

УДК 159.9:330.1

Дніпрова О. А.

кандидат медичних наук,
доцент, доцент кафедри практичної психології,
Дніпропетровський університет імені Альфреда Нобеля,
м. Дніпропетровськ, вул. Юліуша Словацького, 14
e-mail: dsec.psychology@duerp.edu

Єрмолаєва Т. В.

старший викладач кафедри практичної психології,
Дніпропетровський університет імені Альфреда Нобеля,
м. Дніпропетровськ, вул. Юліуша Словацького, 14
e-mail: tatiana200763@ukr.net

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 з зайвою вагою виражена мотивація соціального схвалення, що говорить про низьку самооцінку.

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

Постановка 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 в значній мірі впливає на формування в інших людей думки про їх особистісні якості [1, 112]. Зазначено, що ставлення до людей з зайвою вагою більш негативне, ніж до людей з органічними дефектами, оскільки більшість людей розглядають ожиріння як дефект, викликаний ліною, 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 забобони, пов'язані з надлишковою вагою, можуть призвести до формування таких особливостей, як комплекс неповноцінності, низької самооцінки [2, 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, 36].

Виділення невирішених раніш 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 було виявлення взаємозв'язку самооцінки й надлишкової ваги в людини. Нами було припущено, що жінки, які мають надлишкову вагу, мають більш низьку самооцінку, чим жінки з нормальною масою тіла.

Викладення основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося в центрі краси й здоров'я. У дослідженні взяли участь 51 жінка у віці від 25–55 років. Випробувана група складалася з 30 жінок, що мають надлишкову вагу, по показниках індексу маси тіла (від 25 до 30 і вище (маса тіла / ріст у квадраті)). Всі 30 випробуваних звернулися в центр краси з метою схуднення. Контрольна 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 самовідносин (МИС) С. Р. Пантелеєва» [4, 112], [5, 32]. Після проведення тестування, за допомогою розрахунку t-критерію Стьюдента 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», «самоствавлення», «самоприйняття» та «самозвинувачення» (рис. 1).

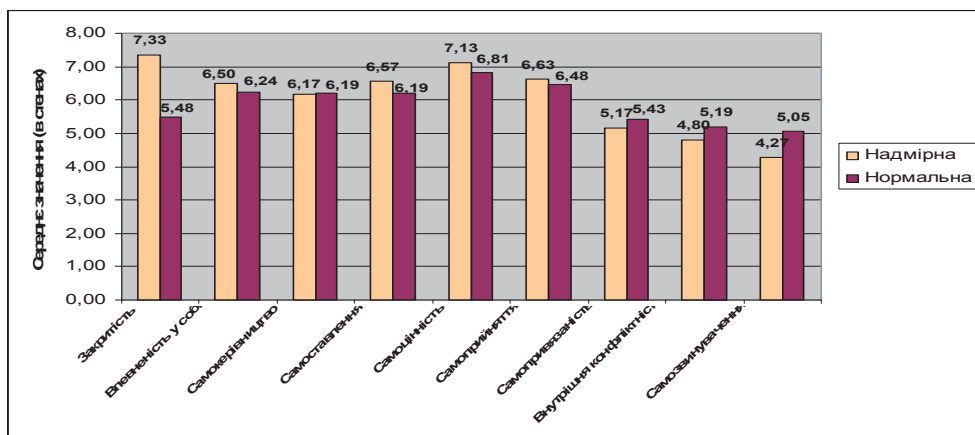


Рис. 1. Порівняння показників ставлення до себе у двох групах за середніми значеннями

Узагальнюючи дані гістограми (рис. 1), можна зробити висновок, що рівень закритості статистично достовірно вищий в групі досліджуваних із надлишковою вагою. Це пояснюється тим, що закритість визначає перевагу однієї із двох тенденцій: або конформності, вираженої мотивації соціального схвалення, або критичності, глибокого усвідомлення себе,

внутрішній чесності й відкритості. У нашому випадку саме велике значення стенів 8–10 означає: «виражене захисне поводження, бажання відповідати загальноприйнятим нормам поводження й взаємин з оточуючими людьми».

