

НАУЧНАЯ СТАТЬЯ  
УДК 159.9.072



## Динамика эмоционального состояния у женщин при снижении веса

**Анастасия Александровна ИОНОВА, Марина Владимировна ХВАТОВА** ✉  
ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»  
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33  
✉ [m\\_khvatova@bk.ru](mailto:m_khvatova@bk.ru)

**Аннотация.** Представлены результаты исследования, посвященного диагностике эмоционального состояния и его динамики у женщин при снижении веса. В исследовании принимали участие испытуемые женского пола в возрасте от 21 до 38 лет с избыточным весом. Для сбора данных использовались методика самооценки эмоциональных состояний (А. Уэссман и Д. Рикс), опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН), Шкала дифференциальных эмоций (К. Изард), Цветовой тест отношений (ЦТО) А.М. Эткинда. Актуальность работы определяется широкой распространенностью и все более возрастающим числом лиц с избыточным весом и вытекающими последствиями в виде нарушения психического и физического здоровья.  
**Ключевые слова:** избыточный вес, ожирение, снижение веса, эмоциональное состояние, пищевое поведение

**Для цитирования:** Ионова А.А., Хватова М.В. Динамика эмоционального состояния у женщин при снижении веса // Державинский форум. 2024. Т. 8. № 1. С. 94-100.

---

ORIGINAL ARTICLE  
UDC 159.9.072

## The dynamics of the emotional state in women during weight loss

**Anastasiya A. IONOVA, Marina V. KHVATOVA** ✉  
Derzhavin Tambov State University  
33 Internatsionalnaya St., Tambov, 392000, Russian Federation  
✉ [m\\_khvatova@bk.ru](mailto:m_khvatova@bk.ru)

**Abstract.** The results of the research devoted to the diagnosis of emotional state and its dynamics in women during weight loss are presented. The research involved female subjects aged 21 to 38 years with excessive weight. The methods of self-assessment of emotional states (A. Wessman and D. Ricks), the Feeling, Activity, Mood questionnaire, the Differential Emotions Scale (K. Izard), the Color Relationship Test of A.M. Etkind are used for data collection. The importance of the research is determined by the widespread and ever-increasing number of people with overweight and the resulting consequences in the form of violation of mental and physical health.

**Keywords:** overweight, obesity, weight loss, emotional state, eating behavior

**For citation:** Ionova, A.A., & Khvatova, M.V. (2024). The dynamics of the emotional state in women during weight loss. *Derzhavinskii forum = Derzhavin forum*, vol. 8, no. 1, pp. 94-100. (In Russ., abstract in Eng.)

---

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования проблемы избыточного веса определяется, в первую очередь, его высокой распространенностью постоянным увеличением [1; 2]. Так, в России ожирение тела наблюдается в среднем у 30 %, а избыточную массу имеют 25 % городского трудоспособного населения. Проблема ожирения отмечается среди детей [3] и подростков [4].

Рядом авторов отмечается, что ожирение является серьезной опасностью для здоровья населения [5], особенно женщин [6]. Причем наличие избыточного веса не только способствует развитию сопутствующих заболеваний, но и, оказывается, глубоко связано с эмоционально-личностными особенностями человека, что особенно ярко проявляется у женщин [6]. Так, отмечено, что «эмоционально-психологически женщины с избыточным весом нередко оказываются в «плену» стресса, тревожности, депрессии и эмоциональной нестабильности, что, в свою очередь, требует повышенного внимания со стороны специалистов-психологов наряду с медиками к этой проблеме» [6].

Феномен ожирения, бесспорно, является психосоматической проблемой [7]. Очевидно, что в этом случае существенную роль играют психологические факторы – личностные фрустраторы, играющие важную роль в регуляции пищевого поведения [8]. Изменение внешнего вида и физического состояния людей с избыточным весом приводит к целому ряду психоэмоциональных проблем. С одной стороны, психические нарушения имеют решающее значение для формирования патологического стереотипа пищевого поведения, с другой – ожирение сопровождается появлением вторичных нервно-психических нарушений, значительно ухудшающих качество жизни.

