

Велика Тетяна Олександрівна

студентка групи ПСм-1-15.2.0д, VI курс, спеціальність «Психологія»

tatianavel4589@gmail.com

Науковий керівник

Коханова Олена Петрівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної, вікової та педагогічної психології Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка

o.kokhanova@kubg.edu.ua

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБАМ ІЗ ЗАЙВОЮ ВАГОЮ

Анотація. Проаналізовані основні наукові погляди на проблему надмірної ваги; визначено зміст соціально-психологічної допомоги особам із зайвою вагою; представлено результати емпіричного вивчення психологічних особливостей людей з надмірною вагою; проаналізовано результати впровадження тренінгу як виду надання соціально-психологічної допомоги особам із зайвою вагою.

Ключові слова: соціально-психологічна допомога, надмірна вага, харчові порушення, психологічне благополуччя.

Актуальність та доцільність дослідження. Сучасна психологічна наука значну увагу приділяє проблемам повноцінного функціонування людини, її психологічному та фізичному здоров'ю. Ознаками гармонійної особистості є добре самопочуття та здоровий спосіб життя, найважливішим чинником якого є харчування. Тому одним із актуальних завдань психології є вивчення особливостей харчової поведінки особистості.

Актуальність проблеми надання соціально-психологічної допомоги людям, що мають надмірну вагу, є не тільки науково необхідною, а й життєво значущою. Протягом останніх років зберігається стійка тенденція до підвищення кількості людей, які страждають надлишковою вагою. За оцінками експертів, близько 1,7 млрд. жителів нашої планети мають зайву вагу, а близько 300 мільйонів потерпають від ожиріння. Серед працездатного населення України ожиріння виявляють в 26 % випадків, а надмірну вагу має більше 40 % всього населення країни. За даними ВОЗ – з 1980 до 2016 кількість населення з надмірною вагою зросла більше ніж удвічі. Але й донині ця проблема є малодослідженою у соціально-психологічному аспекті, а основними причинами

набирання людиною зайвої ваги залишаються фізіологічні фактори, допомога в нормалізації яких відбувається виключно у чотирьох напрямках – збільшенні фізичного навантаження, дотриманні дієт, застосуванні фармацевтичних засобів та медичному втручанні.

Вивчення задоволеності життям у досліджуваних з різним індексом маси тіла показало, що існує значущий зворотний зв'язок між рівнем задоволеності життям та індексом маси тіла. Це демонструє те, що особи, які мають більшу вагу, почуваються менш задоволеними життям, ніж особи з нижчою вагою. Причини та наслідки цього зв'язку можуть бути розглянуті у двох напрямках. Зайва вага може виступати в якості фактора, що перешкоджає відчуттю задоволеності життям. Але й незадоволеність життям може також впливати на порушення харчової поведінки людини [1].

Аналіз останніх публікацій. Оскільки донедавна проблема надмірної ваги вважалася більшою мірою медичною, джерела вивчення соціально-психологічних особливостей осіб із зайвою вагою несуть відповідний, дещо обмежений в контексті нашого дослідження, зміст. Було вивчено структуру особистісної (Лобін К.В.) і клініко-психологічні характеристики у жінок з аліментарно-конституційним ожирінням (Вахмістрова А.В., Вознесенська Т.Г., Посохов С.І., Савчікова Ю.Л., Шипачьов Р.Ю., Салміна-Хвостова О.І.); копінг-стратегії (способи подолання стресу) у жінок з надмірною масою тіла (Савчікова Ю.Л.) і в дітей з дискінезією жовчовивідних шляхів і ожирінням (Ейдемільер Е.Г., Білецький С.В.)

Більшість наукових підходів в галузі психологічної допомоги людям, що мають зайву вагу, були спрямовані на зміну самого тіла, образу «Я» (Бессесен Д.Г., Прихильна Я.В., Вознесенська Т.Г. та ін.), виявлення розладів харчової поведінки (Вознесенська Т.Г.), виявлення психопатологій при порушеннях харчування та ожиріння (Карвасарський Б.Д., Простомолотов В.Ф., Гумницька Т.М. та ін.). Наведені вище дослідження більшою мірою констатують та

доводять роль соціально-психологічних характеристик у набиранні людиною зайвої ваги, але не допомагають належним чином усунути цю проблему.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою нашого навчально-професійного дослідження є розробка та апробація програми надання соціально-психологічної допомоги особам із зайвою вагою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз проблеми соціально-психологічної допомоги особам із зайвою вагою варто почати з визначення поняття соціально-психологічної допомоги. Так, під цією дефініцією слід розуміти виявлення, вивчення (або нейтралізацію) негативного впливу психотравмуючих чинників на соціальне життя людини, її соматичне і психічне здоров'я, міжособистісні відносини.

