

УДК 159.923

**О.А. ДНІПРОВА,**

*кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології,  
Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро)*

**Т.В. ЄРМОЛАЄВА,**

*старший викладач кафедри педагогіки та психології,  
Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро)*

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА НАДМІРНОЇ ВАГИ У ЛЮДИНИ**

У статті висвітлюються результати дослідження взаємозв'язку самооцінки та надлишкової ваги в людини. Порівняльний аналіз результатів дослідження самооцінки в людей, що мають надлишкову та нормальну вагу, виявив, що такий зв'язок існує. Результати дослідження довели, що в людини із зайвою вагою виражена мотивація соціального схвалення, що говорить про низьку самооцінку.

*Ключові слова: самооцінка, зайва вага, закритість, впевненість у собі, залежність, дієта.*

**П**остановка проблеми. За останні 20–30 років у сучасній культурі ідеал жіночої статури змістився з «чуттєвої» округлої форми в бік більш худорлявої, спортивної. Загальна естетична виразність образу і, зокрема, ступінь відповідності його фізичної зовнішності ідеалам краси значною мірою впливає на формування в людей думки про їх особистісні якості [1, с. 112]. Зазначено, що ставлення до людей із зайвою вагою більш негативне, ніж до людей з органічними дефектами, оскільки багато хто розглядає ожиріння як дефект, викликаний лінню, слабким контролем над імпульсами, чи неприйняттям рекомендацій.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Дослідники зробили висновок, що в наш час ожиріння розглядається як «соціальне тавро», яке породжує негативне ставлення до зовнішності й особистості людини, що має надлишкову вагу, і вкрай важко сприймається людиною. Сама по собі зайва вага не викликає психологічних проблем, але соціальні заботи, пов'язані з надлишковою вагою, можуть призвести до формування таких особливостей, як комплекс неповноцінності, низька самооцінка [2, с. 416]. Для людини, що стурбована проблемою надмірної ваги, характерний взаємозв'язок підвищеної чутливості до харчових стимулів з емоцією роздратування, а також з фіксованими негативними переживаннями, обумовленими уявленнями про несхвалення і критичне ставлення до них з боку оточуючих. Коли розмір і фігура визначають вибір в їжі, головна турбота людини – це турбота про висновки й думки інших людей з приводу власної зовнішності і повноцінності [3, с. 36].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** На теперішній час, незважаючи на певну кількість досліджень стосовно психологічного стану осіб, що мають надлишкову вагу, вивчення самооцінки цих осіб потребує подальшого дослідження.

**Постановка завдання.** Метою нашого дослідження є виявлення взаємозв'язку самооцінки й надлишкової ваги в людини. Нами зроблено припущення, що жінки з надлишковою вагою мають більш низьку самооцінку, ніж жінки з нормальною масою тіла.

**Викладення основного матеріалу дослідження.** Дослідження проводилося в центрі краси й здоров'я. У дослідженні взяли участь 51 жінка віком від 25–55 років. Випробувана група складалася з 30 жінок, що мають надлишкову вагу за показниками індексу маси тіла (від 25 до 30 і вище (маса тіла / зріст у квадраті)). Усі 30 випробуваних звернулися в центр краси з метою схуднення. Контроль-

на група складалася з 21 жінки, які мають нормальну вагу, що підтверджено шляхом обчислення індексу маси тіла (від 20 до 25). Для дослідження самооцінки була обрана «Методика дослідження самоставлення (МДС) С.Р. Пантелєєва» [4, с. 112; 5, с. 32]. Після проведення тестування за допомогою розрахунку t-критерію Стюдента та F-критерію Фішера зроблено висновок, що за показником «закритість» існують статистично достовірні відмінності в рівні (середніх значеннях) між двома групами. Також існують статистично достовірні відмінності в розподілі (дисперсіях) таких показників, як «впевненість у собі», «самоставлення», «самоприйняття» та «самозвинувачення» (рис. 1).

