

## ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9

**Л.О. РИБКО,**

*психолог-консультант, дієтолог-консультант центру здоров'я та краси «Світлана»,  
м. Дніпродзержинськ*

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

Наведено результати дослідження, в якому аналізується зв'язок самооцінки й надлишкової ваги в людини.

У результаті порівняльного аналізу результатів дослідження самооцінки в людей, що мають надлишкову та нормальну вагу, виявлено, що такий зв'язок існує.

*Ключові слова: самооцінка, зайва вага, закритість, впевненість у собі, самоставлення, самоприйняття, самозвинувачення, 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 інших людей думки про їх особистісні якості [1, с. 112]. Помічено, що ставлення до людей із зайвою вагою більш негативне, ніж до людей з органічними дефектами, оскільки більшість людей розглядають ожиріння як дефект, викликаний лінню, слабким контролем над імпульсами чи неприйняттям рекомендацій. 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 заботони, пов'язані з надлишковою вагою, можуть привести 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 неї з боку оточуючих. Коли розмір і фігура визначають вибір їжі, головна турбота людини – це турбота про висновки й думки інших людей з приводу власної зовнішності і повноцінності [3, с. 36]. Потреба догодити смакам інших людей (чи принаймні уникнути осуду і відторгнення з їх боку, що насправді – одне й те саме) зазвичай сигналізує про бідність самооцінки. Це особливо стосується жінок, тому що в нашій культурі це заохочується, але й для багатьох чоловіків така мотивація є основною.

**Метою** статті є розкрити результати дослідження самооцінки людей, що мають надлишкову вагу, виявити вплив надмірної ваги на самооцінку. Було висунуто *гіпотезу*: жінки, які мають надлишкову вагу, мають більш низьку самооцінку, ніж жінки з нормальною масою тіла.

Дослідження проводилося в центрі краси й здоров'я «Світлана» м. Дніпродзержинська. У дослідженні взяли участь 51 жінка у віці 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 до центру 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 перевірки гіпотези: «жінки, які мають надлишкову вагу, мають більш низьку самооцінку, ніж жінки з нормальною масою тіла», необхідно було дослідити такий критерій, як самооцінка.

Для дослідження самооцінки було обрано «Методику дослідження самовідносин (МИС) С.Р. Пантелєєва» [4, с. 112; 5, с. 32]. Отримані результати було оброблено з використанням програми STATISTICA 6.0. 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», «самоствлення», «самоприйняття» та «самозвинування». На основі отриманих даних було побудовано гістограму порівняння показників ставлення до себе у двох групах за середніми значеннями (рис. 1).

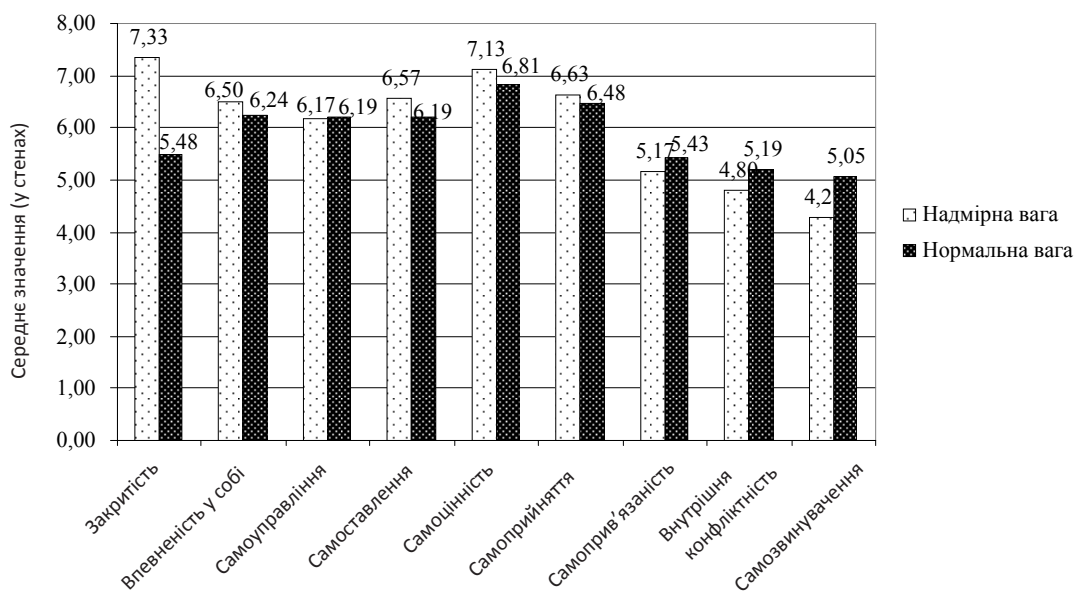


Рис. 1. Порівняння показників ставлення до себе у двох групах за середніми значеннями

