

УДК 613.2

**Взаимосвязь амбивалентной привязанности по Боулби
с индексом массы тела и теории поколений Хоува-Штрауса:
эмпирический подход**

Шкляр Татьяна Львовна

Кандидат экономических наук, доцент,
кафедра политического анализа и социально-психологических процессов,
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,
117997, Российская Федерация, Москва, Стремянный переулок, 36;
e-mail: tlb@mail.ru

Аннотация

На данный момент изучено много причин избыточного веса: генетические, неправильный образ жизни, психологические, социальные и др., которые с годами ухудшают здоровье человека, уровень его жизни, карьерные возможности. Современные исследования подчеркивают роль не только биологических и поведенческих факторов, но и особое место уделяется психологическим моментам. В статье показано, что для населения России, а также и для большинства других стран – это реальная проблема. Автором в настоящей статье рассматривается взаимосвязь лишнего веса у взрослого населения РФ и 4-х типов привязанности по Дж. Боулби: нормального, тревожного, избегающего и амбивалентного. Эмпирической базой статьи стали результаты исследования, проведенного в разных регионах РФ в 2024–2025 году. В центре внимания автора стал амбивалентный тип привязанности, который рассматривается по 4 основным направлениям: к матери, к отцу, к партнеру, к обществу. Выявлены статистически значимые различия по взаимосвязи гиперопеки и амбивалентного типа привязанности. Демонстрируется как данный тип привязанности по определенному направлению влияет на формирование лишнего веса и связан с ИМТ (индексом массы тела). Рассмотрено как данный тип привязанности проявляется у разных поколений (X, Y, Z) по теории Хоува-Штрауса. Выделяется одно поколение, для которого данные отношения несут большую опасность и объясняется почему. Представлены конкретные рекомендации по полученным результатам.

Для цитирования в научных исследованиях

Шкляр Т.Л. Взаимосвязь амбивалентной привязанности по Боулби с индексом массы тела и теории поколений Хоува-Штрауса: эмпирический подход // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 5А. С. 80-89.

Ключевые слова

Теория привязанности Боулби, ИМТ, самооценка, психологическая травма, психоэмоциональная регуляция, социология, психология, теория поколений.

Введение

В настоящее время хорошо известно негативное влияние лишнего веса на жизнь человека, на общество, на экономику страны.

Лишний вес (ожирение, избыточна масса тела) – это присутствие избыточных чрезмерных жировых отложений в организме, негативно влияющих на здоровье индивидуума, которые можно проанализировать благодаря индексу массы тела (ИМТ) [Ожирение – глобальная эпидемия 21 века, www].

Лишний вес у населения — это проблема, которая сейчас волнует многие страны и влечет за собой большие проблемы со здоровьем: сердечно-сосудистые патологии, сахарный диабет, остеоартроз, заболевания печени, онкологией и д.р. (см. рис.1).

