

УДК 316.344.6

Н. С. Фонталова*Байкальский государственный университет,
г. Иркутск, Российская Федерация***А. О. Шишкина***Байкальский государственный университет,
г. Иркутск, Российская Федерация***Р. Н. Фонталов***Иркутский национальный исследовательский технический университет,
г. Иркутск, Российская Федерация*

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЮДЕЙ С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ ИЗЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена изучению социально-психологических особенностей людей с различной степенью избыточной массы тела. Актуальность данной работы не вызывает сомнения, так как данную проблему необходимо изучать в целях формирования и поддержания психологического и физического здоровья нации. Анализ современной научной литературы показывает слабую разработанность рассматриваемой темы. В статье представлены такие социально-психологические особенности, людей с избыточной массой тела, как: пол, возраст, уровень дохода, брачный стаж, количество детей, самоотношение и некоторые личностные факторы. Анализ достоверности полученных различий определялся с помощью *t*-критерия Стьюдента. Связь социально-психологических характеристик личности и индекса массы тела определялась с помощью корреляционного анализа. Особый интерес вызывает практическая значимость работы, состоящая в том, что выводы, сделанные в результате исследования, могут быть использованы не только психологами практиками но и медицинскими работниками.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. Избыточный вес; телосложение; личностные особенности; самоотношение; самопринятие; индекс массы тела; опросник МакКрэе-Коста; социально-психологические характеристики; корреляционный анализ; *t*-критерий Стьюдента.

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ. Дата поступления 17 ноября 2016 г.; дата принятия к печати 5 декабря 2016 г.; дата онлайн-размещения 31 марта 2017 г.

N. S. Fontalova*Baikal State University,
Irkutsk, Russian Federation***A. O. Shishkina***Baikal State University,
Irkutsk, Russian Federation***R. N. Fontalov***Irkutsk National Research Technical University,
Irkutsk, Russian Federation*

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PEOPLE WITH DIFFERENT DEGREE OF OVERWEIGHT

ABSTRACT. The article is devoted to investigating socio-psychological features of people with different degree of overweight. The topicality of this paper is beyond doubt as this problem must be studied in order to form and maintain psychological and physical health of the nation. An analysis of the current scientific literature shows a low-level development of the issue under consideration. The article presents

© Н. С. Фонталова, А. О. Шишкина, Р. Н. Фонталов, 2017

Baikal Research Journal

электронный научный журнал Байкальского государственного университета

such socio-psychological features of people with overweight as: gender, age, income level, length of marriage, self-conception and some personal features. The analysis of authenticity of the difference gained is determined by Student *t*-criterion. The connection of personal socio-psychological characteristics and body mass index is determined by correlation analysis. Of special interest is practical significance of the investigation resulting from the conclusions made in consequence of the research which can be used not only by practicing psychologists but also by medical workers.

KEYWORDS. Overweight; body-build; personal features; self-concept; self-acceptance; body mass index; McKrae-Kosta checklist; socio-psychological characteristics; correlation analysis; Student *t*-criterion.

ARTICLE INFO. Received November 17, 2016; accepted December 5, 2016; available online March 31, 2017.

Проблема лишнего веса на сегодняшний день в нашем регионе является весьма актуальной. Распространенность ожирения в Иркутской области, по данным регионального управления Роспотребнадзора, за последние 11 лет, увеличилась в 1,8 раза среди детей, в 3,2 раза — среди подростков и в 2,1 раза — среди взрослых.

По данным все той же статистики, примерно в 98 % всех случаев причиной избыточной массы тела является переедание. Оставшиеся 2 % — эндокринные заболевания, сопровождающиеся приемом гормональных препаратов, и в этом случае необходимо лечить основной недуг.

На сегодняшний день достаточно много научных исследований посвящено проблеме избыточного веса и здорового образа жизни [1–7]. Различными аспектами данного феномена занимаются физиологи, антропологи, социологи, психологи и т. д. Основные области исследования данной проблемы можно объединить в следующие группы:

1. Область медицины. Преимущественным фактором избыточного веса считается медицинский. Рассматривает такие факторы как: особенности человеческого организма, наследственные, конституциональные, обменные [1].