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, внутрішньої чесності й відкритості. У нашому випадку найбільше значення стенов 8–10 означає: виражену захисну поведінку, бажання відповідати загальноприйнятим нормам поведінки і взаємин з оточуючими людьми. Людина схильна уникати відкритих відносин із самою собою; причиною може бути або недостатність навичок рефлексії, поверхневе бачення себе, визнання існування особистісних проблем.

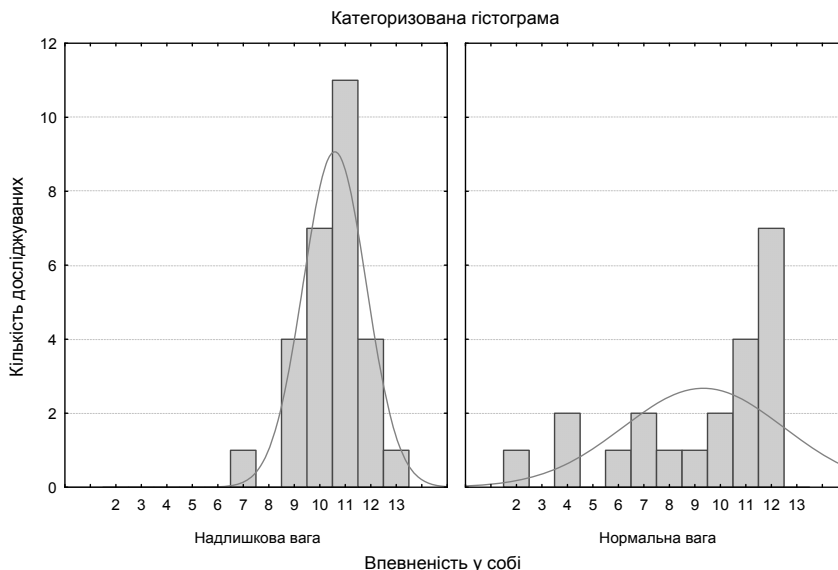
У людей з нормальною вагою 4–7: вибіркоче ставлення людини до себе; подолання деяких психологічних захистів при актуалізації інших, особливо в критичних ситуаціях [7].

Можна припустити, що ті досліджувані, які звернулися до центру здоров'я й краси до дієтолога для того, щоб позбутися зайвих кілограмів, мають виражену захисну поведінку та бажують відповідати загальноприйнятим нормам і 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 просять 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 тривалі дружні відносини. Насправді багато хто з пацієнтів скаржиться на вороже ставлення до них близьких та знайомих людей. Їм здається що всі навколо їм заздрять. 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 під іншим кутом 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 світу 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», «самоставлення», «самоприйняття» та «самозвинувачення» мають статистично достовірні відмінності в розподілі (дисперсіях) (рис. 2, 3, 4, 5).

