

Ж.Б. Карабалина* , **С.К. Кудайбергенова** 

Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы
*e-mail: karabalinazhanna@gmail.com

ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ, КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ЖЕНЩИН С НОРМАЛЬНЫМ И ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

Настоящая статья посвящена исследованию самооценки, копинг-стратегий и пищевого поведения у женщин с нормальным и избыточным весом. Эмпирическое исследование было проведено на выборке женщин в возрасте от 30 до 65 лет в июле-октябре 2021 года. Всего в исследовании приняло участие 80 женщин. Для анализа использовались процедуры корреляционного, кластерного, частотного анализа, а также другие методы непараметрической статистики, с учетом характера распределения данных и психодиагностических методик. Проведенное исследование выявило, что существуют достоверные статистические различия между женщинами с избыточным и нормальным весом по уровню самооценки образа собственного тела и по типам пищевого поведения. Женщины с избыточным весом характеризуются эмоциональным пищевым поведением в отличие от женщин с нормальным весом. Выявлена взаимосвязь между индексом массы тела и особенностями использования копинг-стратегий, то есть предпочитаемыми способами совладения со стрессом. Так, чем выше индекс массы тела женщины, тем чаще она выбирает неадаптивную копинг-стратегию: «бегство-избегание».

Корреляционный анализ выявил, что имеются достоверно значимые корреляции между индексом массы тела и степенью субъективной удовлетворенности /неудовлетворенности индивидом собственным телом: чем больше индекс массы тела, тем больше неудовлетворенность. Выявлено, что у женщин с более высоким индексом массы тела, чаще выявляется эмоциональное пищевое поведение, а у женщин с низким индексом массы тела – ограничительное. В целом у испытуемых женщин выявляется адекватный уровень самооценки с тенденцией к высокому. Частотный анализ подтверждает, что у всех 100% опрошенных женщин уровень самооценки достаточно высокий, так – у 80% испытуемых выявлен устойчивый адекватный уровень самооценки, у 20% испытуемых выявлена очень высокая самооценка. Корреляционный анализ не показал никакой взаимосвязи между индексом массы тела и уровнем общей самооценки испытуемых женщин. Это означает, что избыточный вес тела и ожирение не влияют на уровень общей самооценки. Полученные результаты позволят разработать более эффективные адресные психологические интервенции, направленные на развитие конструктивных стратегий совладания и копинг-ресурсов, коррекции нарушений пищевого поведения у женщин с избыточным весом.

Ключевые слова: избыточный вес, пищевое поведение, самооценка, копинг-стратегии.

Zh. Karabalina*, S. Kudaibergenova

Al-Farabi Kazakh National University, Kazakhstan, Almaty
*e-mail: zhanna@karabalin.com

Study of self-assessment, coping strategies and eating behavior in women with normal and overweight

This article provides an analysis of an empirical study of self-esteem, coping strategies and eating behavior of women with normal and overweight. The study was conducted on a woman between the ages of 30 and 65 in July–October 2021. A total of 80 women took part in the study. For the analysis, we used the procedures of correlation, cluster, frequency analyzes, as well as other methods of nonparametric statistics, considering the nature of the distribution of data and psychodiagnostic techniques. The study revealed that there are significant statistical differences between overweight and normal weight women in terms of self-esteem of their own body image and types of eating behavior. Overweight women are characterized by emotional eating behavior in contrast to women of normal weight. The relationship was revealed between body mass index and the peculiarities of using coping strategies, that is, the preferred ways of coping with stress. So, the higher a woman's body mass index, the more often she chooses a non-adaptive coping strategy: "escape-avoidance". Correlation analysis revealed that there are reliably significant correlations between body mass index and the level of subjective satisfaction / dissatisfaction with an individual's own body: the higher the body mass index, the greater the dissatisfaction. It was

found that women with a higher body mass index are more likely to have emotional eating behavior, while women with a low body mass index have restrictive eating behavior. In general, the women tested showed an adequate level of self-esteem with a tendency to high. Frequency analysis confirms that all 100% of the women surveyed have a sufficiently high level of self-esteem, so 80% of the subjects showed a stable adequate level of self-esteem, and 20% of the subjects showed a very high self-esteem. Correlation analysis did not show any relationship between body mass index and the level of general self-esteem of the tested women. This means that being overweight and obese do not affect your overall self-esteem. The results obtained will make it possible to develop more effective targeted psychological interventions aimed at developing constructive coping strategies and coping resources, correcting eating disorders in overweight women.

Key words: overweight, eating behavior, self-esteem, coping strategies.

Ж.Б. Карабалина*, С.Қ. Құдайбергенова

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ.

*e-mail: zhanna@karabalin.com

Қалыпты және артық салмақы бар әйелдердің өзін-өзі бағалауын, күресу стратегияларын және диеталық мінез-құлқын зерттеу

Бұл мақала қалыпты және артық салмағы бар әйелдерде өзін-өзі бағалауды, күресу стратегияларын және тамақтану тәртібін зерттеуге арналған. 2021 жылдың шілде-қазан айларында 30 мен 65 жас аралығындағы әйелдер іріктемесінде эмпирикалық зерттеу жүргізілді. Зерттеуге барлығы 80 әйел қатысты. Талдау үшін біз корреляция процедураларын, кластерлік, жиілікті талдауды, сондай-ақ деректердің таралу сипатын және психодиагностикалық әдістерді ескере отырып, параметрлік емес статистиканың басқа әдістерін қолдандық. Зерттеу артық салмақты және қалыпты салмақты әйелдердің өздерінің дене имиджін өзін-өзі бағалауы және тамақтану тәртібінің түрлері бойынша айтарлықтай статистикалық айырмашылықтар бар екенін анықтады. Артық салмағы бар әйелдер қалыпты салмағы бар әйелдерге қарағанда эмоционалды тамақтану тәртібімен сипатталады. Дене салмағының индексі мен күресу стратегияларын қолдану ерекшеліктері, яғни күйзеліске қарсы тұрудың қолайлы тәсілдері арасындағы байланыс анықталды. Сонымен, әйелдің дене салмағының индексі неғұрлым жоғары болса, соғұрлым ол бейімделмейтін күрес стратегиясын таңдайды: «қашу-қашу».

Корреляциялық талдау дене салмағының индексі мен жеке адамның өз денесіне субъективті қанағаттану/қанағаттанбау дәрежесі арасында сенімді маңызды корреляция бар екенін көрсетті: дене салмағының индексі неғұрлым жоғары болса, қанағаттанбаушылық соғұрлым жоғары болады. Дене салмағының индексі жоғары әйелдерде эмоционалды тамақтану тәртібі жиі кездеседі, ал дене салмағының индексі төмен әйелдерде шектеуші тамақтану тәртібі бар екені анықталды. Жалпы алғанда, тестілеуден өткен әйелдер жоғары бейімділікпен өзін-өзі бағалаудың барабар деңгейін көрсетті. Жиілікті талдау сауалнамаға қатысқан әйелдердің барлығының 100% өзін-өзі бағалаудың жеткілікті жоғары деңгейіне ие екенін растайды, сондықтан субъектілердің 80% -ы өзін-өзі бағалаудың тұрақты адекватты деңгейін көрсетті, ал сыналушылардың 20% -ы өте жоғары өзін-өзі бағалауды көрсетті. Корреляциялық талдау дене салмағының индексі мен тестіленген әйелдердің жалпы өзін-өзі бағалау деңгейі арасында ешқандай байланыс көрсетпеді. Бұл артық салмақ пен семіздік сіздің жалпы өзін-өзі бағалауыңызға әсер етпейді дегенді білдіреді. Алынған нәтижелер күресудің сындарлы стратегияларын және күресу ресурстарын өзіңізге, артық салмағы бар әйелдерде тамақтану бұзылыстарын түзетуге бағытталған неғұрлым тиімді мақсатты психологиялық араласуды жасауға мүмкіндік береді.

