

Особенности эмоциональной сферы старшекласников как фактор риска развития расстройств пищевого поведения

К. П. Алексеева¹

¹ ГБОУ СОШ № 237 Красносельского района Санкт-Петербурга
198205, Россия, г. Санкт-Петербург, Авангардная улица, д. 43

Сведения об авторе:

Ксения Павловна Алексеева

SPIN: 1526-2130

e-mail: kseniatroeva@gmail.com

© Автор (2023).

Опубликовано Российским
государственным педагогическим
университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. Данное исследование направлено на анализ роли неадаптивных форм вины в этиологии и прогрессировании расстройств пищевого поведения среди старшекласников. Расстройства пищевого поведения являются серьезной проблемой в подростковой популяции и могут оказывать длительное негативное влияние на физическое и психическое здоровье. Статья представляет ключевые характеристики неадаптивных форм вины и их связь с расстройствами пищевого поведения, а также исследует психологические механизмы, которые объясняют связь между неадаптивной виной и

негативным отношением к собственному телу, стремлением к идеальной фигуре и контролю над пищевым поведением.

Целью исследования является понимание того, как неадаптивные формы вины, выделенные Л. Конор, такие как вина выжившего, вина гиперответственности, вина отделения и вина ненависти к себе, могут быть факторами риска для развития расстройств пищевого поведения у старшекласников. У старшекласников, принявших участие в исследовании, были выявлены признаки анорексии, булимии, компульсивного и эмоциогенного переедания.

В статье представлены результаты исследования, проведенного автором в трех петербургских школах, находящихся в небольшой удаленности друг от друга. Это решение было принято для создания более достоверных результатов в связи с тем, что методика исследования неадаптивных форм вины не имеет конкретных референсных значений и выявляется по среднему показателю с учетом стандартного отклонения.

В результате исследования была подтверждена связь между неадаптивной виной и расстройствами пищевого поведения у старшекласников. Результаты исследования показывают, что подростки с высоким уровнем неадаптивной вины имеют значительный риск развития расстройств пищевого поведения, таких как анорексия, булимия, орторексия и приступообразное переедание.

Исследование вносит вклад в понимание механизмов возникновения и развития расстройств пищевого поведения у подростков и может послужить основой для разработки эффективных стратегий профилактики и лечения таких нарушений. В целом, результаты исследования подчеркивают важность раннего выявления и индивидуальных подходов к подросткам с высоким уровнем неадаптивной вины для предотвращения и лечения расстройств пищевого поведения и улучшения их качества жизни.

Ключевые слова: пищевое поведение, анорексия, булимия, компульсивное переедание, расстройства пищевого поведения, малоадаптивные формы вины

Features of the emotional sphere of high school students as a risk factor for the development of eating disorders

K. P. Alekseeva ¹

¹ SBEI Secondary School No. 237 of the Krasnoselsky District of Saint Petersburg
43 Avangardnaya Str., Saint Petersburg 198205, Russia

Author:

Kseniia P. Alekseeva

SPIN: 1526-2130

e-mail: kseniatroeva@gmail.com

Copyright:

© The Author (2023).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. This study aims to analyze the role of maladaptive forms of guilt in the etiology and progression of eating disorders among high school students. Eating disorders are a serious problem in the adolescent population and can have long-lasting negative effects on physical and mental health. Signs of anorexia, bulimia, as well as compulsive and emotion-driven overeating were identified among the high school students participating in the study.

The objective of the study is to understand how maladaptive forms of guilt, as identified by L. Connor — such as survivor guilt, hyper-responsibility guilt, separation guilt and self-hatred guilt — can be risk factors for the development of eat-

ing disorders in high school students. The research results show that adolescents with high levels of maladaptive guilt have a significant risk of developing eating disorders such as anorexia, bulimia, orthorexia and binge eating.

The article presents key characteristics of maladaptive forms of guilt and their connection to eating disorders, as well as explores the psychological mechanisms that explain the link between maladaptive guilt and negative body image, pursuit of the ideal figure and control over eating behavior.

The article also includes real-life examples and results from a study conducted by the author in three schools in St. Petersburg which are located at a close distance from each other. This said study was conducted was made to ensure more reliable results, as the methodology of studying maladaptive forms of guilt does not have specific reference values and is assessed based on the mean score with standard deviation taken into account.