Людина схильна уникати відкритих відносин із самим собою; причиною може бути або недостатність навичок рефлексії, поверхнєве бачення себе, визнання існування особистісних проблем». Виборче ставлення людини до себе; подолання деяких психологічних захистів при актуалізації інших, особливо в критичних ситуаціях [7]. Можна припустити, що ті досліджувані, котрі звернулися в центр здоров'я й краси до дієтолога для того, щоб «скинути» зайві кілограми, мають виражене захисне поводження та бажають відповідати загальноприйнятим нормам й взаєминам 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 зробити меню, що б цього не помітили інші члени родини або співробітники. Закритість також може проявлятися як внутрішнє прагнення стати непомітним для оточуючих людей, не привертати до себе увагу. Звідси броня — надлишкова вага. Вони як би 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 задрять. Багато серед них таких, що не мають друзів. А іноді саме спілкування з друзями допомагає поглянути на життєві проблеми з оптимізмом і дають можливість побачити мир у іншому світлі і тим самим підвищити самооцінку людини. 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 миру, установила захист. А зайва вага, як відомо, це — психологічний захист. За допомогою зайвої ваги людина уникає проблем, які не бажає визнавати [8]. За результатами розрахунку *t*-критерію Стьюдента 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», «самоствалення», «самоприйняття» та «самозвинувачення» мають статистично достовірні відмінності в розподілі (дисперсіях) (рис. 2, 3, 4, 5).

Із діаграм ми бачимо, що дисперсія показників «впевненість у собі», «самоствалення», «самоприйняття» та «самозвинувачення» більша в групі з нормальною вагою. Такий 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 краще, аніж насправді, і дають відповіді соціально бажані, окрім того люди із зайвою вагою більш закриті, що підтверджує їх низьку самооцінку.

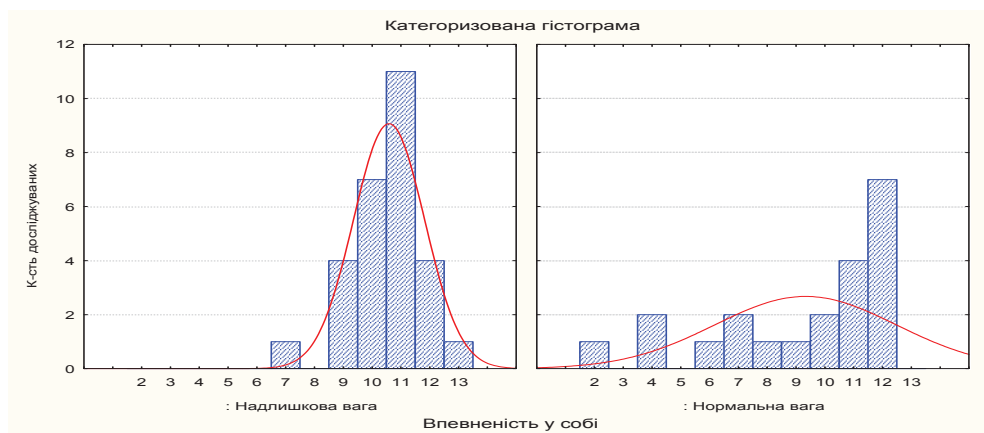


Рис. 2. Порівняння розподілу (дисперсій) у двох групах за показником «Впевненість у собі»