Түйін сөздер: артық салмақ, тамақтану тәртібі, өзін-өзі бағалау, күресу стратегиялары.

Введение

Актуальность темы обусловлена ежегодным ростом показателей избыточного веса среди населения. Избыточная масса тела признана эпидемией мирового масштаба и в настоящее время является особенно важной медико-социальной проблемой в мире в связи с ее высокой распространенностью и значимыми расходами на преодоление его последствий (Nedogoda,

2017). Численность людей с избыточным весом возрастает в среднем на 10% каждый год, что, несомненно, становится актуальной проблемой для здоровья населения. Казахстан в этом смысле не является исключением. Исследования, проведенные Казахской академией питания, показали, что средняя распространенность избыточной массы тела среди взрослого населения страны (от 15 лет и старше) составила 55,5 процента у женщин и 49,2 процента у мужчин.

Это говорит о том, что более половины взрослого населения Казахстана страдают избыточной массой тела (Sharman, 2019). Избыточный вес тела и ожирение имеет серьезные последствия для психосоциального здоровья и психического благополучия. Связь между избыточной массой тела и психическими расстройствами не до конца ясна. Однако избыточный вес может привести к серьезным физическим и психологическим последствиям. Данные различных исследований (Ametov, 2019; Leach, 2009; Charitopoulos, 2015; Hors, 2020; Nikolaeva, 2021; Skugarevskij, 2007; Voznesenskaya, 2004; Svyatenko, 2014). подчеркивают растущий риск низкой самооценки, использования неконструктивных и неэффективных копинг-стратегий при преодолении жизненных трудностей, расстройств пищевого поведения, аффективных расстройств, нарушений восприятия образа тела, проблем межличностного общения, и все это прямо или косвенно влияет на качество жизни человека с избыточным весом, особенно женщин. Избыточная масса тела часто сопровождается эмоционально-аффективными и поведенческими расстройствами, является основным фактором нарушений психической адаптации. В некоторых случаях предубеждения, связанные с избыточной массой тела приводят к развитию психопатологий, которые усугубляют переедание, булимию и другие нарушения пищевого поведения.

Избыточная масса тела справедливо выступает как стрессогенный фактор или фактор риска появления и формирования таких психологических проблем, как депрессия, тревожность, низкая самооценка, психическая дезадаптация, нарушение пищевого поведения, которые усугубляются в сочетании с симптомами хронических метаболических нарушений, образующих психофизиологическую почву для развития вторично обусловленных соматопсихических расстройств. Вместе с тем, возможность утраты профессионального статуса и потребностей в самоактуализации и саморазвитии также выступают психосоциально обусловленными фрустрирующими факторами, косвенно влияющие на особенности пищевого поведения и фон настроения (Svyatenko, 2012). Таким образом, особую актуальность приобретает изучение самооценки, копинг-стратегий [Isaeva, 2009], механизмов и факторов нарушения психической адаптации в связи с избыточным весом. Ценность исследований самооценки и совладающего поведения

женщин с избыточным весом очевидна, так как зная психологические особенности и проблемы людей, неудовлетворенных образом физического «Я», мы определяем «мишени» психологической работы с данной категорией испытуемых, что будет способствовать гармонизации и целостности «Я» личности.

Объект исследования – женщины с нормальным и избыточным весом в возрасте от 30 до 65 лет

Предмет исследования – самооценка общая и удовлетворенность собственным телом, копинг-стратегии, пищевое поведение у женщин с избыточным и нормальным весом.

Целью настоящего исследования является изучение самооценки, особенностей совладающего поведения (копинг-стратегий), типов пищевого поведения и личностных характеристик у женщин с избыточным и нормальным весом.

Задачи:

1. Изучение самооценки, механизмов совладания у женщин с избыточным и нормальным весом. Выявление специфики совладающего со стрессом поведения у женщин и содержательный анализ преобладающих копинг-стратегий, как психологических характеристик, имеющих прогностическое и психотерапевтическое значение.

2. Изучение психологических аспектов пищевого поведения женщин с избыточным и нормальным весом в сравнительном психологическом аспекте.

3. Выработка рекомендаций по психотерапевтическим и реабилитационным мероприятиям, направленным на восстановление адекватной самооценки, развитие конструктивных стратегий совладания и копинг-ресурсов, коррекции нарушений пищевого поведения у женщин с избыточным весом.

Гипотезы исследования:

1. Женщины с нормальным и избыточным весом отличаются уровнем общей самооценки, самооценкой образа собственного тела, предпочитаемыми копинг-стратегиями и типом пищевого поведения.

2. Существует взаимосвязь между индексом массы тела (избыточным весом женщины) и уровнем общей самооценки, индексом удовлетворенности образом собственного тела, типами пищевого поведения и особенностями использования копинг-стратегий, предпочитаемыми способами совладения со стрессом.

Материалы и методы исследования

Диагностическое психологическое исследование проводилось в июле – октябре 2021 года. Критерии включения в группу – женщины с нормальным и избыточным весом в возрасте от 30 до 65 лет, проживающие в Республике Казахстан. Были изучены данные по 120 испытуемым, из них 80 человек – с нормальным весом, 40 человек с избыточным весом. Группы были разделены в соответствии с целевыми ориентирами и индикаторами Всемирной Организации Здравоохранения: нормальный вес у женщин от 30 до 34 лет рассчитывался при показателях индекса массы тела от 20 до 25; у женщин от 35 до 44 лет при показателях индекса массы тела от 21 до 26; у женщин от 45 до 54 лет при показателях индекса массы тела от 22 до 27; у женщин от 55 до 64 лет при показателях индекса массы тела от 23 до 28 соответственно. Женщины с более высокими показателями индекса массы тела были отнесены в группу женщин с избыточным весом. С учетом того, что выборка по индексу массы тела значительно отличалась по количеству (например, больше всего приняли участие в исследовании женщины с нормальными показателями индекса массы тела) для проведения анализа группы были случайно выровнены: 40 человек с нормальным весом и 40 человек с избыточным весом. Распределение по возрасту: от 30 до 39 лет – 47 человек, от 40 до 49 лет – 25 человек, от 50 и выше – 8 человек. Средний возраст испытуемых составил 39 лет.

Для достижения поставленных целей были выбраны следующие диагностические инструменты скрининг-диагностики, которые не раз использовались на похожих выборках в зарубежных исследованиях. Все тесты были переведены и адаптированы на русский язык в предыдущих исследованиях.

1. Шкала самооценки Розенберга (RosenbergSelf-EsteemScale, RSES) была разработана в 1965 году американским социологом Моррисом Розенбергом (Rosenberg, 1965).

2. Опросник «Стратегии совладающего поведения», разработанный R. Lazarus, S. Folkman (1984), адаптированный в лаборатории клинической психологии института им. В. М. Бехтерева (Вассерман, 2009; Vasserman, 2004).

3. «Голландский опросник пищевого поведения» (ГОПП) (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire – DEBQ) (Диагностика и коррек-

ция нарушений пищевого поведения в общесоциальной практике).

4. «Опросник образа собственного тела» О.А. Скугаревского (ООСТ). ООСТ представляет собой работоспособный психометрический инструмент, предоставляющий возможность оценки степени неудовлетворенности внешнею как составного компонента образа тела (Skugarevskij, 2007).

С учетом неравномерности выборки по возрасту и индексу массы тела, а также результатов проверки нормальности распределения данных (в нашей выборке оно отличается от нормального распределения), было принято решение использовать методы непараметрической статистики. Были использованы следующие статистические процедуры анализа (IBM SPSS Statistics 28.0.0.0):

- Для проверки нормальности распределения данных – критерий нормальности Колмогорова-Смирнова.

