

Sevinc Ağavəli qızı ALLAHYAROVA, Dosent
Nərmin Xalid qızı HÜSEYNZADƏ
Xəzər unıversıtetı, Psixologiya departamenti
Klinik psixologiya, II kurs magistrant
E-mail: 2002h.nermin@gmail.com

ARTIY ÇƏKİLİ QADINLARIN PSIXOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ VƏ ADAPTİV POZUNTULARIN TƏHLİLİ

Xülasə

Artıq çəki və piylənmə sivilisasiyanın problemlərindən biri hesab olunur. Artıq çəki və piylənmə bədən çəki indeksinin arzuolunan norma çərçivəsindən ($31 <$) yüksək olması kimi qiymətləndirilir. İnsan fəaliyyətinin texnoloji yeniliklər ilə əvəzlənməsi insanların gündəlik fiziki aktivliyinin azaltmasına səbəb olur. Artıq çəki və piylənmə statistikasına bu problemin daha çox qadınlarda təzahür etmiş olduğunu göstərir. Qadınlarda artıq çəki çox vaxt psixoloji problemlərlə əlaqələndirilir. Bu, onların endokrin sisteminin daha mürəkkəb strukturu (hormonal balanssızlığa daha çox meyillilik) və daha çox emosional həssaslıq ilə bağlıdır. Həmçinin bu problemdən əziyyət çəkən qadınların oxşar psixoloji xüsusiyyətlərinin olduğu da müəyyən edilmişdir. Artıq çəki və piylənmədən əziyyət çəkən qadınlarda mövcud vəziyyətləri ilə əlaqədar olaraq fiziki narahatlıqlar ilə yanaşı sosial-psixoloji narahatlıqlar da özünü göstərmiş olur. Belə ki, aparılan araşdırmalar artıq çəkili şəxslərdə daha çox adaptiv pozuntuların müşahidə edildiyini göstərir. Həmçinin artıq çəkili qadınlarda depressiv əhval və təşviş də müşahidə edilir. Bu məqalədə ümumi olaraq artıq çəki və piylənmə probleminə toxunulmuş, artıq çəkili qadınların psixoloji xüsusiyyətləri və adaptiv pozuntular təhlil edilmişdir.

Açar sözlər: adaptiv pozuntular, stress, depressiya, təşviş, artıq çəki, piylənmə, bədən çəki indeksi

UOT: 159.972

DOI: <https://doi.org/10.54414/KIUL4215>

Giriş

Müasir dövrümüzdə artıq çəki və piylənmə əhəmiyyətli sağlamlıq problemləri olaraq sürətlə artmaqda davam edir. Artıq çəki və piylənmə bədəndə yağ kütləsinin, yağsız kütləyə nisbətən çox olması ilə müəyyən edilir. Belə bir fizioloji vəziyyət digər xəstəliklərin (məs.: ürək-damar xəstəlikləri, şəkərli diabet, təzyiq, xərçəng və s.) yaranmasına da zəmin yaratmış olur.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının təqdim etmiş olduğu statistik göstəricilərə əsasən dünya əhalisinin 42%-nin artıq çəki problemindən [1] əziyyət çəkdiyi müəyyən edilmişdir (şəkil 1). Problemin son illərdə yüksək tezliklə artmasına əsasən, ÜST 2030-cu ilə qədər dünya əhalisinin təqribən 50%-də, bəlkə də daha çoxunda artıq çəki və piylənmə problemi olacağını proqnozlaşdırır. 2024-cü ilin dünya üzrə əhalinin statistik göstəricilərində hər səkkiz insandan birinin

artıq çəki və piylənmə problemi olduğu qeyd edilir [2, s. 15].

Azərbaycanda son 10 il ərzində (2014-2024) ölkə əhalisi üzrə artıq çəki və piylənmənin statistik göstəricilərində 91% artım olduğu müşahidə edilmişdir. Azərbaycan dünya ölkələri arasında artıq çəki və piylənmə statistikasına üzrə 200-cü yerdədir. Cins göstəricilərinə əsasən isə Azərbaycan artıq çəki və piylənmə problemi olan kişilər üzrə dünya ölkələri arasında 100-cü, qadınlar üzrə isə 65-ci yerdədir [3, s. 190].

