

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Габелкова О.Е., Лесик О.В. Луценко Е.Л.

Харьковский национальный университет им. В.Н.Каразина  
Харьковская государственная академия дизайна и искусства

**Аннотация.** Сегодня одна из самых больших проблем связанная с едой – проблема полноты. Во всем мире получает все большее распространение физически пассивный и эмоционально стрессовый образ жизни. Излишняя полнота ведет к появлению целого ряда заболеваний. Для многих людей, стремящихся похудеть достижение идеала является очень сложным и соответственно они начинают испытывать на себе действие достаточно сильного физического и психологического стресса. В статье рассматриваются определенные психологические причины нарушения массы тела. Показана взаимосвязь между особенностями биографических и социально-психологических характеристик студентов избыточным и нормальным весом.

**Ключевые слова:** студент, избыточная масса тела, социально-психологические характеристики, образ жизни.

**Анотація.** Габелкова О.Є., Лесик О.В. Луценко О.Л. Психологічні особливості студентів з надлишковою масою тіла. Сьогодні одна із самих великих проблем пов'язана з їжею – проблема повноти. В усьому світі дістає все більше розповсюдження фізично пасивний і емоційно стресовий спосіб життя. Зайва повнота провадить до появи цілої низки захворювань. Для багатьох людей, що прагнуть схуднути досягнення ідеалу є дуже складним і відповідно вони починають зазнавати на собі дію достатня сильного фізичного та психологічного стресу. У статті розглядаються визначені психологічні причини порушення маси тіла. Показаний взаємозв'язок між особливостями біографічних і соціально-психологічних характеристик студентів з надлишковою й нормальною вагою.

**Ключові слова:** студент, надлишкова маса тіла, соціально-психологічні характеристики, спосіб життя.

**Annotation.** Gabelkova O.Y., Lesuk O.V., Lutsenko E. L. Psychological features of overweight students. Today one of the greatest problems connected with nutrition is the problem of overweight. Physically passive and emotionally stressful way of living becomes more widespread all over the world. Obesity leads to the appearance of a great deal of diseases. To achieve the ideal is very difficult for a lot of people, who want to lose weight, that is why they feel a great physical and psychological stress. Certain psychological reasons of irregular body weight are examined in this article. The interconnection between biographical, social and psychological characteristics at students with normal weight and overweight is demonstrated here.

**Key words:** student, overweight, social and psychological characteristics, way of living.

### Введение.

Сегодня одна из самых больших проблем во всем мире, связанная с едой – проблема полноты. К сожалению, дать определение полноте не так-то просто. Этот термин используется как для описания людей не слишком тучных, так и для описания людей с очень большим лишним весом. В рамках многих исследований людей считают полными, если их вес на какой-то определенный процент – например, на 25% - превышает средний вес человека такого же пола, роста, телосложения, возраста. Таким образом, часть людей, с которыми мы каждый день общаемся, относится к числу полных людей. Многие из нас в определенные периоды своей жизни набирают лишний вес. Внутри каждого из нас живет потенциально полный человек, готовый проявиться, если представится удобный случай.

Излишняя полнота связана с диабетом, повышенным кровяным давлением, сердечно-сосудистыми заболеваниями и раком. Вполне очевидно, что во всем мире начинает складываться предвзятое отношение к тучным людям. Для многих людей, стремящихся похудеть достижение культурного идеала является очень сложным, а быть может, даже и невозможным, и соответственно они начинают испытывать на себе действие достаточно сильного физического и психологического стресса.

Состояние нашего тела в данный момент времени - это отражение наших мыслей, чувств и эмоций. Удовлетворенность своим телом зависит, прежде всего, от стабильного чувства уверенности в себе. Кто хорошо ощущает свое тело, настроен оптимистически, уверен в себе, тот не станет легкой добычей рекламы и того стандартного образа, который диктуется установившимися в обществе нормами и предписаниями. Такие люди знают, что их внутреннее самочувствие зависит не только от того, как они выглядят внешне [2].

Пища является самым доступным объектом злоупотребления. Систематическое переедание или, напротив, навязчивое стремление к похудению выборочная избирательность в еде, изнурительная борьба с «лишним весом», увлечение все новым и новыми диетами – эти и другие формы пищевого поведения весьма распространены в наше время. Все это уже скорее норма, чем отклонение от нее. Тем не менее, стиль питания отражает аффективные потребности и душевное состояние человека [1].