- Для проверки гипотезы о наличии связей между измеряемыми переменными – корреляционный анализ (r-коэффициент корреляции Спирмена).

- Для проверки гипотез о достоверности различий – H-критерий Краскела-Уоллиса.

- Для исследования «вклада» той или иной переменной – кластерный анализ в группах с разным уровнем индекса массы тела (иерархический кластерный анализ с использованием метода «Дальнего соседа»).

Вычислялись также средние значения показателей по шкалам (M) и стандартная ошибка среднего (m) в исследуемых группах, проводился частотный анализ.

Обзор литературы

Проблемы избыточной массы тела в достаточной мере освящены в психологической литературе. Исследователями были изучены психологические особенности, эмоциональные состояния, особенности межличностных отношений у женщин с нарушениями пищевого поведения и избыточным весом (Savchikova, 2005; Leach, Kathy, 2006, Тераева, 2013), психологические факторы расстройств адаптации женщин с избыточным весом (Svyatenko, 2012). В психологической литературе ученые уделяли внимание исследованию личностных характеристик и стрессовых ситуаций как факторов риска нарушений пищевого поведения, психосоциального влияния

на пищевое поведение, в том числе и на образ собственного тела и его динамику в онтогенезе, механизмов совладания и механизмов психологической защиты, психологической зрелости, эмоционально-личностной и когнитивной сфер пациентов с избыточным весом (Starshenbaum, 2007; Skugarevskij, 2007). В зарубежной литературе имеется очень много работ по коррекции психологических нарушений при избыточном весе и ожирении, освещаются различные формы терапии феномена психологического переживания, психологические аспекты, которые мешают людям терять вес или поддерживать потерю веса (Leach, Kathy, 2006; Foivos, Boyland, Charitopoulos, 2015; Cooper, Fairburn, Hawker, 2004). Однако анализ источников, посвященных изучению клинко-психологических особенностей женщин с избыточным весом показал, что сравнительного исследования самооценки и ко-

пинг-стратегий у женщин с избыточным весом до настоящего времени не проводилось.

Все вышеперечисленные факторы послужили основанием для проведения нашего эмпирического исследования. Выбор самооценки и копинг-стратегий в качестве предмета исследования обусловлен особой значимостью этих психологических феноменов и их ролью в становлении самосознания и самореализации личности.

Результаты и обсуждение

Опишем сначала результаты в целом по выборке, а затем проведем сравнительный анализ в разрезе групп по весу

1. В ходе анализа подсчитаны средние значения показателей самооценки и выбора той или иной копинг-стратегии среди женщин в целом по выборке (см. табл.1).

Таблица 1 – Средние значения показателей уровня самооценки, приоритетных копинг-стратегий среди испытуемых (n=80)

Группа	Показатель	Самооценка		Копинг-стратегии							
		Самооценка об-щая (RSES)	Самооценка (образ собственного тела)	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц.подд	Прин.ответственности	Избегание	План.реш.проблемы	Полож.переоценка
Всего	M	31,59	11,21	56,39	55,07	70,59	67,85	66,25	56,87	78,12	75,06
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	m	3	8	14	17	14	16	19	16	13	14
	Me	31,50	10,00	55,56	55,56	71,43	69,45	66,67	58,33	77,78	76,19

$p=0,05$

Если сравнить полученные нами данные с предлагаемой авторами интерпретацией тестов по степени выраженности того или иного показателя, то мы можем увидеть, что в целом по выборке, у испытуемых женщин выявляется адекватный уровень общей самооценки (RSES) с тенденцией к высокому. Если говорить о степени удовлетворенности внешностью как составным компонентом образа тела, то женщины в среднем по выборке удовлетворены своей внешностью.

В целом по выборке ведущими тенденциями в совладающем поведении выявились «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка», то есть испытуемые женщины

при возникновении трудностей предпочитают целенаправленно анализировать ситуацию, разрабатывать план действий в соответствии с объективными условиями, предыдущим опытом и существующими ресурсами (планирование решения проблемы) и положительно переосмысливать проблему, рассматривая ее как стимул для личностного роста, таким образом преодолевая негативные переживания (положительная переоценка) (Vasserman, 2010).

2. Средние значения показателей пищевого поведения (ограничительного, эмоционального, экстернального), среди женщин в целом по выборке представлены в табл.2. Анализируя типы пищевого поведения у выборки в целом, мы мо-

жем прийти к выводу, что в среднем показатели выше нормы по всем трем типам пищевого поведения: ограничительному, эмоциональному, экстернальному, то есть испытуемые стараются ограничивать себя в еде, чтобы не набирать вес или руководствуются соображениями «полезности» (ограничительное пищевое поведение), также испытуемым в среднем сложно перерабаты-

вать эмоции, не прибегая к еде (эмоциональное пищевое поведение), и нашим женщинам сложно удержаться при виде вкусной и аппетитной еды (экстернальное пищевое поведение).

3. Процедура частотного анализа позволяет увидеть результаты немного под другим углом зрения. Результаты представлены в виде круговых диаграмм на рисунке 1.

Таблица 2 – Средние значения показателей типов пищевого поведения среди испытуемых (n=80)

Показатель	Пищевое поведение		
	Ограничительное пищевое поведение	Эмоциональное пищевое поведение	Экстернальное пищевое поведение
M	2,89	2,06	3,24
N	80	80	80
m	0,85	0,89	0,70
Me	2,90	1,92	3,20

$p=0,05$

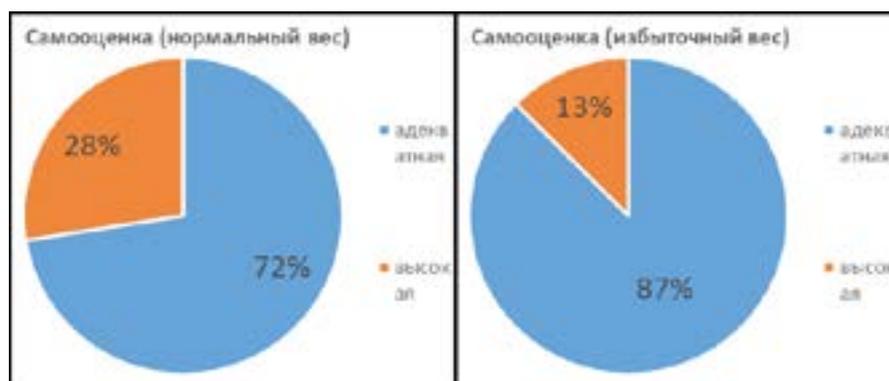


Рисунок 1 – Процентное соотношение женщин с различными уровнями самооценки

Согласно частотному анализу, мы видим, что высокий уровень самооценки чаще наблюдается у женщин с нормальным весом (28%), чем у женщин с избыточным весом (13%). У этих испытуемых выявлена очень высокая самооценка, которая говорит о высоком самоуважении, предрасположенности к саморазвитию, как в профессиональном, так и в интеллектуальном и личном планах. У остальных испытуемых (72% выборки с нормальным весом и 87% выборки с избыточным весом) выявлен устойчивый адекватный уровень самооценки, на которой могут основываться самоуважение и уверенность в своих силах, оптимистический взгляд на свои перспективы (см. рис. 1).