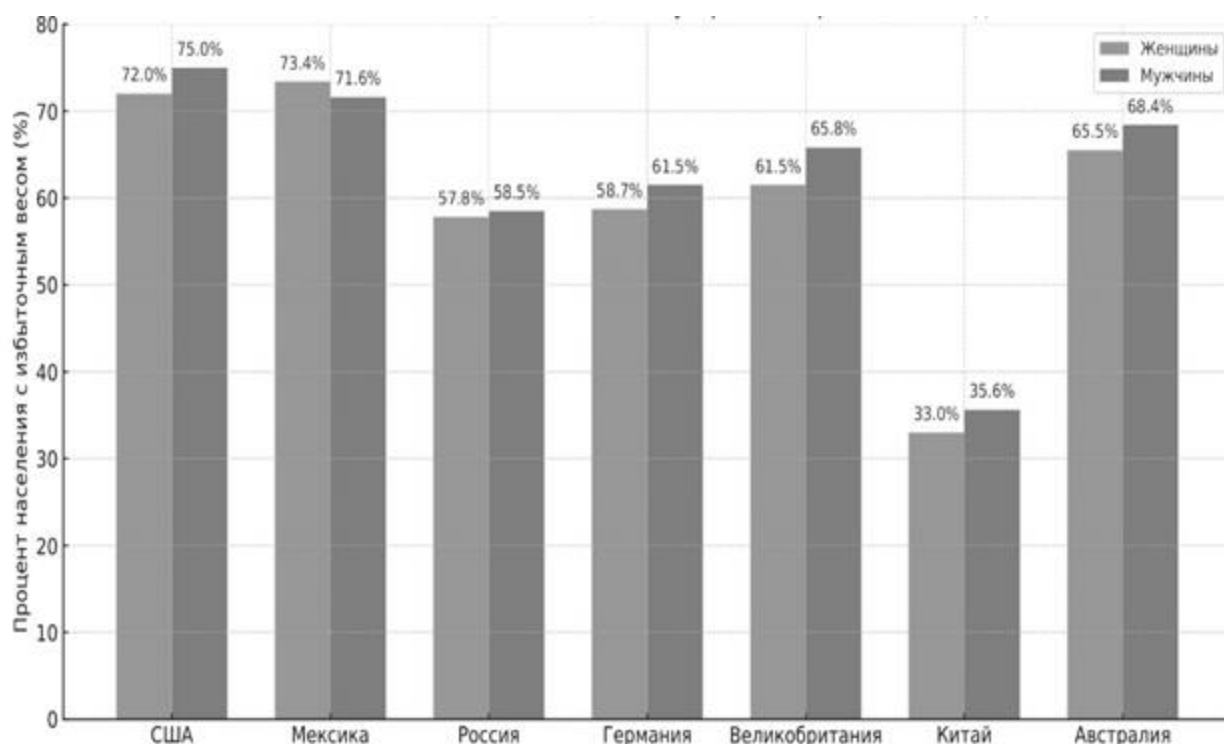


Рисунок 1 - Столбчатая диаграмма: уровень избыточного веса (ИМТ ≥ 25) по полу в разных странах, 2022 год [составлено автором]

Согласно данным Росстата в 2023 году, 62% населения России старше 19 лет имели избыточную массу тела (ИМТ ≥ 25), при этом мужчины страдают больше, чем женщины (см. рис 1.) [Костерева, 2024].

Исследованием в области лишнего веса и теории привязанности занимаются многие: Васильченко Г.С., Вайс Е., Вольпер М.И., Гурник-Дюрозе М.Э., Демичева О.Ю., Джонсон В., Доморацкий В. А., Захурзок А., Лагецца Л., Либих С.С., Мацески К., Панюкова И.А., Пайнс Д., Паццagli К., Порудоминский И.М., Савина О.О., Саламатов В.Е., Рожановская З.В., Нохуров А., Мастерс У., Колодни Р. О., Кибрик Н.Д., Щербинина Н., Ягубов М.И. и др.

Гипотезы автора:

- Анализируя проблему избыточного веса в России, автор выдвинул гипотезу, что ИМТ имеет взаимосвязь с определенным типом привязанности Боулби.

Другие авторы объединяют типы воедино, отделяя только нормальную привязанность. Автор данной статьи заинтересован в исследовании влияния каждого типа в отдельности.

- Существуют дополнительные взаимосвязи воспитания на тип привязанности, который имеет большие последствия на лишний вес.
- При рассмотрении стиля привязанности по 4-м направлениям (мама, папа, партнер, общество), есть предположение, что одно из них будет воздействовать больше на формирование лишнего веса.
- По мнению автора у разных поколений (x, y, z) типы привязанности будут проявляться по-разному.

Материал и методы исследования

Автор провел ряд исследований. Одним из них был опрос (анкетирование), построенный на основе просчета ИМТ, теста выявления привязанности у взрослых по 4 направлениям (к матери, к отцу, к партнеру, к обществу) [3], из которых 42 человек представители поколения X (1967 – 1984), 60 – поколение Y (1984-2000) и 70 - поколение Z (2000- по н.в.). Опрос был проведен среди россиян (с 1.10.2024 – по 25.06.25). В опросе участвовало 172 человека (возраст 13-57 лет). Опрос проводился в Москве, Санкт-Петербурге, Перми, Ижевске, Орле, Никольске, Магадане и т.д. Все опрошиваемые с образованием: с высшим – 73%, техникум- 26%, школа – 1%. Все респонденты имеют средний доход по своему региону соответствующий данным Единой межведомственной информационно-статистической системы [В 11 регионах России средняя зарплата превысила 100 тыс. рублей, www].