Так, женщинам с избыточным весом чаще присущи такие характеристики, как неуверенность в себе, сниженная познавательная и социальная активность, повышенный невротический сверхконтроль, более выраженная озабоченность своей внешностью и в то же время характерна большая склонность к ограничительному поведению в сочетании с тенденцией к перееданию за компанию и «заеданию» эмоций в стрессовых ситуациях [9].

Поэтому одной из актуальных задач является исследование психологического статуса женщин с избыточным весом, в частности, их эмоционального состояния.

Целью настоящей работы явилось исследование эмоционального состояния женщин с избыточным весом в процессе его снижения.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Мы предположили, что по мере снижения веса эмоциональное состояние женщин изменится в положительную сторону.

Настоящее исследование проводилось на базе спортивно-оздоровительного комплекса среди группы респондентов, участвующих в программе снижения веса по соответствующим показаниям. В исследовании приняли участие женщины в возрасте от 21 до 38 лет в количестве 25 человек, которые пытаются избавиться от избыточного веса (экспериментальная группа). Контрольную группу составили женщины с избыточным весом, смирившиеся со своим состоянием (контрольная группа).

Исследование эмоционального статуса проходило с использованием методик самооценки эмоциональных состояний (А. Уэссман и Д. Рикс), опросника «Самочувствие, активность, настроение» (САН), Шкалы дифференциальных эмоций (К. Изард), Цветового теста отноше-

ний (ЦТО) А.М. Эткинда. В общей сложности все испытуемые были обследованы по 25 шкалам. В экспериментальной группе исследование эмоционального состояния проходило на разных этапах снижения веса: первый раз – до начала занятий, второй раз – в середине и третий раз – в конце программы. Собранный экспериментальный материал был обработан с помощью программы SPSS.

Сравнительный анализ по Т-критерию Стьюдента данных, полученных в экспериментальной группе на разных этапах снижения веса, показал следующие результаты. Динамика эмоционального состояния женщин достоверно различается по 8-ми шкалам (рис. 1).

Показатели по шкале «Спокойствие – тревожность» методики самооценки эмоциональных состояний А. Уэссман и Д. Рикс на первом этапе ниже средних, что говорит о тревожных тенденциях у испытуемых. Но уже на втором и особенно на третьем этапе наблюдается рост показателей. То есть женщины, наблюдая изменения в своем состоянии, становятся спокойнее, у них снижается тревожность.

Значения по шкале «Энергичность – усталость» показывают, что на первом этапе испытуемые оценивали себя как уставших, вялых, инертных, безразличных, апатичных. Но уже на втором этапе показатели меняются в лучшую сторону, они начинают превышать среднее значение. Это говорит о том, что снижение веса в результате физических упражнений и других составляющих программы благотворно начинает влиять на состояние женщин. На третьем этапе в самооценке испытуемых появляются характеристики: энергичный, активный, кипучий, пробивной.

По шкале «Приподнятость – подавленность» на первом этапе значения ниже средних, на втором этапе – значения ниже средних, но уже имеют тенденцию к возрастанию, а на третьем этапе – значения выше средних. Эти данные говорят об улучшении настроения от начального этапа к конечному. Настроение женщин с каждым новым занятием улучшается, становится приподнятым, они характеризуют себя как подвижных, темпераментных, энергичных.

