выражена сильнее, чем у юношей. **Материалы и методы.** Монографический анализ, системный подход, приемы сравнительного анализа. Для исследования полоролевых характеристик взаимосвязи особенностей пищевого поведения с перфекционизмом в юношеском возрасте следует использовать описанные методики –

«Шкалу оценки пищевого поведения» D.M. Garner в адаптации О.А. Ильчика и Опросник «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта (адаптация И.И. Грачевой). Исследование проходило на базе МБОУ «СШ № 6» поселка Энем Тахтамукайского района Республики Адыгея. Выборка состояла из 50 учеников 10 и 11 классов (из них 26 юношей и 24 девушки). Исследование организовано в разрезе двух групп – юноши и девушки, а связь между уровнем перфекционизма и наличием расстройств пищевого поведения определялась при помощи коэффициента корреляции Спирмена. **Результаты и обсуждение.** Диагностика пищевого поведения показала наличие в выборке лиц, склонных к ограничительному пищевому поведению вследствие стремления к худобе и недовольства своим телом. При этом это стремление сильнее выражено у девушек, чем у юношей. **Вывод и заключение.** Профилактика патологического перфекционизма личности и лечение расстройств пищевого поведения в юношеском возрасте – это важная задача, от решения которой зависит формирование устойчивой личности и повышение качества жизни юношей и девушек в возрасте 15 – 23 лет. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования в процессе разработки научно-методических материалов для педагогов, организации мероприятий в общеобразовательных организациях, направленных на профилактику пищевых расстройств у юношей и девушек, формирование у них нормальных требований к себе и окружающим.

Ключевые слова: перфекционизм личности, расстройство пищевого поведения, юношеский возраст

Для цитирования: Игнатович С.С., Шуберт О.Э. Полоролевые характеристики взаимосвязи пищевого поведения с перфекционизмом в юношеском возрасте // Педагогика: история, перспективы. 2025. Том 8. № 2. С. 112-128
DOI: 10.17748/2686-9969-2025-8-2-112-128

Original article

SEX-ROLE CHARACTERISTICS OF THE RELATIONSHIP EATING BEHAVIOR TRAITS AND PERFECTIONISM IN ADOLESCENCE

Svetlana S. Ignatovich

Kuban State University

Krasnodar, Russia

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0479-6117>

ResearcherID Web of Science: AAD-7258-2019

Scopus ID: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=58202706200>

ssign67@mail.ru

Olga Ed. Shubert

Kuban State University

Krasnodar, Russia.

spices.yug@gmail.com

Annotation. Introduction. The article is devoted to the problem of the relationship features of eating behavior and perfectionism in adolescence. Young men and girls can approach the issues of nutrition and weight control in different ways, and stereotypes about “correct” behavior in this sphere can be different for genders. The essence, peculiarities of eating behavior and reasons for the development of eating disorders in adolescence are revealed. Hypothesis of the study – eating behavior in adolescence has gender-specific features and depends on the level of perfectionism: the probability of eating disorders is higher at a higher level of perfectionism of personality; in girls the relationship between perfectionism and eating disorders is more pronounced than in boys. **Materials and methods.** Monographic analysis, systematic approach, techniques of comparative analysis. To investigate the gender characteristics of the relationship between the features of eating behavior and perfectionism in adolescence we should use the described methods - the “Scale of Food Behavior Assessment” by D.M. Garner in the adaptation of O.A. Ilchik and the questionnaire “Multidimensional Perfectionism Scale” by P. Hewitt and G. Flett (adaptation of I.I. Gracheva). The study was conducted on the basis of MBOU “School No. 6” in Enem settlement of Takhtamukaisky district of the Republic of Adygea. The sample consisted of 50 pupils of 10th and 11th grades (26 boys and 24 girls). The study was organized in the context of two groups - boys and girls, and the relationship between the level of perfectionism and the presence of eating disorders was determined using the Spearman correlation coefficient. **Results and Discussion.** The diagnosis of eating behavior showed the presence in the sample of persons prone to restrictive eating behavior due to the desire for thinness and dissatisfaction with their bodies. At the same time, this desire is more pronounced in girls than in boys. **Conclusion and Conclusion.** Prevention of pathological perfectionism of personality and treatment of eating disorders in adolescence is an important task, the solution of which depends on the formation of a stable personality and improving the quality of life of young men and girls aged 15 – 23 years. The practical significance of the study lies in the possibility of use in the process of developing scientific and methodological materials for teachers, organizing activities in general educational organizations aimed at the prevention of eating disorders in young men and girls, the formation of their normal requirements for themselves and others.