Также благодаря частотному анализу мы можем увидеть, что только 37% женщин с нормальным весом не ограничивают себя в еде в отличие от женщин с избыточным весом, половина из которых не ограничивают себя в еде, остальные же 67% женщин с нормальным весом и 50% женщин с избыточным весом так или иначе устанавливают для себя рамки в потреблении пищи (см. рис. 2). Женщины с нормальным весом чаще придерживаются различных диет, постоянно пробуя новые методики с целью сохранить фигуру. С другой стороны, изобилие и круглогодичная доступность вкусной и высококалорийной пищи, развитие культуры потребления фастфуда создают условия

для формирования экстернального пищевого поведения примерно в равной степени в обеих группах. Так, 65% испытуемых женщин с избыточным весом и 63% женщин с нормальным весом склонны к перееданию под влиянием экстернальных факторов. Такими факторами могут быть реклама фастфуда, привычка кушать в компании, даже если не голоден, частые перекусы. Нельзя не упомянуть и традиции Казахстанского гостеприимства, которые чаще всего подразумевают тождественность понятий «поход в гости» и «единовременное принятие

большого количества пищи». Таким образом, чаще всего предпосылками избыточного веса является низкая физическая активность вкупе с неправильным высококалорийным питанием. Частотный анализ также подтверждает, что эмоциональные факторы основательно воздействуют на формирование пищевого поведения у женщин с избыточным весом, так, для 61% второй опрошенной группы (избыточный вес) в отличие от 28% первой группы (нормальный вес), еда становится способом преодоления стресса, грусти или скуки.

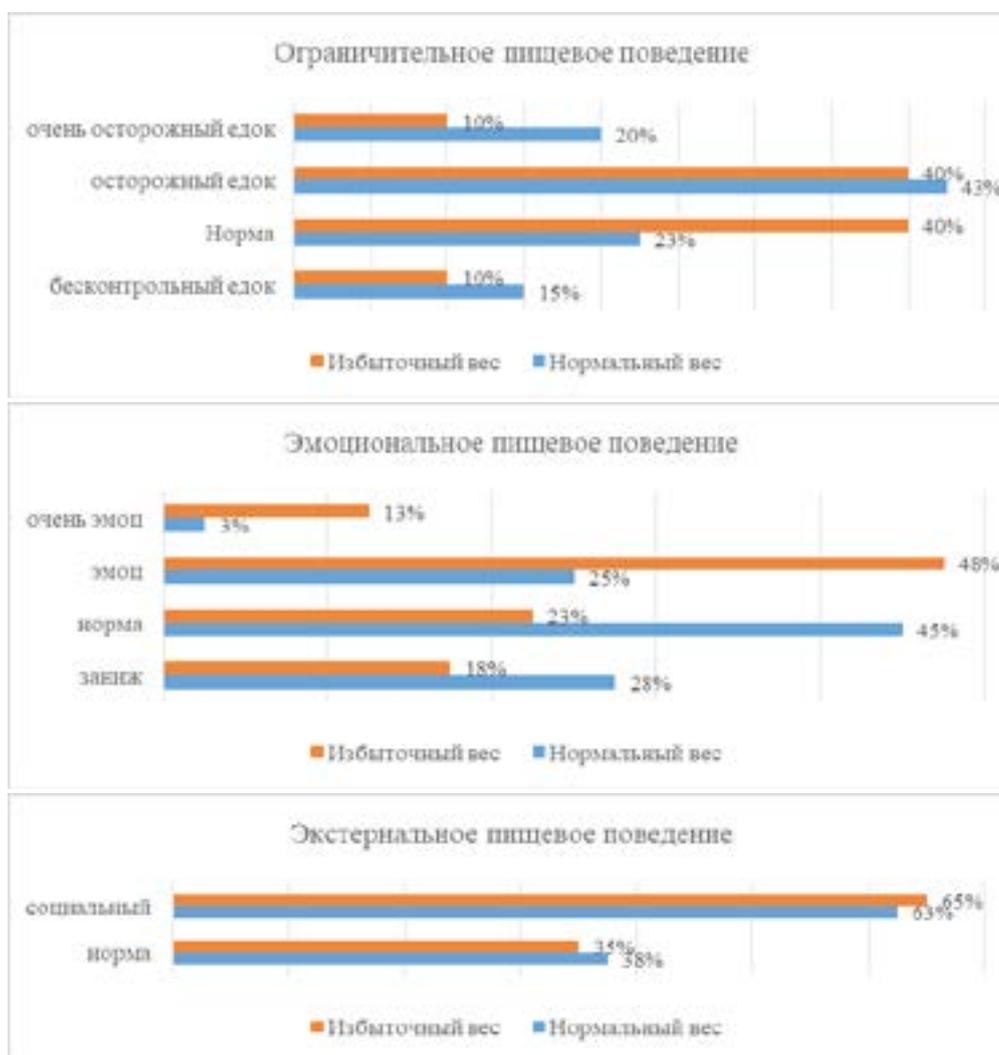


Рисунок 2 – Процентное соотношение женщин с различными уровнями выраженности ограничительного, эмоционального и экстернального поведения

Эмоциональное пищевое поведение проявляется в двух формах. Это может быть компульсивное пищевое поведение или переедание с нарушением суточного ритма приема пищи, так называемый синдром ночной еды. В этом

случае, стимулом к потреблению пищи является не голод, а эмоциональный дискомфорт, то есть женщины едят не потому, что голодны, а потому что раздражены, тревожны, подавлены, обижены и т.д. (Voznesenskaya, 2004) (см. рис. 2).

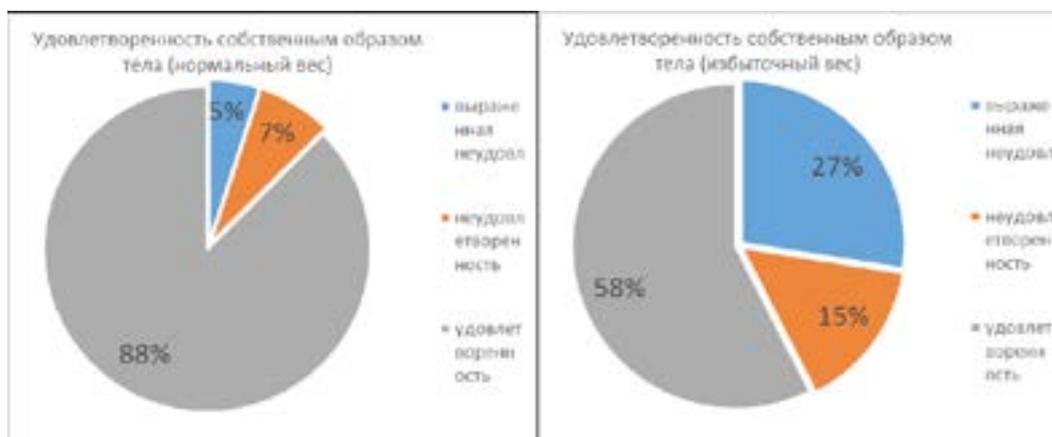


Рисунок 3 – Процентное соотношение женщин с различными уровнями удовлетворенности образом собственного тела

Благодаря частотному анализу мы также видим, что подавляющее большинство опрошенных женщин с нормальным весом, а именно 88% удовлетворены образом своего тела в полной мере, то есть женщины удовлетворены всеми составляющими образа

тела: весом, формой и схемой тела. Тогда как в группе женщин с избыточным весом, только 58% удовлетворены образом своего тела. Радует, что убеждения в отношении своей внешности у большинства испытуемых позитивны.



Рисунок 4 – Процентное соотношение наиболее приоритетных копинг-стратегий у женщин с нормальным и избыточным весом

Согласно частотному анализу выбора наиболее приоритетных копинг-стратегий у нашей выборки (см. рис.4) мы видим, что подавляющее большинство испытуемых, а именно 92% женщин при возникновении кризисных ситуаций выбирают адаптивные стратегии, такие как «планирование решения проблемы», «положительная переоценка», «принятие ответственности», «поиск социальной поддержки» и «самоконтроль». Только 8% испытуемых в качестве приоритетных стратегий выбирают неадаптивные стратегии, такие как «бегство-избегание», «дистанцирование» и «конфронтация». «Планирование решения проблемы» является ведущей копинг-стратегией у почти трети испытуемых женщин (30%). Не наблюдается значимых различий между выбором совладающего поведения при стрессе у обеих групп испытуемых.