Виділяють такі види психосоціальної допомоги: діагностика, консультування, тренінг.

Незважаючи на широкий спектр проблем, на які орієнтована соціально-психологічна допомога населенню, нині розрізняють декілька основних напрямків роботи: вирішення сімейних, вікових проблем та надання кризової психосоціальної допомоги людям у важких життєвих ситуаціях.

Отже, соціально-психологічна допомога передбачає ряд дій по наданню підтримки особам із залежностями, кризовими станами, тим, які мають проблеми в сім'ї або переживають міжособистісну дезадаптацію. Люди ж із надмірною вагою та ожирінням не входять до числа клієнтів, яким показане надання соціально-психологічної допомоги. Саме тому розробка відповідної програми є, на нашу думку, актуальною і потрібною для такої категорії осіб.

Розглядаючи харчову поведінку як процес вживання їжі, наслідки якого відбиваються на фізичному стані людини, то надмірна (або недостатня) вага є результатом порушень харчової поведінки [1, с. 23]. А оскільки адекватна харчова поведінка передбачає сукупність форм поведінки людини, що включають режим (частоту, розподіл у часі), темп (швидкість) приймання їжі, переважне споживання окремих видів продуктів, спонукальні причини і

приводи до приймання їжі, суб'єктивне ставлення до процесу харчування, порушення харчової поведінки виявляється у відхиленнях за деякими або багатьма вказаними вище критеріями.

За твердженням Л. Абсалямової, порушення харчової поведінки являють собою комплекси симптомів, що виникають внаслідок тривалого впливу різноманітних факторів (генетичних, соціальних та психологічних).

До соціально-психологічних факторів, які впливають на виникнення порушень харчової поведінки, можна віднести такі: низька самооцінка, почуття відсутності або недостатність контролю над власним життям, депресії, страхи, гнів, самотність, конфліктні відносини в родині, насмішки з приводу форм або ваги, труднощі у вираженні емоцій та почуттів та інші, незадоволеність життям тощо [1, с. 28-29].

Оскільки дослідниками доведена роль соціально-психологічних факторів в набиранні зайвої ваги, ключове місце має посідати надання соціально-психологічної допомоги населенню. Адже саме такий вид роботи допоможе усунути проблеми міжособистісної дезадаптації особистості, підвищити її самооцінку та рівень мотивації, покращити емоційно-комунікативну та волюву сфери життєдіяльності клієнта, що, в свою чергу, сприятиме підвищенню психологічного благополуччя особистості.

Феномен «психологічне благополуччя» відображає суб'єктивну оцінку людиною себе і власного життя, а також аспекти позитивного функціонування особистості [3].

Розроблена нами програма надання соціально-психологічної допомоги людям із зайвою вагою спрямована передусім на досягнення особистістю психологічного благополуччя через виявлення, вивчення (або нейтралізацію) чинників, що заважають людині досягти цього стану.

Програму було апробовано в секції здоров'я при Таращанському спорт-клубі «Forma». Цільову групу проекту становили жінки віком від 25 до 40

років, чоловіки віком від 27 до 36 років. Загальна кількість вибірки – 22 особи, з них: 16 жінок, 6 чоловіків.

Емпіричний етап нашого дослідження ми розпочали з проведення спеціально розробленого нами опитувальника, який допоміг виявити роль факторів, що впливають на набирання людиною ваги, причини, що заважають скинути зайву вагу, рівень самосприйняття досліджуваних, наявність порушень харчової поведінки та мотивацію до змін.

Нами була виявлена наявність харчових порушень у досліджуваних, низький рівень задоволеності власним тілом, вплив психотравмуючих факторів на набирання ваги, таких як: стрес, емоційні переживання, матеріальна неспроможність, проблеми у стосунках; відсутність часу для занять спортом та приготування корисної їжі. Крім того, у вирішенні проблеми зайвої ваги опитані жінки й чоловіки вважають корисною надання саме психологічної допомоги, що робить нашу програму цінною для цієї категорії осіб.

Для визначення рівня психологічного благополуччя досліджуваних нами була використана методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, в адаптації М. М. Лепешинського). Отримані дані допомогли у створенні соціально-психологічного портрету особистості за такими показниками:

- самосприйняття;
- цілі в житті;
- особистісне зростання;
- управління середовищем;
- автономія;
- позитивне ставлення до оточення [4].