Keywords: personality perfectionism, eating disorder, adolescence

For Citation: Ignatovich S.S., Schubert O.E. Sex-role characteristics of the relationship eating behavior traits and perfectionism in adolescence. Pedagogy: history, prospects 2025. Vol. 8. No. 2 . С. 112-128

DOI: 10.17748/2686-9969-2025-8-2-112-128

Введение

Актуальность исследования обусловлена тем обстоятельством, что юношеский возраст представляет собой период активного формирования личности, включая отношение к питанию и стремление к достижению совершенства в разных областях жизни – учебе, спорте, межличностных отношениях и т. д. Поэтому в контексте юношеского возраста темы перфекционизма и пищевого поведения встречаются сегодня все чаще, что говорит об их злободневности. Для того чтобы помочь подросткам в этом непростом жизненном этапе важно не только знать их психологические особенности, но и исследовать полоролевые характеристики взаимосвязи между особенностями пищевого поведения и перфекционизмом. Именно в юношеском возрасте подростки испытывают максимальное давление общества по поводу их внешнего вида, что может сказаться на их пищевом поведении и способствовать соблюдению диеты или формированию расстройств пищевого поведения. Не только девушки, но и юноши сегодня все сильнее стремятся соответствовать общепринятым стандартам красоты, поэтому многие из них прибегают к экстремальным методам контроля за своим весом и питанием. Это (в сочетании) с высоким уровнем перфекционизма, усугубляющим данную проблему, способствует развитию различных расстройств пищевого поведения. Перфекционизм в данном случае способен оказать негативное влияние на пищевое поведение личности в юношеском возрасте, поскольку ее стремление к идеалу может привести к принятию крайних мер в отношении своего питания.

В тоже время юноши и девушки могут по-разному подходить к вопросам питания и контроля за весом, причем стереотипы о «правильном» поведении в этой сфере могут быть разными для гендеров. Известно, у девушек чаще встречается стремление к худобе и контролю за питанием, в то время как у юношей акцент может быть сделан на наборе мышечной массы и преобладании белка в пище. В связи с этим исследование полоролевых различий во взаимосвязи особенностей пищевого поведения с перфекционизмом в юношеском возрасте становится необходимым для того, чтобы лучше понимать, как эти факторы проявляются у подростков обоих полов и какие подходы к помощи им в развитии здорового отношения к питанию могут быть максимально продуктивными.

Перфекционизм – это сильное убеждение личности, что неидеальный результат работы не имеет права на существование, что идеал может, а следовательно, должен быть достигнут. Перфекционизм личности имеет для нее серъ-

ёзные последствия, среди которых наиболее распространено ее нахождение в постоянном стрессе, вызванном несопадением реальных результатов с желаемыми. Этот стресс сказывается на человеке – его мучают головные боли, ухудшается качество сна (иногда для перфекционистов характерна бессонница). Пищевое поведение юноши и девушка также меняется. Если перфекционизм нацелен на достижение идеала стройности тела либо набор мышечной массы, то тщательно корректируется потребление продуктов, используются строгие диеты, возможны срывы в «заедания» плохого настроения и т.д. В тяжелых случаях возможна нервная анорексия и нервная булимия. Изучение перфекционизма и его взаимосвязи с расстройствами пищевого поведения представляет собой ценную базу для профилактики его патологических проявлений в юношеском возрасте. Благодаря изучению полоролевых характеристик взаимосвязи этих состояний психолог может подобрать наиболее действенные методы коррекции и профилактики дисфункциональных пищевых привычек, вызванных перфекционизмом. В свою очередь это способствует формированию у людей в юношеском возрасте более здорового и гармоничного образа. В качестве перспективных методов работы с молодыми людьми в этой области можно назвать оценку их мотивации, повышение их самооценки, методы тренировки навыков адаптации и другие инструменты профилактики негативных последствий патологического перфекционизма в юношеском возрасте для коррекции пищевого поведения юношей и девушек.

Профилактика патологического перфекционизма личности и лечение расстройств пищевого поведения в юношеском возрасте – это важная задача, от решения которой зависит формирование устойчивой личности и повышение качества жизни юношей и девушек в возрасте 15–23 лет.

В основу исследования положены:

- концепция аддитивного поведения Ц.П. Короленко и А.Ю. Егорова, рассматривающих нарушение пищевого поведения с позиции нехимической аддикции;
- положение о структуре перфекционизма (Н.Г. Гаранян);
- дифференциально-психологический подход, который опирается на идеи типологического подхода в перфекционизме (Н.Г. Гаранян, Д. Хамачек, А.Б. Холмогорова);
- положение о психологических особенностях личности (Б.Г. Ананьев);
- положения о связи перфекционизма с состоянием психики, в том числе о его негативном влиянии на самооценку, тревожность, уровень ответственности и вedomость (Р. Бернс).

