**УДК 37.048.45**

**САМОПРИНЯТИЕ ЖЕНЩИН С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА**

**Абросимова Татьяна Владимировна,**

Магистрант

ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

***Научный руководитель: Панченко Людмила Леонидовна,***

*к. б. н., доцент*

*ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»*

**Аннотация:** В статье представлены теоретические аспекты и эмпирическое исследование самопринятия и отношения к еде у женщин, имеющих лишний вес. феномен самопринятия рассматривается в контексте самоотношения и определяется психологами как базовая интегральная характеристика личности, обеспечивающая ее целостность и устойчивость, которая способствует внутреннему комфорту личности, позитивному самоощущению, принятию других.

**Ключевые слова:** самопринятие, самоотношение, избыточный вес.

**SELF-ACCEPTANCE OF OVERWEIGHT WOMEN**

**Abrosimova Tatiana Vladimirovna**

*Scientific adviser: Panchenko Lyudmila Leonidovna*

**Abstract:** The article presents theoretical aspects and empirical research of self-acceptance and attitude to food in women who are overweight. the phenomenon of self-acceptance is considered in the context of self-attitude and is defined by psychologists as a basic integral characteristic of the personality, ensuring its integrity and stability, which contributes to the inner comfort of the individual, positive self-perception, acceptance of others.

**Keywords:** self-acceptance, self-attitude, overweight.

Значимость самопринятия личности отмечается во многих психологических концепциях и подходах. Особенно, в гуманистическом направлении возрастает роль самопринятия личности, с одной стороны, как ощущения целостности, гармоничности, независимости от социального окружения, с другой стороны, как часть самопознания и механизм саморазвития личности [1].

К. Роджерс один из первых рассматривал феномен самопринятия, понимая под ним признание себя, безусловную любовь к себе, отношение к себе как к личности, достойной уважения, способной к самостоятельному выбору, а также веру в себя и свои возможности, доверие собственной природе, организму [2].

В отечественной психологии феномен самопринятия рассматривается психологами (В. В. Столин, С. Р. Пантеев, Н. К. Радина) в контексте самоотношения и определяется как одна из базовых характеристик личности, обуславливающая ее целостность и устойчивость, способствующая внутреннему комфорту личности, позитивному самоощущению и принятию других [3]. В рамках позитивного отношения к себе самопринятие понимается как признание себя и безусловная любовь к себе, отношение к себе как к личности, достойной уважения, как признание права на существование всех аспектов собственной личности и личности в целом [4].

В современном обществе все больше распространяются некие стандарты и эталоны женской красоты. На фоне популярности различных средств для похудения, услуг фитнес-центров и мнения общества об идеальности стройной фигуры женщины, возрастает обеспокоенность женщин, склонных к полноте. Поэтому изучение психологических особенностей таких женщин является весьма актуальным [5].

В исследовании самопринятия женщин с избыточной массой тела были спользованы следующие психодиагностические методики: Опросник Плутчика Келлермана Конте – Методика «Индекс жизненного стиля»; методика исследования самоотношения С. Р. Пантелеева.

Теоретическим объектом исследования являются женщины с избыточной массой тела, в возрасте от 35 до 42 лет. Для определения степени избыточной массы тела был использован метод определения индекса массы тела Кетле (степени ожирения). Участие в исследовании приняли 22 женщины с предожирением, ожирением первой и второй степени.

По результатам опросника «Индекс жизненного стиля» Плутчика Келлермана Конте были выделены различные механизмы психологической защиты у женщин с избыточным весом. У 16 женщин психологическая защита – вытеснение. З.Фрейд считал этот механизм (его аналогом служит подавление) главным способом защиты инфантильного «Я», неспособного сопротивляться соблазну. Другими словами, вытеснение – механизм защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы: желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, – становятся бессознательными. По мнению большинства исследователей, этот механизм лежит в основе действия и других защитных механизмов личности. 18 женщин имеют психологическую защиту – отрицание. Механизм психологической защиты, посредством которого личность либо отрицает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо какой-либо внутренний импульс или сторона отрицает самое себя. Как правило, действие этого механизма проявляется в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, тем не менее не принимаются, не признаются самой личностью. У 17 женщин психологическая защита – компенсация. Этот механизм проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Часто это происходит при необходимости избежать конфликта с этой личностью и повышения чувства самодостаточности.