Теория поколений Хоува-Штрауса [Strauss, Howe, 1997] – о формировании поколений с отличающимися уникальными характеристиками и особенностями мировоззрения, которые возникают в зависимости от внешних событий.

Теория привязанности – это психологическая модель, предложенная Джоном Боулби [Боулби, 2003], говорящая о существовании врожденной биологической системы привязанности (программы, воздействующей на всю последующую жизнь индивидуума в вопросе выстраивания коммуникаций), побуждающей детей возрастом до 1,5 лет искать близость с матерью (со значимым взрослым).

Также использовались описательные методы статистики: частотные таблицы, таблицы средних чисел, таблицы сопряженности. Для проверки связей между переменными – дисперсионный анализ. Для визуализации – столбчатые диаграммы, диаграммы размаха.

Основная часть

По теории Джона Боулби привязанность формируется в младенческом возрасте и зависит от биологических, социальных и психологических факторов.

Тип привязанности обуславливается первым опытом коммуникации младенца со значимым взрослым, чаще всего с матерью и зависит насколько значимый взрослый проявляет нежность, заботу, реагирует на потребности малыша и его интересы (см. табл. 1):

- Чуткое реагирование формирует надежную привязанность;
- Игнорирование потребностей ребенка, обесценивание стрессовых ситуаций, холодность, строгость создает ненадежную привязанность: тревожный или избегающий тип;
- Непоследовательное и непредсказуемое поведение значимого взрослого моделирует у ребенка тревожно-амбивалентный (тревно-избегающий) характер.

Таблица 1 - Типы привязанности по Боулби и их характеристики (авторская трактовка)

Тип привязанности	Характеристика
Надежный	Отзывчивый, предсказуемый, умеет выстраивать надежные и доверительные отношения, может быть искренним и открытым.
Тревожный	Ищет постоянное подтверждение любви, боится одиночества и брошенности.
Избегающий	Могут надеяться только на себя, предпочитают независимость и изоляцию. Им очень сложно доверять другим.
Амбивалентный (тревножно-избегающий)	Человек то стремится к глубокой близости, то отдаляется. Отношения наполнены постоянным напряжением. Часто замыкаются в себе.

Самый сложный тип привязанности – амбивалентный. В отношениях наблюдаются множество конфликтов, боязнь какой-либо эмоциональной близости. Неуверенность в себе, постоянное требование в подтверждение любви. Перманентная эмоциональная нестабильность, ощущение стресса.

По результатам анкетирования было выявлено, что основное влияние на значительный рост ИМТ (более 40) оказывает именно амбивалентный тип привязанности по направлению матери ($p=1,452$) (см. рис. 2).