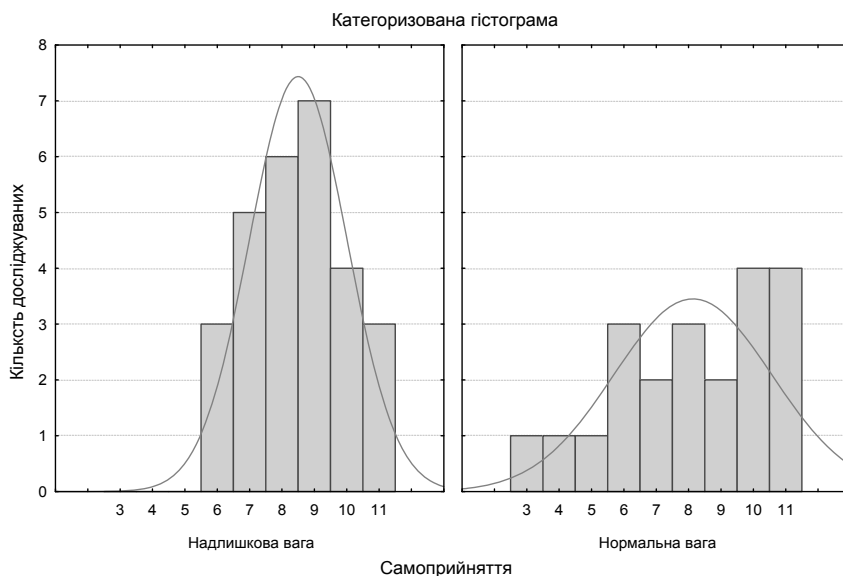


**Рис 2. Порівняння розподілу (дисперсій) у двох групах за показником «впевненість у собі»**

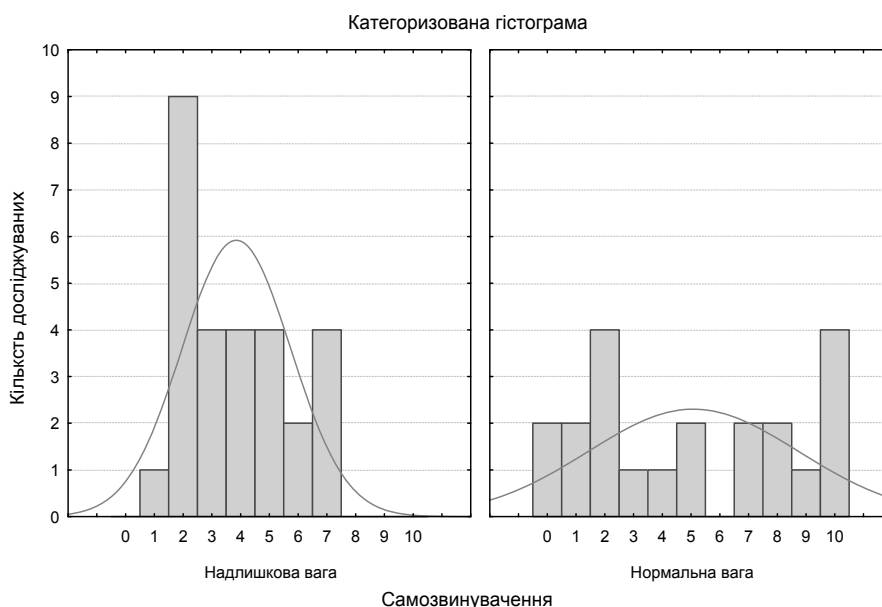
Із діаграм ми бачимо, що дисперсія показників «впевненість у собі», «самоставлення», «самоприйняття» та «самозвинувачення» більша в групі з нормальною вагою. Такий результат можна пояснити таким чином: на питання, які стосуються цих показників, люди з нормальною вагою тіла відповідають більш незалежно.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

Додатково для дослідження було обрано методику 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.



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



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

Відносини, мотиви, поняття, пов'язані одним кольором, є непрямым показником їхньої суб'єктивної подібності, тобто між ними є щось загальне для людини і вона ставиться до них однаково.

Поняття «моє тіло» в 30% позначається однаковим кольором з такими мотивами та відносинами, 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. Усе це викликає у людині постійний сум.