Основной психологической причиной, вызывающей полноту, является страх и потребность в защите. Очень часто, полные люди чувствуют себя не защищенными. А жир выполняет их защитную, буферную функцию.

*Актуальность исследования* обусловлена ростом процента людей с избыточным весом. Получает все большее распространение физически пассивный и эмоционально стрессовый образ жизни, также способствующий нарушению массы тела. В то же время, очевидно, что существуют определенные

психологические предпосылки нарушения массы тела. Эти причины обуславливают важность изучения именно психологической стороны данного явления.

Работа выполнена по плану НИР Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина.

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

*Цель исследования* - выявление психологических особенностей студентов с избыточной массой тела.

*Задачи исследования:*

- 1) Анализ теоретических подходов к изучению психологических особенностей людей с нарушениями конституции;
- 2) сравнение ситуационных факторов, потенциально влияющих на управление питанием студентов с избыточным и нормальным весом;
- 3) сравнение особенностей биографических и социально-психологических характеристик студентов с избыточным и нормальным весом.

*Методы и организация исследования.* Выборка исследования составила 30 испытуемых в возрасте от 17 до 22 лет, из которых 17 человек имеют избыточный вес тела и 13 – нормальный. Среди них 21 девушка и 9 юношей, все студентки жители г. Харькова.

Эмпирическое исследование носило срезовой характер, то есть испытуемые были протестированы единственный раз с помощью психодиагностических методик. Время тестового обследования составляло в среднем 1,5 часа. Все испытуемые добровольно и охотно согласились принять участие в исследовании.

В ходе исследования были использованы психодиагностические методики: 1) разработанное нами полуструктурированное интервью из 10-ти вопросов, касающихся веса, роста и потенциальных ситуационных факторов риска накопления избыточного веса; 2) тест «Биографический опросник» BIV, содержащего 8 шкал биографии, социально-психологических и личностных особенностей. Вся математико-статистическая обработка результатов исследования была выполнена на персональном компьютере база данных и графический анализ сформированы в программе Excel for Windows, сравнение средних по критериям Стьюдента, Манна-Уитни и корреляционный анализ Спирмена подсчитаны в программе STATISTICA 6.0 for Windows.

Первый психодиагностический метод: полуструктурированное интервью было специально составлено нами для выявления потенциальных факторов, влияющих на накопление человеком избыточной массы тела. К таким факторам, по нашему мнению, могут относиться принуждение к еде в детстве, отсутствие занятий спортом или другой физической активностью, опыт недоедания, ведение в настоящее время нездорового образа жизни, неадекватный аппетит и стиль питания, наличие полных родственников, наличие хронических заболеваний, недостаток силы воли в управлении своим питанием.

Кроме того, в первом вопросе интервью мы выясняли вес и рост испытуемых для вычисления Индекса массы тела (ИМТ), с помощью которого выборка была разделена на группы с нормальным и избыточным весом.

ИМТ представляет собой широко известный коэффициент массы тела, который вычисляется по формуле  $\text{вес, кг} / (\text{рост, м})^2$ .

Нормальным считается ИМТ в пределах от 19,5 до 24,9. Более высокий ИМТ является критерием избыточного веса [3].

Второй психодиагностической методикой был тест «Биографический опросник» BIV [5], который содержит шкалы: Семейная ситуация, Сила «Я», Социальное положение, Стиль воспитания, Нейротизм, Социальная активность, Психофизиологическая конституция, Экстраверсия. Мы выбрали его с целью поиска связи между измеряемыми им биографическими, социально-психологическими и личностными чертами и ИМТ, то есть, связаны ли эти черты и вес человека.

#### **Результаты исследования.**

Чтобы выяснить, какие причины могут обуславливать переход человека из нормальной весовой категории в категорию избыточного веса мы нашли средние значения в баллах по всем вопросам интервью отдельно в группах испытуемых с нормальным и избыточным весом.