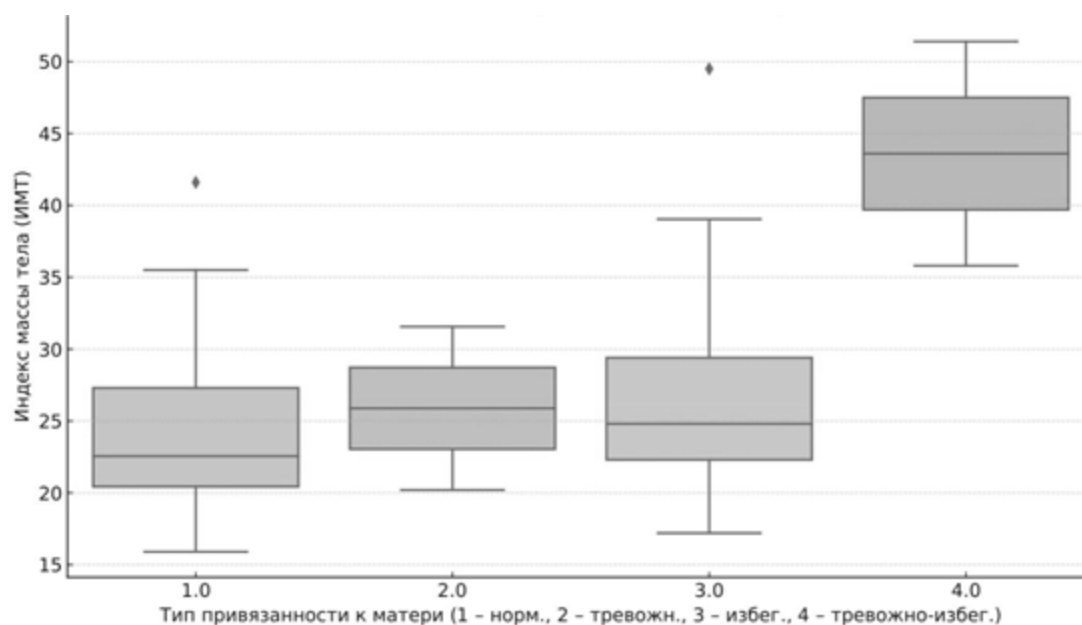


Рисунок 2 - Диаграмма размаха: ИМТ по типам привязанности по направлению матери (авторская трактовка)

Проанализируем данную диаграмму.

– Эмоциональное переживание как стратегия регуляции при амбивалентной привязанности.

Данный тип характеризуется повышенной тревожностью, ощущением психологического дискомфорта и стресса, в постоянной активизации симпатической нервной системы, нехватки дофамина и серотонина, вследствие этого наблюдается тяга к компенсации данного состояния, и один из простых способов — это употребление в пищу сладкого и жирного.

– При амбивалентном типе привязанности нарушены телесные границы, и индивидуум игнорирует (плохо ощущает) сигналы своего тела.

Человеку сложно распознать ощущение голода и тревоги, плохо воспринимаются сигналы насыщения.

У них нарушен контакт с телом, и пища становится некой заслонкой для эмоций.

– Существующая потребность в контроле.

В условиях неразберихи в жизни контроль над едой (или потеря контроля) становится одним из способов управления ситуацией.

Индивидуум либо постоянно переедает, либо периодически сдерживается, но потом снова срывается.

– Два основных противоречия: страх быть отвергнутым и стыд за собственное тело.

Возникает некий порочный круг: страх быть непринятым – переедание – стыд за тело – тревога – переедание.

Также встречается стремление «заесть пустоту» – скомпенсировать внутреннюю эмоциональную неудовлетворенность.

Это справедливо и для других расстройств пищевого поведения (ИМТ ниже 17), например при анорексии, булимии и ночной гиперфагии (ИМТ больше 30), они также сопровождаются нарушением типа привязанности [Лаврова, 2021].

Гиперфагия – увеличенный аппетит, приводящий к употреблению большого количества пищи [Гиперфагия, www].

Также автором была выявлена взаимосвязь гиперопеки и амбивалентного типа привязанности, 83% респондентов с гиперопекой показали по одному из направлений амбивалентный тип (см. рис. 3).