Узагальнюючи дані гістограми (рис. 1), можна зробити висновок, що рівень закритості статистично достовірно вищий у групі досліджуваних з надлишковою вагою. Це пояснюється тим, що закритість визначає перевагу однієї із двох тенденцій: або конформності, вираженої мотивації соціального схвалення, або критичності, глибокого усвідомлення себе, внутрішньої чесності й відкритості. У нашому випадку саме велике значення стенів 8-10 означає: «виражена захисна поведінка, бажання відповідати загальноприйнятим нормам поведіння й взаємин з оточуючими людьми».

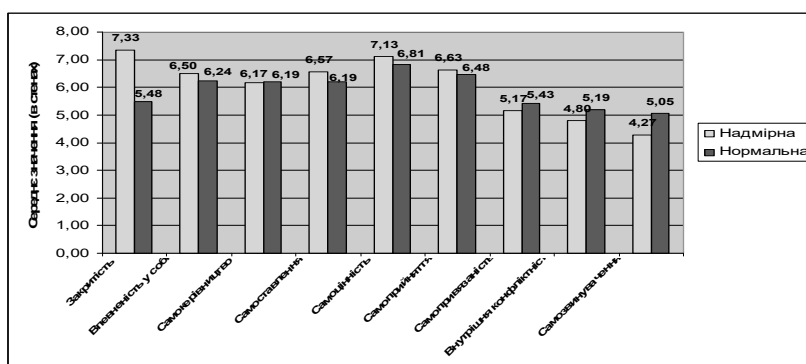


Рис. 1. Порівняння показників ставлення до себе у двох групах за середніми значеннями

Людина схильна уникати відкритих відносин із самою собою. Причиною може бути або недостатність навичок рефлексії, поверхневе бачення себе, визнання існування особистісних проблем». Вибіркове ставлення людини до себе; подолання деяких психологічних захистів при актуалізації інших, особливо в критичних ситуаціях [7]. Можна припустити, що ті досліджувані, які, звернувшись в центр здоров'я й краси до дієтолога для того, щоб «скинути» зайві кілограми, мають виражену захисну поведінку, та бажають відповідати загальноприйнятим нормам і моделям взаємин з оточуючими людьми, а отже, й зовні відповідати канонам суспільства.

Закрита людина може уникати спілкування, віддавати перевагу самотності. Багато хто з пацієнтів, які звертаються до дієтолога, не говорять близьким людям, що вони хочуть схуднути і благають так розробити меню, щоб цього не помітили інші члени родини або співробітники. Закритість також може проявлятися як внутрішнє прагнення стати непомітним для навколишніх людей, не привертати до себе увагу. Звідси броня – надлишкова вага. Вони ніби ховаються за нею, знімаючи із себе відповідальність. Закритій людині нелегко встановлювати контакти з оточуючими людьми, особливо довгострокові дружні відносини. Насправді багато хто з пацієнтів скаржиться на вороже ставлення до них близьких та знайомих людей. Їм здається, що всі навколо їм заздрають. Багато серед них таких, що не мають друзів. А іноді саме спілкування з друзями допомагає поглянути на життєві проблеми з оптимізмом і дає можливість побачити світ в іншому світлі і тим самим підвищити самооцінку. Закритість, як і низька самооцінка, легко може перейти в депресію, так само вона здатна створити психічне, фізичне й соціальне відчуження. Людина усвідомлено або неусвідомлено «закрилася» від зовнішнього світу, установила захист. А зайва вага, як відомо, це – психологічний захист. За допомогою зайвої ваги людина уникає проблем, яких не бажає визнавати [8]. За результатами розрахунку t-критерію Стюдента бачимо, що 8 із 9 показників не мають достовірної відмінності в рівні (середніх значеннях) між двома групами. Але після аналізу результатів зрозуміло, що такі показники, як «впевненість у собі», «самоставлення», «самоприйняття» та «самозвинувачення», мають статистично достовірні відмінності в розподілі (дисперсіях) (рис. 2–5).