2. Социально-экономическая область. Рассматривает причины лишнего веса, связанные с жизнедеятельностью и социальным окружением личности. К таким факторам можно отнести: семейное воспитание, особенности деятельности, социальный статус, особенности окружения, и особенности взаимоотношений человека.

3. Область психологии. Рассматривает такие причины лишнего веса, как особенности самоотношения личности, восприятие своего образа, самооценку, особенности эмоциональной сферы и личностные характеристики.

Большинство исследователей, занимающихся поиском причин избыточной массы тела у взрослых людей, выделяют три основных фактора данного феномена: биологический — сбой в работе организма (эндокринные и гормональные нарушения и т. п.); социальный — нарушения в социальных взаимоотношениях (одиночество, разрыв близких отношений и т. п.) и психологический (стрессы, депрессии и т. п.). Все три фактора появления лишнего веса неразделимы и взаимосвязаны между собой [8].

Однако нельзя говорить только об одностороннем влиянии данных факторов на возникновение лишнего веса. Правильнее будет говорить о взаимосвязи избыточного веса и биопсихосоциальных особенностей личности.

Так, по мнению А. М. Вейна, «существует тесная взаимосвязь психических, эмоциональных и вегетативных процессов, лежащих в основе адаптации организма к различным раздражителям внешней и внутренней среды» [6].

«В ситуации выработанных семейных стереотипов культа еды при недостатке положительных эмоций человек может использовать прием пищи в качестве компенсаторного способа нормализации эмоционального фона» [6].

«Передача становится источником положительных эмоций, вариантом адаптации при неблагоприятных социальных условиях или психическом неблагополучии» [9].

В данной работе сделан акцент на социально-психологические причины и факторы лишнего веса.

Различные подходы, к рассмотрению социально-психологических особенностей людей с лишним весом, позволяют сделать вывод, о том, что основными из них являются: преобладание негативного отношения к себе, негативных эмоциональных состояний, страхов, неудовлетворенности различными сферами жизнедеятельности, преобладание избыточной массы тела у женщин и у людей более зрелого возраста.

Рассматривая социально-психологические особенности людей с избыточной массой тела, часто выделяют следующие: тревожность, негативное самоотношение, преобладание негативных эмоциональных состояний, преобладание избыточной массы тела у женщин, у людей зрелого возраста [10].

В своей работе, считаем необходимым рассмотреть такие социально-психологические особенности, людей с избыточной массой тела, как: пол, возраст, уровень дохода, брачный стаж, количество детей, самоотношение и некоторые личностные факторы. Избыточную массу тела определим с помощью индекса массы тела Кетле, как наиболее универсального метода, учитывающего, рост, вес, возраст и пол испытуемых.

Таким образом, цель нашего исследования — изучить социально-психологические особенности людей с избыточной массой тела. Наше исследование проходило на базе спортивного клуба «Весна», г. Иркутска.

В исследовании принимали участие 50 человек, из них 17 мужчин и 33 женщины; стаж семейной жизни от 0 до 35 лет; 6 человек, не имеющих детей, 14 человек имеющих одного ребенка и 30 человек, имеющие двое и больше детей. Возраст испытуемых от 25 до 55 лет. Уровень дохода от 15 до 75 тыс. р.

Для исследования психологических характеристик личности были использованы: пятифакторный личностный опросник МакКрэе-Коста, методика «Самоотношение» В. В. Столина, С.Р. Панталева [11; 12].

Для определения степени избыточной массы тела — метод определения индекса массы тела Кетле (степени ожирения). Для определения достоверности полученных различий — *t* критерий Стьюдента.

Индекс Кетле. Индекс = вес в граммах / рост в сантиметрах. При расчете данного индекса, учитывается рост, вес, телосложение и возраст [12].