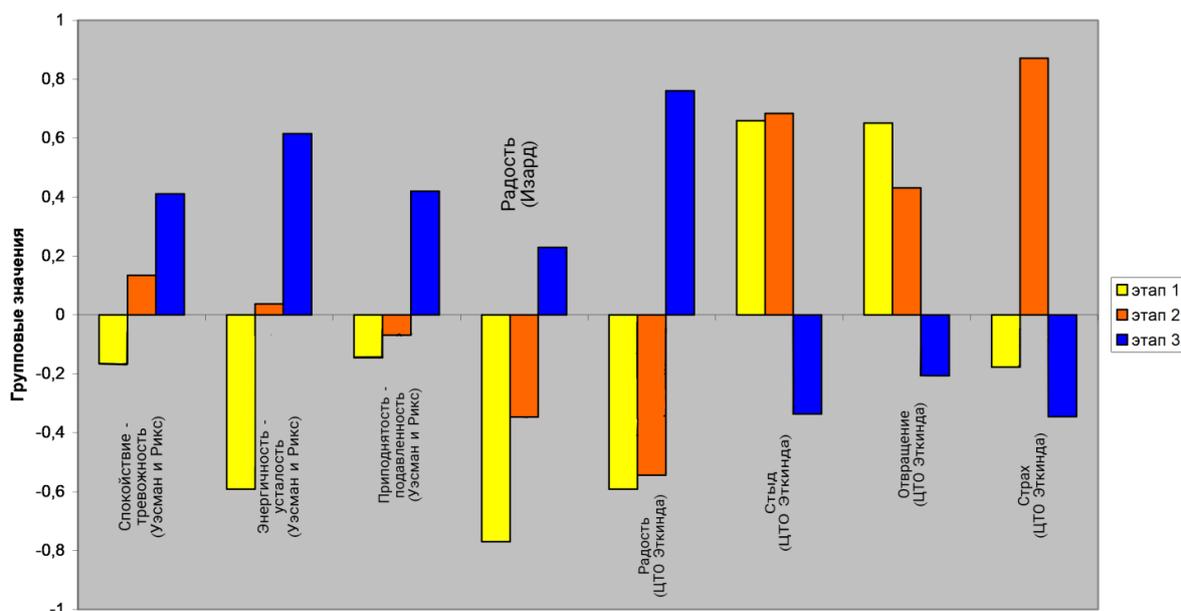


Рис. 1. Динамика эмоционального состояния женщин при снижении веса  
Fig. 1. Dynamics emotional state in women during weight loss

По методике «Шкала дифференциальных эмоций» (К. Изард) достоверные различия были выявлены по одной из десяти базовых эмоций – радость. Первый и второй этап исследования выявили преобладание негативного эмоционального отношения субъекта к наличной ситуации. То есть на первом этапе испытуемые были явно недовольны своим внешним видом, о чем свидетельствуют низкие показатели по этой шкале; на втором этапе – показатели несколько выше, но удовлетворенности своей внешностью еще не наблюдается. На третьем этапе у респондентов повысилась степень позитивного эмоционального отношения к наличной ситуации, это значит, что женщины довольны результатом, поскольку желаемое состояние достигнуто.

ЦТО А.М. Эткиндала показал, что на первых двух этапах показатели, характеризующие «радость», ниже средних, что говорит о недостатке положительных эмоций в связи со своим внешним видом. На третьем этапе, по достижении желаемых физиологических показателей, положительных эмоций стало больше, о чем говорят показатели выше среднего значения по этой шкале.

Показатели, характеризующие переменную «стыд» на первом и втором этапах, одинаково высокие. На третьем, заключительном этапе, когда результаты снижения веса становятся очевидными, значения по этой шкале ощутимо снижаются. Это можно интерпретировать как положительное влияние результата снижения веса на отношение к себе, а именно возрастает эмоционально-положительное отношение к себе.

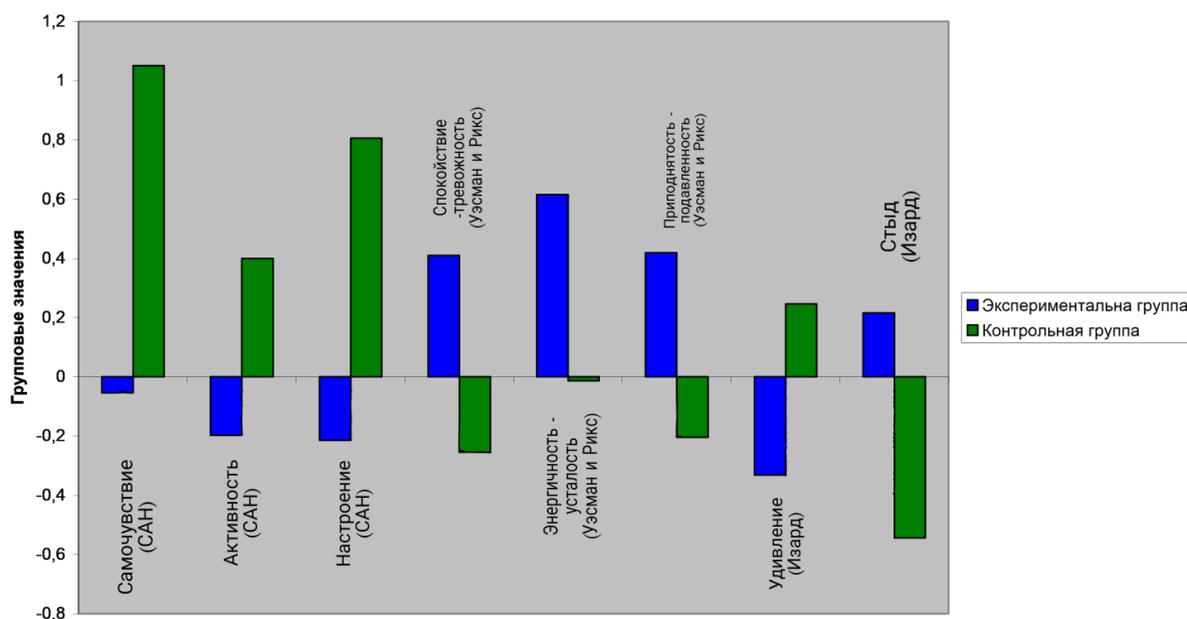
Значение показателя, характеризующего «отвращение», схожи с предыдущей шкалой. Его динамика свидетельствует, о том, что к заключительному этапу программы женщины стали меньше стыдиться своего тела и у них исчезло отвращение к нему.