Исследование организовано в разрезе двух групп – юноши и девушки, а связь между уровнем перфекционизма и наличием расстройств пищевого поведения определена при помощи коэффициента корреляции Спирмена.

Описанный комплексный подход к исследованию позволил лучше понять механизмы формирования пищевого поведения и его связь с перфекционизмом в юношеском возрасте.

Методы исследования

В работе использовался монографический анализ, системный подход, приемы сравнительного анализа. Изучались теоретические и методические подходы к исследованию взаимосвязи особенностей пищевого поведения с перфекционизмом в юношеском возрасте, а также научные труды в области педагогики и психологии. Использовалась «Шкала оценки пищевого поведения» D.M. Garner в адаптации О.А. Ильчика и Опросник «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта (адаптация И.И. Грачевой).

Обзор литературы

Проблема изучения полоролевых характеристик взаимосвязей между особенностями пищевого поведения и перфекционизмом в юношеском возрасте сегодня уделяется крайне мало внимания в научных трудах. При этом ее составляющим – изучению пищевого поведения подростков и диагностике уровня их перфекционизма уделяется много внимания. Так, пищевому поведению в юношеском возрасте посвящены труды современных авторов: М.Ф. Гарибшоевой, А.Д. Гранкиной, А.О. Грицай, С.В. Гудзенко, Л.Г. Жедуновой, О.А. Ильчик, Д.А. Кошелевой, А.В. Лемешко, М.А. Ливзан, О.В. Мясниковой, Е.С. Набойченко, В.Д. Переломовой, Н.А. Подберезко, В.В. Поздняк, С.А. Сажинной, П.П. Хороших, У.Д. Шестаковой, Т.В. Юрьевой. Перфекционизму и его диагностике посвящены статьи: К.Д. Акрамова, Н.А. Буровой, К.Д. Бутко, Л.А. Волковой, И.И. Грачевой, А.Г. Каменюкина, К.В. Ким, Е.К. Коштановой, М.А. Кривленя, А.Я. Кузнецова, Е.В. Кузнецовой, Е.В. Кузьминовой, Л.А. Михеевой, М.К. Омаровой, Е.А. Пархоменко, Н.В. Попель, А.М. Скуповой, З.Р. Совмиз, Е.А. Соколовича, Ю.Е. Соломатиной, Л.И. Тепловой, У.А. Токарь, Т.Е. Федосеевой, Н.Е. Шафажинской, Л.А. Юшковой и других ученых. Несмотря на значимость пищевого поведения и перфекционизма для формирования личности молодого человека, проблема исследования полоролевых характеристик взаимосвязи между ними изучена недостаточно.

Попытки исследовать взаимосвязь между ними в юношеском возрасте осложняются влиянием разных факторов.

Во-первых, в юношеском возрасте личность развивается очень быстро, что затрудняет установление причинно-следственных связей между перфекционизмом и пищевым поведением юношей и девушек.

Во-вторых, большинство ученых и специалистов акцентируют свое внимание на заболеваниях, связанных с пищевыми расстройствами (анорексией и

булимией), в то время как механизмы влияния перфекционизма на обычные пищевые привычки не получили должного освещения в литературе.

В-третьих, изучению этой проблемы препятствует большое разнообразие методов определения пищевого поведения и перфекционизма. Оно затрудняет сравнение результатов разных авторов и формирование единой научной парадигмы в этой области.

Противоречия исследования.

На основании изложенного можно утверждать, что сегодня сложилось много противоречий, в том числе, между:

- значимостью исследования взаимосвязи особенностей пищевого поведения с перфекционизмом в юношеском возрасте и небольшим количеством научных исследований, посвященных этой проблеме;
- необходимостью формирования правильных пищевых привычек в юношеском возрасте и практически полным отсутствием внимания педагогов к этой проблеме;
- важностью разумных требований к себе и окружающим в позиции обеспечения счастья юношей и девушек и влиянием общества, подталкивающего к формированию у них высокого уровня перфекционизма.

Выявленные противоречия в исследовании полоролевых характеристик взаимосвязи между особенностями пищевого поведения и перфекционизмом в юношеском возрасте подчеркивают важность проведения дальнейших исследований для установления понятных закономерностей между данными переменными.

Проблема исследования заключается в необходимости ответа на вопрос: имеется ли взаимосвязь между особенностями пищевого поведения и перфекционизмом в юношеском возрасте и каковы полоролевые характеристики этой взаимосвязи?

Путем теоретического анализа нами раскрыта сущность, особенности пищевого поведения и причины развития пищевых расстройств в юношеском возрасте; изучен перфекционизм в юношеском возрасте: сущность, последствия и профилактика патологического перфекционизма личности.