Анализ результатов начнем с рассмотрения общих данных, полученных при исследовании всей выборки испытуемых. К таким данным относятся: индекс массы тела, пол, возраст, брачный стаж, наличие и количество детей, уровень дохода, самоотношение и некоторые личностные особенности.

При исследовании социально-психологических характеристик клиентов спортивного клуба, первичная обработка полученных данных показала, что:

1. Избыточный вес наблюдается у 11,8 % мужчин и 24,2 % женщин. Склонность к ожирению и ожирение имеют 23,5 % испытуемых мужчин и 66,7% женщин. Таким образом, большинство исследуемых нами мужчин, имеют нормальный вес, а у большинства женщин в нашем исследовании, имеется склонность к ожирению и ожирение.

2. Средний возраст испытуемых, имеющих нормальный индекс массы тела, составляет 28,2 года, имеющих избыточный вес — 40,2 года. У людей склонных к ожирению и имеющих ожирение, средний возраст составил 42,5 года; Средняя продолжительность семейной жизни у клиентов с нормальной массой тела

составила менее 4 лет, у испытуемых с избыточной массой тела 17,6 лет. А у испытуемых, склонных к ожирению и имеющих ожирение, 19,9 лет; большинство испытуемых с нормальной массой тела (50 %) имеют одного ребенка. 42,8 % данной категории клиентов не имеют детей. 2 и более детей имеют лишь 7,2 % испытуемых данной группы.

3. Из числа клиентов спортивного клуба, имеющих избыточный вес, большинство (60 %) имеют одного ребенка, 40 % имеют двух и более детей. Бездетных испытуемых в данной группе нет.

4. Большинство испытуемых (92,3 %), склонных к ожирению и имеющих ожирение, имеют двое и более детей, 7,7 % клиентов данной категории имеют 1 ребенка. Бездетных в данной группе нет.

Полученные данные показывают, что среди испытуемых с различной степенью избыточной массы тела, чаще встречаются имеющие двух и более детей и не встречаются бездетные. Среди испытуемых с нормальной массой тела, чаще встречаются имеющие одного ребенка. Объяснить такую ситуацию в нашем исследовании можно тем, что большинство испытуемых — женщины, лишний вес которых может быть связан с последствиями беременности и рождения детей.

В группе испытуемых с нормальной массой тела средний доход составляет 46 тыс. р. 52,5 тыс. р. — средний доход клиентов с избыточной массой тела. Испытуемые со склонностью к ожирению и с ожирением, имеют средний доход около 43,7 тыс. р.

Таким образом, самый высокий уровень дохода имеют испытуемые с избыточной массой тела, а самый низкий — со склонностью к ожирению и с ожирением. Можно предположить, что низкий уровень дохода, не позволяет следить за правильностью питания, покупать качественные продукты. Людям, имеющим такой доход, приходится покупать не дорогие, но сытные, высококалорийные продукты, такие как картофель, макаронные и хлебобулочные изделия, дешевые кондитерские изделия из ненатуральных ингредиентов и т. п., все это в совокупности с нарушением пищевого поведения может являться одним из факторов лишнего веса.

В таблице представлены результаты корреляционного анализа социальных характеристик людей с различной степенью избыточной массы тела.

Корреляционный анализ социальных характеристик людей с различной степенью избыточной массы тела

Социальные характеристики	Пол	Возраст	Брачный стаж	Дети	Доход
<i>r</i>	0,49	0,73	0,71	0,49	0,03
<i>p</i>	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01

Далее рассмотрим среднегрупповые значения испытуемых по шкалам пятифакторного личностного опросника МакКрае-Коста.

Данные, полученные с помощью пятифакторного личностного опросника, свидетельствуют о том, что по высокие значения проявляются по шкале «экстраверсия-интроверсия» среднегрупповое значение составило 43,8 баллов, что относится к интервалу средних оценок и говорит о равномерном распределении данных черт среди испытуемых. «Типичные экстраверты отличаются общительностью, любят развлечения и коллективные мероприятия, имеют большой круг друзей и знакомых, ощущают потребность общения с людьми. Основными особенностями интровертов являются отсутствие уверенности в отношении правильности своего поведения и невнимание к происходящим вокруг событиям; большая опора на собственные силы и желания, чем на взгляды других людей».

