

**Тема «Психологічні особливості появи
зайвої ваги у жінок зрілого віку»**

Автор - Олійник Віра Валеріївна

**Науковий керівник - Томчук Сергій Михайлович
кандидат психологічних наук, доцент**

Об'єкт дослідження - психологічні особливості генези розладів харчової поведінки особистості.

Предмет дослідження - психологічні особливості появи зайвої ваги у жінок зрілого віку.

Мета дослідження - вивчення психологічних особливостей появи зайвої ваги у жінок зрілого віку, виявлення взаємозв'язків між психологічними характеристиками особистості з одного боку і особливостями харчової поведінки - з іншого для конкретизації основних напрямів психокорекційної роботи по зниженню ваги.

Гіпотеза - у жінок існують певні психологічні особливості, які є передумовою для появи і утримання надлишкової ваги, за винятком випадків з органічними захворюваннями.

Завдання дослідження

1. Теоретичне вивчення психологічних аспектів харчової поведінки.
2. Виявлення взаємозв'язків між психологічними характеристиками особистості з одного боку і особливостями харчової поведінки - з іншого.
3. Порівняльний аналіз психологічних особливостей жінок в залежності від наявності у них проблеми надлишкової ваги.
4. Конкретизація напрямків психологічної корекції в системі комплексної реабілітації та терапії жінок з проблемами ваги.

Методи та методики дослідження

1. *Теоретичні методи дослідження* - теоретичний аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація, класифікація, моделювання.

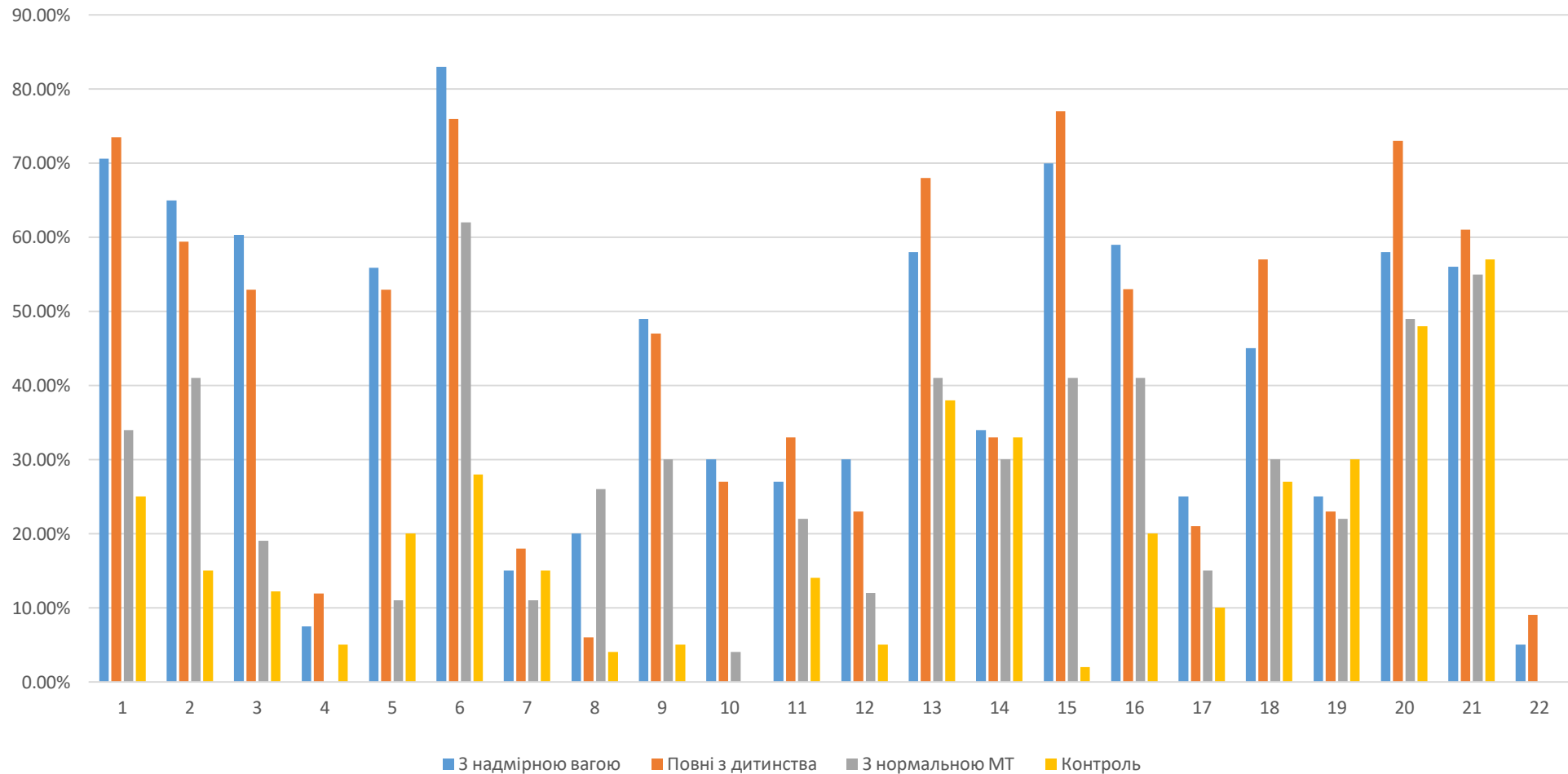
2. *Емпіричні методи дослідження* - методи анкетування, оригінальна анкета «Харчова поведінка», голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ) Т. Van Strein, спрямований на виявлення емоціогенної і екстернальної харчової поведінки, опитувальник дослідження образу тіла D. Jade, опитувальник рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера в адаптації Бажина Е.Ф., Голинкіної С.А., Еткинда А.М., опитувальник агресії А. Басса - А. Дарки в адаптації А.К. Осницького (1996).