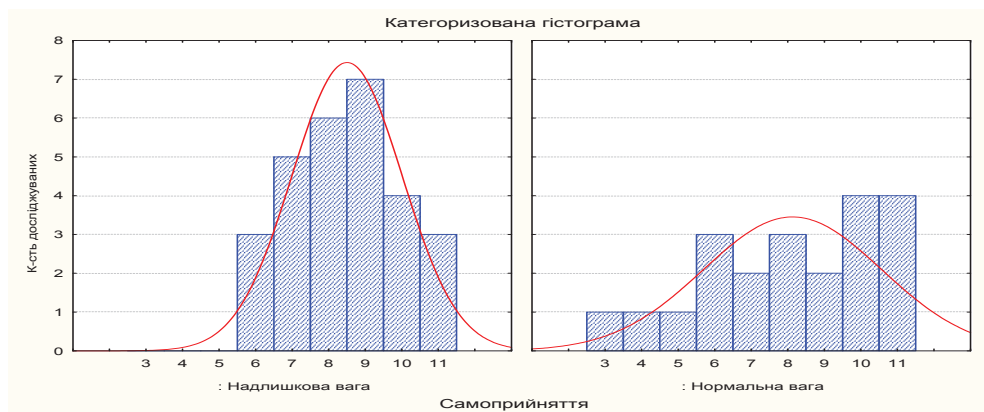


Рис. 3. Порівняння розподілу (дисперсій) у двох групах за показником «Самоприйняття»

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

Відносини, мотиви, поняття зв'язані з одним кольором, є непрямим показником їхньої 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 та відносинами, як конкуренція, конфлікт, сум. Можна припустити, що людина з 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



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

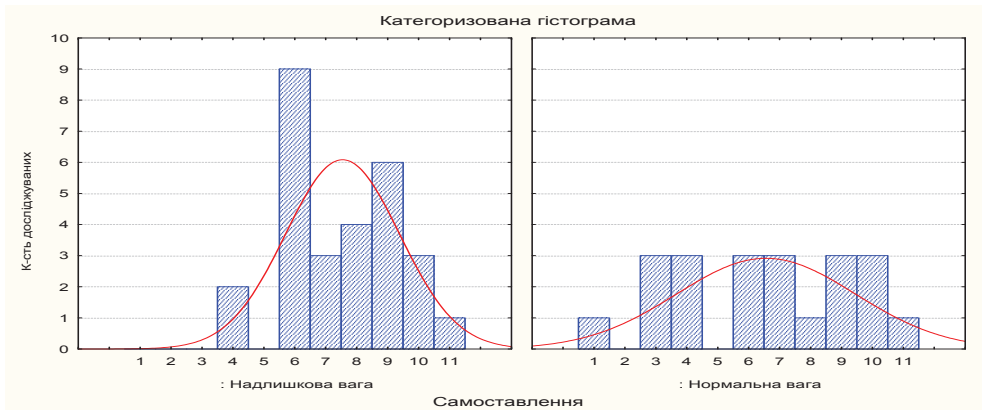


Рис. 5. Порівняння розподілу (дисперсій) у двох групах за показником «Самоставлення»

людина, та бажанням мати більш привабливіше тіло, чим своє. Таке поняття, як «зайва вага» майже в 75 % збігається за кольором з конфліктами, стресом, невдачею, роздратованістю та депресією. Ще було розглянуто поняття «залежність», за кольором однакове із депресією, неприємностями, роздратованістю та сумом. Залежну людину утягують її слабкості. По суті, людина стає бранцем власних помилок і бажань, вона перестає бути самою собою й попадає під вплив чого-небудь або кого-небудь, наприклад засобів масової інформації, суспільства, які нав'язують ідеали стрункої фігури. Людина сприймає це, як своє бажання, а насправді воно нав'язано їй ззовні, звідси непояснена для неї депресія, роздратованість. І нарешті, дуже цікавий збіг такого поняття, як «дієта». Воно потрапило в однаковий колір із задоволенням, змінами та майбутнім. 60 % досліджених позначили ці поняття разом. Те, що дієту пов'язують зі змінами, то насамперед говорить

про те, що людина сподівається, що після застосування дієти все зміниться в загалі і її особисте життя у майбутньому стане краще. Людина вважає, що зі зміною зовнішності вона може стати щасливою, що стане 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, як наслідок, самооцінка.

