

31744 знаков

УДК 159.9.075

DOI:

EDN:

*Д. Х. Синельникова*

магистрант НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа» (МИП)

*Е. Н. Киселёва*

кандидат психологических наук, преподаватель НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа» (МИП), научный руководитель

**Особенности перфекционизма и самоотношения у женщин среднего  
возраста с избыточным весом: результаты программы психологической  
поддержки**

*D. H. Sinelnikova*

Master's Student of the Moscow Institute of Psychoanalysis (MIP)

*E. N. Kiseleva*

Ph. D. (Psychology), Teacher of the Moscow Institute of Psychoanalysis (MIP), scientific supervisor

**Features of Perfectionism and Self-Attitude in Overweight Middle-Aged  
Women: Results of a Psychological Support Program**

Статья посвящена исследованию особенностей перфекционизма и самоотношения у женщин средних лет с избыточным весом. Проведено эмпирическое исследование с участием 52 женщин в возрасте 35-45 лет с индексом массы тела выше 25 кг/м<sup>2</sup>. Выявлены высокие показатели социально-предписанного перфекционизма и патологического перфекционизма у значительной части выборки. Разработана и апробирована программа психологической поддержки с использованием коучинговых технологий, направленная на работу с самоотношением и снижение перфекционистских требований. Результаты формирующего эксперимента показали эффективность программы в улучшении самоотношения и снижении перфекционизма у участниц экспериментальной группы.

Ключевые слова: перфекционизм, самоотношение, избыточный вес, женщины среднего возраста, психологическая поддержка, коучинговые технологии, самоуважение, аутосимпатия, образ тела.

The article is devoted to the study of the features of perfectionism and self-attitude in overweight middle-aged women. An empirical study was conducted with the participation of 52 women aged 35-45 years with a body mass index above 25 kg/m<sup>2</sup>. High rates of socially prescribed perfectionism and pathological perfectionism were found in a significant part of the sample. A psychological support program using coaching technologies has been developed and tested, aimed at working with self-attitude and reducing perfectionist demands. The results of the formative experiment showed the effectiveness of the program in improving self-esteem and reducing perfectionism among the participants of the experimental group.

Keywords: perfectionism, self-attitude, overweight, middle-aged women, psychological support, coaching technologies, self-esteem, autosympathy, body image.

### **Введение в проблему**

Женщины средних лет представляют собой значимую и активную демографическую группу, играющую ключевую роль в современном обществе. Они являются не только опытными профессионалами в различных областях, но и хранительницами семейных ценностей, воспитателями подрастающего поколения и активными участниками общественной жизни [13]. Однако этот период жизни сопряжен с множеством вызовов, связанных с социальными ожиданиями, профессиональной реализацией, личностным развитием. Особую роль играют и физиологические изменения, связанные с возрастом, что особо отражается на жизни любой женщины.

В контексте этих вызовов особую значимость приобретает такой психологический феномен как перфекционизм. Перфекционизм как психологический феномен привлекает внимание исследователей уже много десятилетий. Исследованием перфекционизма с разных сторон занимались многие ученые. Изучаются как общие модели перфекционизма личности [9], так и частные взаимосвязи перфекционизма с другими аспектами личности [4; 7; 20; 21, 22].

В рамках одномерного подхода перфекционизм определяется как установление чрезмерно высоких, нереалистичных стандартов, которые человек применяет как к себе, так и к окружающим [9]. При этом несоответствие этим стандартам вызывает сильную неудовлетворенность. Такое понимание перфекционизма было характерно для ранних теорий, разработанных такими исследователями как А. Beck, А. Ellis, М. Hollender, D. Hamachek, W. Missildine, А. Pacht [10]. Однако дальнейшие исследования показали, что перфекционизм имеет более сложную структуру. Так, Р. Hewitt и G. Flett предложили многомерную модель перфекционизма, включающую три параметра [4]:

1. Перфекционизм, ориентированный на себя – установление высоких стандартов для самого себя.
2. Социально-предписанный перфекционизм – убежденность в том, что окружающие ожидают от человека совершенства.
3. Перфекционизм, ориентированный на других – предъявление завышенных требований к окружающим.

Другой подход к пониманию перфекционизма предполагает выделение его позитивных и негативных аспектов. Негативный, или патологический перфекционизм характеризуется навязчивым стремлением к идеалу, которое приводит к осознанию его недостижимости и, как следствие, к ощущению бессмысленности существования [7]. Такие перфекционисты испытывают сильные негативные эмоции (гнев, стыд, вину), если не достигают установленных для себя чрезмерно высоких стандартов [15].

В то же время позитивный, или нормальный перфекционизм определяется как стремление к достижению идеала, сопровождающееся поиском различных путей для его реализации [7]. При этом попытки достичь совершенства могут стать смыслом жизни. Важно отметить, что такие перфекционисты способны адаптивно менять свои приоритеты и при необходимости отказываться от намеченных целей, если на пути к ним возникают непреодолимые препятствия.