На основі аналізу шкал, було виявлено низький рівень самосприйняття досліджуваних, відсутність цілей та перспектив в житті, невміння організувати себе і власну діяльність та негативне ставлення до оточення. Отримані дані сприяли встановленню загального показника психологічного благополуччя досліджуваних:

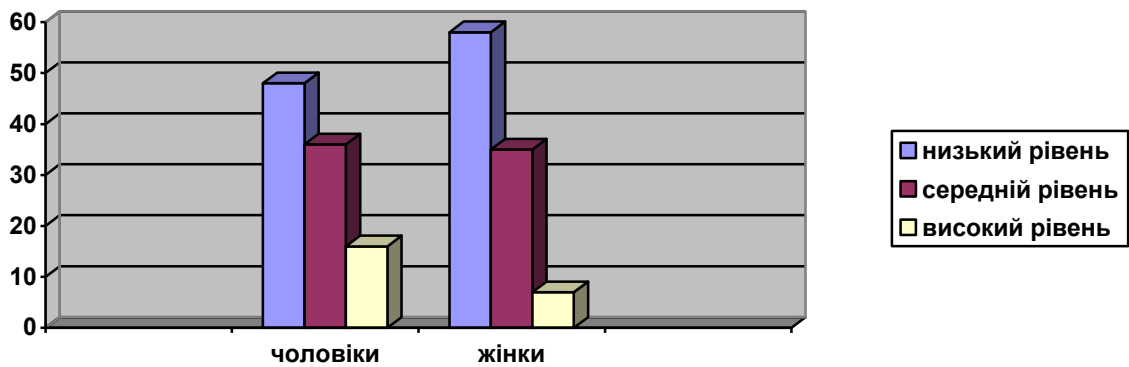


Рис. 1. Загальний показник психологічного благополуччя особистості
(до тренінгу)

Так, лише 7% жінок та 16% чоловіків мають високий рівень психологічного благополуччя, натомість 58% жінок та 48% чоловіків продемонстрували його низький рівень.

Зважаючи на отримані результати, нами було розроблено соціально-психологічний тренінг, основна мета якого: досягнення особистістю психологічного благополуччя насамперед через виявлення, вивчення (або нейтралізацію) чинників, що заважають людині досягти цього стану.

Мета тренінгу була досягнута через вирішення основних завдань:

- формування належного рівня самосприйняття та самоорганізації в осіб із зайвою вагою;
- виявлення і вивчення факторів, що впливають на соціальне життя людини, її соматичне і психічне здоров'я;
- розкриття ресурсів клієнта, як інструменту досягнення цілей;
- формування почуття психологічного благополуччя, як ключового елемента віри у власні сили та подальшого планування життя.

Програма тренінгу включала в себе 4 заняття по 1,5-2 години.

Слід зазначити, що тренінг як вид соціально-психологічної роботи було проведено паралельно з помірним фізичним навантаженням на учасників. Такий комплексний підхід вважаємо доцільним і ефективним. Крім того, важливою складовою нашої роботи була взаємодія з лікарем, який розробив

індивідуальну систему харчування для учасників, що сприяла коригуванню порушень їх харчової поведінки.

Ефективність соціально-психологічного тренінгу була перевірена нами за допомогою контрольного зрізу досліджуваних. Так, методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, в адаптації М. М. Лепешинського) при повторному проведенні виявила зміну таких ключових характеристик респондентів, як підвищення самосприйняття, мотивованість на досягнення цілей, позитивне ставлення до оточуючих та самоорганізованість.

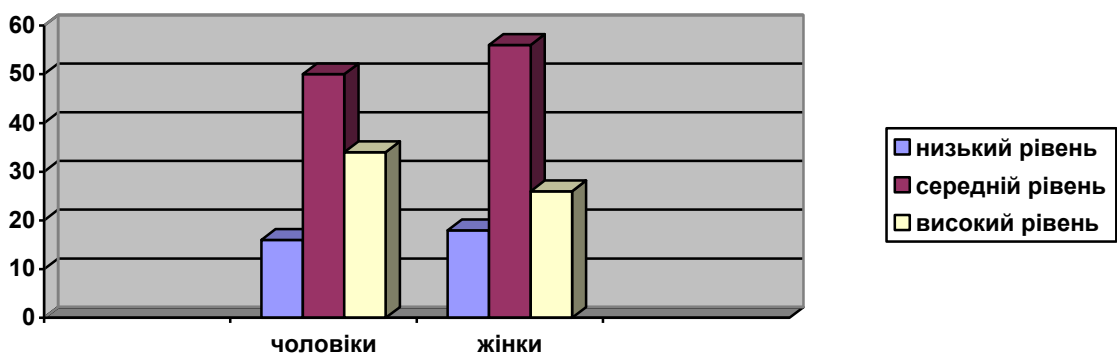


Рис. 2. Загальний показник психологічного благополуччя особистості (після тренінгу)

Отже, низький рівень психологічного благополуччя мають лише 18 % жінок та 16 % чоловіків, середній – 56 % жінок і 50 % чоловіків, високий – 26 % жінок та 34 % чоловіків.