3. *Методи математичної статистики*. Кореляційний аналіз.

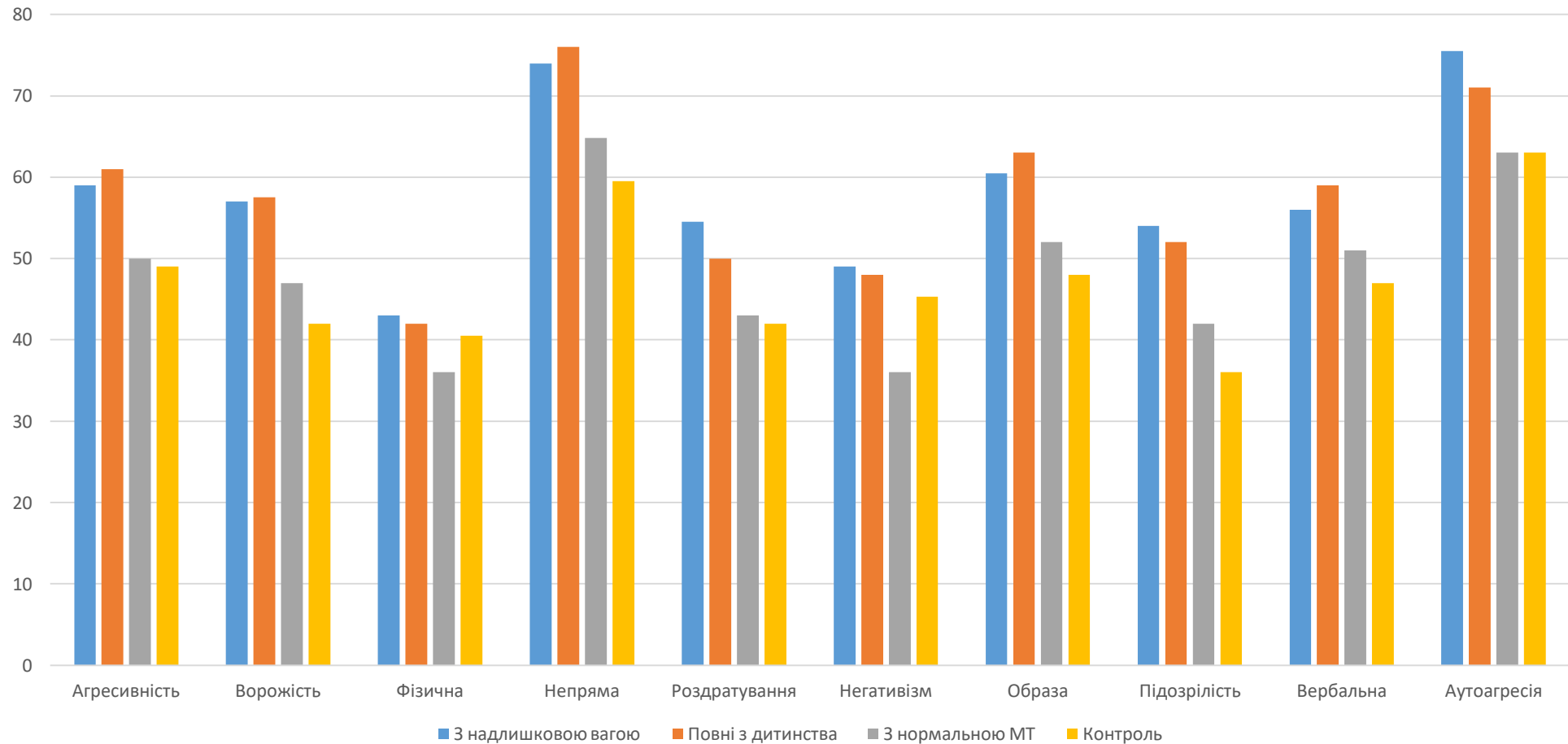
Теоретичний висновок

Харчова поведінка особистості вказує на ціннісне ставлення до їжі і її прийому, стереотип харчування в звичайних умовах і в ситуаціях стресу, а також орієнтацію на образ власного тіла і діяльність по його формуванню.

Процентне співвідношення позитивних відповідей на питання анкети «Харчова поведінка»



Результати діагностики агресії А. Басса і А. Дарки



Корекційні програми

1. «Психобіокорекція ваги».

Мета - комплексне психофізіологічне вирішення проблеми зайвої ваги завдяки індивідуальній стратегії роботи, яка включає співпрацю психолога та дієтолога.

2. Метод самостійної роботи в домашніх умовах. Синтез багатьох напрямків - від комп'ютерних психотехнологій до музикотерапії та індивідуальної аналітичної психотерапії.

Мета - допомога жінці самостійно впоратися з проблемою емоціогенного переїдання.

3. Схуднення спільно з психотерапевтом.

Мета - зміна стереотипів харчової поведінки, розрив умовно-рефлекторного зв'язку між емоційним станом і надмірним вживанням їжі. Відновлення внутрішніх механізмів саморегуляції, які забезпечують контроль над апетитом і усувають шкідливі харчові звички.

Практична значущість роботи

Отримані в ході дослідження результати можуть бути використані з метою вдосконалення діагностики психологічних особливостей жінок з проблемами надмірної ваги. Конкретизовано основні напрями психопрофілактики і психологічної корекції жінок з проблемами надмірної ваги.