

УДК 159.9 Сулейманова Э.Д., студентка 5 курса факультета
психологии и педагогического образования
ГБОУ ВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет»

Россия, г. Симферополь

Данилова М. А., кандидат психологических наук,
старший преподаватель кафедры психологии ГБОУ ВО РК
«Крымский инженерно-педагогический университет»

Россия, г. Симферополь

Suleymanova E.D., 5th year student
of the faculty of psychology
and pedagogical education

GBOU IN RK "Crimean engineer-pedagogical University"

Russia, Simferopol

Danilova M. A., Ph. D.,

senior lecturer of the Department of psychology

of GBOU IN RK "Crimean engineer-pedagogical University"

Russia, Simferopol

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ
ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С НОРМАЛЬНЫМ И
ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ
PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF THE PERSONALITY OF
WOMEN OF MADEN AGE WITH NORMAL AND EXCESS WEIGHT:
COMPARATIVE ANALYSIS**

Аннотация: В статье рассматриваются результаты эмпирического исследования, посвященного сравнительному анализу психологических особенностей женщин зрелого возраста с нормальным и избыточным весом. Экспериментальную выборку составили 20 женщин с избыточным весом, контрольную выборку – 20 женщин с нормальным весом. Выявлены различия в психологических особенностях женщин с нормальным и избыточным весом, относительно выраженности алекситимии,

самоуважения, самопринятия, саморуководства, адаптивных стратегий копинг-поведения, отношения к собственному телу.

Annotation: The article reviews the results of an empirical study devoted to a comparative analysis of the psychological characteristics of mature women with normal and overweight. The experimental sample consisted of 20 overweight women, a control sample of 20 women with normal weight. Differences in the psychological characteristics of women with normal and excessive weight, relative to the severity of alexithymia, self-esteem, self-acceptance, self-guidance, adaptive strategies of coping behavior, attitude to one's own body are revealed.

Ключевые слова: психологические, особенности, женщины, зрелый возраст, избыточный вес, нормальный вес.

Keywords: psychological, features, women, mature age, overweight, normal weight.

Разными аспектами проблемы избыточного веса, нарушений пищевого поведения в последние годы занимались физиологи, антропологи, социологи и психологи: нейрофизиологическая теория голода, аппетита и насыщения рассматривалась Анохиным П.К., Судаковым К.В., клинико-психологические исследования нарушений пищевого поведения осуществлялись Вахмитровым А. В., Короленко Ц.П., Кузнецовой Л.Э., Скугаревским О.А. и др. Однако рассматривалась проблема избыточного веса довольно узко, например, в рамках сугубо медицинских или психофизиологических задач, тогда как вопросы изучения индивидуально-психологических особенностей личности и их связи с пищевым поведением, остаются малоизученными.

В психологии изучением пищевого поведения занимались Малкина-Пых И., Шишкина А.О., Хвостова О.И.. В работах Гаврилова М.А., Вознесенской Т.Г., Красовской А.Г., Лобина К. В., Савчиковой Ю.Л., Сафоновой В.А., Смолянского Б.Л., Ротова А.В. описана структура личности женщин, страдающих ожирением.

Интернет, различные СМИ пропагандируют идеальный образ тела, соответствующий параметрам «90-60-90», с целью рекламы и

распространения различных косметических средств, медикаментов, программ для похудения. Погоня за идеальной фигурой провоцирует появление чувства недовольства собственным телом даже у женщин, не имеющих проблем с лишним весом. В связи с этим, актуальным представляется исследовать психологические особенности женщин зрелого возраста с нормальным и избыточным весом.

Цель нашего исследования заключается в выявлении психологических особенностей личности женщин зрелого возраста с избыточным и нормальным весом.

Объект исследования – личностная среда женщин зрелого возраста. Предмет исследования – психологические особенности личности женщин зрелого возраста с избыточным и нормальным весом.

Гипотезу исследования составило предположение о том, что существуют различия в индивидуально-психологических особенностях у женщин зрелого возраста с избыточным и нормальным весом.

С целью осуществления сравнительного анализа психологических особенностей личности женщин зрелого возраста с нормальным и избыточным весом, были сформированы две выборки: экспериментальную выборку составили 20 женщин, страдающих избыточным весом, контрольную выборку – 20 женщин с нормальным весом. Возраст респондентов обеих выборок – в интервале от 33-х до 48-ми лет. Средний возраст – 42 года. Исследование осуществлялось в г. Симферополе в 2018 году.