4. Для проверки гипотезы об отличиях уровня самооценки, предпочитаемых копинг-стратегий и типов пищевого поведения у женщин с нормальным и избыточным весом мы провели расчеты методом Н-критерий Краскела-Уоллиса

и использовали средние значения показателей по шкалам (М).

Согласно анализу средних значений показателей общей самооценки (RSES) и выбора той или иной копинг-стратегии среди женщин с нормальной и избыточной массой тела (см. табл.3), мы выявили, что *достаточно высокий средний уровень самооценки выявляется равномерно в обеих группах и не зависит от индекса массы тела.*

Однако, существуют различия у обеих групп по уровню самооценки образа собственного тела. Так, женщины с нормальным весом удовлетворены образом собственного тела, а женщины с избыточным весом не удовлетворены.

Статистически достоверные различия, рассчитанные методом Краскела-Уоллиса между уровнем общей самооценки в обеих группах женщин (с нормальным и избыточным весом) также не подтвердились ($p = 0,56$). Удовлетворенность образом собственного тела различается в обеих группах ($p = 0,00012^*$). Сравнительный анализ в разрезе статуса по весу испытуемых представлен в таблице 4.

Таблица 3 – Средние значения показателей уровня самооценки, приоритетных копинг-стратегий, среди женщин с нормальной и избыточной массой тела (n=80)

Группа	Показатель	Самооценка		Копинг-стратегии							
		Самооценка общая (RSES)	Самооценка (образ собственного тела)	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. подд.	Прин. ответственности	Избегание	План.реш. проблемы	Полож.пероценка
Женщины с нормальным весом	М	31,80	7,95*	57,92	56,53	71,90	68,75	64,79	53,96*	79,03	75,95
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	m	4	6	15	18	13	15	21	16	13	12
	Me	31,00	7,00*	55,56	55,56	76,19	66,67	66,67	58,33*	77,78	76,19
Женщины с избыточным весом	М	31,38	14,48*	54,86	53,61	69,29	66,95	67,71	59,79*	77,22	74,17
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	m	3	8	14	17	16	17	17	15	12	15
	Me	32,00	13,00*	55,56	52,78	69,05	72,22	66,67	60,42*	77,78	76,19
*достоверно значимые различия (по Критерию Краскела-Уоллиса)											
$p=0,05$											

Таблица 4 – Статистически достоверные различия между уровнем общей самооценки и уровнем удовлетворенности образом собственного тела, предпочитаемыми копинг-стратегиями и типом пищевого поведения в разрезе статуса по весу

	Самооценка		Копинг-стратегии								Пищевое поведение		
	Самооценка об-щая (RSES)	Самооценка (образ соб-ственного тела)	Конфронтация	Дистанциро-вание	Самоконтроль	Поиск соц.подд	Прин.ответ-ственности	Избегание	План.реш.про-блемы	Полож.пере-оценка	Ограничитель-ное пищевое поведение	Эмоциональное пове-щение	Экстернальное пове-щение
Женщины с нор-мальным весом	42,03	30,51	41,93	42,74	42,89	40,51	39,95	36,11	41,59	40,91	44,26	34,61	40,06
Женщины с избы-точным весом	38,98	50,49	39,08	38,26	38,11	40,49	41,05	44,89	39,41	40,09	36,74	46,39	40,94
H Крускала-Уол-леса	0,35	14,82	0,31	0,75	0,86	0,00	0,05	2,88	0,18	0,03	2,10	5,15	0,03
Асимп. знач.	0,56	0,00012*	0,58	0,39	0,35	1,00	0,83	0,09	0,67	0,87	0,15	0,02*	0,87

Таким образом, наша гипотеза о существовании достоверных статистических различий между женщинами с избыточным и нормальным весом о различиях по уровню общей самооценки, не подтвердилась. Гипотеза о существовании достоверных статистических различий между женщинами с избыточным и нормальным весом по уровню самооценки образа собственного тела, подтвердилась.

Выявлено, что женщины в обеих группах (и с нормальным, и с избыточным весом) предпочитают адаптивные копинг-стратегии: «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка» (см. таб. 3). Приоритетный выбор данных (адаптивных) стратегий в среднем наблюдается в обеих группах. По результатам анализа «срав-

нение средних» не выявлено отличий в выборе приоритетных стратегий совладания со стрессом у женщин с нормальным весом и женщин с избыточным весом. Статистически достоверные различия, рассчитанные методом Краскелла-Уоллиса также подтверждают вышесказанное (см. таб.4).

Таким образом, наша гипотеза о существовании достоверных статистических различий между женщинами с избыточным и нормальным весом по предпочитаемым копинг-стратегиям не подтвердилась.

Авторами также были подсчитаны средние значения показателей пищевого поведения (ограничительного, эмоционального, экстернального), среди женщин с нормальной и избыточной массой тела (см. табл. 5).

Таблица 5 – Средние значения показателей типов пищевого поведения, удовлетворенности образом собственного тела среди испытуемых (n=80)

Группы	Показатель	Пищевое поведение		
		Ограничительное пищевое поведение	Эмоциональное пищевое поведение	Экстернальное пищевое поведение
Женщины с нормальным весом	M	3,02	1,81*	3,24
	N	40	40	40
	m	0,99	0,67	0,68
	Me	3,15	1,69*	3,20
Женщины с избыточным весом	M	2,76	2,31*	3,25
	N	40	40	40
	m	0,67	1,02	0,73
	Me	2,65	2,27*	3,20
*достоверно значимые различия (по Критерию Краскела-Уоллиса)				
p=0,05				

Выявлено, что в среднем ограничительное пищевое поведение наблюдается в большей степени в группе женщин с нормальным весом ($p=0.05$). То есть женщины с нормальным весом имеют большую тенденцию ограничивать себя в еде. Анализируя проявление эмоционального пищевого поведения в группах с различным индексом массы тела, мы можем сказать, что данное поведение более выражено у женщин с избыточным весом. Экстернальное пищевое поведение, то есть повышенная реакция не на внутренние гомеопатические стимулы к принятию пищи, а на внешние стимулы, такие как реклама, наличие еды на столе, наблюдаются в обеих группах женщин с нормальным и избыточным весом в равной степени.

Таким образом, по результатам анализа средних значений выявлены отличия в типах пищевого поведения у женщин из обеих групп. Женщинам с избыточной массой тела чаще свойственен эмоциональный тип пищевого поведения, а женщинам с нормальной массой тела – ограничительный. Статистически достоверные различия, рассчитанные методом Краскелла-Уоллиса также подтверждают, что женщины с избыточным весом характеризуются высокими показателями эмоционального пищевого поведения (см. табл. 3). Но данный метод не выявил достоверно значимых различий между женщинами с нормальным и избыточным весом по типам ограничительного и экстернального пищевого поведения.

Это означает, что женщины с избыточной массой тела чаще «заедают» свои эмоции, то есть еда для них является источником позитивных эмоций и способом разрядки психоэмоционального напряжения. Именно наличие психологического дискомфорта, который может привести к появлению пяти базовых эмоциональных состояний: страха, тревоги, печали, скуки, одиночества (Malkina-Pyh, 2007), при эмоциональном пищевом поведении стимулирует к приему пищи. С другой стороны, женщины с избыточным весом в отличие от женщин с нормальным весом различаются более высоким уровнем неудовлетворенности собственным телом, что может быть причиной ухудшения качества жизни в личностном и межличностном планах. Образ собственного тела (ОСТ) понятие, охватывающее восприятие человеком собственного тела, чувственную окраску этого восприятия, мнение о том, как его оценивают окружающие, то есть

связан с механизмом социальных сравнений (Filippova, Shelispanskaja, 2017).