Исследования показывают, что адаптивные перфекционистские наклонности могут приводить к состоянию "потока" по концепции М.

Чиксентмихайи, когда человек полностью погружается в деятельность, получая удовольствие от самого процесса [15]. Такой перфекционизм способствует поддержанию здоровой самооценки, эмоциональной вовлеченности в процесс и достижению реалистичных целей.

Таким образом, перфекционизм представляет собой сложный, многоаспектный феномен, который может проявляться как в адаптивных, так и в дезадаптивных формах. Его изучение требует комплексного подхода, учитывающего различные параметры и факторы формирования этой личностной черты.

Важно отметить, что перфекционизм может проявляться не только в общем стремлении к совершенству, но и в отношении к своему телу и внешности. А.Б. Холмогорова вводит понятие "физический перфекционизм", определяя его как структурное представление индивида о своем внешнем виде, сопровождающееся чрезмерной обеспокоенностью соответствием собственным требованиям и ожиданиям социума [18], что особенно актуально для женщин и может являться одним из определяющих факторов формирования их самооотношения.

Самоотношение является ключевым аспектом психологического благополучия личности. В.В. Столин рассматривает его как многоуровневую систему, включающую глобальное самоотношение, самоуважение, аутосимпатию, самоинтерес и ожидаемое отношение от других. С.Р. Пантлеев представляет самоотношение как иерархически-динамическую систему, в которой ведущее место занимает эмоциональное отношение к себе, определяющее интенсивность и содержание самоотношения [1].

Н.И. Сарджвеладзе предлагает структуру самоотношения, состоящую из трех компонентов: когнитивного (самооценка), эмоционального (аутосимпатия, самоуважение и др.) и конативного (самопринятие, самоконтроль, самоуверенность и др.) [5]. И.И. Чеснокова ввела термин "эмоционально-ценностное самоотношение", обозначающий эмоциональную реакцию личности на самопознание [19]. Самоотношение формируется под влиянием многих факторов, включая социальные ожидания, культурные нормы и личный опыт.

Л.Е. Адамова отмечает, что самоотношение является самостоятельным образованием психики и не сводится к таким понятиям как самооценка или самопринятие [2]. Мы приходим к выводу, что самоотношение стоит рассматривать как позитивную или негативную установку, направленную на Я, чувство самоценности и степень развития ощущения самоуважения, а также как эмоционально-оценочную подсистему самосознания личности.

Важным компонентом для женщины в данном конструкте является «образ тела». А.Л. Шарай показал, что отношение к собственному телу является одним из основных параметров, влияющих на самоотношение женщин [19]. Образ тела включает в себя не только визуальное представление о своем теле, но и эмоциональное отношение к нему, а также поведенческие паттерны, связанные с уходом за телом и его презентацией. Данные исследований А.Л. Шарай, а также исследования, проведенного нами по вопросу взаимосвязи перфекционизма, самоотношения и образа тела у женщин среднего возраста, показывают значимую роль субъективного восприятия собственного тела в формировании общего самоотношения, который в свою очередь взаимосвязан с перфекционизмом [17]. В частности, исследование выявило, что у женщин с индексом массы тела выше нормы ( $ИМТ > 25 \text{ кг/м}^2$ ) наблюдаются более высокие показатели неудовлетворенности собственным телом и негативных эмоций, связанных с образом тела, по сравнению с женщинами, имеющими нормальный вес, что проявляется в контексте различных ситуаций, связанных с телесным опытом, таких как примерка одежды или внимание окружающих к внешности. Кроме того, было установлено, что чем выше индекс массы тела у женщины, тем сильнее выражено негативное влияние образа тела на качество жизни, что выражается в более низкой удовлетворенности собственной внешностью, большей зависимости самооценки от внешнего вида и более выраженном внутреннем дискомфорте, связанном с излишним весом. Интересно отметить, что уровень социально предписанного перфекционизма оказался обратно связан с индексом массы тела. То есть, женщины с более высоким весом в меньшей степени убеждены в том, что окружающие предъявляют к ним завышенные

требования, что может свидетельствовать о некотором снижении социальных ожиданий в отношении внешнего вида у женщин с избыточным весом.

Полученные результаты подчеркивают важность комплексного подхода к изучению самооотношения женщин с излишним весом, учитывающего не только общие аспекты самовосприятия, но и специфические факторы, связанные с образом тела и перфекционистскими установками, что особенно актуально в контексте современного общества, где внешний вид часто рассматривается как показатель успешности и благополучия.

Целью исследования в итоге стало выявление особенностей проявления перфекционизма и самооотношения у женщин средних лет с излишним весом и разработка и апробация программы психологической поддержки для них.

Гипотеза исследования: программа психологической поддержки, с использованием коучинговых технологий, направленная на работу с самооотношением, так же будет способствовать снижению перфекционистских требований к себе у женщин средних лет с излишним весом.

## **Методы**

Методики исследования:

1. Индекс массы тела А. Кетле [11].
2. Многомерная шкала перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта.

Апробировано И.И. Грачевой [3].