Пищевое поведение представляет собой многогранную систему предпочтений, привычек и отношения к пище, основанной на выборе продуктов, их потреблении, пищевых предпочтениях, регуляции пищевого режима и остальных индикаторов потребления продуктов питания и блюд. Это совокупность процессов и функций, связанных с приемом пищи и регуляцией аппетита. В юношеском возрасте пищевое поведение отличается тем, что в этот период жизни у человека происходит изменение вкусовых пристрастий, из-за чего меняются предпочтения в потребляемой пище. При этом у многих юношей и девушек в этот период вкусовые предпочтения меняются по несколько раз,

наблюдается непредсказуемость в выборе продуктов питания. Кроме того, для этого возраста характерен несбалансированный рацион и неправильное питание. Во многом это обусловлено незрелостью юношей и девушек в этом периоде жизни и их и неспособностью приобретать качественные продукты вследствие недостаточно высокого заработка или его отсутствия вследствие очной учебы.

Следует отметить, что в юношеском возрасте люди подвержены влиянию извне, что обуславливает выбор их блюд, состав продуктовой корзины. Такое влияние может быть негативным и способствовать появлению разных пищевых расстройств, в т. ч. булимии и анорексии.

При изучении взаимосвязи особенностей пищевого поведения с перфекционизмом в юношеском возрасте следует уделить большое внимание полоролевым характеристикам. Важно выявить отличия, связанные с полом, гендерными стереотипами, социальными ролями в обществе, культурными различиями с пр. Все эти полоролевые характеристики могут оказать существенное влияние на пищевое поведение юношей и девушек.

Считается, что у юношей перфекционизм, связанный со стремлением к идеальному мускулистому телосложению, может проявить себя в виде несбалансированного питания и отказа от клетчатки в пользу белков. Возникающие у девушек пищевые расстройства, как правило, связаны с их стремлением к достижению идеала красоты, которое современное общество в основном понимает как удобу.

В процессе исследования полоролевых характеристик взаимосвязи особенностей пищевого поведения с перфекционизмом необходимо учитывать особенности переходного возраста и конкретные жизненные ситуации, в которых оказались девушки и юноши. Все это также может влиять на стремление к перфекционизму, а через него – на формирование расстройств пищевого поведения. Стремление личности к патологическому перфекционизму в сочетании с проблемами в школе или во взаимоотношениях с семьей могут привести к сильному расстройству пищевого поведения. Способствуют этому и сложности поведения юношей и девушек в социальной сфере.

В юношеском возрасте происходят значительные изменения в психическом и физическом развитии человека, поэтому особенности личности в данный период являются предметом многочисленных исследований в психологии.

Из современных авторов этой проблеме уделяют внимание К.Д. Акрамов [1], Е.В. Кузнецова [2], Н.В. Попель [3] и др. При этом К.Д. Арамов [1] отмечает, что «временные границы юности разными авторами определяются по-разному. Наиболее часто, выделяя границы, исследователи соотносят его с хронологическим возрастом 15 – 23 лет, при этом возраст от 15 до 18 лет обозначается как ранняя юность (старший школьный возраст)», тогда как возраст от 18 до 23 лет, соответствующий периоду жизни после окончания школьного обучения, называют поздней юностью» [1]. Именно в юношеском возрасте

формируются взгляды человека, его поведенческие стратегии (в том числе и питания). В связи с этим исследование полоролевых характеристик групп людей юношеского возраста считается крайне важным аспектом, без которого невозможно полноценно понять связь между перфекционизмом и пищевым поведением юношей и девушек.

Н.В. Попель называет «такие особенности лиц юношеского возраста как самооценка, тревожность» [3]. Они, безусловно, влияют на пищевое поведение лиц в данном периоде жизни. Также следует отметить, что в этом возрасте, как правило, люди начинают чувствовать более сильный голод, но при этом проявляют сильный интерес к разнообразным диетам (многие фактически прибегают к голоданию, которое также считается одной из форм расстройств пищевого поведения).

Усиленное желание питаться в этом возрасте специалисты связывают с физиологическими изменениями, которые протекают в организме. Однако нельзя исключать и влияние других факторов, таких как реклама, которая стремится повысить продажи и призвана усилить желание поесть у юношей и девушек. При этом, как правило, рекламируется вредная пища или фастфуд («Вкусно и точка», «ROSTIC`S», «Subway» и т. д.). Подобное питание способствует набору лишнего веса, увеличивает риск возникновения сахарного диабета и т. д. Помимо уже перечисленных факторов на пищевое поведение людей, находящихся в юношеском возрасте, влияют их личностные особенности, такие как уровень перфекционизма и полоролевые характеристики.