Əsas hissə

Qeyd olunan göstəricilər ölkəmizdə qadınların (54,6%) kişilərə (45,4%) nisbətən daha çox artıq çəki və piylənmə problemindən əziyyət çəkdiyini göstərmiş olur (şəkil 2.) [3, s. 191]. Artıq çəki və piylənmə fiziki fəaliyyətlərin az olması və düzgün olmayan qida rejimi ilə

əlaqədardır. Bununla yanaşı olaraq psixoloji amillərdə artıq çəki və piylənməyə səbəb ola bilər (stress, psixotraumalar, mübarizə strategiyalarının zəif olması və s.). Psixosomatik səbəblərdən yaranan artıq çəki və piylənməni pəhriz ilə aradan qaldırmaq da çətin olur (və ya

olmur) [4, s. 89]. Həmçinin artıq çəkisi olan şəxslər tədricən daha çox fiziki problemlər ilə qarşılaşır, gündəlik fəaliyyətləri məhdudlaşır və belə bir vəziyyət digər sosial-psixoloji problemlərin təzahürünə də səbəb olur (məs.: adaptiv pozuntular, depressiya və s.)

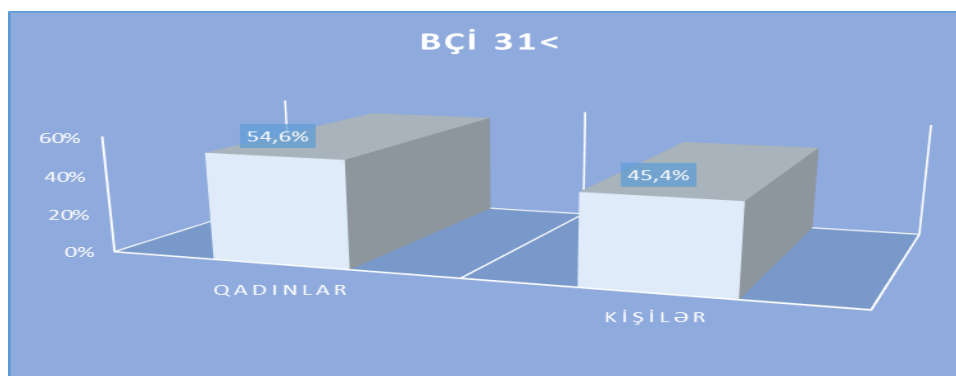
Şəkil 1. Artıq çəki və piylənmənin dünya əhalisi üzrə göstəriciləri (who.int)

CHARACTERISTIC	BOTH SEXES	MEN	WOMEN
	PREVALENCE PERCENTAGE (95% CONFIDENCE INTERVAL)	PREVALENCE PERCENTAGE (95% CONFIDENCE INTERVAL)	PREVALENCE PERCENTAGE (95% CONFIDENCE INTERVAL)
TOTAL (AGE ADJUSTED)	41.9	41.8	41.8
AGE GROUP (YEARS)			
20-39	39.8	39.9	39.6
40-59	44.3	45.9	42.8
60 AND OVER	41.5	38.4	44.2

Bizə aydın olur ki, fizioloji və psixoloji amillərin təsiri ilə yarana bilən artıq çəki və piylənmə problemi, həmçinin qarşılıqlı şəkildə digər fizioloji və psixoloji problemlərin də təzahür etməsinə zəmin yaradır [5, s. 20]. Artıq çəkili insanlar daimi narahatlıq hissi yaşayır, sosial münasibətlərdə çətinlik çəkirlər. Xüsusilə də

ictimai yerlərdə narahatlıqları artdığı üçün onlarda adətən sosial təcrid müşahidə olunur. Daimi narahatlıq və gərginlik vəziyyəti zamanla depressiyanın, təşvişin və adaptiv pozuntuların təzahürünə səbəb olur.