Необходимо отметить, что лишний или избыточный вес понимается нами как увеличение массы тела за счет отложения в организме жира, мешающей вести человеку нормальную, полноценную жизнь. В исследовании под избыточной массой тела женщины подразумевается соответствие ее массы одной из четырех степеней ожирения: избыточная масса тела, превышающая от 20% до 29% от нормальной массы тела (1-я степень), масса тела, превышающая нормативные показатели в интервале от

30% до 49% (2-я степень) и от 50% до 99% (3-я степень) [1]. Женщин с 4-й степенью ожирения, когда лишний вес составляет 100% от нормальной массы тела, в исследовании не было.

Под термином «нормальная масса тела» понимается величина массы тела, которая соответствует средней величине в людской популяции [2,с.82]. При этом индекс нормальной массы тела для женщин вычисляется по формуле Татоня Я.: $M = P - (100 + P - 100/10)$, где М – это нормальная масса тела в килограммах, Р – рост в сантиметрах [3].

Диагностический инструментарий исследования представлен следующими методиками: опросник пищевого поведения Татьяны ван Стриен, опросник «Образа собственного тела» Скугаревского О.А. и Сивухи С.В., методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеева (МИС), Торонтская шкала алекситимии (tas), методика диагностики копинг-механизмов Хейма Э.

На основании данных, полученных в выборках по опроснику диагностики пищевого поведения Татьяны ван Стриен выяснилось, что большая часть женщин с избыточным весом имеют отклонения в пищевом поведении, т.е. экстернальный и эмоциогенный типы пищевого поведения, провоцирующие переедание и избыточный вес. Ведущим типом пищевого поведения у женщин с нормальным весом оказался ограничительный тип.

Наглядно итоги сравнительного анализа особенностей пищевого поведения у женщин зрелого возраста с избыточным и нормальным весом представлены ниже на Рисунке 1.

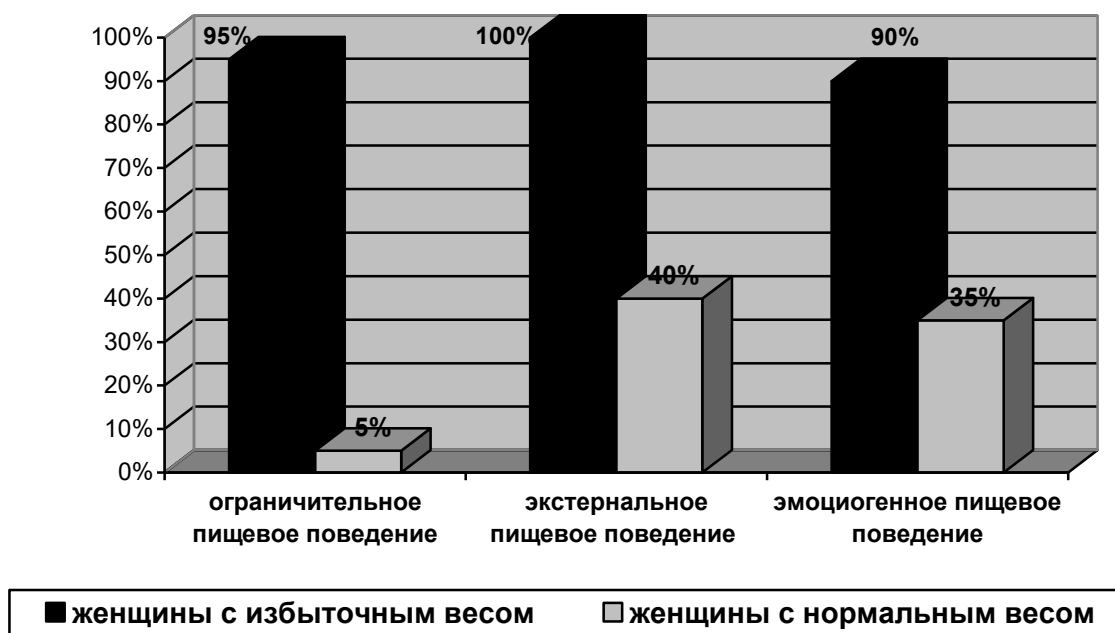


Рис. 1. Распределение типов пищевого поведения у женщин зрелого возраста с избыточным и нормальным весом

Из рис. 1 видно, что на долю экстернального пищевого поведения в экспериментальной выборке приходится 100% женщин, а в контрольной – 40%. Такие женщины с легкостью поддаются соблазну полакомиться чем-то калорийным, но очень вкусным. Они могут переестать за компанию, в местах, где блюда аппетитно выглядят, не могут соблюдать ограничения диеты. У 95% женщин с избыточным весом и у 5% женщин с нормальным весом обнаружен низкий уровень ограничительного пищевого поведения, который указывает на то, что такие женщины с трудом могут контролировать качество и количество потребляемой ими пищи. Выраженное эмоциогенное пищевое поведение, означающее склонность заедать эмоции в стрессовых ситуациях, выявлено у 90% женщин с избыточным весом и у 35% женщин с нормальным весом. Соотношение процентных показателей показало, что есть достоверные различия между выборками на уровне $p < 0,05$.