Способствуют формированию пищевых расстройств *социокультурные факторы*. В любом обществе всегда установлены стандарты красоты, которым стараются следовать юноши и девушки. Способствуют этому модели и звезды шоу-бизнеса, которые постоянно мелькают с экранов телевизоров. Из-за давления общества и популярности звезд в юношеском возрасте у многих возникает иллюзия, что их тело должно быть безупречным, и они начинают корректировать свое пищевое поведение. При этом только часть подростков начинает следовать правильному питанию, а остальные – голодают, употребляют в пищу только определенные продукты, т. е. всячески демонстрируют нездоровое пищевое поведение. На этот шаг юношей и девушек толкает диссонанс между желаемым и реальным телом. Из-за него у многих людей в данном возрасте имеются комплексы, наблюдается низкая самооценка. Многие из них впоследствии начинают проявлять усиленную заботу о своем питании или наоборот.

Накладывает отпечаток на формирование отношения к пище *семья и воспитание*. Если близкие поддерживают их на протяжении их жизни, создают комфортную обстановку в семье, проявляют понимание и заботу, учат правильному питанию, то это способствует формированию грамотного пищевого поведения. И наоборот, если в семье родители имеют проблемы с пищевым поведением, плохо относятся к детям, а затем и подросткам, то это способствует возникновению у них соответствующих расстройств, связанных с приемом пищи.

Резюмируя сущность, особенности пищевого поведения и причины развития пищевых расстройств в юношеском возрасте, отметим, что под расстройством пищевого поведения следует понимать класс психогенно обусловленных поведенческих синдромов, вызывающий беспорядок в организации процессов, связанных с приемом пищи и регуляцией аппетита. Это неправильный выбор продуктов питания, негативные привычки, связанные с приемом пищи, которые вредят здоровью индивида. Для юношеского возраста характерна резкая смена вкусовых предпочтений, тревожность и низкая самооценка. Все это может способствовать формированию неправильного пищевого поведения. В юношеском возрасте пищевые расстройства могут быть вызваны действием различных факторов, в том числе иметь глубокие корни, связанные с психологическими особенностями личности, влиянием социальных факторов и семьи.

В последнее время появилась идея, что расстройства пищевого поведения могут быть обусловлены высоким уровнем перфекционизма, например, недостижимым стремлением к идеальной фигуре. Изучение полоролевых характеристик и их взаимосвязи с пищевым поведением и перфекционизмом в юношеском возрасте сегодня является важнейшей задачей, от решения которой зависит понимание причин развития этих расстройств.

Нами установлено, что причины формирования у юношей и девушек пищевых расстройств многочисленны и одной из них может быть перфекционизм, т. е. стремление к идеальности, достижению высочайших стандартов и требовательностью к себе и (или) отгружающим. Если в юношеском возрасте для личности характерно стремление к достижению идеала во всем, в том числе и фигуре, то это является предпосылкой формирования пищевых расстройств и может привести к анорексии или нервной булимии.

Юноши и девушки, стремящиеся достичь идеальной фигуры, испытывают внутреннее давление и не довольны собой, даже если выглядят, по мнению окружающих, прекрасно. Они предъявляют к себе, а иногда и к окружающим такие требования, которых невозможно достичь в принципе. Поэтому начинают контролировать свой вес, питание, склоняются к строгим диетам, в которых нет баланса микроэлементов. А также при небольшом объеме питания они могут чрезмерно заниматься спортом. Возможны и иные ситуации – из-за давления, вызванного стремлением к достижению идеала и строгого контроля в приеме пищи, они могут срываться, что периодически приводит их к перееданию. Их преследует желание достичь идеала в глазах окружающих.

Перфекционизм выступает ключевым понятием, которое активно изучается психологами. «Впервые феномен перфекционизма в психологическом аспекте был рассмотрен А. Адлером в качестве компенсаторного стремления к совершенству (превосходству), а также К. Хорни, определившей данную личностную особенность, как нарциссическую патологию характера. При этом в работах данных исследователей под перфекционизмом понимался высокий уровень стандартов, которые личность выставляет для себя, так и для окружа-

ющих людей» [2]. Это зачастую патологическое стремление достигать высоких стандартов и идеала во всем. Высоко перфекционистически ориентированные личности несчастны, так как всегда испытывают страх не достичь идеала, стресс и дискомфорт. При этом они имеют низкую самооценку, считая, что не так хороши, как следовало бы.

Авторы Л.А. Михеева и О.Ю. Гроголева рассматривают перфекционизм как «...убежденность личности в том, что совершенствование, как собственное, так и других людей, является той целью, к которой должен стремиться человек» [4].

