

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, ЯК ПРИЧИНА ВИНИКНЕННЯ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

У психології перфекціонізм - це риса особистості, яка характеризується прагненням людини до бездоганності та встановлення високих стандартів продуктивності, що супроводжується критичною самооцінкою та занепокоєнням стосовно того, як її оцінять оточуючі[3]. У своїй дезадаптивній формі перфекціонізм спонукає людей до спроб досягти недосяжних ідеалів або нереалістичних цілей, що часто призводить до депресії, низького рівня самооцінки та розладів харчової поведінки.

Розлад харчової поведінки є психічним розладом, визначається аномальними звичками харчування, які негативно впливають на фізичне або психічне здоров'я людини: компульсивний розлад харчової поведінки – особистість вживає велику кількість їжі протягом короткого періоду часу; анорексія - людина спеціально на довгий час утримується від їжі, або зводить добову норму вживаних калорій до критичного мінімуму – з метою схуднути і не набрати вагу; булімія – після епізодів переїдання людина намагається «позбутися» з'їденого шляхом блювоти, ліків, спорту [2].

Існують два види перфекціонізму пов'язані з незадоволенням тіла та розвитком розладів харчової поведінки, згідно з дослідженням, проведеним в журналі BioMedCentral, Journal of Eating Disorders [4]. Адаптивний перфекціонізм - це високі стандарти, що спонукають людину до досягнення цільового образу тіла, а дезадаптивний перфекціонізм пов'язаний з страхом помилитися та отримати критичне ставлення від оточуючих. Результати дослідження вказують на те, що обидві сторони залучені до посиленого занепокоєння щодо свого тіла, що, у свою чергу, призводить до розладів харчової

поведінки. До дослідження було залучено понад тисячу жінок, віком 28-40 років. Опитувані варіювалися від тих, хто є з недостатньою вагою до тих, хто має хворобливе ожиріння, з Індексом Маса Тіла (ІМТ) від 14 до 64, і в цілому, чим далі ці жінки були далеко від здорового ІМТ, тим більшою була різниця між їхнім поточним і ідеальним зображенням тіла.

Треїсі Уейд і Марика Тіггеманн з Університету Фліндерс виявили, що жінки, які бажали найнижчого ІМТ і найменшого розміру тіла, були більш стурбовані помилками, своїм життям, зовнішнім виглядом і мали велику невпевненість в собі.

В собі перфекціонізм у особистостей з розладами харчової поведінки містить:

Ганьбу – людина соромиться свого тіла, неадекватної харчової поведінки, (обмеження їжі та надмірне її поглинання), соромно за свій страх набрати вагу.

Страх невдачі - не просто страх, що вони не зможуть задовольнити свою ідеальну вагу тіла, вони бояться невдачі в соціальних ситуаціях, у стосунках, у роботі та навчанні. Для них важливо, щоб все було правильно і ідеально. Цей страх може бути настільки приголомшливим, що вони можуть ізолювати себе від соціуму і від обставин, які являються для них важливими, але страх спроби і невдачі є занадто сильним.

Втрата контролю. Люди з розладами харчової поведінки часто бояться втратити контроль над тим, що вони їдять і їх вагою, а також в інших сферах свого життя, як стосунки або робота. Проте, відчуття контролю може дати саме неадекватна харчова поведінка. Решта життя може бути хаотичною і неконтрольованою, але зосередження на досконалості навколо їжі та ваги – надає їм можливість щось

контролювати, навіть якщо цей контроль не є стійким і довготривалим.

Розлади харчової поведінки часто супроводжуються повторюваною, життєвою боротьбою з тривожністю, депресією і обсесивно-компульсивним розладом. Перфекціонізм – це ознака, яка часто лежить в основі цих діагнозів, що в подальшому потребує глибокої психологічної роботи.

Список використаних джерел

1. Малкина-Пых, И.Г. Терапия пищевого поведения: справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых.-М.: Эксмо, 2007.- 1040 с.
2. American Psychiatry Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). / American Psychiatry Association. – Arlington: American Psychiatric Publishing, 2013.
3. Flett G. L. Perfectionism Theory, research, and treatment / G. L. Flett, P. L. Hewitt. // American Psychological Association. – 2002. – №7. – С. 5–31.
4. Wade D. T. The role of perfectionism in body dissatisfaction [Електронний ресурс] / D. T. Wade, M. Tiggeman // Journal of Eating Disorders. – 2013. – Режим доступу до ресурсу: <https://eatdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/2050-2974-1-2>