В таблице 1 представлены средние значения показателей шкал методики МИС Панталева С.Р. и итог проверки различий с помощью критерия U.

Таблица 1

Соотношение шкал МИС в выборках

| № | шкалы МИС | Женщины с избыточным весом | Женщины с нормальной массой тела | Значение U критерия | p < 0.05 |
|---|--------------------------|----------------------------|----------------------------------|---------------------|---------------|
| 1 | Замкнутость | 5,95 | 5,75 | 426,50 | 0,7283 |
| 2 | Самоуверенность | 5,6 | 6,55 | 216,00 | 0,0052 |
| 3 | Саморуководство | 7,1 | 5,25 | 222,50 | 0,0008 |
| 4 | Отраженное самоотношение | 5,35 | 5,95 | 373,50 | 0,2581 |
| 5 | Самоценность | 6,25 | 7,1 | 214,50 | 0,0597 |
| 6 | Самопринятие | 7,9 | 7,6 | 443,50 | 0,9234 |
| 7 | Самопривязанность | 5,95 | 5,9 | 404,50 | 0,5011 |
| 8 | Внутренняя конфликтность | 5,35 | 5,5 | 445,00 | 0,9411 |
| 9 | Самообвинение | 5,4 | 5,5 | 437,00 | 0,8476 |

Из табл.1 видно, что по шкалам методики МИС в выборках есть различия более, чем на 1 балл, по трем шкалам: самоценность, саморуководство, самоуверенность. Женщин зрелого возраста с избыточным весом от женщин с нормальным весом отличает степень ощущения самоценности, саморуководства и самоуверенности. Следовательно, женщины с избыточной массой тела отличаются меньшим саморуководством, менее уверены в себе и в своей ценности как личности, по сравнению с женщинами с нормальным весом ($p < 0.001$). Локус контроля, как правило, экстернальный. Они чаще всего сомневаются в успехах, относительно достижения цели, не доверяют собственным решениям. Таким образом, самоотношение женщин с нормальным весом оказалось более позитивным, чем самоотношение женщин с избыточным весом.

В ходе изучения уровня алекситимии в выборках при помощи Торонтской алекситимической шкалы, выяснилось, что у женщин зрелого возраста с избыточным весом чаще проявлялись признаки алекситимии (80%). Тогда как для большей части женщин с нормальным весом алекситимия оказалась не свойственна (5%). Сравнительный анализ проявления алекситимии в выборках представлен на рис.2.



Рис.2 Соотношение показателей алекситимии в выборках

Из рис.2 видно, что выборки различаются по степени выраженности показателей алекситимии. Сопоставив средние значения при помощи математического критерия Манна – Уитни, мы убедились в том, что выборки женщин с избыточным и нормальным весом достоверно различаются, относительно алекситимии на уровне значимости $p < 0.05$ (U критерий = 314,20, $p < 0.05$).

В результате применения опросника «Образа собственного тела» Скугаревского О.А. – Сивухи С.В. диагностировано, что негативное отношение к собственному телу у женщин зрелого возраста с избыточным весом составляет 85%, а позитивное отношение – только у 15%. На рис.3 представлено соотношение профилей образа тела у женщин зрелого возраста с избыточным и нормальным весом.