Из сказанного выше можно сделать вывод, что сущность перфекционизма выражается в стремлении к достижению высоких стандартов. Такие личности хотят безупречно выполнять все поставленные перед ними задачи и страдают, когда не удастся достигнуть совершенства. Отличительными чертами таких людей считается высокий уровень самокритичности, постоянное стремление к самосовершенствованию. Сопровождает их жизнь и чувство неудовлетворенности результатами своей работы (даже в том случае, если они показывают самые высокие результаты в какой-либо группе).

Важно изучать стремление человека к идеалу, поскольку перфекционизм влияет на все стороны жизни и сферы жизнедеятельности человека. Не является исключением и пищевое поведение. Сегодня все чаще встречаются исследования, которые направлены на изучение и понимание взаимосвязи между особенностями пищевого поведения и перфекционизмом.

Например, А.Г. Каменюкин уверен, что «При РПП (Расстройствах пищевого поведения) перфекционизм и дихотомическое мышление могут приводить к переживаниям из-за формы и веса тела и в поведении пациента реализовывать жесткие диетические ограничения» [5]. Уровень перфекционизма может влиять на формирование некоторых расстройств, таких как расстройство пищевого поведения. Он влияет на такие параметры как частота приема пищи, выбор продуктов питания, отношение к своему телу и различным диетам.

В отличие от остальных людей перфекционисты могут стремиться к идеальным стандартам в области питания. Это может способствовать развитию у них разных дисфункциональных пищевых привычек. Наиболее широко распространены из них такие дисфункциональные пищевые привычки как ограничения в еде, чрезмерная забота о пище, подавление аппетита и даже компульсивное переедание. На основании изложенного сегодня все чаще говорят о том, что перфекционизм сопряжен с высоким риском развития расстройств пищевого поведения, особенно в юношеском возрасте, что связано с рассмотренными выше особенностями личности людей на данном этапе жизненного пути. Важно уметь работать с людьми юношеского возраста, склонными к перфекционизму в сочетании с расстройствами пищевого поведения. Необходимо изучать подходы к коррекции перфекционизма, которые выработаны психологической терапией. Они включают в себя применение когнитивно-поведенческих мето-

дик, тренингов по принятию себя и управлению стрессом, а также работу над установлением здоровых границ и стандартов в питании.

Важной задачей современных педагогов и психологов является профилактика патологического перфекционизма в юношеском возрасте. От решения этой задачи зависит будущее молодого поколения, поскольку паттерны и основные черты характера личности утверждаются на данном этапе их жизни.

У.А. Токарь, Т.В. Капустина, Е.Ф. Боленкова отмечают, что «...люди с патологическим перфекционизмом склонны к выражению дезадаптивных схем, поэтому они чувствительны к оценке окружающих, завышают требования к себе и крайне редко оценивают свои достижения позитивно, все это дисгармонично сказывается на их поведении. Можно предположить, что в их детском опыте были травмирующие события. У людей, не имеющих перфекционизма, РДС проявляются менее выражено, вероятно, за счет равнодушия к самосовершенствованию и отсутствия попыток достичь одобрения. Но, вероятно, они все равно недостаточно адаптивны и у них есть личные дезорганизующие факторы. Люди с нормальным перфекционизмом более склонны к адаптивному поведению» [6]. Таким образом, патологический перфекционизм имеет негативные последствия для здоровья людей юношеского возраста (как физического, так и психического).

Одним из направлений профилактики проявлений патологического перфекционизма личности юношеского возраста может быть коррекция пищевого поведения. Оно является отражением индивидуальных особенностей личности. Исследование Д.А. Кошелевой и В.И. Колесниковой доказали, что девушки с высоким уровнем перфекционизма имеют склонность к ограничениям в пищевом поведении. Они крайне тщательно контролируют объемы пищи, ведут подсчет калорий, следят за качеством продуктов. И все это они делают для того, чтобы иметь безупречный внешний вид, соответствующий самым высоким стандартам красоты к безупречному внешнему виду [7].

Результат

В результате исследования нами было установлено, что под пищевым поведением следует понимать комплекс поведенческих и психологических особенностей, связанных с питанием, в том числе диетами, переживанием веса, саморегуляцией приема пищи и т.д.

Диагностика пищевого поведения показала наличие в выборке (как среди юношей, так и девушек) лиц, склонных к ограничительному пищевому поведению вследствие стремления к худобе и недовольства своим телом. При этом это стремление сильнее выражено у девушек, чем у юношей. Число девушек, склонных к высокому уровню перфекционизма (одна из шкал методики Д.М. Garner в адаптации О.А. Ильчика) соответствует числу девушек с высоким стремлением к худобе, что косвенно подтверждает наличие связи между этими переменными.

