

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛЮДЕЙ, ЯКІ МАЮТЬ НАДМІРНУ ВАГУ

*О. В. Кузнцова*

На сьогоднішній день надмірна вага і її наслідки є однією з серйозних проблем охорони здоров'я в усьому світі. Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я підрахували, що з 1980 року число жителів планети, які страждають ожирінням, зросла більш ніж в два рази.

Існує думка, що у людей з надмірною вагою є розлади образу власного тіла. Дослідники приписують йому різні ролі – одні комунікаційну, інші етіологічну, ще інші говорять про біль та страждання, до яких призводить розлад образу власного тіла, а також ненависті до самого себе.

Образ тілесного Я можна розглядати і з позиції сприйняття зовнішніх форм тіла, представленої трьома підходами: 1) тіло як носій особистісних і соціальних значень, у яких вивчається емоційне ставлення особи до своєї зовнішності; 2) тіло як об'єкт, наділений певною формою; акцент у дослідженні робиться на когнітивному компоненті його сприйняття; 3) тіло і його функції як носії певного символічного значення [1].

В образі тіла (тілесне Я) В. Шонфельд виділяє наступні компоненти, на свідомому або несвідомому рівнях визначальний образ людини в його уявленні:

1) актуальні суб'єкти – прийняття тіла, як зовнішності, так і здатності до функціонування;

2) інтерналізовані психологічні фактори, що є результатом власного емоційного досвіду, так само як і спотворення концепції тіла, що проявляються в соматичних ілюзіях;

3) соціологічні фактори, пов'язані з тим, як батьки й суспільство реагують на індивіда;

4) ідеальний образ тіла, що полягає в установках стосовно тіла, у свою чергу пов'язаних з відчуттями, сприйняттями, порівняннями й ідентифікаціями власного тіла з тілами інших людей".

Проблематика особливостей харчової поведінки людей з надмірною вагою розглядається в роботах Т. Г. Вознесенської. Дослідниця виділяє такі види харчової поведінки: емоціогенну, екстернальну, компульсивну та обмежувальну, які пов'язані з емоційним дискомфортом, підвищеною чутливістю до зовнішніх стимулів та самообмеженні в їжі [2]. Екстернальна харчова поведінка, на думку Т. Г. Вознесенської, пов'язана з підвищеною чутливістю до зовнішніх стимулів споживання їжі: люди з такою поведінкою їдять не у відповідь на внутрішні стимули (рівень глюкози й вільних жирних кислот у крові, порожній шлунок і т. д.), а на зовнішні: вітрина продуктового магазину, гарно накрытий стіл, вигляд людини, що їсть, реклама харчових продуктів і т. д.

Емоціогенна харчова поведінка характеризується тим, що стимулом до приймання їжі є не голод, а емоційний дискомфорт. Продукти харчування для людей з емоціогенною харчовою поведінкою є своєрідними ліками, тому що дійсно приносять їм не тільки насичення, але й заспокоєння, задоволення, релаксацію, знімають емоційну напругу, підвищують настрої.

Компульсивна харчова поведінка проявляється як короткі повторювані напади переїдання, що тривають не більш двох годин. Під час такого нападу людина їсть набагато більше й значно швидше звичайного. Обмежувальна харчова поведінка полягає у харчовому самообмеженні, дотриманні строгої дієти. Строгої дієти не можна дотримуватися тривалий час, і зазвичай їй на зміну приходять періоди вираженого переїдання.

А. Стюнкард і М. Мендельсон [3] вирізнили три варіанти розладу образу тіла у осіб з надлишковою вагою: 1) сприйняття власного тіла як неатракційного та відразливого; 2) переконання, що інші сприймають їх лише через призму надлишкової ваги; 3) труднощі в стосунках з протилежною статтю.

За Соколовою, можна виділити два типи сприйняття-відношення суб'єкта до свого образу тілесного Я: 1) образ тілесного Я щодо інших у зіставленні з нормами і вимогами соціального оточення; 2) образ тілесного Я щодо свого сприйняття і розуміння сенсу свого існування незалежно від оцінок і суджень інших [4].

Як у першому, так і в другому випадку особиста оцінка образу своєї тілесності не може бути неемоційною. На думку О. Т. Соколової, «афективний компонент образу зовнішності характеризує емоційно-ціннісне відношення до зовнішнього вигляду і складається із сукупності емоційно-ціннісних стосунків до окремих тілесних якостей. Кожне таке відношення утворене двома параметрами: емоційною оцінкою якості і її суб'єктивною значущістю».

Згідно з даними інших дослідників [3], за методикою «Намалюй людину» образ власного тіла у осіб з надмірною вагою знаходиться на нижчому рівні. Дослідження показали, що два аспекти образу тіла – кінестетичний та графічний, менше відрізняються між собою у людей з надмірною вагою, ніж у людей, які не страждають на надмірну вагу. Низький рівень розвитку образу власного тіла у людей з надмірною вагою сприяє формуванню відповідної проекції.

У багатьох дослідженнях виявлено зв'язок між компульсивним переїданням та незадоволеністю власним тілом. Було доведено, що особи, які страждають на цей розлад, виявляли рівень тривоги, пов'язаний з тілом, подібний до такого як у осіб, хворих на булімію, та істотно вищий, ніж у повних осіб без цього розладу. Раннє виникнення надлишкової ваги було суттєвим фактором меншого незадоволення власним тілом. При цьому високий ступінь роботи над власним фізичним виглядом є також чинником ризику негативного образу самого себе. Більшість досліджень вказують на переоцінку розмірів власного тіла у осіб з надлишковою вагою, як видно з огляду досліджень, присвячених знеціненню образу власного тіла у осіб з розладами харчування. За результатами цих досліджень можна зробити висновок, що особи з розладами харчування схильні до перебільшення розмірів свого тіла [3].

Дослідження інтеркореляційних зв'язків між мірою задоволеності індивідуума образом свого тілесного Я і його індивідуально-особистісними характеристиками показали пряму залежність характеру акцентуації від рівня особистісної тривожності, рівня депресії й успішності самореалізації. Отже, через зміну відношення особистості до образу свого тілесного Я можливо перетворювати її ставлення і до характеру сприйняття свого образу-Я загалом, і до стратегій і форм своєї поведінки в соціальному оточенні.

## Література

1. Скугаревский О. А. Нарушения пищевого поведения: клинико-биологический подход. *Белорусский медицинский журнал*. 2002. № 1. С. 82–87.
2. Вознесенская Т. Г., Рыльцова Г. А. Психологические и биологические аспекты нарушений пищевого поведения. *Обзорные психиатрии и мед. психологии*. 1994. № 1. С. 29–37.
3. Ришковська Н. О. Надлишкова вага та образ власного тіла: огляд проблеми. *Архів психіатрії*. 2014. Т. 20, № 2. С. 153–155.
4. Соколова Е. Т. Проективные методы исследования личности. Москва, 1980. 176 с.