По шкале «страх» на первом этапе значения соответствуют средним показателям. Но на втором «страх» нарастает, видимо, это связано с тем, что к середине программы нет ощутимых, ожидаемых результатов снижения веса и возникает боязнь бесполезности затраченных сил и предположение, что эта программа похудения им не поможет, кроме того, возможно, имеется негативный опыт снижения веса. На третьем этапе показатель по этой шкале поднимается, страх отступает ввиду заметных изменений в весе и внешнем облике испытуемых, для респондентов это значит, что программа похудения работает, и интерес к ней все более повышается.

Наблюдения показывают, что женщины с избыточным весом из контрольной группы из-за своего лишнего веса ограничивают себя в своих действиях, они стыдятся своего внешнего вида, хотя стараются этого и не показывать. Женщины из экспериментальной группы благодаря комплексу программы не только избавились от лишнего веса, но и приобрели уверенность в себе и повысили свой эмоционально-положительный фон.

Отдельно был проведен анализ показателей эмоционального состояния в контрольной и экспериментальной группах. В результате сравнения данных с использованием Т-критерия Стьюдента были выявлены достоверные отличия по следующим шкалам (рис. 2).

Достоверные различия выявлены по всем трем шкалам опросника САН. В контрольной группе выявлены более высокие субъективные оценки самочувствия, активности, настроения, чем в экспериментальной, респонденты которой оценивают себя по этим шкалам несколько ниже. Возможная причина таких показателей у женщин контрольной группы – социально желательные ответы, отражающие видимость благополучного состояния, принятие себя как есть.



**Рис. 2.** Сравнительный анализ показателей эмоционального состояния экспериментальной и контрольной групп

**Fig. 2.** Comparative analysis of emotional state indicators of experimental and control groups

У женщин экспериментальной группы отмечается повышенная критичность к себе.

По шкале «Спокойствие – Тревожность» методики самооценки эмоциональных состояний А. Уэсман и Д. Рикс в контрольной группе значения ниже среднего, а в экспериментальной группе значения выше среднего. Это говорит о том, что похудевшие женщины уже не тревожатся по поводу лишнего веса, потому что у них его нет. Женщин из контрольной группы беспокоит их лишний вес, поскольку это может привести к развитию потенциальных заболеваний, сопутствующих ожирению.

По шкале «Энергичность – Усталость» значения распределились примерно так же, как и в предыдущей шкале. Это говорит нам о том, что похудение благотворно повлияло на испытуемых из экспериментальной группы, их состояние только добавляет им энергии.

По шкале «Приподнятость – Подавленность» значения сходны с предыду-

щей шкалой. Это еще одно подтверждение благотворного влияния на настроение.

По шкале «Стыд» (К. Изард) в экспериментальной группе значения выше среднего, в контрольной – ниже среднего. Это говорит нам о том, что женщины из экспериментальной группы избавились от стыда за свое тело, это было у них на первом этапе похудения. А женщины из контрольной группы стыдятся себя, хотя и говорят, что они нравятся себе такими, какие они есть.

