

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

**II ИТОГОВАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ
НАУЧНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ**
Удмуртского государственного университета

Материалы всероссийской конференции
(апрель 2024 г.)



Ижевск
2024

ISBN 978-5-4312-1202-4

DOI:10.35634/978-5-4312-1202-4-2024-1-708

© ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет», 2024
© Авторы статей, 2024

УДК 378.1(063)
ББК 74.480.271.3я431
И931

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом УдГУ

Отв. редактор: д-р экон. наук, профессор ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет» А.М. Макаров

И931 ЛП итоговая студенческая научная конференция Удмуртского государственного университета: материалы всерос. конф. (апрель, 2024) / отв. ред. А.М. Макаров. – Электрон. (символьное) изд. (11,2 Мб). – Ижевск : Удмуртский университет, 2024. – 708 с.

В сборнике опубликованы материалы докладов ЛП итоговой студенческой научной конференции (апрель 2024 г.). В конференции приняли участие студенты учебных институтов УдГУ. Представлены материалы по гуманитарным, естественным и техническим специальностям: история, филология, психология, педагогика, биология, химия, физика, математика, экономика, энергетика и др.

Сборник предназначен для преподавателей и студентов вузов.

Минимальные системные требования:

Celeron 1600 Mhz; 128 Мб RAM; WindowsXP/7/8 и выше; 8x CDROM;
разрешение экрана 1024×768 или выше; программа для просмотра pdf

ISBN 978-5-4312-1202-4

DOI:10.35634/978-5-4312-1202-4-2024-1-708

© ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет», 2024
© Авторы статей, 2024

**ЛП итоговая студенческая научная конференция
Удмуртского государственного университета**
Материалы всероссийской конференции (апрель 2024 г.)

Подписано к использованию 12.11.2024 г.

Объем электронного издания 11,2 Мб

Издательский центр «Удмуртский университет»

426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, д. 4Б, каб. 021

Тел. : +7(3412)916-364 E-mail: editorial@udsu.ru

Зедиярова Анна Валерьевна, zedanna.anna@gmail.com, Удмуртский государственный университет

Научный руководитель – Кожевникова Оксана Вячеславовна, доцент, к. психол. н., Удмуртский государственный университет

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ВЕСА

INTERMEDIARY RESULTS OF TESTING THE PROGRAM OF PSYCHOLOGICAL WEIGHT CORRECTION

Аннотация. Рассматриваются результаты пилотажного исследования в рамках апробации программы психологической коррекции веса, реализуемой в двух форматах: массовом (контрольная группа) и с индивидуальным сопровождением (экспериментальная группа). В рамках программы участницы измеряли физические параметры и проходили психологическую диагностику с применением комплекса психодиагностических методик. По результатам статистического анализа после прохождения программы в изучаемых подгруппах были обнаружены значимые различия по ряду физических параметров и показателям осознанности и саморегуляции, которые свидетельствуют об эффективности программы с индивидуальным сопровождением.

Abstract. The paper presents the results of the pilot study while testing the program of psychological weight correction which is implemented in two formats: mass (control group) and with individual maintenance (experimental group). As part of the program, participants measured physical parameters and completed psychological diagnostics using a set of psychodiagnostic techniques. According to the results of statistical analysis after passing the program in the studied subgroups, significant differences were found in a number of physical parameters and indicators of awareness and self-regulation which indicate the effectiveness of the program with individual maintenance.

Ключевые слова: апробация коррекционной программы, осознанность, саморегуляция, психологическая коррекция веса.

Неудовлетворенность собой и своей жизнью в настоящее время – это одна из часто упоминающихся причин нарушения пищевого поведения человека. Отмечается, что позитивный эффект на уровень удовлетворенности для женщин оказывает существование семьи, стабильный доход, отсутствие проблем со здоровьем и внешняя привлекательность. При не достижении одной из цели, появляется неудовлетворенность. Нередко такие женщины имеют лишний вес, так как из-за постоянного стресса возникает неправильное пищевое поведение, которое зачастую ведет к перееданию. Поэтому проблема лишнего веса стала как никогда актуальной. По данным Росстата и исследовательского центра «РАН» в 2022 году лишним весом и ожирением в России страдают 60 % женщин. Статистика ВОЗ показывает, что при наличии психологических трудностей при самостоятельном снижении веса лишь

5 % похудевшим удастся сохранить полученный результат после диеты. Опубликованные Росстатом данные о заболеваемости граждан показали рост числа новых случаев ожирения более чем на 10 % за год. В 2022 году в России было выявлено более 419 тыс. новых случаев ожирения. Об этом свидетельствуют данные, опубликованные в сборнике Росстата «Здравоохранение в России-2023» [1].