Таким образом, наша гипотеза о существовании достоверных статистических различий между женщинами с избыточным и нормальным весом по типам пищевого поведения подтвердилась: женщины с избыточным весом характеризуются эмоциональным пищевым поведением в отличие от женщин с нормальным весом.

В процессе сравнительного анализа по методу Краскелла-Уоллиса мы обнаружили некоторые закономерности, исследовать которые мы изначально не планировали.

Выявлено влияние возраста на уровень самооценки. Было обнаружено, что существуют достоверно значимые различия уровня самооценки (RosenbergSelf-EsteemScale, RSES) в группах женщин по возрасту (см. таб. 6). Женщины старшего возраста (от 36 лет и выше) по сравнению с более молодыми имеют более высокий уровень самооценки ($p = 0,015^*$).

Таблица 6 – Статистически достоверные различия между уровнем самооценки в разрезе статуса по возрасту

	Самооценка (RSES)
Женщины (возраст до 35 лет)	32,81
Женщины (возраст от 36 лет)	45,63
H Крускала-Уоллеса	5,89
Асимп. знач.	0,015*

Таким образом, во время исследования, мы дополнили нашу гипотезу и сделали вывод о том, что существуют достоверно значимые различия в уровнях самооценки женщин в зависимости от возраста.

В процессе исследования мы также выявили, что существуют значимые различия в особенностях пищевого поведения у женщин с разным семейным положением (см. таб. 7). У разведенных женщин в отличие от незамужних и семейных намного чаще выявляется ограничительный тип пищевого поведения ($p = 0,026^*$). То есть разведенные женщины регулярно ограничивают себя в еде, контролируют свои желания, чаще борются с лишним весом в пользу сохранения фигуры. Также выявлено, что у незамужних женщин менее всего наблюдается экстернальное пищевое поведение, то есть они менее всего поддаются соблазну съесть что-нибудь вкусное реагируя на внешние искушения ($p=0,03^*$).

Таблица 7 – Статистически достоверные различия между пищевым поведением среди испытуемых в разрезе статуса по семейному положению

	Ограничительное пищевое поведение	Экстернальное пищевое поведение
Незамужние женщины	36,66	28,39
Замужние женщины	37,92	44,83
Разведенные женщины	57,13	42,00
Н Крускала-Уоллеса	7,29	6,94
Асимп. знач.	0,026*	0,03*

Таким образом, во время исследования, авторы дополнили гипотезу и сделали вывод о том, что существуют достоверно значимые различия в особенностях пищевого поведения женщин в разрезе их семейного положения.

5. Для проверки гипотезы о взаимосвязи индекса массы тела женщин и уровня общей самооценки, индекса удовлетворенности образом собственного тела, типов пищевого поведения у женщин с нормальным и избыточным весом и особенностями использования копинг-стратегий, предпочитаемыми способами совладения со стрессом мы провели процедуру корреляционного анализа (г-коэффициент корреляции Спирмена). Статистически значимые результаты корреляционного анализа представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Значимые корреляционные связи между уровнем самооценки, копинг-стратегиями, пищевым поведением, индексом удовлетворенности собственным телом с индексом массы тела, возрастом, семейным положением испытуемых женщин и наличием у них детей (г – критерий Спирмена) для n=80

	Само-оценка	Копинг-стратегии (Лазарус)				Пищевое поведение			удовлетворенность телом
		Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Избегание	Планирование решения проблемы	Ограничительное	Эмоциональное	Экстернальное	
Возраст	,320**								
Имт				,226*			,309**		,516**
Самооценка		,220*	-,377**	-,225*	,356**		-,224*		-,281*
Сем.полож						,232*		,227*	
Дети		-,227*							

Примечание. Уровни значимости: (**) – p = 0,01, (*) – p = 0,05

Корреляционный анализ не показал никакой взаимосвязи между индексом массы тела и уровнем общей самооценки (показывающей отношение двух важных показателей: самоуважения и самоунижения) испытуемых женщин. Это означает, что избыточный вес тела не влияет на уровень самооценки (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES). Так как многие исследования (Nikolaeva, 2021; Rosenberg, 1965) говорят о существовании взаимосвязи самооценки и индекса массы тела человека, мы можем допустить, что наши результаты обусловлены выбором методики.

Корреляционный анализ выявил, что имеются достоверно значимые корреляции между индексом массы тела и степенью субъективной удовлетворенности /неудовлетворенности индивидом собственным телом («Опросник образа собственного тела» О.А. Скугаревского): чем

больше индекс массы тела, тем больше неудовлетворенность.

Корреляционный анализ (см. таб. 8) также выявил взаимосвязь между индексом массы тела и особенностями использования копинг-стратегий, то есть предпочитаемыми способами совладения со стрессом. Так, чем выше индекс массы тела женщины, тем чаще она выбирает неадаптивную копинг-стратегию – «избегание». Чем выше индекс массы тела у женщины, тем она более склонна разрешать проблемные ситуации не путем целенаправленной поведенческой активности, направленной на изменение возникшей ситуации, а путем реагирования по типу уклонения, то есть отрицания или полного игнорирования проблемы, фантазирования, уклонения от ответственности, неоправданных ожиданий, пассивности в стрессовых ситуациях («избегание»).

Таким образом, гипотеза о существовании взаимосвязи между индексом массы тела у женщин с избыточным и нормальным весом и предпочитаемыми копинг-стратегиями подтвердилась.

Также корреляционный анализ выявил, что существует достоверно значимая взаимосвязь между индексом массы тела у женщин и особенностями пищевого поведения. Чем выше индекс массы тела у женщины, тем больше она склонна к эмоциональному пищевому поведению (см. таб. 8). Мы можем предположить, что выбор стратегии «избегания» в стрессовых ситуациях предполагает такую неконструктивную форму поведения, как переедание с целью снижения эмоционального напряжения, что, естественно, приводит к нарушениям пищевого поведения и, как следствие, к избыточному весу.

В процессе корреляционного анализа по методу г-критерия Спирмена (см. таб. 8) мы пришли к дополнительным выводам. Мы выявили, что существуют достоверно значимые корреляции между возрастом испытуемых и уровнем самооценки (RosenbergSelf-EsteemScale, RSES). Чем старше женщина, тем выше уровень ее самооценки.

Таким образом, во время исследования, авторы дополнили гипотезу и сделали вывод о том, что существует достоверно значимая корреляционная взаимосвязь между возрастом женщин и уровнем их самооценки.

Было выявлено существование взаимосвязи между типами пищевого поведения у женщин с избыточным весом и особенностями использования копинг-стратегий, предпочитаемыми способами совладения со стрессом.

Таблица 9 – Значимые корреляционные связи между копинг-стратегиями с типами пищевого поведения (г – критерий Спирмена) для n=80

Показатель	Конфронтация	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Избегание	Планирование решения проблем	Положительная переоценка
Ограничительное пищевое поведение						,222*
Эмоциональное пищевое поведение			,222*	,316**	-,281*	
Экстернальное пищевое поведение	,306**	,224*		,349**		

Примечание. Уровни значимости: (**) – $p = 0,01$, (*) – $p = 0,05$

Так, мы видим в таблице 9, что выявляется статистически достоверная взаимосвязь между выбором стратегии «избегание» и эмоциональным и экстернальным пищевым поведением., если женщины склонны выбирать копинг-стратегию «планирование решения проблемы», то они менее склонны к эмоциональному пищевому поведению. Это означает, что такие женщины не «заедают» стресс, тревогу и не используют пищу с целью сглаживания своих эмоциональных переживаний. Таким образом, если научить женщину конструктивной стратегии преодоления стресса, а именно стратегии «планирования решения проблемы» вместо «избегания», можно повлиять не только на пищевое поведение, но и на ее здоровье в целом. Также интересен тот факт, что выявлена прямая корреляционная связь между ограничительным пи-

щевым поведением и выбором копинг-стратегии «положительная переоценка». Это значит, что женщины, склонные переосмысливать проблему и рассматривать ее как стимул для личностного роста, чаще принимают решение ограничивать себя в еде, чтобы сохранить свою фигуру.

