

Тактарова Елизавета Эдуардовна, Студент
КФУ им. В.И. Вернадского

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ОРТОРЕКСИИ И ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
ХАРАКТЕРИСТИК У СТУДЕНТОК: ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ**
**THE RELATIONSHIP BETWEEN ORTHOREXIA AND INDIVIDUAL-
PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS IN FEMALE STUDENTS:
AN EMPIRICAL STUDY**

Аннотация. В статье рассматривается проблема орторексии – расстройства пищевого поведения, связанного с патологической фиксацией на здоровом питании, – и её взаимосвязь с такими индивидуально-психологическими характеристиками, как социальная тревожность, страх негативной оценки, физический перфекционизм и сочувствие к себе. В исследовании приняли участие 59 девушек-студенток в возрасте от 18 до 25 лет. Применены валидизированные психометрические методики: ORTO-15, EAT-26, LSAS, BFNES, опросники перфекционизма и самосострадания. Результаты анализа выявили значимые положительные корреляции между признаками орторексии и социальной тревожностью, перфекционизмом, а также отрицательную корреляцию с уровнем сочувствия к себе. Данные позволяют предполагать наличие психологического профиля, предрасполагающего к развитию орторексии.

Abstract. The article deals with the problem of orthorexia, an eating disorder associated with a pathological fixation on healthy eating, and its relationship with such individual psychological characteristics as social anxiety, fear of negative evaluation, physical perfectionism, and self-compassion. Fifty-nine female undergraduates between the ages of 18 and 25 participated in the study. Validated psychometric techniques were applied: ORTO-15, EAT-26, LSAS, BFNES, perfectionism and self-compassion questionnaires. The results of the analysis revealed significant positive correlations between the signs of orthorexia and social anxiety, perfectionism, as well as a negative correlation with the level of self-compassion. The data suggest the presence of a psychological profile predisposing to the development of orthorexia.

Ключевые слова: Орторексия, расстройства пищевого поведения, социальная тревожность, страх негативной оценки, перфекционизм, сочувствие к себе.

Keywords: Orthorexia, eating disorders, social anxiety, fear of negative evaluation, perfectionism, self-compassion.

Введение

Орторексия как расстройство пищевого поведения (РПП) была впервые описана С. Братманом в 1997 году. В отличие от анорексии и булимии, при орторексии основной фокус смещён не на количество, а на качество пищи. Несмотря на её непопадание в классификацию DSM-5, феномен вызывает активный интерес в клинической психологии. Особую актуальность представляет изучение психологических предикторов орторексии, особенно среди молодежи и студентов. Цель исследования – выявление взаимосвязей между признаками орторексии и индивидуально-психологическими характеристиками у девушек-студенток.

Теоретические основания исследования

В современной литературе орторексия определяется как патологическая фиксация на употреблении исключительно "здоровой" пищи, что нередко приводит к значительным нарушениям социальной жизни, снижению нутритивного баланса и эмоциональному дистрессу [1, 2]. Отмечается, что хотя орторексия и демонстрирует сходство с анорексией и ОКР, она обладает рядом уникальных характеристик, в первую очередь связанных с идеей моральной чистоты и самоконтроля через питание [3].



Среди психологических факторов, потенциально предрасполагающих к орторексии, выделяют: социальную тревожность, страх негативной оценки, физический перфекционизм и низкий уровень сочувствия к себе. Эти черты могут способствовать формированию патологических моделей пищевого поведения [4, 5].

Таким образом, орторексия может рассматриваться как феномен, находящийся на пересечении тревожных, обсессивных и расстройств пищевого поведения. Она особенно актуальна среди молодежи, подверженной информационному давлению социальных сетей и культуре “чистого питания” [1, 4].

Метод

В исследовании приняли участие 59 студенток в возрасте от 18 до 25 лет. Все участницы добровольно согласились заполнить ряд онлайн-опросников. Использованы следующие методики: ORTO-15, EAT-26, шкала социальной тревожности Либовица (LSAS), краткая шкала страха негативной оценки (BFNES), опросник физического перфекционизма и опросник сочувствия к себе (К. Нефф).

Для статистической обработки использовались критерий Колмогорова–Смирнова, критерий Краскела–Уоллиса, однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA), корреляционный анализ (r-Пирсона и r-Спирмена), множественный линейный регрессионный анализ. Анализ проводился с использованием программ MS Excel и SPSS 27.0.

Результаты

Установлены значимые положительные корреляции между признаками орторексии и уровнем социальной тревожности ($r = 0,665$; $p < 0,001$), в частности со страхом и избеганием общественных мест. Также выявлены положительные корреляции с уровнем физического перфекционизма ($r = 0,472$; $p < 0,001$), особенно по шкалам высоких стандартов и озабоченности оценками.

Отрицательная корреляция наблюдается с уровнем сочувствия к себе (особенно с добротой к себе), в то время как самокритика и самоизоляция имеют положительные связи с орторексией. Влияние страха негативной оценки проявляется на уровне статистической тенденции ($p = 0,062$).

Множественный регрессионный анализ показал, что уровень перфекционизма ($\beta = 0,411$) и страх общественных мест ($\beta = 0,412$) объясняют 47,8% дисперсии по шкале ORTO-15.

Обсуждение

Результаты исследования подтверждают значимую связь орторексии с рядом индивидуально-психологических черт. Перфекционизм и социальная тревожность, особенно в виде страха общественных мест, оказываются ключевыми предикторами. При этом уровень сочувствия к себе выступает как защитный фактор.

Полученные данные соответствуют ранее опубликованным исследованиям, где подчеркивалось влияние тревожных расстройств и личностных установок на развитие патологических форм здорового питания [1, 2, 4]. Выявленные закономерности подчеркивают необходимость комплексной оценки личности при диагностике и терапии орторексии.

Заключение

Орторексия представляет собой особую форму расстройства пищевого поведения, тесно связанную с личностными характеристиками. Наибольшее влияние на выраженность признаков орторексии оказывают перфекционизм, социальная тревожность и недостаток сочувствия к себе. Полученные данные подтверждают целесообразность использования многомерной диагностики и индивидуального психотерапевтического подхода при профилактике и лечении данной формы РПП.

Список литературы:

1. Varga M., Dukay-Szabo S., Tury F., van Furth E.F. Evidence and gaps in the literature on orthorexia nervosa // Eating and Weight Disorders. – 2013. – №18. – С. 103–111.
2. Donini L.M. et al. Orthorexia nervosa: a preliminary study with a proposal for diagnosis // Eating and Weight Disorders. – 2004. – №9. – С. 151–157.



3. Brytek-Matera A., Rogoza R. et al. Orthorexia nervosa and self-attitudinal aspects of body image // Eating and Weight Disorders. – 2017. – №22. – С. 609–617.
4. Awad E., Salameh P., Sacre H. et al. Association between impulsivity and orthorexia nervosa: mediating role of anxiety and stress // BMC Psychiatry. – 2021. – №21 (1). – С. 604.
5. Neff K.D. The development and validation of a scale to measure self-compassion // Self and Identity. – 2003. – №2. – С. 223–250.