3. Краткий дифференциальный тест перфекционизма А.А. Золотаревой [8].

4. Тест-опросник самооотношения В.В. Столина [12].

5. Шкала самоуважения М. Розенберга. Апробировано А.А. Золотаревой [6].

Эмпирическая база: в исследовании приняли участие 52 женщины с избыточным весом и ожирением в возрасте от 35 до 45 лет (средний возраст в выборке составил 41,6 лет). Индекс массы тела (ИМТ) участниц превышал 25 кг/м<sup>2</sup>.

Для статистической обработки данных использовались следующие методы:

- описательные статистики и частотные характеристики;
- U-критерий Манна-Уитни для сравнения групп;
- T-критерий Вилкоксона для оценки сдвигов;
- коэффициент ранговой корреляции Спирмена для выявления взаимосвязи между исследуемыми показателями.

Обработка полученных данных выполнялась с помощью программы SPSS Statistics.

Для апробации разработанной программы психологической поддержки из 52 женщин с избыточным весом и ожирением были отобраны 32 участницы. Из них 16 женщин вошли в экспериментальную группу и прошли разработанную программу, а 16 женщин составили контрольную группу. Эффективность программы оценивалась путем сравнения результатов до и после ее проведения в экспериментальной группе, а также путем сравнения с контрольной группой.

### Обсуждение результатов

Результаты исследования перфекционизма с помощью «Многомерной шкалы перфекционизма» П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта показали, что высокий уровень общего перфекционизма наблюдается у 37% женщин, средний - у 33%, низкий - у 31% (рисунок 1).

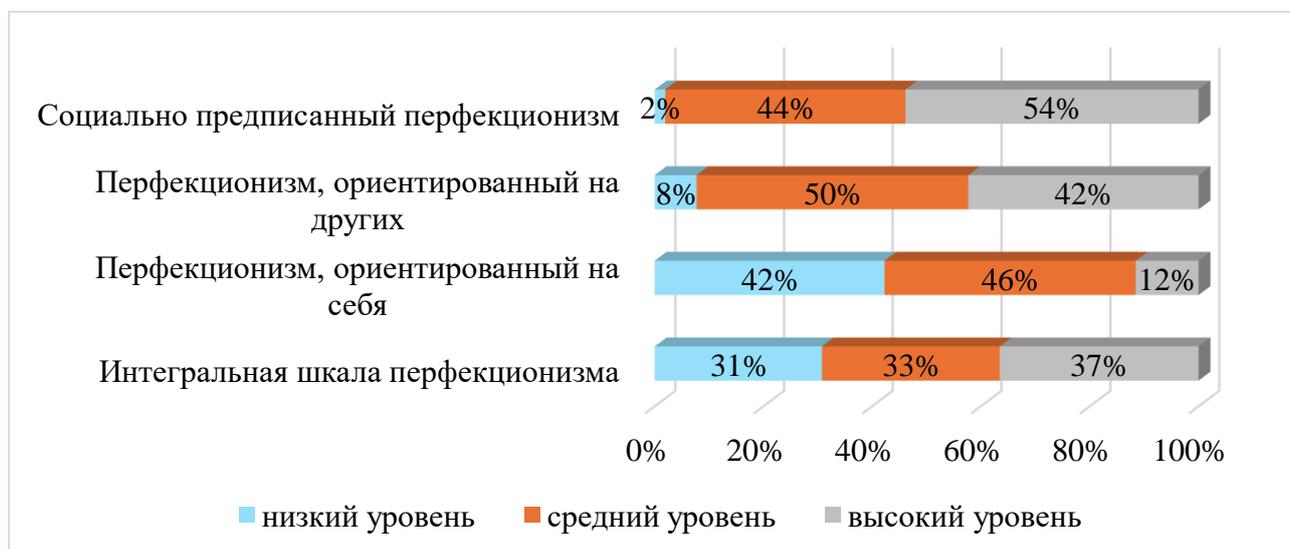
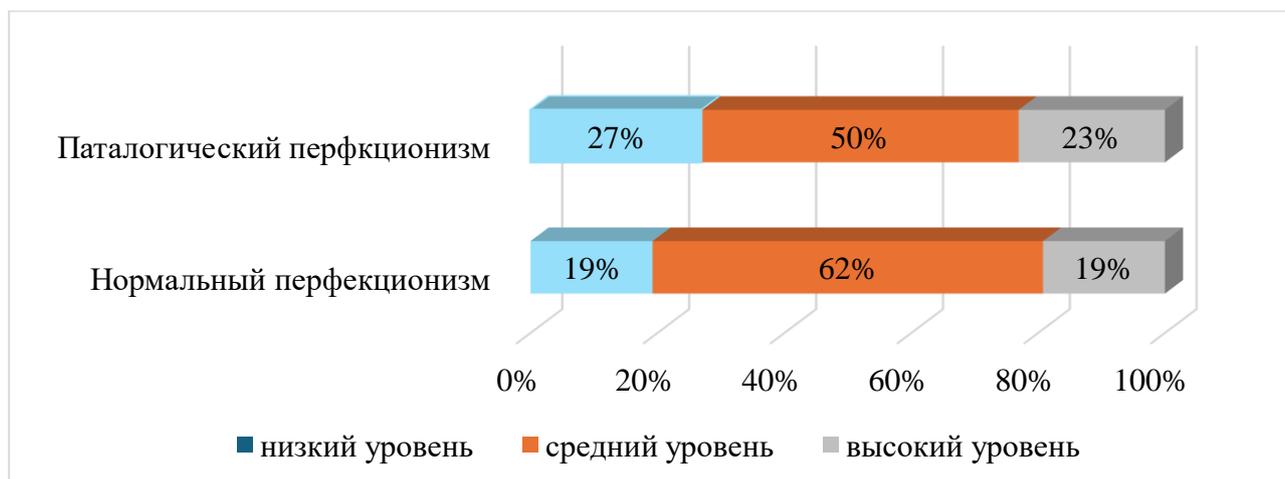