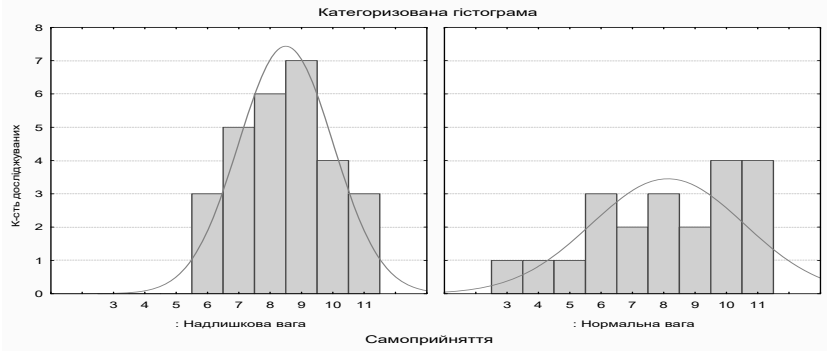


Рис. 2. Порівняння розподілу (дисперсій) у двох групах за показником «впевненість у собі»

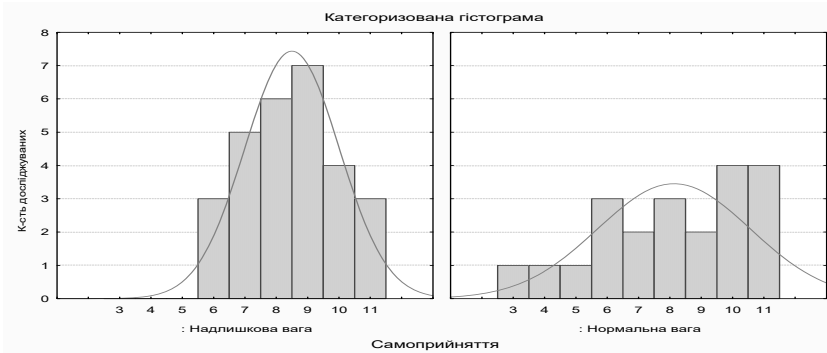


Рис. 3. Порівняння розподілу (дисперсій) у двох групах за показником «самоприйняття»

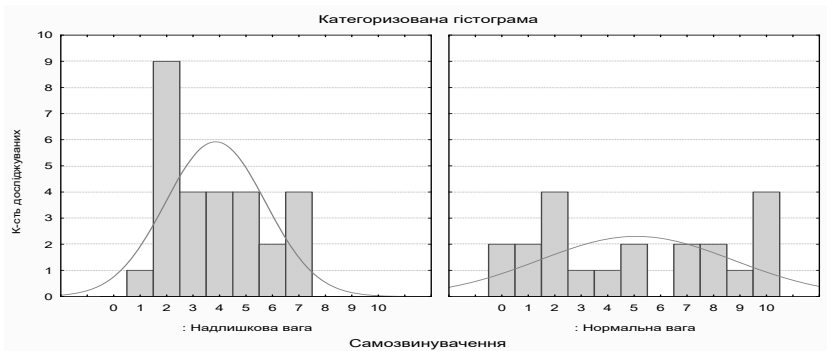


Рис. 4. Порівняння розподілу (дисперсій) у двох групах за показником «самозвинувачення»

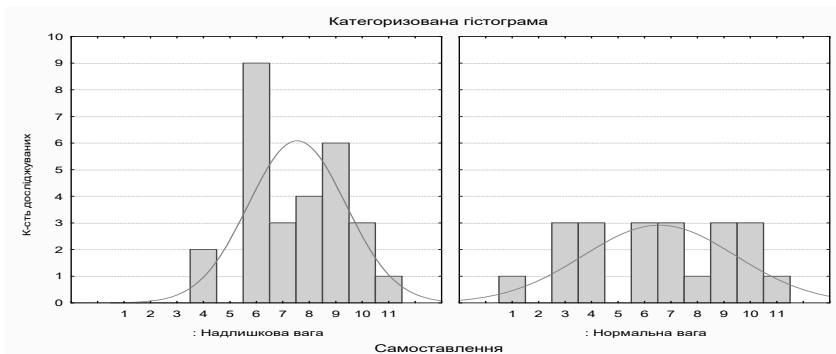


Рис. 5. Порівняння розподілу (дисперсій) у двох групах за показником «самоставлення»