The research confirmed the link between maladaptive guilt and eating disorders in high school students. It contributes to understanding the mechanisms of the onset and development of eating disorders in adolescents and can serve as a basis for the development of effective prevention and treatment strategies for such disorders.

Overall, the findings emphasize the importance of early detection of and individual approaches to high school students with high levels of maladaptive guilt in order to prevent and treat eating disorders and improve the quality of life of such students.

Keywords: eating behavior, anorexia, bulimia, compulsive overeating, eating disorders, maladaptive forms of guilt

Введение

Расстройства пищевого поведения представляют собой серьезную проблему в современном обществе, особенно среди подростков и молодых взрослых. Они могут иметь значительные последствия для

физического и психического здоровья и существенно влиять на качество жизни отдельного человека.

В последние годы исследователи обратили внимание на роль эмоциональных и психологических факторов, таких как ви-

на и стыд, в возникновении и развитии расстройств пищевого поведения (Экерн 2017). Малоадаптивные формы вины, выявленные Л. О'Коннор (О'Коннор 1997), которые ранее не получали должного внимания, стали предметом пристального изучения в данной области. Малоадаптивными формами вины считаются: вина выжившего, вина гиперответственности, вина отделения и вина ненависти к себе. Эти формы вины характеризуются неадекватными эмоциональными и когнитивными реакциями, которые могут оказывать отрицательное влияние на психическое благополучие и пищевое поведение индивида.

Цель данного исследования заключается в понимании того, как малоадаптивные формы вины могут способствовать развитию расстройств пищевого поведения. Выявленная связь между этими формами вины и психологическими механизмами, которые могут объяснить их влияние на формирование отрицательного отношения к собственному телу, стремление к идеальной фигуре и контроль над пищевым поведением, могут быть использованы для психотерапии расстройств пищевого поведения и повышения качества жизни старшеклассников и взрослых.

В статье представлены результаты исследования, основанные на эмпирических данных и анализе реальных случаев.

Материалы и методы

Исследование, проведенное в ГБОУ СОШ №237 и ГБОУ СОШ №391 Красносельского района города Санкт-Петербурга, а также в ГБОУ СОШ №223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района города Санкт-Петербурга, направлено на изучение связи между расстройствами пищевого поведения и чувством вины в его малоадаптивных проявлениях у старшеклассников. В исследовании были включены 64 обучающихся 10–11 классов в возрасте от 15 до 18 лет.

Для оценки расстройств пищевого поведения и выраженности чувства вины

были использованы следующие методики: Опросник пищевых предпочтений (Гарнер, Гарфинкель 1979), Голландский опросник пищевого поведения (Ван Стрин 1986) и Методика Измерение неадаптивной вины (О'Коннор 1997).

На основе исследований Л. О'Коннор, Д. Берри, Д. Вайс и другие авторы разработали инструмент для оценки различных типов иррациональной, то есть дезадаптивной (малоадаптивной, неадаптивной) вины. Этот инструмент состоит из четырех шкал, которые соответствуют выделенным видам иррациональной вины.

Вина выжившего характеризуется патогенным верованием, согласно которому преследование нормальных целей и достижение успеха приведет к страданию и чувству неполноценности у любимых людей. Люди, испытывающие вину выжившего, верят, что их успех и все хорошее, что они имеют, наносят вред другим и заставляют их чувствовать себя плохо. Механизм этой вины заключается в иррациональном представлении, что существует ограниченное количество благ, и то, что хорошего есть у человека, достигается за счет других.

Вина отделения возникает из страха навредить при преследовании своих целей. Она характеризуется патогенным верованием, что отделение или отличие от близких и любимых людей является предательством и причиняет им вред и боль. Вина гиперответственности связана с альтруизмом и предполагает чрезмерное чувство ответственности за счастье других. Этот тип вины сопровождает предыдущие типы, но может возникать и самостоятельно. Люди, испытывающие вину гиперответственности, верят, что они несут ответственность за счастье и благополучие других.