Рисунок 1. Распределение по уровню перфекционизма по многомерной шкале П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта, в %

Интересно отметить, что наиболее выраженным видом перфекционизма является социально-предписанный перфекционизм (54% высокий уровень), что может указывать на высокую чувствительность женщин к ожиданиям окружающих.

Результаты дифференциального теста перфекционизма А.А. Золотаревой показали, что у большинства женщин (62%) наблюдается средний уровень нормального перфекционизма, в то время как патологический перфекционизм на высоком уровне проявляется у 23% участниц (рисунок 2).



**Рисунок 2. Распределение по уровню перфекционизма по тесту А.А. Золотаревой, в %**

Согласно результатам диагностики по тест-опроснику самоотношения В.В. Столина, большинство женщин с избыточным весом (85%) демонстрируют высокий уровень глобального самоотношения, что характеризуется общим позитивным отношением к себе (рисунок 3).

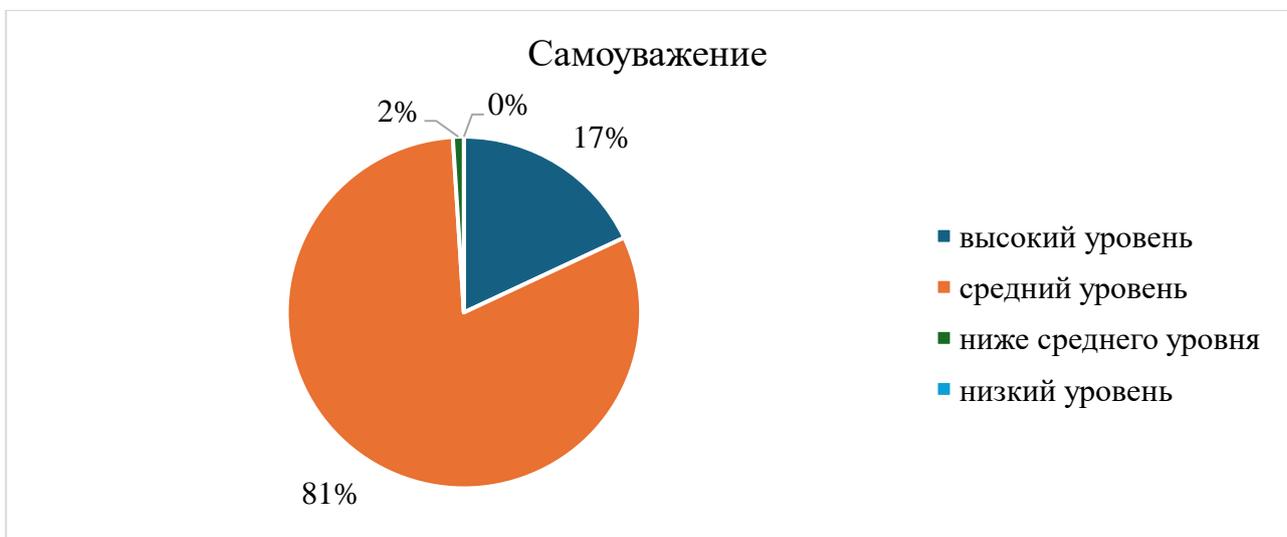
Наиболее выраженными аспектами самоотношения являются самоуважение (73% высокий уровень) и самоинтерес (81% высокий уровень), что говорит о том, что большинство женщин с избыточным весом уважают себя и проявляют интерес к собственной личности. При этом наименее выраженным компонентом является самообвинение - у 62% женщин этот показатель низкий, что может свидетельствовать о том, что большинство участниц не склонны к чрезмерной самокритике.

Согласно полученным данным с помощью шкалы самоуважения М. Розенберга большинство респондентов 81% показали средний его уровень, 17% опрошенных имеют высокий уровень самоуважения.