З діаграм ми бачимо, що дисперсія показників «впевненість у собі», «самоствалення», «самоприйняття» та «самозвинувачення» більша в групі з нормальною вагою. Цей результат можна пояснити таким чином: на питання, які стосуються цих показників, люди з нормальною вагою тіла, відповідають більш незалежно. А люди, що мають надлишкову вагу, бажають здаватися кращими, ніж насправді, і дають відповіді соціально бажані, окрім того люди із зайвою вагою більш закриті, що підтверджує їх низьку самооцінку.

Додатково для дослідження була обрана «Методика кольорових метафор» І.Л. Соломіна (застосовувалася тільки до випробуваної групи) [6, с. 159–168]. Оскільки вона не була головною, розглядалися вибірково такі поняття: «надлишкова вага», «моє тіло», «дієта», «залежність», тобто ті поняття, що стосуються безпосередньо людей, які мають зайву вагу і бажають її позбутися.

Відношення, мотиви, поняття, пов'язані одним кольором, є непрямим показником їх суб'єктивної подібності, тобто між ними є щось загальне для людини, і вона ставиться до них однаково. Поняття «моє тіло» в 30% визначається однаковим кольором з такими мотивами і відношеннями, як конкуренція, конфлікт, сум. Можна припустити, що людина із зайвою вагою постійно порівнює своє тіло з іншими, тобто конкурує з кимось, від цього конфлікт між Я-реальним та Я-ідеальним, тобто між тілом, яке має людина, та бажанням мати більш привабливе тіло, ніж своє. Таке поняття, як «зайва вага» майже в 75% збігається за кольором з категоріями «конфлікт», «стрес», «невдача», «роздратованість», і «депресія». Також було досліджено поняття «залежність». За кольором воно однакове з поняттями депресії, неприємностей, роздратованості та суму. Залежну людину зтягають її слабкості. По суті, людина стає бранцем власних помилок і бажань, вона перестає бути самою собою й потрапляє під вплив чого-небудь або кого-небудь на неї, наприклад засобів масової інформації, суспільства, які нав'язують ідеали стрункої фігури. Людина сприймає це як своє бажання, а насправді воно нав'язане їй ззовні, звідси неояснена для неї депресія, роздратованість. І, нарешті, дуже цікаві результати дослідження такого поняття, як «дієта». Воно збігається за кольором з категоріями «задоволення», «зміни», та «майбутнє». 60% досліджених «забарвили» ці поняття одним кольором. Те, що дієту пов'язують зі змінами, насамперед свідчить про сподівання людини на те, що після застосування дієти все зміниться, і її особисте життя у майбутньому стане кращим. Людина вважає, що зі зміною зовнішності вона може стати щасливою, що станеться диво, і всі навколо почнуть зовсім по-іншому ставитися до неї. Аналізуючи отримані дані стосовно такого поняття, як «задоволення», можна припустити, що людина отримує його від дієти, тому що передбачає гарні наслідки від цього процесу. Можливо, людина отримує його від того, що може хоч деякий час щось контролювати, і таким чином в неї підвищується впевненість у собі і, як наслідок, самооцінка.

Обом групам також пропонувалося відповісти на запитання в довільній формі (авторська методика). Невеличкий опитувальник теж трохи доповнив і підтвердив вже отриману інформацію. Цікаво, що в людей з нормальною вагою відповіді на запитання, які стосуються їхнього сприйняття іншими людьми, в більшості негативні. Люди, що мають зайву вагу, навпаки відповіли практично на 90% позитивно.