## ВЫВОДЫ

Проведенное исследование дает основания для следующих выводов:

У женщин, предпринимающих попытку снижения веса, наблюдается неблагоприятное эмоциональное состояние в начале и середине программы, эмоциональное состояние положительно стабилизируется к концу программы, когда появляются ощутимые результаты.

По мере снижения веса, в случае успешности достижения результата, эмоциональное состояние женщин и их отношение к жизни изменяется в положительную сторону.

При коррекции массы тела, кроме повышения физической активности и

приема низкоэнергетической пищи, также необходимо широкое проведение психологической поддержки женщин.

Психологическая помощь, коррекция эмоционального состояния женщинам необходима в первую очередь на начальных этапах снижения веса.

### Список источников

1. *Благосклонная Я.В., Красильникова Е.И., Бабенко А.Ю.* Проблемы лишнего веса. СПб.: Нев. просп., 2001. 118 с. <https://elibrary.ru/isklhp>
2. *Гинзбург М.М., Крюков Н.Н.* Ожирение: Влияние на развитие метаболического синдрома. Профилактика и лечение. М.: Медпрактика-М, 2002. 127 с.
3. *Белых Н.А., Блохова Е.Э., Фролов А.И., Рогова П.А.* Психологические особенности личности детей с избыточной массой тела и ожирением // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие.* 2019. Т. 7. № 3 (26). С. 491-500. <https://doi.org/10.23888/humJ20193491-500>, <https://elibrary.ru/zzugrn>
4. *Бердина О.Н., Рычкова Л.В., Мадаева И.М.* Нарушения сна и ожирение у подростков: особенности психокогнитивного состояния (обзор литературы) // *Acta Biomedica Scientifica.* 2017. Т. 2. № 5-2 (117). С. 93-98. [https://doi.org/10.12737/article\\_5a3a0e4a4bd9c6.35862127](https://doi.org/10.12737/article_5a3a0e4a4bd9c6.35862127), <https://elibrary.ru/ymkz1q>
5. *Усманова Г.М., Абдуллозода С.М.* Психоэмоциональный статус населения с нормальной и избыточной массой тела // *Медицинский вестник Национальной академии наук Таджикистана.* 2023. Т. 13. № 3 (47). С. 58-67. <https://elibrary.ru/sxjrle>
6. *Нещадим Д.В., Кехтер А.С.* Эмоционально-личностные особенности женщин, имеющих избыточный вес // *Обществознание и социальная психология.* 2023. № 3-3 (47). С. 2-6. <https://elibrary.ru/obkkud>
7. *Вассерман Л.И., Святенко Л.В., Трифонова Е.А.* Избыточный вес тела как психосоматическая проблема в контексте психодинамической концепции личности // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика.* 2009. № 3. С. 186-195. <https://elibrary.ru/mbvzdh>
8. *Вознесенская Т.Г., Сафонова В.А., Платонова Н.М.* Нарушение пищевого поведения и коморбидные синдромы при ожирении и методы их коррекции // *Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова.* 2000. № 12. С. 49-52.
9. *Маханькова Н.Д., Федорова Е.А., Осипова Н.Н.* Психологические особенности мужчин и женщин с избыточным весом // *Актуальные направления научных исследований: перспективы развития: сб. материалов 6 Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары, 2018.* С. 97-101. <https://elibrary.ru/xvbmyp>

### References

1. *Blagosklonnaya Ya.V., Krasil'nikova E.I., Babenko A.Yu.* (2001). *Problemy lishnego vesa* [Problems of Overweight]. St. Petersburg, Nevsky Prospekt Publ., 118 p. (In Russ.) <https://elibrary.ru/isklhp>
2. *Ginzburg M.M., Kryukov N.N.* (2002). *Ozhirenie: Vliyanie na razvitie metabolicheskogo sindroma. Profilaktika i lechenie* [Obesity: Influence on the Development of Metabolic Syndrome. Prevention and Treatment]. Moscow, Medpraktika-M Publ., 127 p. (In Russ.)
3. *Belykh N.A., Blokhova E.E., Frolov A.I., Rogova P.A.* (2019). Psychological peculiarities of personality in children with an excessive body mass and obesity. *Lichnost' v menyayushchemsya*