**Рисунок 3. Распределение по уровням самоотношения по методике В.В. Столина, в %**

То есть в целом эти женщины относятся к себе с уважением, ценят себя как личность и как профессионала. Они стремятся к самосовершенствованию, развитию, учатся на своих ошибках и кризисных ситуациях, чтобы в дальнейшем продолжать испытывать ощущение самоуважения (рисунок 4).



**Рисунок 4. Распределение по уровню самоуважения по шкале М. Розенберга, в %**

Несмотря на то, что большинство женщин с избыточным весом демонстрируют позитивные показатели самооотношения, результаты исследования выявили группу участниц с нарушениями и низкими уровнями по ряду параметров. В частности, у 12% женщин наблюдается низкий уровень самоуважения, а 12% демонстрируют низкую аутосимпатию. Кроме того, 38% участниц (15% со средним уровнем и 23% с высоким уровнем) проявляют склонность к самообвинению, что может негативно влиять на их общее психологическое благополучие. Особую озабоченность вызывают показатели перфекционизма, высокий уровень которого наблюдается у 37% женщин с ярко выраженным социально-предписанным перфекционизмом, что может указывать на чрезмерную ориентацию на внешние стандарты и ожидания окружающих. Более того, у 23% женщин выявлен высокий уровень патологического перфекционизма, что может приводить к серьезным психологическим проблемам.

На основании полученных результатов, а также результатов в предыдущем исследовании [17], была разработана программа психологической поддержки, с использованием коучинговых технологий, направленная на улучшение самооотношения, что, в свою очередь, будет способствовать снижению перфекционистских требований к себе. В основу программы заложена модель консультирования Е. Н. Киселевой [14, 16].

Разработанная программа психологической поддержки направлена на работу с женщинами средних лет, имеющими индекс массы тела свыше 25 кг/м<sup>2</sup> со средними и высокими показателями патологического перфекционизма. Курс проводится в течение 5 недель и включает в себя 10 занятий по 2 часа каждое, что в общей сложности составляет 20 часов. Теоретическим фундаментом программы служит теория самооотношения Столина, а также коучинговая модель CLEAR, разработанная Питером Хоукинсом.

В ходе занятий используется комплексный подход, сочетающий техники из различных направлений психологии и коучинга, включая когнитивно-поведенческую терапию, арт-коучинг, транзактный анализ и разработанную

автором практику «Образ тела» [17]. Особенностью программы является ведение участницами дневника наблюдений, что способствует более глубокому осознанию и закреплению полученного опыта

Подробный план программы представлен в таблице 1.

Таблица 1

### План программы

Модель CLEAR/день	Contract контракт	Listen слушание	Explore исследование	Action действие	Review обзор
<b>День 1. Введение. Глобальное самоотношение</b>	Правила работы в группе. Знакомство. Обозначение целей.	Сбор ожиданий от программы. МАК-карты «Опора»	Мини лекция о важности принятия себя и о самоотношении. Колесо баланса.	Арт-практика «Я и мое отношение к себе». МАК-карты «Лица»	Завершение дня. Опрос участников
Домашнее задание день 1:		Выписать позитивные убеждения о себе			
<b>День 2. Самоуважение</b>	Опрос о состоянии участников. Постановка целей.	Обсуждение позитивных убеждений о себе. Что значит «уважать себя»?	Выписать свои достижения и качества, которые помогли этого достичь	Присваивание достижений и качеств. Упражнение «Дерево»	Завершение дня. Опрос участников
Домашнее задание день 2:		Опросить близких и друзей – за что меня можно уважать? Какие мои сильные качества?			
<b>День 3. Самопоследовательность/ саморуководство</b>	Опрос о состоянии участников. Постановка целей.	Обсуждение домашнего задания. Что нового узнали о себе?	Арт-техника «Я – босс своей жизни». Исследовать – какую позицию занимаю по отношению к жизни.	Закончить предложения об ответственности. Контракт с собой.	Завершение дня. Опрос участников
Домашнее задание день 3:		Проанализировать ключевые решения в жизни			
<b>День 4. Самоуверенность</b>	Опрос о состоянии участников. Постановка целей.	Обсуждение ключевых решений в жизни, связать с самоуверенностью	Составить таблицу из 10 слабых сторон с контр-аргументами.	Упражнение «Моя застенчивая часть». Ода себе любимой	Завершение дня. Опрос участников
Домашнее задание день 4:		Отслеживать автоматические мысли о себе			
<b>День 5. Самопонимание</b>	Опрос о состоянии участников. Постановка целей.	Обсуждение автоматических мыслей о себе. Обсуждение связи между мыслями, телом и чувствами	Написать здесь и сейчас ответ на 4 вопроса. Поделиться.	Описать себя – какая я? С каким цветом, животным и т.п. можете себя сравнить?	Завершение дня. Опрос участников
Домашнее задание день 5:		Отслеживать свое состояние каждый час			
<b>День 6. Самообвинение (самоподдержка)</b>	Опрос о состоянии участников. Постановка целей.	Обсуждение домашнего задания. Что удалось? Ловили ли себя на самообвинении	Упражнение «Что я о себе думаю?» - выявление негативных установок о себе. Выявление	Перевести негативные установки из упражнения в позитивные. Отказ от	Завершение дня. Опрос участников