Şəkil 2. Artıq çəki və piylənmənin ölkə əhalisi üzrə göstəriciləri (stat.gov.az)



Artıq çəki və piylənmənin ölkə əhalisi üzrə göstəriciləri (stat.gov.az)

Artıq çəki və adaptiv pozuntular
Klinik-psixoloji tədqiqatlardan alınan nəticələrə əsasən artıq çəki və piylənmədən

əziyyət çəkən şəxslərin 32%-də adaptiv pozuntuların olduğu müşahidə edilir. Belə ki, bu xəstələr arasında ən çox qoyulan diaqnozun

adaptiv pozuntular olduğu da müəyyən edilmişdir [6, s. 364]. Adaptiv pozuntu sosial, şəxsiyyətlərarası, peşə, təhsil və ya digər fəaliyyət sahələrində əhəmiyyətli dərəcədə pozulma ilə nəticələnən stressə qarşı cavab reaksiyasıdır [7]. Dəyişən həyat şərtlərinə uyğunlaşmaq mümkün olmayanda baş verən emosional pozuntular adaptiv pozuntular adlanır. Adaptiv pozuntular stressogen faktora və insanın həyatında əhəmiyyətli dəyişikliklərə cavab olaraq təzahür edən psixi pozuntulardır. Adaptiv pozuntuların ümumi əhali arasında yayılması 12-33% arasında dəyişir [8]. Adaptiv pozuntular daha çox qadınlarda təzahür edir, bu diaqnozun kişilərə nisbətən qadınlara iki dəfə çox qoyulduğu müəyyən olunur [9].

Gender xüsusiyyətlərini nəzərə alsaq, qadınlar kişilərə nisbətən daha emosional və həssas olduqları üçün, onların stressogen amilə qarşı reaksiyası, stressi idarəetmə bacarıqları qismən zəif olur [10, s. 34]. Həmçinin artıq çəki və piylənmə baxımından təhlil etsək, fiziki olaraq qadın bədənində piy qatı çox, əzələ qatı az olur. Kişilərdə isə bu nisbət fərqlidir- əzələ qatı piy qatından daha çox olur. Belə ki, anatomik və psixi xüsusiyyətlər baxımından kişi və qadınların fərqli olması, onlarda artıq çəki və piylənmənin fərqli nisbətlərdə təzahür etməsi gözləniləndir [11, s. 11]. Qeyd olunanlara əsasən artıq çəki və adaptiv pozuntu problemlərinin qadınlarda daha çox müşahidə edilməsi, bu mövzunun tədqiqi əhəmiyyətini təyin edir.

Onu da qeyd etmək olar ki, qadınların çəkisi adətən stabil vəziyyətdə qalmır. Həyatın müəyyən dövrlərində (premenstrual dövr, hamiləlik, doğum, postpartum dövr, südvermə, qeyri-stabil estrogen və progesteron hormonu, menopauza və s.) yaşanan həm fizioloji həm də emosional dəyişmələr onların çəkisinə də təsir göstərmiş olur [11, s. 15].

Qadınlar adətən hər aybaşı tsikli sonlarında daha çox qida qəbuluna meyilli olurlar. Hamiləlik isə qadınların bədən çəkisinin tamamilən dəyişməsinə, piy təbəqəsinin kəskin artmasına səbəb olur. Hamilə qadınların çəkisində təqribən orta göstəricilərə əsasən 10-15 kg artma müşahidə edilməsi normaldır. Bir sıra qadınlarda isə bu göstərici 25 kg qədər arta bilər. Lakin təkcə fizioloji deyil, psixoloji amilləri də nəzərə almaq lazımdır.

Artıq çəkili qadınların psixoloji xüsusiyyətləri

Artıq çəkili qadınların psixoloji xüsusiyyətlərini öyrənmək bir çox tədqiqatçı psixoloqların diqqət mərkəzində olmuşdur. Amerikada çap olunan “Sosial və klinik psixologiya” elmi jurnalında, bir neçə amerikalı psixoloqun birlikdə təşkil etmiş olduğu kütləvi sorğu nəticələrində artıq çəkili qadınların ümumi psixoloji xüsusiyyətləri müəyyən edilmişdir [12, s. 15]. Sorğuda artıq çəki və piylənməyə meyilli qadınların oxşar psixoloji xüsusiyyətlərə malik olduğu müşahidə olunmuşdur. Kütləvi sorğunun nəticəsində bu qadınların psixoloji xüsusiyyətləri arasında ən çox müəyyən edilənlər qeyd edilmişdir. Ümumi olaraq artıq çəki və piylənmədən əziyyət çəkən qadınların əsas psixoloji xüsusiyyətlərinin bir neçəsi aşağıda təqdim edilir:

1. Həssaslıq və qapalılıq. Yaşadıqları əsl duyğuları gizlətmək şəklində özünü göstərir, həmçinin yüksək dərəcədə həssaslıq da müşahidə olunur. Xoşagəlməz duyğuları yaşamaq çətin olduğundan, onları yox sayıb, gizlətmək daha asan olur. Adətən duyğuların basdırılması qida qəbulunun artmasına səbəb olur. Bu qadınlar adətən duyğularını başqalarından gizlədirlər. Həmçinin münafiqəliyin qarşısını almaq, kəskin vəziyyətdən qaçmaq üçün hər cür “passiv” cəhdləri edirlər. Zahirən sakit və gülürüzdür olsalar da, daxilən əsəbi və özlərindən narazı olurlar. Çünki qərarlarından məmnun olmadıqlarının latent olaraq fərqləndirlər.

2. Mükəmməlliyətçilik. Artıq çəkisi olan qadınlar ifrat mükəmməlliklə xarakterizə olunurlar. Onlar hər şeyin mükəmməl halda olması üçün çalışırlar. İstədikləri mükəmməl nəticəni əldə edə bilməyəndə frustrasiya yaşayırlar. Bu vəziyyət emosional gərginliyə səbəb olur.

3. Sabitlik və monotonluq. Bu qadınlar sadəcə olaraq keçmişin təcrübəsindən istifadə edir və müsbət dəyişikliklər haqqında xəyal qurmağa belə cəsarət etmirlər. Daima yeni nələrsə cəhd etməkdən, komfort zonasından çıxmaqdan çekinirlər.

4. Aşağı özünüqiymətləndirmə. Artıq çəkili qadınlarda daha çox özünüqiymətləndirmə səviyyəsinin aşağı olması müşahidə edilir. On-

larda digərlərindən daha pis olmaq hissi formalaşır. Buna görə də başqaları tərəfindən mühakimə olunmaq qorxusu yaranır. Təkcə görünüş baxımından deyil, davranış baxımından da ətrafdakı insanların nə deyəcəklərini, necə görünəcəklərini fikirləşirlər.

5. *Sosial tədris və ya diqqət çəkmək arzusu.* Artıq çəkili qadınlar bir çox hallarda insanlar ilə ünsiyyətdən yayınır, sosial əlaqələri minimuma endirirlər. Bəzi artıq çəkili qadınlarda isə tamamilə əksi müşahidə edilir. Belə ki, onlar həddindən artıq kompensasiya olaraq diqqət çəkici üslubda geyinir, böyük aksesuarlar taxır, parlaq makiyajdan, dırnaq dizaynlarından istifadə edirlər. Hər kəslə səmimi davranır və sosiallaşmağa çalışırlar, ictimai yerlərdə diqqət çəkmək üçün yüksək səsle danışır, gülürlər.

6. *“Yaxşı qız” sindromu.* Artıq çəkili qadınlar adətən başqalarının ehtiyac-larını ödəməyə meylli olurlar. Hətta digər maraqlı məqam isə, ac olmasalar belə yanlarında kimsə yemək yeyəndə və ya kimsə onları yeməyə dəvət edəndə, etiraz etmədən təklifi qəbul edirlər.

Tədqiqat zamanı artıq çəkili qadınlarda fərqli xarakterik xüsusiyyətlər olduğu müəyyən edilmişdir. Lakin ən çox görülən əsas psixoloji xüsusiyyətlər yuxarıda qeyd olunanlar olmuşdur. Belə ki, bu xüsusiyyətlər demək olar ki, artıq çəkili qadınların çoxunda var. Artıq çəkili qadınlarda psixoloji xüsusiyyətlərini nəzərə alsaq, adaptiv pozuntuların təzahür etməsi qaçınılmazdır. Ümumi olaraq bu qadınlarda stressi minimuma endirmək üçün stressi idarə etmək bacarıqlarını formalaşdırmaq zəruridir.