6. Для анализа вклада и значимости той или иной переменной в формирование психологического состояния женщины в группах женщин с нормальным и избыточным весом, мы провели процедуру кластеризации в обеих группах: с нормальным весом (40 человек – 50% от выборки), избыточным весом (40 человек – 50% от выборки). Кластерный анализ, как и факторный анализ, дает возможность увидеть фундаментальные, наиболее значимые переменные, вносящие существенный вклад в то или иное исследуемое явление.

На следующем рисунке представлены результаты кластерного анализа, выполненного с помощью программы IBM SPSS Statistics 28.0.0.0. Так, в группе женщин с нормальным весом наиболее значимой переменной оказалось ограничительное пищевое поведение, а в группе женщин с избыточным весом – эмоциональное, что под-

тверждает результаты корреляционного анализа. Для обеих групп удовлетворенность собственным телом зависит от всех трех видов пищевого поведения: ограничительного, эмоционального и экстернального. Это значит, что в группе женщин с избыточным весом следует уделять время работе с эмоциональным пищевым поведением.

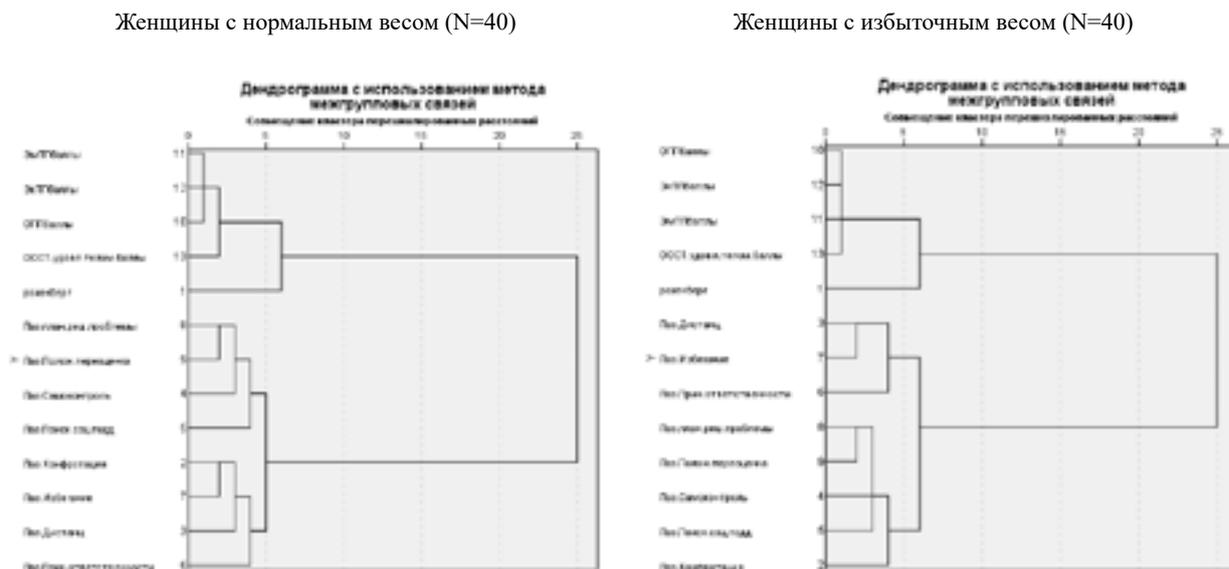


Рисунок 5 – Результаты кластерного анализа у женщин с нормальным и избыточным весом

Выводы

Анализ современных психологических исследований, посвященных вопросам самооценки, выбору тех или иных копинг-стратегий при стрессовых ситуациях, типам пищевого поведения у женщин показывает высокую актуальность и практическую значимость данной темы для поддержания адекватной самооценки у женщин, развития умения выбирать адаптивные стратегии в стрессовой ситуации, формирования здорового пищевого поведения.

Нами были проверены, уточнены, опровергнуты и дополнены выдвинутые нами гипотезы:

Гипотеза 1 подтвердилась частично, а именно:

1. Существуют достоверные статистические различия между женщинами с избыточным и нормальным весом по уровню самооценки образа собственного тела. Женщины с избыточной массой тела менее удовлетворены образом собственного тела в отличие от женщин с нормальным весом.

2. Существуют достоверные статистические различия между женщинами с избыточным и нормальным весом по типам пищевого поведения. Женщины с избыточным весом характеризуются более высокими в отличие от женщин с нормальным весом, показателями эмоционального пищевого поведения.

3. Уровень общей самооценки у женщин с нормальным и избыточным весом не отличается. Достаточно высокий средний уровень самооценки выявляется равномерно в обеих группах и не зависит от индекса массы тела.

4. Предпочитаемые копинг-стратегии у женщин с нормальным у обеих групп не отличаются. Приоритетный выбор адаптивных стратегий, таких как «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка» наблюдается в обеих группах независимо от индекса массы тела.

Во время исследования мы пришли к дополнительным выводам:

1. Выявлено, что существуют достоверно значимые различия уровня самооценки

(RosenbergSelf-EsteemScale, RSES) в группах женщин по возрасту. Женщины старшего возраста (от 36 лет и выше) по сравнению с более молодыми имеют более высокий уровень общей самооценки.

2. Выявлено, что существуют значимые различия в особенностях пищевого поведения у женщин с разным семейным положением. У разведенных женщин в отличие от незамужних и семейных намного чаще выявляется ограничительный тип пищевого поведения. У незамужних женщин менее всего наблюдается экстернальное пищевое поведение.

Гипотеза 2 подтвердилась частично, а именно:

1. Существует взаимосвязь между индексом массы тела у женщин и уровнем самооценки образа собственного тела.

2. Существует взаимосвязь между индексом массы тела у женщин с избыточным и нормальным весом и предпочитаемыми копинг-стратегиями подтвердилась. Чем выше индекс массы тела женщины, тем чаще она выбирает неадаптивную копинг-стратегию – «избегание». Значение критерия Спирмена приведите ($p=0,226^*$).

3. Корреляционный анализ выявил, что существует взаимосвязь между индексом массы тела у женщин и особенностями пищевого поведения. Чем выше индекс массы тела у женщины, тем чаще у нее наблюдается эмоциональное пищевое поведение. Значение критерия Спирмена приведите ($p=0,226^*$).

4. Выявлена взаимосвязь между выбором стратегии совладения со стрессом и типом пищевого поведения: выбором стратегии «избегание» и эмоциональным и экстернальным пищевым поведением. Также если женщины склонны выбирать копинг-стратегию «планирование решения проблемы», то они менее склонны к эмоциональному пищевому поведению.

5. Не выявлена взаимосвязь между типами пищевого поведения у женщин с избыточным

весом и особенностями использования копинг-стратегий, предпочитаемыми способами совладения со стрессом.

Необходима разработка рекомендаций по психотерапевтическим и реабилитационным мероприятиям, направленным на восстановление адекватной самооценки, развитие конструктивных стратегий совладания и копинг-ресурсов, коррекции нарушений пищевого поведения у женщин с избыточным весом.