Вина ненависти к себе является крайней и непродуктивной формой вины, которая может возникать в результате неблагоприятного и невнимательного отношения родителей, близких и любимых людей. Она характеризуется негативной

самооценкой и чувством негодности. Эта вина связана с межличностной виной, которая заключается в принятии крайне негативного взгляда на себя для поддержания связи с родителями и другими близкими людьми.

На основе результатов Опросника пищевых предпочтений и Голландского опросника пищевого поведения респонденты исследования были разделены на две группы: экспериментальную группу с явными признаками расстройств пищевого поведения и контрольную группу без таких признаков.

Результаты и их обсуждение

Результаты исследования взаимосвязи между ограничительным компонентом пищевого поведения и виной выжившего указывают на значимую связь между этими двумя факторами (коэффициент корреляции 0,273, корреляция значима на уровне 0,05). Люди, имеющие ограничительные компоненты пищевого поведения, ограничивают себя в потреблении любимых или дорогих продуктов питания из-за чувства вины по отношению к близким людям. Они считают, что использование этих продуктов приведет к страданию их близких.

Кроме того, в результате исследования была выявлена значимая связь между ограничительным компонентом пищевого поведения и виной гиперответственности (коэффициент корреляции 0,248, корреляция значима на уровне 0,05). Люди с выраженным ограничительным компонентом пищевого поведения винят себя за отнятие счастья у своих близких и даже у незнакомых людей, когда они потребляют вкусную и ценную для себя пищу.

Также была выявлена значимая взаимосвязь между эмоциональным компонентом пищевого поведения и малоадаптивной виной ненависти к себе (коэффициент корреляции 0,252, корреляция значима на уровне 0,05). Эмоциональное переживание связано с общим чувством негодности и является способом справиться с этой ненавистью. Однако этот процесс

может усугублять чувство вины, особенно если старшекласнику постоянно говорят о его лишнем весе.

Результаты исследования показали, что 50% опрошенных старшекласников имеют признаки расстройств пищевого поведения. У этих респондентов также были выявлены высокие уровни вины выжившего, вины гиперответственности и вины ненависти к себе, в сравнении с участниками контрольной группы. Также у старшекласников были выявлены признаки нервной анорексии, нервной булимии, эмоциогенного и компульсивного пережиданий.

Выводы

Результаты этого исследования подчеркивают важность изучения малоадаптивных форм вины и их влияния на расстройства пищевого поведения. Это может иметь значительное влияние на психологическое благополучие и здоровье людей. Дальнейшие исследования в этой области могут помочь разработать эффективные методы помощи и поддержки для тех, кто страдает от этих форм вины.

Эмоциональное состояние ребенка значимо связано с характеристиками семейной ситуации. При благополучной семейной обстановке эмоционально позитивных детей было достоверно больше, независимо от возраста и пола.

Изучение рефлексивных аспектов эмоциональных нарушений в старшем дошкольном возрасте показали: по частоте встречаемости установлена низкая самооценка у мальчиков 5 лет по отношению к мальчикам и девочкам 6 лет и 5-летним девочкам; высокую самооценку чаще демонстрировали девочки 5 и 6 лет по отношению к мальчикам соответствующего возраста; при заниженной самооценке дети старшего дошкольного возраста проявляли тревожность, мнительность, страх, что указывало на увеличение частоты эмоциональных нарушений с приоритетом эго-конфликтов в социальном статусе и рефлексивном развитии ребенка.

References

- Ekern, J. (2017) Breaking the Cycle of Shame in Eating Disorder Recovery. [Online]. Available at: <https://www.eatingdisorderhope.com/blog/shame-eating-disorder-recovery> (accessed 13.09.2023) (In English)
- Garner, D. M., Garfinkel, P. E. (1979) The Eating Attitudes Test. An Index of Symptoms of Anorexia Nervosa. *Psychological Medicine*, vol. 9, pp. 273–279. DOI: 10.1017/S0033291700030762 (In English)
- O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J., Bush, M., Sampson, H. (1997) Interpersonal guilt: the development of a new measure. *Journal of Clinical Psychology*, vol. 53 (1), pp. 73–89. (In English)
- Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., Defares, P. B. (1986) The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, vol. 5 (2), pp. 295–315. DOI: 10.1002/1098-108x(198602)5:2<295::aid-eat2260050209>3.0.co;2-t (In English)