Диагностика уровня перфекционизма показала, что высокий уровень перфекционизма, ориентированного на себя, характерен для 16,67 % девушек и 11,54 % юношей – учащихся 10 и 11 классов МБОУ «СШ № 6». При этом высокий уровень перфекционизма, ориентированного на других, диагностирован у 12,50 % девушек и 7,69% юношей. Кроме того, 4,17 % девушек и 3,85 % юношей имеют высокий уровень социально предписанного перфекционизма.

Обнаружена умеренная зависимость ($0.3 \leq r < 0.7$) между:

- – стремлением девушек и юношей к худобе, проявляющемся в ограничительном пищевом поведении, и перфекционизмом, ориентированном на себя, а также социально предписанном перфекционизмом;
- – недовольством собственным телом и такими составляющими перфекционизма, как перфекционизм, ориентированный на себя и социально предписанный перфекционизм.

Благодаря этому доказана гипотеза исследования, заключающаяся в предположении о том, что пищевое поведение в юношеском возрасте обладает полоролевыми особенностями и зависит от уровня перфекционизма: вероятность расстройства пищевого поведения выше при более высоком уровне перфекционизма личности; у девушек взаимосвязь перфекционизма и расстройств пищевого поведения выражена сильнее, чем у юношей.

В качестве перспективных методов работы с молодыми людьми в этой области можно назвать оценку их мотивации, повышение их самооценки, методы тренировки навыков адаптации и другие инструменты профилактики негативных последствий патологического перфекционизма в юношеском возрасте для коррекции пищевого поведения юношей и девушек.

Перечисленные методики позволят перфекционистам принять неидеальный результат, радоваться жизни, в этом смысле способствуют снижению у них стресса. Благодаря указанным методикам они смогут более гибко относиться к результатам своей деятельности, что очень важно для их дальнейшего счастья. Важно, чтобы юноши и девушки могли принять себя со всеми своими недостатками и поддерживали здоровый баланс между удовлетворенностью своими достижениями и тем самым стремлением к совершенству.

Выводы и заключение

Таким образом, перфекционизм – это сильное убеждение личности, что неидеальный результат работы не имеет права на существование, что идеал может, следовательно, должен быть достигнут. Перфекционизм личности имеет для нее серьёзные последствия, среди которых наиболее распространено ее нахождение в постоянном стрессе, вызванном несовпадением реальных резуль-

татов с желаемыми. Этот стресс сказывается на человеке – его мучают головные боли, ухудшается качество сна (иногда для перфекционистов характерна бессонница). Пищевое поведение юноши и девушка также меняется. Если перфекционизм нацелен на достижение идеала стройности тела либо набор мышечной массы, то тщательно корректируется потребление продуктов, используются строгие диеты, возможны срывы в «заедания» плохого настроения и т. д. В тяжелых случаях возможна нервная анорексия и нервная булимия. Изучение перфекционизма и его взаимосвязи с расстройствами пищевого поведения представляет собой ценную базу для профилактики его патологических проявлений в юношеском возрасте. Благодаря изучению полоролевых характеристик взаимосвязи этих состояний психолог может подобрать наиболее действенные методы коррекции и профилактики дисфункциональных пищевых привычек, вызванных перфекционизмом. В свою очередь это способствует формированию у людей в юношеском возрасте более здорового и гармоничного образа.