В основе нарушения пищевого поведения часто лежит психическое расстройство (состояние): неспособность справиться с неприятными эмоциями, вызванные внешними обстоятельствами или внутренними конфликтами. В 2013 году расстройство пищевого поведения стало официальным диагнозом (до этого оно было объединено с другими психическими расстройствами). Около 81 % людей с таким расстройством имеют ожирение. Лишний вес – это один из вариантов соматизации, то есть когда не проработанная на психологическом уровне проблема уходит на физический. Для исцеления нужна специальная методика, которая поможет исправить и решить психосоматическое расстройство, приводящее к нарушению пищевого поведения. Исследования Альберта (Alberts, 2012), Дебры Сайфер (Safer, 2010), Роберта А. Нимейера (Niemeyer, 2012) показали значительный эффект техник, основанных на осознанности при коррекции пищевого поведения и лишнего веса (при их использовании потеря веса была на 50% больше, а результаты удерживались на три месяца дольше). Таким образом, вопросы когнитивной саморегуляции как фактора удовлетворенности собой и своей внешностью участниц программ психологической коррекции веса являются актуальными и требуют дополнительного исследования. В соответствии с этим было принято решение о разработке программы психологической коррекции веса, основанной на использовании техник, повышающих уровень осознанности участников.

В рамках текущего исследования была разработана программа психологической коррекции веса, длительностью четыре недели, в двух версиях. Одна программа для массового использования, не предполагающая индивидуального сопровождения. Вторая программа с индивидуальным сопровождением, включающая дополнительные виды активности, направленные на повышение осознанности участников. Основа программы включает: рацион правильного питания для похудения, базовые знания по нутрициологии, ежедневный двадцатиминутный комплекс упражнений, ежедневную обратную связь и поддержку от наставника. Программа с индивидуальным сопровождением включает в себя основу программы, плюс добавляются такие действия как: раз в неделю общая встреча участников группы и раз в неделю индивидуальная консультация с каждым участником программы, направленные на повышение осознанности (использованы психотерапевтические методы: когнитивно-поведенческая терапия, системный подход, транзактный анализ; коучинговые инструменты); ежедневное формирование и повторение позитивных установок, которые имеют влияние на повышение уверенности в себе; анализ и оценка своего состояния. Эта программа построена с использованием принципов геймификации. В апробации программы приняли участие 45 женщин в возрасте от 22 до 67 лет. В экспериментальную группу, которая проходила программу в формате с индивидуальным сопровождением вошло 26 человек, в контрольную (без индивидуального сопровождения) – 19 человек.

В рамках программы в обоих форматах осуществлялись контрольные замеры до и после ее прохождения, а именно: физические параметры (вес, объем груди, объем талии, объем живота, объем бедер); психологические характеристики, ассоциирующие с осознанностью. Для оценки эффективности программы снижения веса использовался коэффициент снижения веса, который рассчитывали следующим образом:

Коэффициент снижения веса = $1 - \frac{\text{Показатель после}}{\text{показатель до}}$
(отражает долю (процент) снижения веса относительно исходного).

Для оценки психологических характеристик использовался комплекс психодиагностических методик: Шкала оценки осознанности и внимательности, авторы Браун, Райан, включает одну шкалу: «осознанность»; Пятифакторный опросник осознанности, автор, Рут А. Баер, включает шесть шкал: «навыка наблюдения», «навыка описания опыта», «умения действовать с осознанностью», «безоценочного отношения к своему внутреннему опыту», «нереагирующего отношения к своему опыту»; опросник «Стиль саморегуляции поведения», автор В.И. Моросанова, включает восемь шкал: «планирование», «моделирование», «программирование», «оценивание результатов», «гибкость», «самостоятельность», «надежность», «общий уровень саморегуляции» (интегративная шкала) [2]; методика исследования самоуправления, авторы Ю. Куль, А. Фурман, включает пять шкал: саморегуляция (самоопределение, самомотивация, сморелаксация); самоконтроль (когнитивный самоконтроль, аффективный самоконтроль); развитие воли (инициативность, волевая активность, способность к кон-

центрации); чувствительность к себе (ориентация на действие после неудач, конгруэнтность собственным чувствам, интеграция противоречий); переживание общего жизненного стресса (преодоление неудач, ориентация на действие в ожидании успеха) [3]; Опросник «Оценочно-содержательная интерпретация внешнего облика», автор, В.А. Лабунская. Включает пять шкал: «оценка лица», «оценка тела», «оценка внешнего облика», «оценка поведения», «отношение к себе» [4].