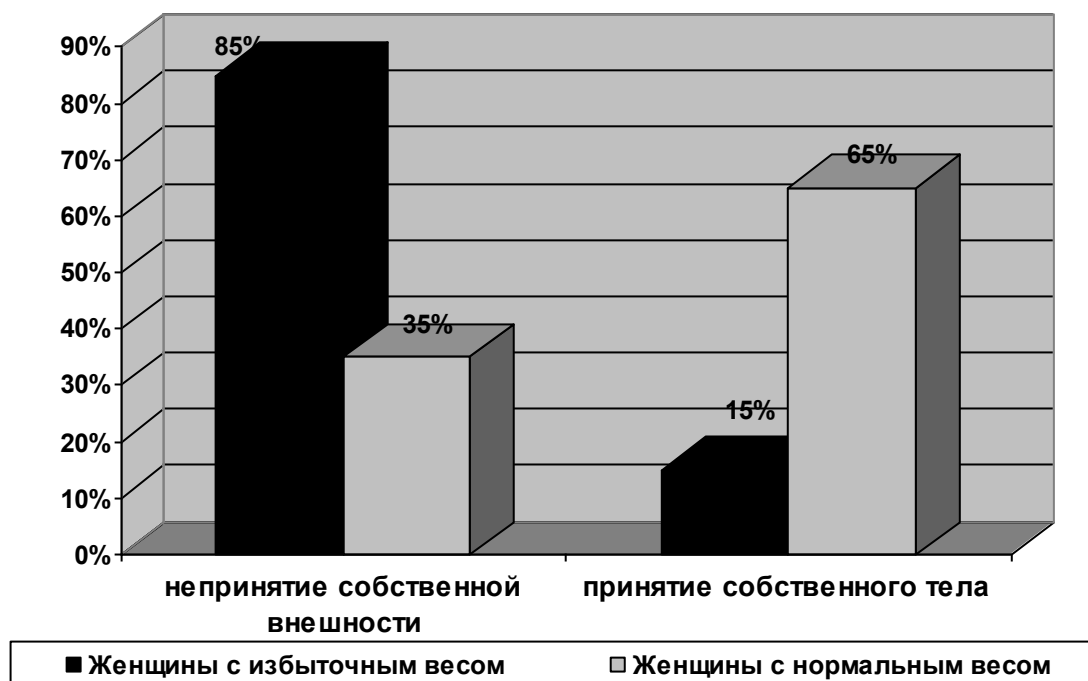


Рис.3 Отношение к собственному телу у женщин зрелого возраста с избыточным и нормальным весом

Из рис.3 видно, что у женщин с нормальным весом негативный образ собственного тела выявлен у 35%, остальных 65% - отличает принятие собственного тела. Анализ различий между выборками по критерию Манна-Уитни показал, что действительно имеют место различия в особенностях отношения к телу у женщин с избыточной и нормальной массой тела: U критерий = 287,50, $p < 0.05$.

Согласно данным методики изучения копинг-механизмов Э. Хейма, адаптивные защитные стратегии обнаружены у 27% женщин зрелого возраста с избыточным весом и у 53% женщин с нормальным весом. Неадаптивные стратегии копинг - поведения выявлены у 38% женщин зрелого возраста с избыточным весом и у 10% женщин зрелого возраста с нормальным весом. На рис.4 представлено соотношение уровней копинг-стратегий преодоления стресса у женщин зрелого возраста с избыточным и нормальным весом.

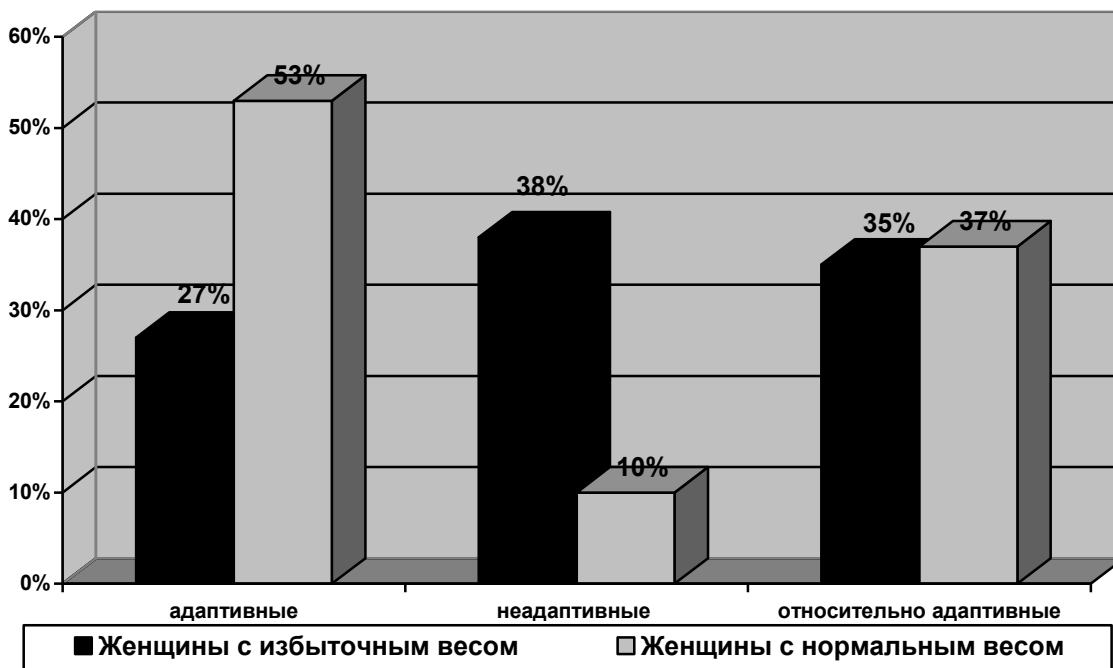


Рис.4 Соотношение coping - стратегий поведения в стрессе у женщин зрелого возраста с избыточным и нормальным весом