При проведении психологической работы с женщинами с избыточным весом следует уделить внимание развитию адаптивных копинг-стратегий, таких как «планирование решения проблемы», «принятие ответственности», «самоконтроль», «положительная переоценка», что приведет к развитию умений эффективно преодолевать тяжелые жизненные ситуации или будет способствовать развитию стрессоустойчивости. Также важно уделить внимание формированию адекватного отношения к образу собственного тела таких женщин. Это очень важно, так как неудовлетворенность своим телом может привести к негативным последствиям, таким как искажение пищевого поведения, ухудшение эмоционального состояния, склонность к депрессивным и тревожным расстройствам (Abdrahmanova, 2018). Терапия, направленная на формирование удовлетворенностью образом собственного тела, поможет улучшить качество жизни и повысить уровень самооценки женщин. Формирование здорового пищевого поведения также немаловажно, так как оно напрямую влияет на физическое здоровье. Коррекция эмоционального пищевого поведения должна быть направлена на выработку навыков по регулированию и контролю своих эмоций у женщины.

Авторы сообщают об отсутствии конфликта интересов и о соблюдении этических принципов при проведении исследования.

Литература

Абдрахманова Э. В. Психологическая коррекция неудовлетворенности своим телом в юношеском возрасте / Э. В. Абдрахманова // Психология: традиции и инновации : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Самара, март 2018 г.). – Самара : ООО «Издательство АСГАРД», 2018. – 58 с.

Аметов А.С. Ожирение. Современный взгляд на патогенез и терапию: учебное пособие – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 384 с.

Вассерман Л. И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: Учебно-методическое пособие/ Под науч. ред. проф. Л. И. Вассермана. – СПб.: Речь, 2010. – 192 с.

Вознесенская Т.Г. Расстройства пищевого поведения при ожирении и их коррекция // *Ожирение и метаболизм*. – 2004. – №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rasstroystva-pishevogo-povedeniya-pri-ozhirenii-i-ih-korrektziya>.

- Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
- Лич К. Пациент с избыточным весом. Психологический подход к пониманию и работе с ожирением. – Джессика Кингсли Паблшерс Лондон и Филадельфия, 2009. – 269 с.
- Малкина-Пых И. Г. Терапия пищевого поведения / И. Г. Малкина-Пых – М.: Эксмо, 2007. – 256 с.
- Недогода С.В. Ожирение в практике терапевта. – М.: Эксмо, 2017. – 304 с.
- Николаева Е., Психофизиология: учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. – СПб.: Питер, 2021. – 704 с.
- Розенберг М. Общество и подростковая самооценка. – Издательство Принстонского университета, 1965. – 340 с.
- Святенко Л.В. «Психологические факторы расстройств адаптации женщин с избыточным весом». – СПб., 2012. – 196 с.
- Скугаревский О. А. Нарушения пищевого поведения: монография / О. А. Скугаревский. – Минск: БГМУ, 2007. – 340 с.
- Филиппова С. А., Шелиспанская Э. В. Феномен неудовлетворенности собственным телом в юношеском возрасте: психологические причины и возможности коррекции // *Психолог.* – 2017. – №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-neudovletvorennosti-sobstvennym-telom-v-yunosheskom-vozzraste-psihologicheskie-prichiny-i-vozmozhnosti-korreksii>.
- Хорс М. Стройность без диет. Психологические техники для похудения и контроля над аппетитом. – СПб.: 2020 – 288 с.
- Чаритопулос Д. Ф., Бойленд Э. Ожирение: психологические атрибуты и психологическое лечение. – Ученая пресса, 2015. – 38 с.
- Шарман А. Проблема избыточного веса населения Казахстана [электронный ресурс]. Режим доступа: <https://bmcudp.kz/ru/patients/prevention/hls-center-news/problema-izbytochnogo-vesa-naseleniya-kazakhstana.html>

References

- Abdrahmanova Je.V. (2018) Psihologicheskaja korekcija neudovletvorennosti svoim telom v junosheskom vozraste [Psychological correction of body dissatisfaction in adolescence]. Psihologija: tradicii i innovacii : materialy III Mezhdunar. nauch. konf. Samara: OOO "Izdatel'stvo ASGARD", pp. 35-39. URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/255/13894>. (in Russian)
- Ametov A.S. (2019) Ozhirenie. Sovremennyj vzglyad na patogenez i terapiyu: uchebnoe posobie [Obesity. A modern view of pathogenesis and therapy: a tutorial]. M.: GEOTAR-Media, 384 p. (in Russian)
- Charitopoulos D.F., Boyland E. (2015) Ozhirenie: psihologicheskie atributy i psihologicheskoe lechenie [Obesity: psychological attributes and psychological treatments]. Scholar's press, pp. 38. (in Russian)
- Filippova S.A., Shelispanskaja Je.V. (2017) Fenomen neudovletvorennosti sobstvennym telom v junosheskom vozraste: psihologicheskie prichiny i vozmozhnosti korekcii [The phenomenon of dissatisfaction with one's own body in adolescence: psychological reasons and possibilities for correction]. Psiholog, no 4, pp. 21 – 31. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=23273 (in Russian)
- Hors M. (2020) Strojnost' bez diet. Psihologicheskie tekhniki dlya pohudeniya i kontrolya nad appetitom [Slimness without diets. Psychological techniques for weight loss and appetite control]. Piter, pp. 288. (in Russian)
- Isaeva E.R. (2009) Koping-povedenie i psihologicheskaja zashchita lichnosti v usloviyah zdorov'ya i bolezni [Coping behavior and psychological protection of a person in conditions of health and illness]. SPb.: Izdatel'stvo SPbGMU, 136 p. (in Russian)
- Leach K. (2009) Patient s izbytochnym vesom. Psihologicheskij podhod k ponimaniyu i rabote s ozhireniem [The overweight patient. A psychological approach to understanding and working with obesity]. Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia, 269 p. (in Russian)
- Malkina-Pyh I.G. (2007) Terapija pishhevoego povedeniya [Therapy of eating behavior]. Moscow, Eksmo Publ., 1040 p. (in Russian)
- Nedogoda S.V. (2017) Ozhirenie v praktike terapevta [Obesity in the practice of a therapist]. Moskva: Eksmo, 304 p. (in Russian)
- Nikolaeva E. (2021) Psihofiziologiya: uchebnik dlya vuzov. Standart tret'ego pokoleniya [Psychophysiology: a textbook for universities. Third generation standard]. SPb.:Piter, 704 p. (in Russian)
- Rosenberg M. (1965) Obshchestvo i podrostkovaya samoocenka [Society and the adolescent selfimage]. Princeton University Press, 1965, 340 p. (in Russian)
- Sharman A. (2019) «Problema izbytochnogo vesа naseleniya Kazakhstana» [The problem of overweight of the population of Kazakhstan]. URL: <https://bmcudp.kz/ru/patients/prevention/hls-center-news/problema-izbytochnogo-vesa-naseleniya-kazakhstana.html> (in Russian)
- Skugarevskij, O. A. (2007) Narusheniya pishchevogo povedeniya: monografiya [Eating Disorders: Monograph]. Minsk: BGMU. (in Russian)
- Svyatenko L.V. (2012) «Psihologicheskie faktory rassstrojstv adaptacii zhenshchin s izbytochnym vesom» [Psychological factors of adjustment disorders in overweight women]. Sankt-Peterburg. (in Russian)
- Vasserman, L. I. (2010) Sovladanie so stressom: teoriya i psihodiagnostika: Uchebno-metodicheskoe posobie [Coping with stress: theory and psychodiagnosics: study guide]. SPb.: Rech', 192 p. (in Russian)
- Voznesenskaya T. G. (2004) Rassstrojstva pishchevogo povedeniya pri ozhirenii i ih korekcija. Ozhirenie i metabolism [Eating disorders in obesity and their correction. Obesity and metabolism]. no 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rassstrojstva-pishchevogo-povedeniya-pri-ozhirenii-i-ih-korreksiya> (in Russian)