Также по шкале «привязанность-обособленность» отмечаются высокие значения: среднегрупповое значение составило 53,1 балла, что относится к диапазону высоких оценок и свидетельствует о преобладании обособленности у испытуемых. «Обособленность означает стремление к самостоятельности и независимости. Такие люди ставят свои интересы выше интересов окружающих, холодно относятся к другим людям, часто не понимают тех, с кем общаются. Их больше волнуют собственные проблемы, чем проблемы окружающих их людей».

По шкале «самоконтроль-импульсивность», среднегрупповое значение составило 34,2 балла, это относится к диапазону низких значений и свидетельствует о преобладании импульсивности у испытуемых. Такие данные говорят о том, что «большинство испытуемых редко проявляют в своей жизни волевые качества, они стараются не усложнять свою жизнь, для них характерны: естественность поведения, беспечность, склонность к необдуманным поступкам».

Среднегрупповое значение по шкале «эмоциональная устойчивость-эмоциональная неустойчивость» составило 40,1 балла. Такое значение находится между верхней границей низких и нижней границей средних показателей и свидетельствует о незначительном преобладании эмоциональной устойчивости у испытуемых. «Такие значения по этому фактору свойственны лицам самодостаточным, уверенным в своих силах, эмоционально зрелым, смело смотрящим в лицо фактам, спокойным, постоянным в своих планах и привязанностях, не поддающимся случайным колебаниям настроения».

Значение по шкале «экспрессивность-практичность» составило 45,4 балла, что относится к диапазону средних значений и говорит о равномерном распределении данных факторов в группе испытуемых. «Для человека с экспрессивной чертой характерно легкое отношение к жизни. Он производит впечатление беззаботного и безответственного, которому сложно понять тех, кто рассчитывает каждый свой шаг. Человек с выраженной чертой практичности по своему складу реалист, хорошо адаптирован в обыденной жизни. Он трезво и реалистично смотрит на жизнь, верит в материальные ценности больше, чем в отвлеченные идеи».

Средние баллы по шкале «экстраверсия-интроверсия» наблюдаются у испытуемых с нормальной массой тела (48,3), а так же у испытуемых склонных к ожирению и имеющих ожирение (43,1).

Низкое значение по данной шкале наблюдается у людей с избыточной массой тела (39,7). Полученные данные говорят о том, что в группе людей, имеющих лишний вес, чаще встречаются интроверты, чем экстраверты.

Основными особенностями интровертов являются замкнутость, отсутствие уверенности в отношении правильности своего поведения и невнимание к происходящим вокруг событиям; большая опора на собственные силы и желания, чем на взгляды других людей; предпочтение абстрактных идей конкретным явлениям действительности.

По шкале «привязанность-обособленность» средние значения наблюдаются в группе испытуемых с нормальным весом (48,3) и с избыточным весом (47,1).

У испытуемых со склонностью к ожирению и ожирением среднегрупповое значение относится к диапазону высоких (58,4). Такие результаты говорят о преобладании привязанности у большинства испытуемых с избыточной массой тела.

Высокие значения по данному фактору определяют позитивное отношение человека к людям. Такие лица испытывают потребность быть рядом с другими людьми. Как правило, это добрые, отзывчивые люди, они хорошо понимают других людей, чувствуют личную ответственность за их благополучие, терпимо относятся к недостаткам других людей.

Среднегрупповые значения по такому фактору, как «самоконтроль-импульсивность», выше у группы испытуемых с нормальной массой тела, однако его значение находится в диапазоне средних, и составляет 43,4 балла.