<b>Модель CLEAR/день</b>	<b>Contract контракт</b>	<b>Listen слушание</b>	<b>Explore исследование</b>	<b>Action действие</b>	<b>Review обзор</b>
		нии?	внутреннего критика	негативного мышления. Упражнение «Хор поддержки»	
Домашнее задание день 6:		Избавляемся от внутреннего критика. Одеть браслет/резинку на руку. Как только начинается самоедство – передеваем браслет на другую руку.			
<b>День 7. Аутосимпатия. Самопринятие</b>	Опрос о состоянии участников. Постановка целей.	Обсуждение домашнего задания. Что получилось, что нет? Обсуждение, что такое принятие себя?	Оценка по 10-бальной шкале самопринятия. Практика «Образ тела»	Определить источники вины и дать себе разрешение. Письмо «Я прощаю себя за...».	Завершение дня. Опрос участников
Домашнее задание день 7:		Упражнение «Если бы я любила себя». Говорить себе «я тебя люблю» в зеркало.			
<b>День 8. Самоинтерес</b>	Опрос о состоянии участников. Постановка целей.	Обсуждение домашнего задания. Что получилось, а что нет?	Определение терминальных и профессиональных ценностей. Пятифакторный опросник личности 5PFQ.	Обсуждение ценностей, доранжирование. Обсуждение личностных характеристик. Упражнение «Что я люблю»	Завершение дня. Опрос участников
Домашнее задание день 8:		Выполнить что-то из списка «что я люблю» в ближайшие 1-3 дня			
<b>День 9. Ожидаемое отношение от других. Отношение других</b>	Опрос о состоянии участников. Постановка целей.	Обсуждение домашнего задания. Что удалось выполнить? Было ли это ресурсно?	Техника пустого стула «Что другие думают о тебе?»	Упражнение «Похвали соседа». Заполнить дневник наблюдений.	Завершение дня. Опрос участников
Домашнее задание день 9:		Замечать отношение других людей, записывать в дневнике наблюдений, изменилось ли восприятие после занятия?			
<b>День 10. Подведение итогов. Завершение программы</b>	Опрос о состоянии участников. Постановка целей.	Обсуждение домашнего задания.	Пирамида Дилтса «Формирование желаемого образа себя»	Письмо себе «Я благодарю себя за...». Еще раз колесо баланса - что изменилось после программы? Заполнить итоговый лист в дневнике.	Завершение дня и программы. Подведение итогов. Опрос участников

Для оценки эффективности программа была апробирована на экспериментальной группе, состоящей из 16 женщин, также была сформирована контрольная группа из 16 человек. Перед началом формирующего эксперимента был проведен сравнительный анализ экспериментальной и контрольной групп с помощью U-критерия Манна-Уитни. Результаты показали отсутствие статистически значимых различий между группами по всем исследуемым

параметрам самоотношения и перфекционизма ( $p > 0,05$ ), что свидетельствует об однородности выборки и равных исходных условиях для обеих групп перед началом эксперимента.

После завершения программы психологической поддержки было проведено повторное сравнение экспериментальной и контрольной групп. Анализ с использованием U-критерия Манна-Уитни выявил статистически значимые различия между группами по ряду параметров (таблица 2).

Таблица 2

**Результаты сравнительного анализа при помощи U-критерия Манна Уитни между экспериментальной и контрольной группой после проведения программы**

Методика	Шкала	Сум.ранг (ЭГ)	Сум.ранг (КГ)	U	p
Многомерная шкала перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта	Интегральная шкала перфекционизма	205,5	322,5	69,5	0,03
	Перфекционизм, ориентированный на себя	242	286	106	0,42
	Перфекционизм, ориентированный на других	281,5	246,5	110,5	0,51
	Социально предписанный перфекционизм	200	328	64	0,02
Дифференциальный тест перфекционизма А.А. Золотаревой	Нормальный перфекционизм	285	243	107	0,45
	Патологический перфекционизм	183,5	344,5	47,5	0,00
Шкала самоуважения М. Розенберга	Самоуважение	354,5	173,5	37,5	0,00
Тест-опросник самоотношения В.В. Столина	Шкала S (интегральная)	337	191	55	0,01
	Шкала самоуважения (I)	318	210	74	0,04
	Шкала аутосимпатии (II)	319,5	208,5	72,5	0,04
	Шкала ожидаемого отношения от других (III)	236	292	100	0,30
	Шкала самоинтереса (IV)	315	213	77	0,06
	Шкала самоуверенности (1)	289	239	103	0,36
	Шкала отношения других (2)	233,5	294,5	97,5	0,25
	Шкала самопринятия (3)	281	247	111	0,54
	Шкала самопоследовательности (4)	275,5	252,5	116,5	0,67
	Шкала самообвинения (5)	195,5	332,5	59,5	0,01
	Шкала самоинтереса (6)	297,5	230,5	94,5	0,21
Шкала самопонимания (7)	305,5	222,5	86,5	0,12	

В частности, у экспериментальной группы наблюдались более высокие показатели по шкалам глобального самоотношения ( $p < 0,05$ ), самоуважения ( $p < 0,05$ ), аутосимпатии ( $p < 0,05$ ) и более низкие показатели по шкале самообвинения ( $p < 0,05$ ). Кроме того, экспериментальная группа продемонстрировала значительно более низкие показатели интегрального перфекционизма ( $p < 0,05$ ), социально-предписанного перфекционизма ( $p < 0,05$ ) и патологического перфекционизма ( $p < 0,05$ ) по сравнению с контрольной группой.