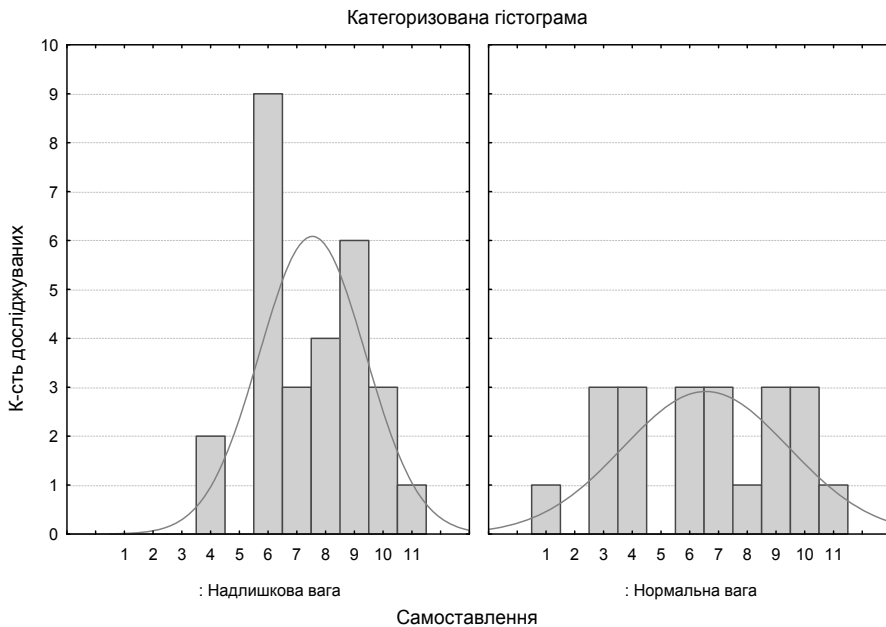


Рис. 5. Порівняння розподілу (дисперсії) у двох групах за показником «самоставлення»

Таке поняття, як «зайва вага», майже в 75% збігається за кольором з конфліктами, стресом, невдачею, роздратованістю, та депресією. І це цілком можна пояснити. Зайва вага викликає у людини, яка бажає її позбутися, постійний стрес, роздратованість. Боротьба з надлишковою вагою призводить до того, що людина обмежує себе в їжі, від цього в неї часто буває поганий настрій, депресія. Людина, яка знаходиться в стані депресії, не може почуватися щасливою, всі свої невдачі вона пов'язує із зайвою вагою. Їй здається (і це підтверджують відповіді на питання в наступному опитувальнику), що, якби вона була стрункішою, то, відповідно, була б щасливішою, більш впевненою у собі і подобалась собі більше.

Ще було розглянуто поняття «залежність», тому що людина з надлишковою вагою залежить від сторонньої оцінки. За кольором це поняття збігається із депресією, неприємностями, роздратованістю та сумом. Залежну людину втягують її слабкості. По суті, людина стає заручником власних помилок і бажань, вона перестає бути самою собою й потрапляє 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 неояснені для неї депресія, роздратованість, сум.

І нарешті, дуже цікавий збіг такого поняття, як дієта. Його кольорове позначення збігається із кольором таких понять, як «задоволення», «зміни» та «майбутнє».

60% випробуваних позначили ці поняття одним кольором. Те, що дієту пов'язують зі змінами, насамперед говорить про те, що людина сподівається, що після застосування дієти все зміниться взагалі, 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, таким чином в неї підвищується впевненість у собі і, як наслідок, самооцінка.

Обом групам також пропонувалося відповісти на питання в довільній формі (авторська методика). Невеличкий опитувальник теж дещо доповнив і підтвердив вже отриману інформацію.

1. Чи порівнюєте Ви ваші «габарити» з тим, як виглядають інші люди?

2. Чи почуваєте Ви себе добре, коли виявляєте, що Ви – найстрункіша особа серед інших людей, що зібралися разом?

3. Чи спадало Вам на думку таке: «Якби я була досить стрункою, я б почувала себе більш впевненою й щасливою – я б сподобалася сама собі більше?».

4. Коли Ви худнете, чи хочете Ви, щоб інші це помітили?

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

### Список використаної 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. Психодіагностика: учебное пособие / Г.А. Пальм. – Д.: Изд-во ДУЭП, 2010. – 264 с.

5. Пантеев С Р. Методика исследования самоотношения / 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 переедать / Д. Райли. – СПб.: Питер, 2007. – С. 36–87.

Приведены результаты исследования, в котором рассмотрена связь самооценки и избыточного веса человека.

Сравнительный анализ результатов исследования самооценки людей, которые имеют избыточный и нормальный вес, показал, что такая связь существует.

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

Research was in-process conducted, whether there is connection of self-appraisal and overweight for a man.

Comparative analysis of results of research of self-appraisal for people which have surplus and normal weight showed, that such связь exists.

*Key words: self-appraisal, overweight, closed, confidence in itself, self-accusation, dependence, diet.*

*Надійшло 7.09.2011.*