Nəticə

Məqalədə artıq çəkili qadınlarda adaptiv pozuntuların təzahürü təhlil edilmişdir. Həmçinin qeyd olunan bu psixoloji xüsusiyyətlər hər bir şəxsə mövcud ola bilər. Lakin artıq çəki və piylənmə problemi olan qadınlarda daha çox şəkildə görünür. Belə ki, hər bir pozuntunun spesifik xarakterik xüsusiyyətləri mövcuddur. Statistik göstəricilər artıq çəkili qadınlarda adaptiv pozuntuların daha çox təzahür etmiş olduğu müşahidə edilmişdir. Son onillikdə artıq çəki və piylənmə statistikasında olan sürətli artımın olmasına əsasən, bir çox elmi tədqiqatların, araşdırmaların əsas məqsədi artıq çəki və

piylənmədən əziyyət çəkən insanların psixoloji xüsusiyyətlərini öyrənmək istiqamətindədir.

Müasir cəmiyyətdə qadınların öz çəkilərinin subyektiv təcrübəsi ilə bağlı məsələlər xüsusi aktuallıq kəsb edir. Tədqiqatçılar həm artıq çəkinin yaranma səbəblərini, həm də artıq çəkinin yaratmış olduğu problemləri araşdırır. Xüsusilə də artıq çəkili qadınların psixoloji xüsusiyyətlərini tədqiq edirlər. Qadınlar arasında dəyərlər sistemində xarici görünüşün həm subyektiv, həm də sosial aspektlərinin daha çox vurğulanması bu mövzunun tədqiqi əhəmiyyətini müəyyən edir. Belə ki, onu da qeyd edə bilərik ki, qadınlarda artıq çəki və həddindən piylənmə bir çox hallarda daxili psixoloji problemlər ilə əlaqəli olur. Çox vaxt artıq çəki müxtəlif psixoloji travmaların və mənfi həyat hadisələrinin nəticəsi kimi təzahür edir [13]. Artıq çəki və piylənmə probleminin yalnız həkimlər tərəfindən deyil, psixoloqlar tərəfindən ətraflı şəkildə öyrənilməsi zərurəti vardır. Ancaq inteqrasiya olunmuş bir yanaşma ilə hər şey müalicə olunur. Müasir psixologiyada bu istiqamətdə inkişaf və tərəqqi var. Çəki artımının psixoloji faktorlarını aradan qaldırmağın bir çox üsulları var. Və müalicəyə nə qədər tez başlansa, nəticə bir o qədər təsirli və sürətli olacaq. Ona görə də mütləq psixoloqa getmək lazımdır.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. World Health Organization (WHO) Obesity and overweight // Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Guglielmi V., Leonetti F., Slini A. Female obesity: clinical and psychological assessment toward the best treatment // *Frontiers in endocrinology*, Volume 15. Rome, 2024, p. 5-21
3. Tədqiqat yekunları. *Azərbaycan Respublikasının Dövlət Statistika Komitəsi* // Bakı, 2023, 191s.
4. Strueva N.V., Qeql N.V., Puluektov M.Q. Osobennosti psixicheskogo sostoyaniya

bolnix s ojireniem v zavismosti ot sopusstvuyas-hix narusheniy sna // *Jurnal nevrologii I psixyatrii*, №11. Moskva, 2014, s. 88-91 (In Russ.)

5. Mazurina N.V., Leskova I.V., Torshina E.A., Loqvinova O.V., Adamskaya L.V., Krasnikovskiy V.Y. Ojirenie I stress: endokrinnye i sochialnie aspekti problem v sovrmennom rossiyskom obshestve // *Ojirenie I metabolizm*. Tom 16, №4, Moskva, 2019, s. 18-24 (In Russ.)

6. Medelevis D.M. Psixicheskie rastroystva alimentarnom tipe ojireniya // *Kazanskiy medichiniskiy jurnal*, Tom 85, №5. Kazan, 2004, s. 363-366 (In Russ.)