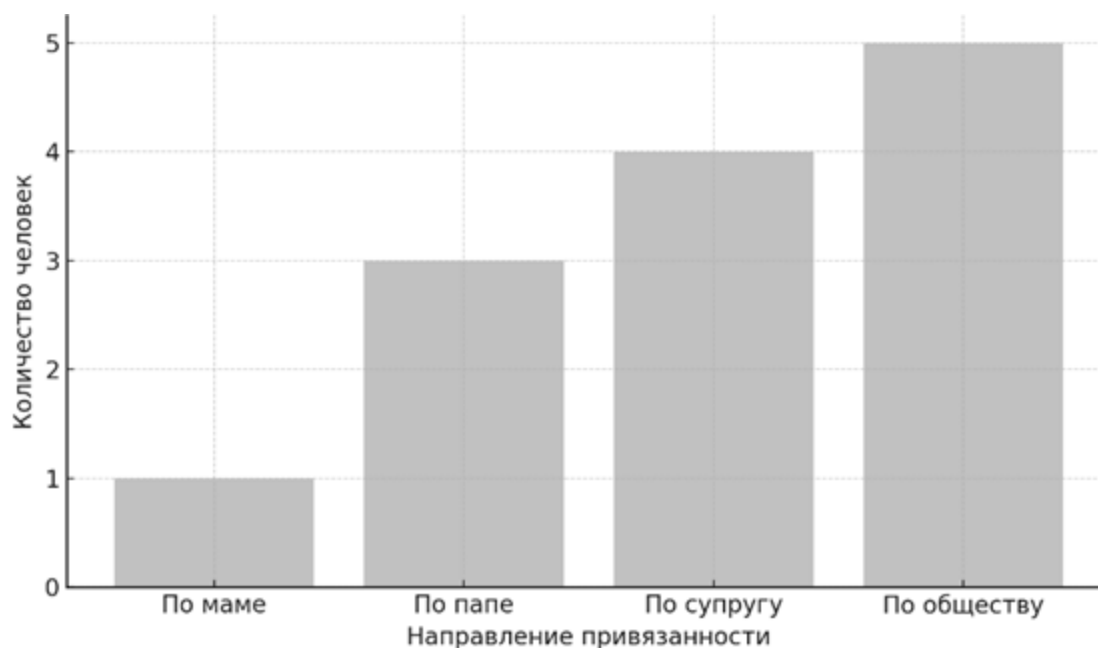


Рисунок 3 - Столбчатая диаграмма: распределение по направлениям амбивалентного типа привязанности респондентов с гиперопекой

Анализируя данную диаграмму, можно сделать следующие заключения:

– Наименьшее количество амбивалентных связей наблюдается по отношению к матери. Это может быть связано с тем, что данная связь чаще всего становится первичной, при патологии уходит в избегающий или тревожный тип.

- Повышенная частота амбивалентных связей можно зафиксировать с обществом и супругом/супругой

Это говорит о сложной коммуникации и внутреннем конфликте участников опроса состоящим между желанием близости и страхом отвержения именно в социальном и партнёрском контексте.

По мнению автора, повышенные значения связаны со следствием роста эмоциональной нестабильности, неопределенности будущего, давление социальных сетей и неустойчивости института семьи.

В России до сих пор сохраняется высокая значимость семьи, при этом на сегодняшний день РФ занимает третье место в мире по уровню разводов [Статистика разводов в России в 2024 году, [www](#)].

Многие дети растут в условиях эмоциональной недоступности родителей. Очень часто родители большую часть времени проводят на работе.

Представители поколения Y росли в социальной турбулентности, в культуре, где уязвимость и чувство часто подавлялись «не ной», «мужчину не плачут», «терпи» — это формирует неуверенность в отношениях особенно с обществом.

Далее автор исследует, как амбивалентный тип привязанности и ИМТ зависит от поколений по теории Хоува-Штрауса (рис. 4).

Теория Хоува – Штрауса [Strauss, Howe, 1997] – социологическая теория о временных циклах, формирующих поколения с уникальными характеристиками и особенностями мировоззрения (см. таблицу 2.).

Таблица 2 - Краткая характеристика трех поколений по теории Хоува-Штрауса (авторская трактовка)

поколение	Период рождения (года)	Значимые события	Основные черты
X	1961–1981	Перестройка, экономические кризисы, начало цифровой революции, Олимпиада в Москве, война в Афганистане	Скептицизм и цинизм; Независимость и прагматизм; Семейные ценности; Индивидуализм.
Y	1982–2000	Стремительное развитие интернета и социальных сетей, мобильных технологий; теракты и военные конфликты; распад СССР	Свобода и самореализация; Нежелание взрослеть; Уверенность в себе; Немедленное вознаграждение.
Z	2000–2010	Взросление в цифровом мире, экономические кризисы, коронавирус, террористические акты	Клипное мышление, многозадачность; Финансовая грамотность; Забота о здоровье.