Под расстройством пищевого поведения следует понимать класс психогенно обусловленных поведенческих синдромов, вызывающий беспорядок в организации процессов, связанных с приемом пищи и регуляцией аппетита. Это неправильный выбор продуктов питания, негативные привычки, связанные с приемом пищи, которые вредят здоровью индивида. Для юношеского возраста характерна резкая смена вкусовых предпочтений, тревожность и низкая самооценка. Все это может способствовать формированию неправильного пищевого поведения. В юношеском возрасте пищевые расстройства могут быть вызваны действием различных факторов, в том числе иметь глубокие корни, связанные с психологическими особенностями личности, влиянием социальных факторов и семьи. В последнее время появилась идея того, что расстройства пищевого поведения могут быть обусловлены высоким уровнем перфекционизма, например, недостижимым стремлением к идеальной фигуре. Изучение полоролевых характеристик и их взаимосвязи с пищевым поведением и перфекционизмом в юношеском возрасте сегодня является важнейшей задачей, от решения которой зависит понимание причин развития этих расстройств.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования ее положений и выводов относительно полоролевых характеристик взаимосвязи особенностей пищевого поведения с перфекционизмом в юношеском возрасте в процессе разработке научно-методических материалов для педагогов, организации мероприятий в общеобразовательных организациях, направленных на профилактику пищевых расстройств у юношей и девушек, формирование у них нормальных (не завышенных) требований к себе и окружающим.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акрамов, К.Д. Особенности проявлений и взаимосвязи перфекционизма и жизнестойкости личности в юношеском возрасте / К.Д. Акрамов // Известия высших учебных заведений. Уральский регион. – 2020. – № 4. – С. 61–78.
2. Кузнецова, Е.В. Психологические причины перфекционизма лиц юношеского возраста / Е.В. Кузнецова // Вестник экспериментального образования. – 2021. – № 1 (26). – С. 1–11.
3. Попель, Н.В. Психологические особенности личности лиц юношеского возраста, склонных к перфекционизму / Н.В. Попель // Научно-исследовательская деятельность в классическом университете – 2024: традиции и инновации. Материалы Международного научно-практического фестиваля (Иваново, 15–27 апреля 2024 года). – Иваново, 2024. – С. 514–520.
4. Михеева Л.А. Типологические особенности личности перфекциониста / Л.А. Михеева, О.Ю. Гроголева // Молодёжь третьего тысячелетия : сборник научных статей (Омск, 01–26 апреля 2020 года). – Омск, 2020. – С. 893–897.
5. Каменюкин, А.Г. Перфекционизм как трансдиагностическая мишень / А.Г. Каменюкин // Вестник Московской международной академии. – 2021. – № 1. – С. 92–103.
6. Токарь, У.А. Ранние дезадаптивные схемы у людей с нормальным и патологическим перфекционизмом / У.А. Токарь, Т.В. Капустина, Е.Ф. Боленкова // Человеческий капитал. – 2024. – № 9 (189). – С. 141–149.
7. Кошелева, Д.А. Теоретический анализ особенностей проявления перфекционизма у девушек с нарушениями пищевого поведения в юнгианской парадигме / Д.А. Кошелева, В. И. Колесникова // Психология и педагогика в Крыму: пути развития (Екатеринбург, 16 декабря 2022 года). – Екатеринбург, 2023. – № 3. – С. 209–218.

REFERENCES

1. Akramov, K.D. Peculiarities of manifestations and interrelationship of perfectionism and resilience of personality in adolescence. K.D. Akramov. Izvestiya vysokikh uchebnykh obucheniya. Ural region. 2020. № 4. С. 61-78.
2. Kuznetsova, E.V. Psychological reasons of perfectionism of adolescent age persons. E.V. Kuznetsova. Vestnik of experimental education. 2021. № 1 (26). С. 1-11.
3. Popel, N.V. Psychological features of the personality of adolescents prone to perfectionism. N.V. Popel. Research activities in the classical university, 2024: traditions and innovations. Materials of the International Scientific and Practical Festival (Ivanovo, April 15-27, 2024). Ivanovo, 2024. С. 514-520.

4. Mikheeva, L.A. Typological features of the perfectionist personality. L.A. Mikheeva, O.Y. Grogoleva. Youth of the third millennium: Collection of scientific articles (Omsk, April 01-26, 2020). Omsk, 2020. С. 893-897.
5. Kamenyukin, A.G. Perfectionism as a transdiagnostic target. A.G. Kamenyukin. Bulletin of the Moscow International Academy. 2021. № 1. С. 92-103.
6. Tokar, U.A. Early maladaptive schemes in people with normal and pathological perfectionism. U.A. Tokar, T.V. Kapustina, E.F. Bolenkova. Human Capital. 2024. № 9 (189). С. 141-149.
7. Kosheleva, D.A. Theoretical analysis of the features of perfectionism manifestation in girls with eating disorders in the Jungian paradigm. D.A. Kosheleva, V.I. Kolesnikova. Psychology and Pedagogy in Crimea: ways of development (Ekaterinburg, December 16, 2022). Yekaterinburg, 2023. № 3. С. 209-218.

Информация об авторах: Светлана Сергеевна Игнатович – канд. пед. наук, доц., кафедра педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Россия.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0479-6117>

ResearcherID Web of Science: AAD-7258-2019

Scopus ID: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=58202706200>

ssign67@mail.ru

Ольга Эдуардовна Шуберт – студент ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет». Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) Психология образования

г. Краснодар, Россия.

spices.yug@gmail.com

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи

Information about the authors: Svetlana S. Ignatovich – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology Kuban State University

Kuban State University

Krasnodar, Russia

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0479-6117>

ResearcherID Web of Science: AAD-7258-2019

Scopus ID: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=58202706200>

ssign67@mail.ru

Olga Eduardovna Shubert – student of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kuban State University». Training direction 44.03.02 Psychological and pedagogical education, orientation (profile) Psychology of education.

Krasnodar, Russia.

spices.yug@gmail.com

The authors have read and approved the final manuscript.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted: 02.01.2025

Одобрена после рецензирования и доработки / Approved after reviewing and revision: 18.04.2025

Принята к публикации / Accepted for publication: 27.04.2025

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов. / The authors declare no conflicts of interests

Рекомендовано учебно-методической комиссией ФППК