У испытуемых с избыточной массой тела, склонностью к ожирению и ожирением значение по данному фактору низкое — 31,1 и 30,4 баллов соответственно. То есть, такие данные говорят о том, что среди людей с избыточной массой тела преобладают импульсивные испытуемые. Для таких людей характерно редкое проявление волевых качеств, естественность поведения, беспечность, склонность к необдуманным поступкам.

По шкале «эмоциональная устойчивость-неустойчивость» средние значения наблюдаются у испытуемых с нормальным (47,6) и избыточным (41,9) весом.

Испытуемые, склонные к ожирению и с ожирением имеют низкие значения по данному фактору (35,4). Низкие значения свидетельствуют о преобладании эмоциональной устойчивости у людей в данной группе. Такие значения по этому фактору свойственны лицам самодостаточным, уверенным в своих силах, эмоционально зрелым, смело смотрящим в лицо фактам, спокойным, постоянным в своих планах и привязанностях, не поддающимся случайным колебаниям настроения.

Среднегрупповые значения по фактору «экспрессивность-практичность» в диапазоне средних находятся у людей с нормальным весом (42,2) и с ожирением (49,5).

У людей с избыточным весом среднегрупповое значение по данному фактору низкое (39,1). Низкое значение говорит о преобладании практичности у данной категории испытуемых. Человек с выраженной чертой практичности по своему складу реалист, хорошо адаптирован в обыденной жизни. Он трезво и реалистично смотрит на жизнь, верит в материальные ценности больше, чем в отвлеченные идеи.

Такой человек часто озабочен своими материальными проблемами, упорно работает и проявляет завидную настойчивость, воплощая в жизнь свои планы.

Таким образом, испытуемые с избыточной массой тела более интровертированы, склонны к привязанности к другим, импульсивны и практичны.

Достоверность полученных различий определялась с помощью критерия Стьюдента. Наиболее значимые различия между группой испытуемых с нормальным весом и ожирением обнаружены по шкалам «привязанность-обособленность» и «самоконтроль-импульсивность».

По шкале «привязанность-обособленность» получено отрицательное значение t критерия. Это говорит о том, что в группе испытуемых с ожирением и склонностью к нему чаще встречаются люди испытывающие потребность быть рядом с другими людьми. Как правило, это добрые, отзывчивые люди, они хорошо понимают других людей, чувствуют личную ответственность за их благополучие, терпимо относятся к недостаткам других людей.

По шкале «самоконтроль-импульсивность» получено положительное значение t критерия, которое говорит о том, что у людей с высокой массой тела чаще встречаются высокие значения по импульсивности.

Тенденция к возрастанию показателей по шкале эмоциональная устойчивость обнаружена у испытуемых с ожирением. Это означает, что среди испытуемых данной группы часто встречаются самодостаточные, уверенные в своих силах, эмоционально зрелые, спокойные люди. Они постоянны в своих планах и привязанностях.

Анализ достоверности полученных различий определялся с помощью t критерия Стьюдента. Полученные данные говорят о том, что импульсивность чаще

встречается в группе людей с избыточным весом, тенденция к возрастанию показателей интроверсии так же наблюдается в группе людей с избыточным весом.

Рассмотрим особенности самоотношения у людей с различной массой тела с помощью методики «Самоотношение» В. В. Столина, С. Р. Пантилеева.

Полученные данные говорят о том, что по шкале «Закрытость» наиболее высокие значения получены у испытуемых с ожирением и склонностью к нему (8,7). Высокие значения отражают выраженное защитное поведение личности, избегание открытых отношений с окружающими и с собой.

Среднегрупповое значение испытуемых с избыточным весом составило 5,1 стенов, это среднее значение, свидетельствующее о ситуативности проявления данной шкалы. В непривычных трудных ситуациях у таких испытуемых проявляется закрытость, а в обычных повседневных ситуациях — открытость.

Низкие значения по данной шкале (2,4) наблюдаются у испытуемых с нормальным весом. Низкие значения указывают на внутреннюю честность, на открытость отношений человека с самим собой, на достаточно развитую рефлекссию и глубокое понимание себя.

