

**Багриновская Елизавета Николаевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»

Иркутск, Иркутская область

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПРОБЛЕМЫ КОРРЕКЦИИ  
САМООТНОШЕНИЯ У ЖЕНЩИН С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ  
В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

*Аннотация: в данной статье представлен теоретический обзор на проблемы коррекции самоотношения у женщин с избыточным весом. Одной из задач исследования является проведение анализа социально-психологических причин избыточного веса женщин и особенностей их самоотношения. Представлено теоретическое обоснование понятия «самоотношение», выявлены причины, влияющие на самоотношение женщин с избыточным весом. Автор пришел к выводу о необходимости к более пристальному вниманию к проблемам самоотношения женщин с избыточным весом.*

*Ключевые слова:* коррекция самоотношения, избыточный вес, проблемы самоотношения, процесс психологического консультирования.

Сегодня проблема лишнего веса является одной из наиболее актуальных проблем современной медицины и психологии не только в нашей стране, но и, практически, во всех развитых странах. При этом, по данным статистики Роспотребнадзора, основным фактором избыточного веса современных людей является именно переедание или неправильное пищевое поведение и лишь сравнительно небольшое количество случаев избыточного веса связано с биологическими особенностями организма, к которым относят наследственность, особенности обменных процессов, а также эндокринные заболевания или прием гормональных препаратов.

Поскольку отношение человека к самому себе является важнейшим аспектом социальной жизни человека и включается в процесс любого его проявле-

ния, нами было принято решение о проведении исследования самоотношения женщин с избыточным весом и его коррекции в процессе психологического консультирования.

В рамках данной работы одной из задач исследования является проведение анализа социально-психологических причин избыточного веса женщин и особенностей их самоотношения. Актуальность исследования данной проблемы обусловлена, прежде всего, недостаточной изученностью проблемы самоотношения женщин с избыточным весом.

Самоотношение понимается как достаточно устойчивое отношение человека к самому себе, проявляющееся в чувстве одобрения или неодобрения себя, его убежденности в собственной значимости и ценности.

К. Роджерс связывает самоотношение с принятием себя, при этом, основными составляющими самоотношения являются самопринятие и самооценка. По мнению автора, человек определяет, какими качествами он обладает, степень их выраженности и испытывает по этому поводу те или иные чувства и эмоции, которые обуславливают принятие человеком себе, или неприятие, что и определяет позитивное или негативное самоотношение [2].

Наиболее популярной в современной отечественной психологии является концепция самоотношения В.В. Столина, согласно которой, отношение к себе является специфической активностью субъекта в адрес собственного Я. Ее содержание связано с внутренними действиями личности и установками на эти действия, выражающихся в эмоциональном и предметном аспектах.

Помимо глобального самоотношения автор выделяет основные его измерения, такие, как аутосимпатия, самоинтерес, самоуважение и ожидаемое отношение к себе со стороны окружающих, как его составляющие [4].

Отношение к себе формируется в процессе самопознания через сравнение человеком себя с другими людьми, самооценку, эмоциональные состояния и действия в собственный адрес. Н.И. Сарджвеладзе выделил основные содержательные единицы, обуславливающие самоотношение. К ним относятся биоло-

2 <https://interactive-plus.ru>

---

гическое измерение (отношение к своей внешности и анатомическим особенностям и отношение к собственным физиологическим возможностям); психологическое измерение (отношение к собственным инструментальным возможностям, интеллектуальным способностям, эмоциональным и волевым качествам и результатам своей деятельности, а также своей неповторимости и чувстве само тождественности) и социальное измерение (отношение к своему социальному статусу, отношению других людей и отношение к себе, как к носителю социально-нравственных норм и ценностей) [3].

Таким образом, принимая во внимание различные подходы к пониманию феномена самоотношения, можно говорить, что самоотношения является отражением обобщенного чувства позитивного или негативного отношения к себе, имеющее сложную структуру. Глобальное самоотношение отражает степень положительного или отрицательного чувства по отношению к самому себе. Глобальное самоотношение является результатом интеграции частных самооценок и представлений человека о самом себе, становясь базовым образованием личности.