Данная теория говорит о том, что определенные исторические события формируют характер людей одного поколения в юности и в подростковом периоде. Данная группа людей обладает своими особенностями и мировоззрением. Исследуя целевую аудиторию в рамках данной теории, можно проследить общественные установки и ценности.

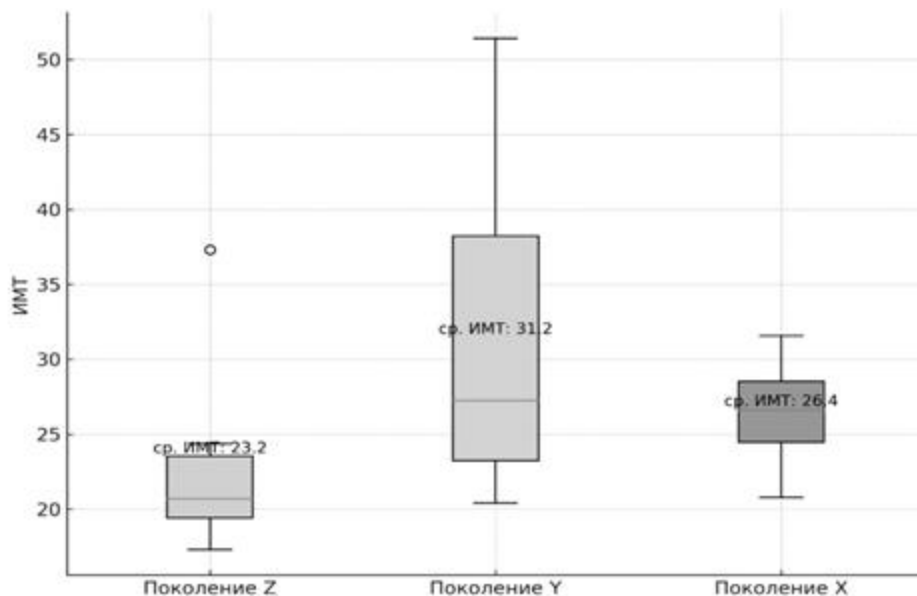


Рисунок 4 - Диаграмма размаха: распределение ИМТ при амбивалентной привязанности по поколениям (авторская трактовка)

При анализе рисунка 4 можно увидеть, что поколение Z при амбивалентном типе привязанности имеет самую небольшую вариативность и ИМТ близкий к норме.

У поколения X средний ИМТ в диапазоне избыточного веса, распределение также умеренное.

У поколения Y (миллениалов) наблюдается широкая вариативность, средний ИМТ попадает в диапазон ожирения по классификации ВОЗ [Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья, [www](#)], наблюдаются широкие выбросы в сторону высоких значений. На момент участия в опросе большинство представителей поколения Y находятся в возрасте от 25 до 40 лет это:

- Пик жизненного стресса (работа, ипотека, устройство личной жизни);
- Возрастное снижение метаболизма, если не поддерживать физическую активность;
- Формирование устойчивых пищевых привычек, включая переедание на фоне тревоги и стресса.

По статистическим данным именно миллениалы больше всего страдают от стресса.

В России одна из главных проблем это смертность мужчин в возрасте от 35 до 45 лет [Зумеры в депрессии, миллениалы — с больным сердцем?, [www](#)], при том 74% из них уходят из жизни на рабочем месте [Гень, 2023].

Представители поколения Y находятся на первом месте по сравнению с другими поколениями по уровню стресса и тревожности в жизни, согласно отчету Американской психологической ассоциации. Причиной этого психологи считают перфекционизм, завышенные ожидания общества касательно результатов деятельности миллениалов, снижение материального благополучия, новости демонстрирующие негативные события [Зумеры в депрессии, миллениалы — с больным сердцем?, [www](#)].

Заключение

По полученным результатам можно сделать следующие выводы:

- что нестабильная психологическая коммуникация родителей и ребенка формирует амбивалентный тип привязанности;

- Данная привязанность в последствие влияет на расстройство пищевого поведения;
- Гиперопека и амбивалентный тип привязанности имеют жесткую взаимосвязь, особенно если речь идет про направления к обществу и к партнеру.
- амбивалентный тип привязанности наиболее пагубно проявляется у представителей поколения Y на фоне стресса, тревоги и социальной неустойчивости.