Полученные данные анализировались с применением U-критерия Манна-Уитни. До начала программы в обеих группах значимых различий по изучаемым показателям не обнаружено, что свидетельствует о гомогенности выборки: женщины в экспериментальной и контрольной группах не различались по возрасту, физическим параметрам и психологическим характеристикам. При анализе данных, полученных после прохождения программы, в анализируемых подгруппах – в экспериментальной (группа 1: n=26) и контрольной (группа 2: n=19) – были обнаружены значимые различия по таким показателям физических параметров как: «Коэффициент снижения веса: общий вес» (средние значения: группа 1 = 0,040, группа 2 = 0,028; U-критерий = 164,0; уровень достоверности, $p = 0,056$ (на уровне тенденции)); «Коэффициент снижения веса: объем груди» (средние значения: группа 1 = 0,047, группа 2 = 0,016; U-критерий = 153,0; Уровень достоверности, $p = 0,001$); «Коэффициент снижения веса: объем талии» (средние значения: группа 1 = 0,048, группа 2 = 0,023; U-критерий = 107,0; Уровень достоверности, $p = 0,001$); «Коэффициент снижения веса: объем бедер» (средние значения: группа 1 = 0,033, группа 2 = 0,023; U-критерий = 163,5; Уровень достоверности, $p = 0,055$ (на уровне тенденции)). Полученные данные демонстрируют, что в экспериментальной группе в среднем наблюдается большая потеря веса / уменьшение объемов, что свидетельствует о большей эффективности варианта программы с индивидуальным сопровождением.

Кроме того, обнаружены значимые различия и по показателям осознанности. При анализе данных, полученных после прохождения программы, в анализируемых подгруппах – в экспериментальной (группа 1: n=26) и контрольной (группа 2: n=19) – были обнаружены значимые различия по таким показателям как: «Осознанность» (средние значения: группа 1 = 61,85, группа 2 = 55,21; U-критерий = 152,0; уровень достоверности, $p = 0,029$); «Умение действовать с осознанностью» (средние значения: группа 1 = 29,77, группа 2 = 25,74; U-критерий = 156,0; уровень достоверности, $p = 0,036$); «Оценка результатов» (средние значения: группа 1 = 6,38, группа 2 = 5,26; U-критерий = 164,0; уровень достоверности, $p = 0,053$ (на уровне тенденции)); «Планирование» (средние значения: группа 1 = 4,88, группа 2 = 6,21; U-критерий = 168,0; уровень достоверности, $p = 0,067$ (на уровне тенденции)); «Программирование» (средние значения: группа 1 = 5,31, группа 2 = 6,53; U-критерий = 126,0; уровень достоверности, $p = 0,005$). Результаты корреляционного анализа по Спирмену показали наличие прямых корреляционных связей перечисленных показателей осознанности с оценкой участницами собственной внешности.

Таким образом, на промежуточном этапе программа психологической коррекции веса показала свою эффективность. Мы полагаем, что повышение уровня осознанности участниц программы позволит им более успешно достигать и другие жизненные цели. Планируется расширить выборку до 50 человек в экспериментальной и контрольной группах и осуществить более детальный анализ всех результатов.

Список литературы

1. Здоровоохранение в России. 2023: Стат.сб. / Росстат. М., 2023. 179 с.
2. Кондратюк Н.Г. Надежность осознанной саморегуляция как ресурс психологической безопасности личности в условиях стресса и неопределенности / Н. Г. Кондратюк, В. И. Моросанова // Психология саморегуляции в контексте актуальных задач образования: Материалы научной конференции, Москва, 27–28 апреля 2021 года. Москва: Психологический институт Российской академии образования, 2021. С. 156–161.
3. Митина О.В. Методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана: психометрические характеристики русскоязычной версии / О. В. Митина, Е. И. Рассказова // Психологический журнал. 2019. Т. 40, № 2. С. 111–127.
4. Лабунская В.А. Методологические подходы к изучению роли внешнего облика в различных сферах жизнедеятельности: круглый стол на фестивале науки Юга России / В.А. Лабунская // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2019. Т. 4, № 1(13). С. 223–245.