

4. Задорова Ю.А. Исследование привязанности матери и ребенка дошкольного возраста // Вестник КГУ. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – Том 23. № 4. – С. 65–69.

5. Криттенден П. Трансформация отношений привязанности / Патрисия М. Криттенден // Журнал практической психологии и психоанализа: ежеквартальный научно-практический журнал электронных публикаций. – 2002. – № 1.

6. Куфтяк Е.В., Задорова Ю.А. Привязанность к матери и ее влияние на психическое здоровье // Клиническая и специальная психология. – 2020. – Том 9. № 1. – С. 169–185.

7. Симоненко И.А. Привязанность и ее влияние на здоровье и развитие ребенка. Психотерапия привязанности в детском возрасте. – Курск: изд-во КГМУ, 2014. – 242 с.

8. Щербатых Ю.В. Психология страха. – М.: ЭКСМО, 2000. – 512 с.

Олейник В.В.

студентка,

КВУЗ «Винницкая академия непрерывного образования»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПОЯВЛЕНИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

В наше время активно развивается движение бодипозитива, средства массовой информации и интернет ресурсы все больше показывают разнообразие фигур, но тема лишнего веса для многих женщин по-прежнему остается болезненной. Перед тем как приступить к корректировке питания и образа жизни, целесообразно провести исследование психологических причин набора массы тела. Тема лишнего веса до сих пор остается малоизученной с точки зрения психосоматики, хотя об успокоении тревоги пищей и о психосоматической природе гормональных нарушений, которые также могут привести к ожирению упоминал еще Александер Ф. [1, с. 20–91]. Тему лишнего веса в психологии исследовали – Никитина Е.Д. и Федорова Н.В. (работа по выявлению психологических особенностей мужчин и женщин с избыточным весом), Вахмистров А.В. и Вознесенская Т.Г. (работа по нормализации пищевого поведения

основанная на коррекции пищевых привычек), Бобровский А.В. и Гаврилов М.А. (изучение психологических защит у пациенток с избыточной массой тела), Малкина – Пых И.Г. (терапия пищевого поведения) и др.

Цель этого исследования выявить психологическую основу появления избыточного веса и искаженного восприятия образа собственного тела, когда масса тела в норме, но человек ведет борьбу с «лишними килограммами». Актуальность проводимого исследования объясняется тем, что избыточный вес и ожирение, до сих пор остается серьезной проблемой нашего времени и, кроме риска физиологических нарушений, также наносит ущерб психическому здоровью. Никитина Е.Д. и Федорова Н.В. выявили, что «для женщин с избыточным весом характерны: низкий уровень самооценки, неуверенность в себе, низкая сопротивляемость стрессу и высокий уровень коммуникативного контроля. <...> Для мужчин с избыточным весом характерны другие психологические особенности: адекватная самооценка, уверенность в себе, высокая сопротивляемость стрессу и средний или низкий коммуникативный контроль» [2, с. 32–36]. Поэтому мы считаем, что в изучении причин лишнего веса гендерные различия имеют большое значения также, как и возрастные.

Данное исследование проводилось онлайн. В качестве испытуемых выступали 50 женщин в возрасте от 30 до 45 лет, 20 из которых никогда не страдали проблемами лишнего веса и 30 с лишним весом. Под лишним весом мы подразумеваем в большей степени образ собственного тела (ОСТ), чем индекс массы тела (ИМТ), хотя ИМТ тоже учитывался в исследовании. Мы сформировали 2 контрольные группы: 1-я группа из 20 женщин, которые никогда не страдали проблемой лишнего веса по ИМТ и ОСТ и 2-я группа женщин, страдающих лишним весом по ОСТ и, не всегда, по ИМТ и сопоставили их показатели.

Для достижения поставленной цели в исследовании мы использовали валидные и надежные психологические методы и методики.

Первым делом мы определили ИМТ участниц исследования. Затем для определения адекватного отношения к собственному весу испытуемых был использован опросник образа собственного тела, разработанный Скугаревским О.А. и Сивухой С.В. Факт того, что для женщин с лишним весом характерна низкая самооценка [2, с. 32–36] направил нас на измерение чувств вины и стыда – следующей была применена методика измерения чувств вины и стыда (Test of self-

conscious Affect-3 – TOSCA-3). А для выявления причин по которым женщины с нормальным весом борются с «лишними килограммами» мы использовали методику диагностики показателей и форм агрессии Басса А. и Дарки А. для выявления признаков аутоагрессии. В ходе исследования было выявлено, что показатели вины, стыда и аутоагрессии коррелируются с ОСТ, но не взаимосвязаны с ИМТ.

Во время опроса многие испытуемые с ИМТ больше нормы говорили, что скачок в весе был замечен во время стрессовых ситуаций: таких как развод, переезд, уход за ребенком и чаще остального трудностей на работе. Исходя из этого мы применили методику диагностики уровня эмоционального выгорания Бойко В.В. Была отмечена взаимосвязь ИМТ с показателями напряжения и истощения, характерными для выгорания.

Таким образом для выявления психологических факторов появления лишнего веса у женщин зрелого возраста мы выбрали методики на определение образа собственного тела, выявления уровня аутоагрессии и уровня эмоционального выгорания. Для женщин с избыточным весом обусловленным искаженным образом собственного тела характерны повышенный показатель вины и стыда, высокий уровень аутоагрессии, а для женщин с лишним весом обусловленным ИМТ выше нормы – напряжение и истощение, свойственные эмоциональному выгоранию. Также в исследовании принимали участие женщины с лишним весом, набранным в следствии гормональных нарушений. Несмотря на то, что о психосоматической природе эндокринных заболеваний знали еще в середине прошлого века [1, с. 20–91], этот вопрос требует отдельного тщательного изучения.

Список использованных источников:

1. Александр Ф. «Психосоматическая медицина. Принципы и применение», пер. с англ. А.М. Боковой, В.В. Старовойтова; под научн. ред. С.Л. Шишкина. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2006. С. 20–91.
2. Никитина Е.Д., Федорова Н.В. «Психологические особенности людей с избыточным весом (гендерный аспект)»: Омский психиатрич. Журнал. 2016. № 2(8). С. 32–36.