Большинство поведенческих факторов, которые как мы предполагали, могли повлиять на приобретение человеком избыточного веса, оказались практически одинаково выражены в обеих группах за исключением фактора «Отсутствие полных родственников». По этому вопросу студенты с нормальным весом имеют больше баллов, а студенты с избыточным весом меньше. Мы предполагали, что наличие других членов семьи с избыточным весом может повлиять на приобретение человеком лишнего веса либо генетически, либо через общие привычки и традиции питания (в сторону перекармливания, преобладания в меню жирной или сладкой пищи, сравнения себя с полными родственниками).

Для проверки статистической достоверности различий между группами мы провели тест Манна-Уитни, который подтвердил, что все различия не значимы, кроме как по вопросу №8: «Были или есть ли среди ваших родственников полные люди?». Больше баллов присваивалось при отсутствии полных родственников меньше – за наличие. Результаты проверки значимости различий отражены в табл.1. Серым цветом выделена графа со значимыми различиями. Критерий Манна-Уитни мы применили, так как вопросы интервью были оценены в порядковой шкале и относятся к непараметрическим показателям.

Таблица 1

Проверка значимости различий по факторам, влияющим на управление весом между группами с нормальным и избыточным весом

Вопросы интервью	Сумма рангов в гр. с норм. весом	Сумма рангов в гр. с избыт. весом	Критерий Манна-Уитни U	p-level	Кол-во с норм. весом	Кол-во с избыт. весом
2.Принудительнаяеда	193,5000	271,5000	102,5000	0,737766	13	17
3.Занятия спортом в детстве	208,5000	256,5000	103,5000	0,769551	13	17
4.Опыт недоедания	221,5000	243,5000	90,5000	0,402573	13	17
5.Аппетит	208,5000	256,5000	103,5000	0,769551	13	17
6.Образ жизни	188,5000	276,5000	97,5000	0,586392	13	17
7.Заболевания	205,5000	259,5000	106,5000	0,867050	13	17
8.Полные родственники	260,5000	204,5000	51,5000	0,013540*	13	17
9.Правильность стиля питания	216,5000	248,5000	95,5000	0,530151	13	17
10.Воля в питании	229,0000	236,0000	83,0000	0,249765	13	17

\* - различия значимы на уровне  $p < 0,05$

Таким образом, наличие в семье других родственников с избыточным весом является фактором риска для приобретения индивидуумом избыточного веса.

Далее мы сравнили группы испытуемых с нормальным и избыточным весом по шкалам теста «Биографический опросник», который измеряет две важные особенности биографии (семейная ситуация и стиль воспитания), несколько социально-психологических, а также личностных характеристик испытуемого. На графике изображены средние групповые профили по этому тесту.

На графике видно, что профили групп с нормальным и избыточным весом близки по конфигурации, хотя показатели группы с нормальным весом несколько лучше по характеристикам «Сила Я», «Социальное положение», «Нейротизм» и «Социальная активность». Шкалы Биографического опросника имеют отрицательную направленность – чем больше баллов – тем хуже, то есть тем выше нейротизм, слабее «Я», ниже социальное положение и социальная активность и т.д.