7. Nikolin V.V. Rastroystva adaptachii (prisposobitelnix reakchiy)- symptom i lechenii // Available at: <https://probolezny.ru/rastroystvo-adaptacii-prisposobitelnyh-reakcii/> (In Russ.)

8. Nambiar D. Adjustment disorder // Available at: <https://www.slideshare.net/slide-show/adjustment-disorder-71135118/71135118>

9. Romakchiy V.V. Psixologie lishnoe vesa: vliyanie sochialnoy sredi // Available at: <https://psy.su/feed/8184/> (In Russ.)

10. Sidorov A.V. Psixologicheskie modeli peredaniya i ojireniya // *Rossiyskiy psixologicheskiy jurnal*, Tom 8, № 3. Moskva, 2011, s. 30-40 (In Russ.)

11. Tessa M. Psychological correlates of obesity in women // *International journal of obesity*, №31. UK, 2014, z. 14-18

12. Zaikin V. Psixologicheskie osobennosti jenshini s izobitochnom vesom // Metodicheskoe posobie. Moskva, 2017, 67 s. (In Russ.)

13. Kitaev R.B Rastroystva adaptachii // Available at: <https://voronezh.so-va-med.ru/zabolevaniya/rastroystvo-adaptatsii/> (In Russ.)

Нармин Халид кызы ГУСЕЙНЗАДЕ

Научный руководитель: Доцент Севиндж Агавели кызы АЛЛАХЯРОВА

Университет Хазар, Департамент Психологии

Клиническая психология, Магистрант II курса

E-mail: 2002h.nermin@gmail.com

АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК И АДАПТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ ЖЕНЩИН С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

Резюме

Избыточный вес и ожирение считаются одной из проблем цивилизации. Избыточную массу тела и ожирение оценивают, если индекс массы тела превышает желаемую норму ($31 <$). Замена человеческой деятельности технологическими инновациями приводит к снижению повседневной физической активности людей. Статистика избыточного веса и ожирения показывает, что эта проблема чаще встречается у женщин. Избыточный вес у женщин часто связан с психологическими проблемами. Это связано с более сложным строением их эндокринной системы (более склонной к гормональному дисбалансу) и большей эмоциональной чувствительностью. Также установлено, что женщины, страдающие этой проблемой, имеют схожие психологические особенности. У женщин, страдающих избыточной массой тела и ожирением, наряду с физическим дискомфортом, обусловленным нынешним положением, проявляются социально-психологические проблемы. Таким образом,

проведенные исследования показывают, что у людей с избыточной массой тела наблюдаются более адаптивные нарушения. Депрессия и тревога наблюдаются также у женщин с избыточным весом. В данной статье рассмотрена проблема избыточной массы тела и ожирения в целом, проанализированы психологические особенности и адаптивные нарушения женщин с избыточной массой тела.

Ключевые слова: расстройства адаптации, стресс, депрессия, тревожность, избыточная масса тела, ожирение, индекс массы тела

Narmin Khalid HUSEYINZADE

Academic supervisor: Docent Sevinj Agavali ALLAHYAROVA

Khazar University, Department of Psychology

Clinical psychology, Master II

E-mail: 2002h.nermin@gmail.com

ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS AND ADAPTIVE DISORDERS OF OVERWEIGHT WOMEN

Abstract

Overweight and obesity are considered one of the problems of civilization. Overweight and obesity are evaluated as a body mass index higher than the desired norm ($31 <$). The replacement of human activities with technological innovations leads to a decrease in people's daily physical activity. Overweight and obesity statistics show that this problem is more common in women. Overweight in women is often associated with psychological problems. This is due to a more complex structure of their endocrine system (more prone to hormonal imbalance) and more emotional sensitivity. It has also been determined that women suffering from this problem have similar psychological characteristics. In women suffering from overweight and obesity, social-psychological concerns are manifested in addition to physical concerns related to their current situation. Thus, the conducted studies show that more adaptive disorders are observed in overweight people. Depression and anxiety are also observed in overweight women. In this article, the problem of overweight and obesity was addressed in general, psychological characteristics and adaptive disorders of overweight women were analyzed.

Key words: adjustment disorders, stress, depression, anxiety, overweight, obesity, body mass index

Daxil olub: 07.04.2024