- mire: zdorov'e, adaptatsiya, razvitie = Personality in a Changing World: Health, Adaptation, Development*, vol. 7, no. 3 (26), pp. 491-500. (In Russ.) <https://doi.org/10.23888/humJ20193491-500>, <https://elibrary.ru/zzugrn>
4. Berdina O.N., Rychkova L.V., Madaeva I.M. (2017). Sleep disorders and obesity in adolescents: peculiarities of psycho-cognitive status (literature review). *Acta Biomedica Scientifica*, vol. 2, no. 5-2 (117), pp. 93-98. [https://doi.org/10.12737/article\\_5a3a0e4a4bd9c6.35862127](https://doi.org/10.12737/article_5a3a0e4a4bd9c6.35862127), <https://elibrary.ru/ymkzqlq>
  5. Usmanova G.M., Abdullozoda S.M. (2023). Psychoemotional status of the population with normal and overweight. *Meditinskii vestnik Natsional'noi akademii nauk Tadzhikistana = Medical Bulletin of the National Academy of Sciences of Tajikistan*, vol. 13, no. 3 (47), pp. 58-67. (In Russ.) <https://elibrary.ru/sxjrle>
  6. Neshchadim D.V., Kekhter A.S. (2023). Emotsional'no-lichnostnye osobennosti zhenshchin imyushchikh izbytochnyi ves [Emotional and personal characteristics of overweight women]. *Obshchestvoznaniye i sotsial'naya psikhologiya = Social Studies and Social Psychology*, no. 3-3 (47), pp. 2-6. (In Russ.) <https://elibrary.ru/obkkud>
  7. Vasserman L.I., Svyatenko L.V., Trifonova E.A. (2009). Excess weight as a psychosomatic problem in the context of the psychodynamic personality concept. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12. Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika* [Vestnik of Saint Petersburg University. Series 12. Psychology. Sociology. Pedagogy], no. 3, pp. 186-195. (In Russ.) <https://elibrary.ru/mbvzdhd>
  8. Voznesenskaya T.G., Safonova V.A., Platonova N.M. (2000). Narusheniye pishchevogo povedeniya i komorbidnye sindromy pri ozhireнии i metody ikh korrektsii [Eating disorders and comorbid syndromes in obesity and methods of their correction]. *Zhurnal nevrologii i psikhiiatrii im. S.S. Korsakova = S.S. Korsakov Journal of Neurology and Psychiatry*, no. 12, pp. 49-52. (In Russ.)
  9. Makhan'kova N.D., Fedorova E.A., Osipova N.N. (2018). Psikhologicheskie osobennosti muzhchin i zhenshchin s izbytochnym vesom [Psychological features of men and women with overweight]. *Sbornik materialov 6 Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii «Aktual'nye napravleniya nauchnykh issledovaniy: perspektivy razvitiya»* [Proceedings of the 6th International Scientific-Practical Conference "Actual Directions of Scientific Research: Prospects of Development"]. Cheboksary, pp. 97-101. (In Russ.) <https://elibrary.ru/xvbmyp>

---

#### Информация об авторах

**Ионова Анастасия Александровна**, студентка педагогического института, Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация, [xxx\\_dandelion@yandex.ru](mailto:xxx_dandelion@yandex.ru)

**Хватова Марина Владимировна**, кандидат биологических наук, доцент кафедры общей и клинической психологии, Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация, [m\\_khvatova@bk.ru](mailto:m_khvatova@bk.ru)

#### Information about the authors

**Anastasiya A. Ionova**, Student of the Pedagogical Institute, Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation, [xxx\\_dandelion@yandex.ru](mailto:xxx_dandelion@yandex.ru)

**Marina V. Khvatova**, PhD (Biology), Associate Professor of General and Clinical Psychology Department, Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation, [m\\_khvatova@bk.ru](mailto:m_khvatova@bk.ru)

---

Статья поступила в редакцию / The article was submitted 20.09.2023

Одобрена после рецензирования / Approved after reviewing 22.12.2023

Принята к публикации / Accepted for publication 01.03.2024