Як бачимо, результати тесту доводять ефективність соціально-психологічної допомоги особам із зайвою вагою, а тому розроблений нами тренінг може бути інструментом, спрямованим на самовдосконалення особистості.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень.

Підсумовуючи викладене, маємо відзначити, що на сьогоднішній день не існує такого виду соціально-психологічної допомоги, який надається людям із зайвою вагою. Ми ж виходимо з переконання, що кожна особистість для повноцінного функціонування має бути фізично і психологічно здоровою. Крім

того, вважаємо, що зайва вага може бути першим кроком на шляху до ожиріння людини, або тривожним симптомом формування серйозного розладу харчової поведінки, що являє собою комплексну медико-психологічну проблему, вирішити яку на пізніх етапах значно складніше.

Одним із найважливіших показників гармонійно розвиненої особистості вважаємо переживання нею психологічного благополуччя, на яке здатні впливати різноманітні чинники, але насамперед психологічні. Те, як ми думаємо, як оцінюємо себе, інших та події залежить передусім від нашої свідомості та самосвідомості. Так, для когось зайва вага – не привід для хвилювання і незадоволеності собою і життям. Інші ж – здатні перейматися з будь-яких причин, і ваги в тому числі.

Як показали результати емпіричного дослідження, люди із зайвою вагою дійсно мають негативні переживання з приводу свого зовнішнього вигляду, мають труднощі в самопрезентації та комунікації з іншими людьми і головне – не почуваються благополучно в психологічному сенсі. Однак жінки й чоловіки, що взяли участь в нашій роботі, здатні знаходити причини порушень власної харчової поведінки, відзначають важливість проведення соціально-психологічної роботи,

Розроблена та впроваджена програма надання соціально-психологічної допомоги людям із зайвою вагою засвідчила свою ефективність і може стати важливим інструментом психологічного супроводу людей у фітнес-структурах, соціальних центрах, психологічних закладах та спеціалізованих установах, що вивчають харчові порушення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. М. Розлади та порушення харчової поведінки особистості / Л. М. Абсалямова // Проблеми сучасної психології. – Вип. 25. – 2014. – С. 19-33.
2. Галасюк И. Н. Психология социальной работы [Электронный ресурс] : учебник [для бакалавров] / И. Н. Галасюк, О. В. Краснова, Т. В. Шинина; [под ред. докт. психол. наук О. В. Красновой]. — М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2014. — 304 с.
3. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження / Ю. І. Кашлюк // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Вип. 2, Т. 1. – 2016. – С. 70-74.

4. Лепешинский Н. Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф / Н. Н. Лепешинский // Психологический журнал. – 2007. – № 3 (15). – С. 24-27.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Великая Татьяна Александровна

студентка группы ПСм-1-15.2.0д, VI курс, специальность «Психология»
tatianavel4589@gmail.com

Научный руководитель

Коханова Елена Петровна

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей, возрастной и педагогической психологии Института человека Киевского университета имени Бориса Гринченко
o.kokhanova@kubg.edu.ua

Аннотация. Проанализированы основные научные взгляды на проблему избыточного веса; определено содержание социально-психологической помощи лицам с лишним весом; представлены результаты эмпирического изучения психологических особенностей людей с избыточным весом; проанализированы результаты внедрения тренинга как вида оказания социально-психологической помощи лицам с лишним весом.

Ключевые слова: социально-психологическая помощь, избыточный вес, пищевые нарушения, психологическое благополучие.

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL HELP FOR PEOPLE WITH OVERWEIGHT

Velyka T.

tatianavel4589@gmail.com

Student group PSm-1-15.2.0d, VI course, specialty "Psychology"

Kokhanova O.

candidate of psychological sciences, associate professor,
Department of General, Age and Educational psychology,
Institute of Human Sciences, Borys Grinchenko Kyiv University

Summary. The main scientific views on the problem of overweight are analyzed; the content of social-psychological assistance for people with excess weight is defined; presents the results of an empirical study of the psychological characteristics of people with excess weight; the results of the training implementation as a type of rendering social-psychological assistance to persons with excess weight are analyzed.

Key words: social-psychological assistance, overweight, nutritional disorders, psychological well-being.