Для оценки изменений внутри экспериментальной группы был проведен сравнительный анализ с помощью Т-критерия Вилкоксона (таблица 3).

Таблица 3

**Результаты сравнительного анализа с помощью Т-критерия Вилкоксона в экспериментальной группе между первыми и вторым исследованиями**

Методика	Шкала	Число	T	Z	p
Многомерная шкала перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта	Интегральная шкала перфекционизма	13	3	2,97	0,00
	Перфекционизм, ориентированный на себя	14	28	1,54	0,12
	Перфекционизм, ориентированный на других	10	12	1,58	0,11
	Социально предписанный перфекционизм	11	6	2,40	0,02
Дифференциальный тест перфекционизма А.А. Золотаревой	Нормальный перфекционизм	12	24	1,18	0,24
	Патологический перфекционизм	13	1	3,11	0,00
Шкала самоуважения М. Розенберга	Самоуважение	12	0	3,06	0,00
Тест-опросник самоотношения В.В. Столина	Шкала S (интегральная)	12	1	2,98	0,00
	Шкала самоуважения (I)	8	4	1,96	0,05
	Шкала аутосимпатии (II)	12	8,5	2,39	0,02
	Шкала ожидаемого отношения от других (III)	9	19,5	0,36	0,72
	Шкала самоинтереса (IV)	7	2,5	1,94	0,05
	Шкала самоуверенности (1)	8	8	1,40	0,16
	Шкала отношения других (2)	9	13,5	1,07	0,29
	Шкала самопринятия (3)	9	9	1,60	0,11
	Шкала самопоследовательности (4)	5	6	0,40	0,69
	Шкала самообвинения (5)	11	5	2,49	0,01
	Шкала самоинтереса (6)	5	2,5	1,35	0,18
	Шкала самопонимания (7)	5	1,5	1,62	0,11

Результаты показали статистически значимые сдвиги по многим параметрам. У 75% участниц (12 человек) наблюдались положительные изменения по интегральной шкале самооотношения. Самоуважение значительно повысилось у 50% женщин (8 человек). Улучшения в области аутосимпатии были отмечены у 75% участниц (12 человек), причем у 25% этот показатель вырос со среднего до высокого уровня. Важно отметить снижение показателей самообвинения у 69% женщин (11 человек). В отношении перфекционизма также были зафиксированы позитивные изменения. У 81% участниц (13 человек) снизились показатели интегрального перфекционизма, у 69% (11 человек) - социально-предписанного перфекционизма. Особенно важным результатом стало снижение уровня патологического перфекционизма у 81% участниц (13 человек).

Анализ результатов контрольной группы не выявил статистически значимых изменений по исследуемым параметрам между первым и вторым заходами ( $p > 0,05$ ).

Таким образом, результаты формирующего эксперимента убедительно демонстрируют эффективность разработанной программы психологической поддержки в улучшении самооотношения и снижении перфекционистских требований к себе у женщин средних лет с избыточным весом и ожирением.

### **Выводы**

Проведенное исследование позволило выявить особенности проявления перфекционизма и самооотношения у женщин средних лет с избыточным весом. Результаты показали, что значительная часть женщин демонстрирует высокий уровень социально-предписанного перфекционизма, что указывает на их повышенную чувствительность к ожиданиям окружающих. Кроме того, у части участниц был выявлен высокий уровень патологического перфекционизма, который может негативно влиять на их психологическое благополучие.

Разработанная программа психологической поддержки, основанная на коучинговых технологиях и направленная на работу с самооотношением и

образом тела, показала свою эффективность. После прохождения программы у участниц экспериментальной группы наблюдались статистически значимые улучшения по многим параметрам самоотношения, включая повышение самоуважения, аутосимпатии и снижение самообвинения. Особенно важным результатом стало снижение уровня патологического перфекционизма у большинства участниц.

Полученные результаты подтверждают гипотезу исследования о том, что программа психологической поддержки, направленная на работу с самоотношением, способствует снижению перфекционистских требований к себе у женщин средних лет с избыточным весом, что свидетельствует о важности комплексного подхода к работе с данной группой, учитывающего взаимосвязь между перфекционизмом, самоотношением и образом тела.