Из рис. 4 видно, что в выборке женщин зрелого возраста с избыточным весом чаще встречаются неадаптивные способы преодоления стрессовых ситуаций, тогда как в выборке женщин с нормальной массой тела, чаще встречаются относительно адаптивные и адаптивные стратегии. Согласно сопоставлению процентных соотношений по критерию Фишера, неадаптивные стратегии coping – поведения достоверно чаще встречаются в выборке женщин зрелого возраста с избыточным весом, нежели у женщин зрелого возраста с нормальной массой тела ($\phi=2,16$, $p<0,001$). Доля женщин с нормальным весом с неадаптивными стратегиями coping-поведения в выборке меньше, чем доля женщин с избыточным весом (38%/10%, $\phi=2,16$, $p<0,001$).

Таким образом, для женщин с нормальной массой тела более свойственно использовать адаптивные защитные стратегии, нежели для женщин с избыточным весом, которые, в свою очередь, чаще используют неадаптивные coping-стратегии.

Вывод. На основании результатов исследования, можно заключить следующее: существуют различия между психологическими особенностями личности женщин зрелого возраста с избыточной и нормальной массой тела, относительно выраженности самоуверенности ($U = 216,00$, $p < 0.001$), саморуководства ($U = 222,50$, $p < 0,001$) и самооценности ($U = 214,50$, $p < 0,05$), алекситимии ($U = 314,20$, $p < 0.05$), уровня принятия собственной внешности ($U = 287,50$, $p < 0.05$), неадаптивных стратегий копинг-поведения, отношения к собственному телу ($p < 0,001$). Следовательно, гипотеза исследования подтвердилась.

Результаты исследования выступают в перспективе в качестве основы для формирования задач психологической коррекционной работы с женщинами, имеющими избыточный вес, в рамках коррекционной программы, где коррекция веса будет осуществляться с учетом индивидуально-психологических характеристик личности женщин.

Библиографический список:

1. Лобин К. В. Структура личности женщин, страдающих алиментарным ожирением: автореферат диссер. на соиск. уч. ст. канд. психол. н. – СПб., 2006. – 26 с.
2. Малкина – Пых И. Г. Лишний вес. Освободиться и забыть. Навсегда. – М.: МО, 2007. – 256 с.
3. Красноперова Н. Ю. Клинико-динамическая характеристика пищевой аддикции: автореф. дис... канд. мед. наук. – Томск, 2001. – 25 с.
4. Креславский Е. С. Избыточная масса тела и образ физического Я // Вопр. Психологии. 1987. – №2. – С. 113-117.
5. Гаврилов М. А. Взаимосвязь психологических и физиологических особенностей при нормализации массы тела у женщин, имеющих избыточный вес: автореф. дис. канд. мед. наук. – Томск, 1998. – 23 с.
6. Савчикова Ю. Л. Личностные особенности женщин с избыточной массой тела //Международный медицинский журнал. – 2004. – № 3. – С. 83-87.

7. Олейников А.Н. Особенности сексуального поведения у больных нервной анорексией и булимией // Журн. неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2000. – №5. – С. 19-22.

Bibliographic list:

1. Lobin KV The structure of the personality of women suffering from alimentary obesity: the author's abstract of dissertation. to the soisk. uch. Art. Cand. psychol. n. - St. Petersburg, 2006. - 26 p.

2. Malkin - Pykh IG Extra weight. Free and forget. Forever. - Moscow: MO, 2007. - 256 p.

3. Krasnoperova N.Yu. Clinical and dynamic characteristics of food addiction: the author's abstract. dis ... cand. honey. sciences. - Tomsk, 2001. - 25 with.

4. Kreslavsky, ES, "The Overweight of the Body and the Image of the Physical Self," Vopr. Psychology. 1987. - №2. - P. 113-117.

5. Gavrilov MA Interrelation of psychological and physiological features in the normalization of body weight in women who are overweight: avtoref. dis. Cand. honey. sciences. - Tomsk, 1998. - 23 p.

6. Savchikova Yu.L. Personal characteristics of women with excessive body weight // International Medical Journal. - 2004. - No. 3. - P. 83-87.

7. Oleinikov A.N. Features of sexual behavior in patients with anorexia nervosa and bulimia, Zh. neurology and psychiatry. S.S. Korsakov. - 2000. - № 5. - P. 19-22.