Заключение

Результаты исследования подчеркивают важность эмоциональной среды и типа привязанности, который формируется в детском возрасте, а также склонность к лишнему весу.

Автор предлагает следующие направления для профилактики и коррекции:

Психологическая профилактика в детско-родительских отношениях:

- Образовательные программы для родителей, рассказывающих о типах привязанности, о здоровой коммуникации с детьми;
- Профилактика гиперопеки. Очень важно донести до родителей об опасности, которая скрывается за контролем и отсутствием самостоятельности;
- Индивидуальная психотерапия для взрослых с амбивалентным типом привязанности;

Доступные групповые и поведенческие программы снижения веса:

- Рекомендуются включение психологической диагностики по типам привязанности;
- Программы должны учитывать эмоциональные паттерны, особенно обратить внимание на людей в возрасте от 25 до 45 лет.

Психологическая поддержка внутри организаций:

- Необходимы целевые поддержки для работающих людей, страдающих от тревоги и стресса, включая корпоративные программы ментального здоровья;
- Рекомендуются создание онлайн платформ и приложений, помогающим людям с саморегуляцией и развитием эмоционального интеллекта.

Привлекать в систему здравоохранения психологов, которые специализируются на изучение привязанностей.

Библиография

1. Ожирение – глобальная эпидемия 21 века. [Электронный ресурс]. URL: <https://04.rosпотреbnadzor.ru/index.php/press-center/healthy-lifestyle/4481-19032015.html?ysclid=m6ur5qfgqe663678103> (дата доступа 24.06.2025)
2. Костерева М. Росстат: доля россиян с избыточным весом достигла 62,5% Коммерсантъ 31.07.2024 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/6864713> (дата доступа 24.06.2025)
3. Theattachmentproject (тест по выявлению привязанности у взрослых) [Электронный ресурс]. URL: <https://www.attachmentproject.com/> (дата обращения: 02.07.2025)
4. В 11 регионах России средняя зарплата превысила 100 тыс. рублей Коммерсантъ 28.02.2025 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/7538352> (дата обращения: 07.07.2025)
5. Strauss W., Howe N. The Fourth Turning. An American Prophecy. New York: Broadwaybooks, 1997. С. 382
6. Боулби Дж. Теория привязанности. Из-во: Гайдарики, 2003. С. 447
7. Лаврова Н. А. Взаимосвязь между типом привязанности и нарушением пищевого поведения // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические нау- ки. 2021. № 1. С. 32–46. DOI: 10.18384/2310-7235-2021-1-32-46
8. Гиперфагия [Электронный ресурс]. URL: <https://klinika-nagatinskaya.ru/giperfagija/> (дата обращения: 30.06.2025)
9. Статистика разводов в России в 2024 году [Электронный ресурс]. URL: <https://lady.mail.ru/article/554186-statistika-razvodov-v-rossii/> (дата обращения: 02.07.2025)
10. Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья [Электронный ресурс]. URL: <https://sksrc.ru/files/2022/mkf.pdf> (дата обращения: 02.07.2025)

11. Зумеры в депрессии, миллениалы — с больным сердцем? [Электронный ресурс]. URL: <https://health.mail.ru/news/1211840-zumery-v-depressii-millenialy-s-bolnym-serdtsem/#anchor1122> (дата обращения: 02.07.2025)
12. Гень М. В России 52% мужчин умирают раньше 65 лет. Комсомольская правда. 24.03.2023 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.kp.ru/online/news/5195555/> (дата обращения: 02.07.2025)

The Relationship Between Bowlby's Ambivalent Attachment and Body Mass Index in the Context of Howe-Strauss Generational Theory: An Empirical Approach