Обом групам також пропонувалося відповісти на питання 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 розходження в самооцінці людей з надлишковою вагою та нормальною вагою несуттєві, гладкі люди більш орієнтовані на думку інших людей. Результати дослідження довели, що в людини з 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 та літератури

1. Мариллов В. В. Роль психотерапии в комплексном лечении больных нервной анорексией / В. В. Мариллов // 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. — С. 123.
4. Пальм Г. А. Психодиагностика: учебное пособие / Г. А. Пальм. — Д.: Изд-воДУЭП, 2010. — 264 с.
5. Пантилев С. Р. Методика исследования самоотношения / С. Р. Пантилев. — 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 переедать / Д. Райли. — СПб.: Питер, 2007. — С. 36–87.

References

1. Marilov, V. V. (1995). Rol' psyhoterapii v kompleksnom lechenii bol'nyh nervnoi anoreksiei [The role of psychotherapy in the treatment of patients with anorexia nervosa]. Moscow: Mysl' [in Russian].
2. Il'in, E. P. (2005). Psihofiziologiya sostoyanii cheloveka [Psychophysiology of the human condition]. — Saint Petersburg: Piter [in Russian].

3. Kreslavs'kyi, E. S. Nadlyshkova masa tila ta sposib fizychnogo Ya [Overweight and the modus of physical "I"] / Questions of Psychology – Questions of Psychology, 2, 123 [in Ukrainian].
4. Pal'm, G. A. Psychodiagnostika [The psychodiagnostics]. Dnipropetrovs'k: DUEL [in Ukrainian].
5. Pantileev, S. R. Metodika issledovaniia samootnoshenia [Technique of research of self-attitude], Moscow: Smysl [in Russian].
6. Solomin, I. L. Metodika psychosemanticheskoi ekspres-diagnostiki motivatsyi [Methodology of psychosemantic express diagnostics of motivation] / School technologies – School technologies, 1, 159-168 [in Russian].
7. Leont'ev, D. A. (1992). Metodika izucheniia tsennostnyh orientatsyi [Technique of studying of the value orientations]. Moscow: Smysl [in Russian].
8. Raili, D. D. Prekrati pereedat' [Stop overeating]. Saint Petersburg: Piter [in Russian].

Днепра О. А.

кандидат медицинских наук,
доцент, доцент кафедры практической психологии,
Днепропетровский университет имени Альфреда Нобеля

Ермолаева Т. В.

старший преподаватель кафедры практической психологии,
Днепропетровский университет имени Альфреда Нобеля

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ И ИЗЛИШНЕГО ВЕСА У ЧЕЛОВЕКА

Резюме

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.

Dneprova O. A.

PhD, Associate Professor, Associate Professor,
Department of Applied Psychology,
Dnipropetrovsk University of Alfred Nobel

Yermolayeva T. V.

Senior Lecturer, Department of Applied Psychology,
Dnipropetrovsk University of Alfred Nobel

**THE INTERRELATION BETWEEN PEOPLE'S SELF-ESTEEM
AND OVERWEIGHT**

Abstract

The results of the research of overweight people's self-assessment are presented in the article. The tested group consisted of 30 women who were overweight, on the indicators of body mass indexes. A control group is consisted of a 21 women, who had a normal weight.

S. R. Pantelev's «Methodology of self-assessment research» was chosen for conducting the research. After the test, using the calculation of Student's t-test and Fisher's F-test, we come to the conclusion that there are statistically authentic differences in the level (average values) between two groups according to the indicator of «closedness». Also there are statistically authentic differences (dispersions) between such indexes as a «self-confidence», «self-assessment», «self-acceptance» and «self-accusation». The group of normal weight people has greater dispersion of indexes «self-confidence», «self-assessment», «self-acceptance» and «self-accusation». Additionally I. L. Solomin's «Methodology of the color metaphors» was used in the research (with the tested group only). Thus, despite the fact that divergence in the self-assessment of overweight and normal weight people is not essential, overweight people are more oriented in other people's opinion.

The results of our research proved that overweight people have evident motivation of the social approval that demonstrates their low self-assessment.

Key words: self-appraisal, overweight, closedness, self-confidence, dependence, diet.

Стаття надійшла до редакції 18.03.2014