По результатам методики исследования самоотношения С. Р. Пантелеева были выделены несколько шкал, по которым у большинства женщин, с избыточной массой тела, низкие показатели. У 17 респондентов низкий показатель по шкале «Самоуверенность». Низкие значения отражают неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Такие люди не доверяют своим решениям, часто сомневаются в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели. Возможны избегание контактов с людьми, глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность. У 14 женщин низкие значения по шкале «отраженное самоотношение», что указывает на то, что респонденты относятся к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются. У 13 респонеднтов низкие значения по шкале «самоценность». Это говорит о глубоких сомнениях в уникальности своей личности, недооценке своего духовного "Я". Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает человека обидчивым и ранимым, склонным не доверять своей индивидуальности. У 14 респондентов низкие значения по шкале «самопринятие». Что указывает на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничижения.

Данные двух методик позволяют сделать вывод, о том, что у большинства исследуемых женщин не выражены отдельные компоненты самоотношения, такие как самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самоценность, и самопринятие. Большое количество исследуемых респондентов имеют различные психологические защитные механизмы, с помощью которых они стараются свести до минимального негативные, травмирующие личность переживания и чаще всего, искажающие реальную действительность.

Далее при помощи ассоциативного метода было изучено какие ассоциативные ряды возникают у женщин с лишним весом, относительно понятия еды. С помощью референтной группы были выделены категории контент-анализа и распределены ассоциации (рис. 1).

**Рис. 1 – Категории контент-анализа**

Итак, среди ответов женщин, страдающих лишним весом на слово «Еда» возникает большое количество ассоциаций (39,4%), связанных с конкретной пищей, или конкретным блюдом.

Также большой процент (25,7%) занимают такие ассоциации как «диета», «каллории», «жир» и другие, которые были отнесены в категорию «Здоровье», видимо в силу тех обстоятельств, что женщины постоянно пытаются решить проблему избыточного веса, демонстрируют

Также женщины с избытоной массой тела связывают еду с заведениями – кафе и ресторанами (7,2%), воспринимают еду как процесс насыщения и получения удовольствия (6,7%), связывают с приемом пищи (5,7%), с эмоциями (4,7%) – чаще положительными, с приготовлением пищи (4,1%), воспринимают, как праздник с застольем (3%), когда можно будет отдохнуть, и расслабиться, забыв о диетах.

Итак, теоретический анализ исследований феномена самопринятия позволяет рассматривать его не только как личностную характеристику, способствующую позитивному оцениванию себя, но и как субъектную характеристику личности, обеспечивающую ее активность, развитие, целостность и устойчивость. Феномен самопринятия является основополагающим в процессах самопознания и саморазвития, что, в свою очередь, позволяет прогнозировать роль безусловного самопринятия в структуре личности субъекта адаптации, инициирующую субъектную активность, ведущую за собой раскрытие адаптационного потенциала личности субъекта адаптации.

Эмпирическое исследование самопринятия у женщин позволило сделать следующие выводы. У большинства женщин с избыточный массой тела наблюдаются психологические защиты – вытеснение, отрицание, компенсация. Также у большинства женщин с избыточный массой наблюдаются низкие показатели самоуверенности, отраженного самоотношения, самоценности и самопринятия. Среди ассоциаций респондентов на слово «еда» чаще встречаются ассоциации, с конкретной пищей, или конкретным блюдом, а также ассоциации, связанные со здоровьем, подсчетом каллорий, правильным питанием и диетой.

Таким образом, в современном мире самоотношение женщин рассматривается через призму высокой значимости физической красоты, сочетающейся с обесцениванием естественного состояния тела и убежденностью в необходимости его совершенствования; через стремление к достижению и поддержанию определенного внешнего вида; через озабоченность формой и весом тела, регуляцией жира в организме при использовании диет.

Список использованных источников

1. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2004. – 256 с.
2. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практики: пособие для студентов психологических факультетов. – М.: Академия, 2002. – 272 с.
3. Савчикова Ю. Л. Личностные особенности женщин с избыточной массой тела. – СПб.: Питер, 2004. – 345 с.
4. Пилипенко Т. С. Самопринятие как характеристика личности субъекта адаптации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2020.32.44> (10.09.2021)
5. Фонталова Н. С., Шишкина А. О., Фонталов Р. Н. Социально-психологические особенности людей с различной степенью избыточной массы тела [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://brj-bguep.ru> (14.09.2021)

© Т.В. Абросимова, 2021