Данное исследование вносит вклад в понимание психологических особенностей как у женщин среднего возраста, так и у женщин с избыточным весом и открывает перспективы для дальнейшей разработки эффективных методов психологической помощи. Результаты могут быть использованы в практической работе психологов, а также в разработке программ, направленных на улучшение психологического благополучия женщин среднего возраста.

### **Список литературы**

1. Астрецов Д. А. Методологические подходы к изучению самоотношения в психологии / Д. А. Астрецов // Теоретическая и экспериментальная психология. — 2005. — Т. 8, № 1. — С. 62–78.

2. Адамова Л. Е. Изменение самоотношения личности в ситуациях успеха и неуспеха в учебной и профессиональной деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Л. Е. Адамова ; [Место защиты: Ставроп. гос. ун-т]. — Ставрополь, 2003. — 22 с.

3. Грачева И. И. Адаптация методики «многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта» / И. И. Грачева // Психологический журнал. — 2016. — № 6. — С. 73–81.

4. Грачева И. И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / И. И. Грачева ; [Место защиты: Ин-т психологии РАН]. — Москва, 2006. — 24 с.

5. Дробышева Н. Ю. Понятие самоотношения в современной психологии / Н. Ю. Дробышева // Исследование молодых ученых : материалы XXV Международной научной конференции. — Казань : Молодой ученый, 2021. — С. 12-15.

6. Золотарева А. А. Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга / А. А. Золотарева // Вестник Омского университета. Серия «Психология». — 2020. — № 2. — С. 52–57.

7. Золотарева А. А. Диагностика индивидуальных различий перфекционизма личности : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / А. А. Золотарева ; [Место защиты: Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова]. — Москва, 2012. — 139 с.

8. Золотарева А. А. Краткий дифференциальный тест перфекционизма: проверка кросс-культурной устойчивости факторной структуры и психометрических характеристик / А. А. Золотарева // Культурно-историческая психология. — 2018. — Т. 14, № 1. — С. 107–115. — DOI: 10.17759/chrp.2018140112

9. Кононенко О. И. Теоретические модели изучения перфекционизма личности в зарубежной психологии / О. И. Кононенко // Scientific e-journal. REM: Psychology.Educology.Medicine. — 2014. — № 1. — С. 49–58.

10. Ларских М. В. Особенности структуры самоактуализации у лиц с конструктивными и деструктивными типами перфекционизма / М. В. Ларских // Практическая медицина. — 2014. — № 2. — С. 74–78.

11. Николаев Д. В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А. В. Смирнов, И. Г. Бобринская, С. Г. Руднев. — Москва : Наука, 2009. — 392 с.
12. Общая психодиагностика / А. А. Бодалев [и др.]. — Санкт-Петербург : Речь, 2006. — 438 с.
13. Овсяник О. А. Социально-психологическая адаптация женщин второго периода взрослости : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05 / О. А. Овсяник ; [Место защиты: Рос. гос. соц. ун-т]. — Москва, 2013. — 37 с.
14. Основы консультативной психологии: учебное пособие / Е.Н.Киселева. – Москва: КНОРУС, 2024. — 288 с.
15. Парамонова В. В. Высшие устремления личности: перфекционизм как патологический феномен / В. В. Парамонова // Проблемы развития и бытия личности. Развитие личности. — 2009. — №1. — С. 64–78.
16. Практическое руководство по созданию психологических программ / Е. Н. Киселева, О. В. Ермаченкова, Э. Г. Пудж [и др.]. — Москва : Русайнс, 2023. — 224 с.
17. Синельникова Д. Х. Особенности перфекционизма, самоотношения и образа тела у женщин среднего возраста с критическим весом / Д. Х. Синельникова, Е. Н. Киселева // Сборник научных статей XIII международной научно-практической конференции «Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности». — Владивосток, 2024. — С. 143–152.
18. Холмогорова А. Б. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре / А. Б. Холмогорова, А. А. Дадеко // Медицинская психология в России : электрон. науч. журн. — 2010. — №3 (4).
19. Шарай Т. П. Изменение самоотношения личности у женщин в результате многомерного психологического воздействия : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Т. П. Шарай ; [Место защиты: Казан. гос. ун-т]. — Казань, 2005. — 24 с.

20. Drizinsky J. How personal standards perfectionism and evaluative concerns perfectionism affect the error positivity and post-error behavior with varying stimulus visibility / J. Drizinsky, J. Zulch, H. Gibbons, J. Stahl // *Cognitive, affective and behavioral Neuroscience*. — 2016. — Vol. 16, № 5. — P. 876–887.

21. Pham K. V. Investigating perfectionism and subject well-being among college students: stress coping strategies as a mediator / K. V. Pham, N. T. Duong, T. D. Pham Thi // *Education and science journal*. — 2023. — Vol. 25, № 4. — P. 196–210.

22. Vicent M. Perfectionism Profiles and Motivation to Exercise Based on Self-Determination Theory / M. Vicent, R. Sanmartin, O. Vasconez-Rubio, J. M. Garcia-Fernandez // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. — 2020. — Vol. 17, № 9. — P. 1–12.