Tat'yana L. Shklyar

PhD in Economics,
Associate Professor,
Department of Political Analysis and Socio-Psychological Processes,
Plekhanov Russian University of Economics,
117997, 36, Stremyanny lane, Moscow, Russian Federation;
e-mail: tlb@mail.ru

Abstract

While numerous causes of excess weight have been studied - including genetic, lifestyle, psychological, and social factors that progressively impair health, quality of life, and career opportunities - contemporary research emphasizes not only biological and behavioral aspects but particularly highlights psychological components. This article demonstrates that overweight represents a significant issue for Russia's population as well as most other nations. The author examines the relationship between excess weight in Russian adults and four attachment types identified by J. Bowlby: secure, anxious, avoidant, and ambivalent. The empirical basis derives from a 2024-2025 study conducted across various Russian regions. The research focuses on ambivalent attachment, analyzed through four primary dimensions: maternal, paternal, partner, and societal attachments. Statistically significant correlations were identified between overprotective parenting and ambivalent attachment patterns. The study demonstrates how this attachment type influences weight formation and correlates with BMI (body mass index) across different dimensions. Furthermore, the manifestation of this attachment type is examined through the lens of Howe-Strauss generational theory (Generations X, Y, Z), with particular emphasis on one generation that demonstrates heightened vulnerability to these dynamics. The article concludes with specific recommendations based on the research findings.

For citation

Shklyar T.L. (2025) Vzaimosvyaz ambivalentnoy privyazannosti po Boulbi s indeksom massy tela i teorii pokoleniy Khouva-Shhtrausa: empiricheskiy podkhod [The Relationship Between Bowlby's Ambivalent Attachment and Body Mass Index in the Context of Howe-Strauss Generational Theory: An Empirical Approach]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (5A), pp. 80-89.

Keywords

Bowlby's attachment theory, BMI, self-esteem, psychological trauma, psychoemotional regulation, sociology, psychology, generational theory.

References

1. Obesity is a global epidemic of the 21st century. [electronic resource]. URL: <https://04.rosпотребнадзор.ru/index.php/press-center/healthy-lifestyle/4481-19032015.html?ysclid=m6ur5qfgqe663678103> (accessed 06/24/2025)
2. Kostereva M. Rosstat: the proportion of Russians overweight reached 62.5% Kommersant 07/31/2024 [Electronic resource]. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/6864713> (accessed 24.06.2025)
3. Theattachmentproject (a test for detecting attachment in adults) [Electronic resource]. URL: <https://www.attachmentproject.com/> (date of request: 07/02/2025)
4. In 11 regions of Russia, the average salary exceeded 100 thousand rubles Kommersant 02/28/2025 [Electronic resource]. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/7538352> (date of access: 07.07.2025)
5. Strauss W., Howe N. The Fourth Turning. An American Prophecy. New York: Broadwaybooks, 1997. p. 382
6. Bowlby J. The theory of attachment. Publishing house: Gaidarika, 2003. p. 447
7. Lavrova N. A. The relationship between the type of attachment and eating disorders // Bulletin of the Moscow State Regional University. Series: Psychological Sciences. 2021. No. 1. pp. 32-46. DOI: 10.18384/2310-7235-2021-1-32-46
8. Hyperphagia [Electronic resource]. URL: <https://klinika-nagatinskaya.ru/giperfagija/> (date of access: 30.06.2025)
9. Statistics of divorces in Russia in 2024 [Electronic resource]. URL: <https://lady.mail.ru/article/554186-statistika-razvodov-v-rossii/> (date of request: 07/02/2025)
10. International classification of functioning, disability and health [Electronic resource]. URL: <https://skssrc.ru/files/2022/mkf.pdf> (date of application: 07/02/2025)
11. Are zoomers depressed, or are millennials with a heart condition? [electronic resource]. URL: <https://health.mail.ru/news/1211840-zumery-v-depressii-millennialy-s-bolnym-serdtsem/#anchor1122> (date of application: 07/02/2025)
12. Gen M. In Russia, 52% of men die before the age of 65. Komsomolskaya Pravda. 03/24/2023 [Electronic resource]. URL: <https://www.kp.ru/online/news/5195555/> (date of request: 07/02/2025)