**Висновки з дослідження.** Незважаючи на те, що розбіжності в самооцінці людей з надлишковою вагою та нормальною вагою несуттєві, гладкі люди більш орієнтовані на думку інших. Результати дослідження довели, що в людини із зайвою вагою виражена мотивація соціального схвалення, що говорить про низьку самооцінку.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективи подальших досліджень полягають у розробці корекційних програм для досліджуваної категорії осіб.

#### Список використаних джерел

1. Марілов В.В. Роль психотерапії в комплексном ліченні больних нервної анорексией / В.В. Марілов // Проблемы теоретической и клинической медицины развитых стран. – М.: Мысль, 1995. – 112 с.
2. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 416 с.
3. Креславський Є.С. Надлишкова маса тіла та спосіб фізичного «Я» / Є.С. Креславський // Питання психології. – 1987. – № 2. – 123 с.

4. Пальм Г.А. Психодиагностика: учебное пособие / Г.А. Пальм. – Д.: Изд-во ДУЭП, 2010. – 264 с.
5. Пантеев С.Р. Методика исследования самооотношения / С.Р. Пантеев. – М.: СМЫСЛ, 1993. – 32 с.
6. Соломин И.Л. Методика психосемантической экспресс-диагностики мотивации / И.Л. Соломин // Школьные технологии. – 2008. – № 1. – С. 159–168.
7. Леонтьев Д.А. Методика изучения ценностных ориентаций / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1992. – 18 с.
8. Райли Д. Прекрати передать / Д. Райли. – СПб.: Питер, 2007. – С. 36–87.

### References

1. Marilov, V.V. (1995). *Rol psikhoterapii v kompleksnom lechenii bolnykh nervnoi anoreksiei* [The role of psychotherapy in the treatment of patients with anorexia nervosa]. Moscow, Mysl Publ., 112 p. (In Russian).
2. Ilin, E.P. (2005). *Psikhoфизиология состоianii cheloveka* [Psychophysiology of the human condition]. Sank-Peterburh, Piter Publ., 416 p. (In Russian).
3. Kreslavskii, E.S. (1987). *Nadlyshkova masa tila ta sposib fizychnoho "Ya"* [Overweight and the modus of physical "I"]. *Pytannia psykholohii* [Questions of Psychology], no. 2, pp. 123 (In Ukrainian).
4. Palm, H.A. (2010). *Psikhodiahnostika* [The psychodiagnostics]. Dnepropetrovsk, DUEL Publ., 264 p. (In Ukrainian).
5. Pantileev, S.R. (1993). *Metodika issledovaniia samootnoshenia* [Technique of research of self-attitude]. Moscow, Smysl Publ., 32 p. (In Russian).
6. Solomin, I.L. (2008). *Metodika psikhosemanticheskoi ekspress-diahnostiki motivatsii* [Methodology of psychosemantic express diagnostics of motivation]. *Shkolnye tekhnologii* [School technologies], no. 1, pp. 159-168 (In Russian).
7. Leontev, D.A. (1992). *Metodika izucheniia tsennostnykh orientatsii* [Technique of studying of the value orientations]. Moscow, Smysl Publ., 18 p. (In Russian).
8. Raili, D. (2007). *Prekrati pereedat* [Stop overeating]. Sank-Peterburh, Piter Publ., pp. 36-87 (In Russian).

В статье освещаются результаты исследования взаимосвязи самооценки и избыточного веса у человека. Сравнительный анализ результатов исследования самооценки у людей, имеющих избыточный и нормальный вес, показал, что такая связь существует. Результаты исследования доказали, что у человека с лишним весом выражена мотивация социального одобрения, что свидетельствует о низкой самооценке.

*Ключевые слова: самооценка, лишний вес, закрытость, уверенность в себе, зависимость, диета.*

The results of researching interrelation between people's self-esteem and overweight are presented. Comparative analysis of the results of self-esteem of overweight people and normal weight people showed that such an interrelation exists. The results of the study proved that overweight people have evident motivation for the social approval that demonstrates their low self-assessment.

*Key words: self-assessment, overweight, self-closure, self-confidence, dependence, diet.*

*Одержано 23.10.2017.*