К основным социально-психологическим факторам избыточного веса у современных женщин, большинство исследователей относят такие аспекты, как проблемы межличностных отношений, в том числе разрыв близких отношений, одиночество и др., стрессы, которым сегодня подвержен каждый человек, депрессии и т.п.

Так, по мнению А.М. Вейна, вегетативные процессы тесно связаны с психическими и эмоциональными, которые, в свою очередь, лежат в основе адаптации к разного рода раздражителям как окружающей среды, так и внутренней. Кроме того, согласно современным исследованиям, для многих людей при психическом неблагополучии или недостатке положительных эмоций, прием пищи становится источником компенсации, что приводит к чрезмерному количеству ее употребления [1].

В научной психологической литературе часто встречается мнение, что женщины с избыточным весом часто бывают излишне ранимыми, им свойственно чувство собственной несостоятельности и несовершенности. Избыточный вес является своего рода защитой от данного чувства. Существует убеждение, что человек, став массивным кажется себе более сильным и защищенным. Многие авторы полагают, что чрезмерное употребление калорий можно объяснить защитой от негативных эмоциональных состояний. Это объясняется принципом психологической защиты, при котором личность предотвращает осознание неприемлемых для нее чувств, состояний, мыслей или поступков путем гиперболизации противоположных стремлений. Кроме того, для них характерно перенесение на окружающих собственных негативных представлений либо переходом инфантильным формам реагирования. Другими словами, еда в данном случае имеет значение замещающего удовлетворения.

Также следует отметить, что в трудах исследователей отмечается наличие внутреннего конфликта у женщин, имеющих избыточный вес. Кроме того, появление избыточного аппетита у женщин часто связывают не с чувством голода, а с недовольством собой, усталостью и сексуальной неудовлетворенностью. В данном случае еда является источником удовлетворения.

Среди наиболее выраженных осознаваемых потребностей у женщин данной категории выделяются потребность в признании, поддержке и самоутверждении.

Анализ различных научных психологических подходов позволяют constатировать, что у женщин с избыточным весом наблюдаются такие негативные проявления, как отрицательные эмоциональные состояния, тревожность, страхи, неудовлетворенность в разных жизненных сферах и, прежде всего, негативное самоотношение [6].

Различные научные источники позволяют характеризовать женщин с избыточным весом, как людей, склонных к защитному поведению, избирательно-

---

му отношению к себе с преобладанием негативного фона восприятия самих себя, недостаточно уверенных в себе, имеющих трудности в самопринятии [5].

Таким образом, женщины, имеющие избыточный вес, склонны к проявлениям негативного самоотношения. Избыточный вес является для них своего рода инструментом психологической защиты, а чрезмерное употребление пищи является замещением неудовлетворенных потребностей.

В ходе анализа научной психологической литературы по изучаемой проблеме, нами были сделаны выводы, что особенности самоотношения женщин с избыточным весом требуют внимательного рассмотрения. Прежде всего это обусловлено необходимостью разработки практических методов коррекции самоотношения женщин с избыточным весом. На наш взгляд, необходимым условием для решения данной задачи является психологическое консультирование.

### ***Список литературы***

1. Малкина-Пых И. Терапия пищевого поведения / И. Малкина-Пых [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://bookz.ru/authors/irina-malkina-pih/terapia-\\_515/1-terapia-515.html](http://bookz.ru/authors/irina-malkina-pih/terapia-_515/1-terapia-515.html).
2. Роджерс К.К науке о личности / К.К. Роджерс // История зарубежной психологии. – 1986. – С. 200–230.
3. Сарджвеладзе Н.И. Структура самоотношения личности и социогенные потребности / Н.И. Сарджвеладзе – Тбилиси: Мецниереба, 1974. – 284 с.
4. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин – М.: МГУ, 2010. – 284 с.
5. Фонталова Н.С. Социально-психологические особенности людей с различной степенью избыточной массы тела / Н.С. Фонталова, А.О. Шишкина, Р.Н. Фонталов // Baikal Research Journal. – 2017. – Т. 8, №1. – DOI: 10.17150/2411-6262.2017.8(1).28.

6. Фролова Ю.Г. Психология здоровья / Ю.Г. Фролова. – Минск: Вышэйш. шк., 2014. – 256 с.