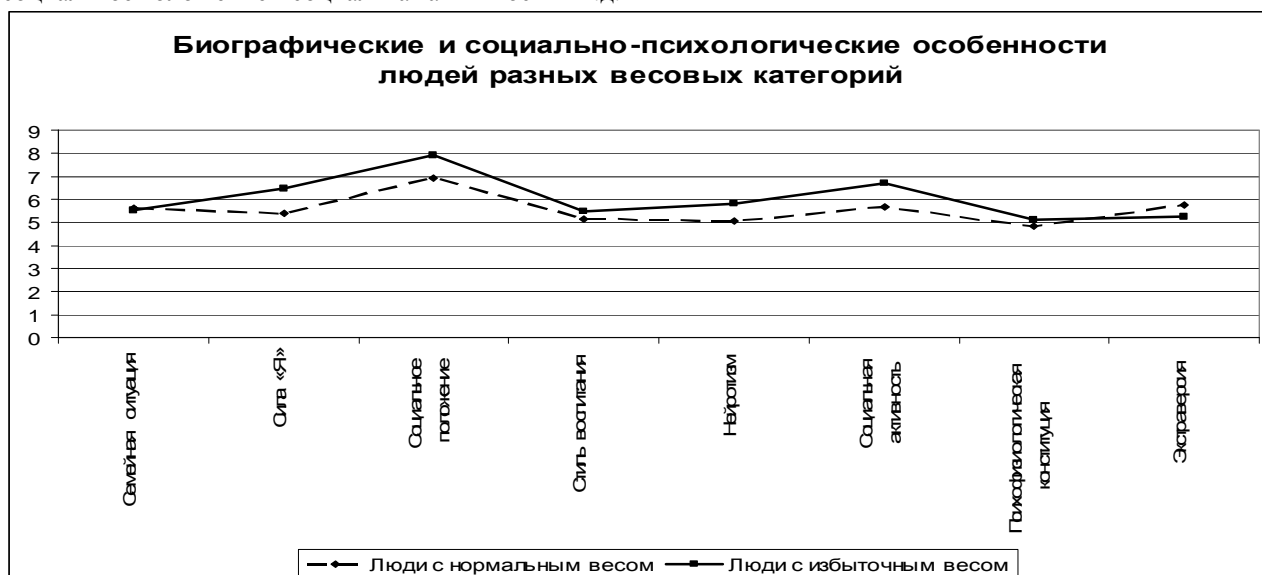


Рис. 1. Биографические и социально-психологические особенности студентов разных весовых категорий

Проверка значимости различий по t-критерию Стьюдента не показала значимых различий. Параметрический критерий Стьюдента можно применять, так как показатели по данному тесту относятся к интервальной шкале.

То есть группы с нормальным и избыточным весом не различаются явным образом по семейной ситуации в детстве и другим показателям теста «Биографический опросник». Возможно, различия не оказались достаточно выраженными из-за небольшой величины групп – 13 и 17 испытуемых.

Таблица 2

*Проверка значимости различий между группами с нормальным и избыточным весом по биографическим и социально-психологическим особенностям*

	Среднее в группе с норм. весом	Среднее в группе с избыт. весом	t-критерий	df	p	Кол-во с норм. весом	Кол-во с избыт. весом
Семейная ситуация	5,615385	5,529412	0,17951	28	0,858830	13	17
Сила «Я»	5,384615	6,470588	-1,90102	28	0,067638	13	17
Социальное положение	6,923077	7,941176	-1,80169	28	0,082372	13	17
Стиль воспитания	5,153846	5,470588	-0,75894	28	0,454232	13	17
Нейротизм	5,076923	5,823529	-1,25163	28	0,221060	13	17
Социальная активность	5,692308	6,705882	-1,81539	28	0,080189	13	17
Психофизиологическая конституция	4,846154	5,117647	-0,63710	28	0,529236	13	17
Экстраверсия	5,769231	5,235294	0,78525	28	0,438903	13	17

**Выводы.**

1. В литературе называются биологические, психологические и социальные факторы, провоцирующие избыточный вес; разработан общепринятый коэффициент нормы веса; отмечается, что люди с избыточной массой тела более депрессивны.
2. В ходе эмпирического исследования нами получено подтверждение, что есть генетический и внутрисемейный риск приобретения избыточного веса: в группе с избыточным весом значимо больше полных родственников чем в группе с нормальным весом.
3. Занятия спортом в детстве связаны с более высоким социальной активностью во взрослом состоянии; сила «Я» связана со склонностью к ведению более здорового образа жизни; более высокий волевой самоконтроль режима питания связан с наличием меньшего количества полных членов семьи.

*Дальнейшей перспективой исследования* в этой области должно стать более глубокое изучение проблемы психологических особенностей студентов избыточной массой тела, что даст возможность разработки на базе полученных результатов психологических рекомендаций и психокоррекционных программ, развивающих способности человека контролировать свой вес, улучшить свое физическое состояние.

Литература

1. Змановская Е.В. Девиантология: уч. пособие для студ высш. Учеб.заведений, - 4-е изд., 2007- 288с.
2. Малкина – Пых И.Г. Психосоматика справочник практического психолога – М.: изд-во Эксмо, 2005. – 992с.
3. Никифоров Г.С. Диагностика здоровья. С.-Петербург; Речь 2007, 950с.
4. Френкин Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты. – 5-е изд. (серия «Мастера психологии») – СПб.: Питер, 2003. – 651 с.
5. Чикер В.А. Психологическая диагностика организации и персонала. – СПб.: Речь, 2003. – 176 с.

Поступила в редакцию 07.04.2009г.  
[olga777.07.03@mail.ru](mailto:olga777.07.03@mail.ru)