По шкале «Самоуверенность» высокие значения наблюдаются у испытуемых с нормальным весом (7,1). Высокие значения характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного «Я», высокую смелость в общении. Доминирует мотив успеха.

У испытуемых с избыточным весом получены средние значения (4,4). Средние значения свойственны тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство.

Низкие значения наблюдаются у склонных к ожирению людей (2,8). Такие люди проявляют неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Человек не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели.

По шкале «Саморуководство» более высокие значения наблюдаются у испытуемых с нормальным весом (6,7), однако данное значение находится в диапазоне средних.

Человек с такими значениями в привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

У испытуемых с избыточным весом и ожирением по данной шкале обнаружены низкие значения, 3,2 и 1,5 стенов соответственно. У таких людей механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или, что встречается довольно часто, вытесняются в подсознание.

По шкале «Отраженное самоотношения» у всех групп испытуемых набраны средние значения, однако более высокие они у испытуемых с нормальным весом (5,6). Средние значения означают избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. С его точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные

поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие.

«Самоценность» выше в группе испытуемых с нормальным весом (6,2). Такое значение относится к диапазону средних. У группы испытуемых с избыточным весом, так же получены средние значения (4,8).

Средние значения отражают избирательное отношение к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности.

Низкие значения по данной шкале показаны испытуемыми с ожирением и склонностью к нему (3,1). Такие значения говорят о глубоких сомнениях человека 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.

Высокие среднегрупповые значения по шкале «Самопринятие» наблюдаются у испытуемых с нормальным весом (7,1). Общий фон восприятия себя у таких людей положительный. Человек с такими значениями часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считает продолжением достоинств.

У испытуемых с избыточным весом получены средние значения по данной шкале (3,6). Средние значения отражают избирательность отношения к себе. Человек склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

У испытуемых с ожирением наблюдаются низкие значения по самопринятию (1,7), которые указывают 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.

По шкалам «Самопривязанность» и «Внутренняя конфликтность у всех групп испытуемых» наблюдаются средние значения.

Средние значения по «самопривязанности» указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других. По «внутренней конфликтности» — средние значения характерны для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации.

В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Наиболее высокие показатели по шкале «Самообвинение» наблюдаются у испытуемых с ожирением и склонностью к нему (8,4). Высокие значения можно наблюдать у тех, кто видит в себе, прежде всего недостатки, кто готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи.

Средние значения по данной шкале наблюдаются в группе испытуемых с избыточным весом (5,1). Средние значения указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

У испытуемых с ожирением и склонностью к нему обнаружены низкие значения по данной шкале (2,6). Низкие значения обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях.

Защита собственного «Я» осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой сочетания с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

Таким образом, полученные данные говорят о преобладании негативного самоотношения у испытуемых с избыточной массой тела.

Достоверность полученных различий проверялась с помощью критерия Стьюдента.

У людей с избыточной массой тела и с ожирением преобладают самообвинение и закрытость; чем ближе масса тела к нормальной, тем чаще встречается позитивное самоотношение.

Таким образом, исследование социально-психологических характеристик показало:

1. Среди людей с избыточной массой тела чаще встречаются женщины, люди зрелого возраста, с брачным стажем более 15 лет, имеющие 2 и более детей и с низким уровнем дохода.

2. Испытуемые с избыточной массой тела более интровертированы, склонны к привязанности к другим, импульсивны и практичны.

3. У испытуемых, имеющих лишний вес, преобладают низкие значения по шкалам: «Самоуверенность», «Саморуководство», «Самопринятие», «Самоценность»; высокие значения по шкалам «Закрытость» и «Самообвинение».

4. Импульсивность чаще встречается в группе людей с избыточным весом, тенденция к возрастанию показателей интроверсии так же наблюдается в группе людей с избыточным весом.

5. У людей с избыточной массой тела и с ожирением преобладают самообвинение и закрытость; чем ближе масса тела к нормальной, тем чаще встречается позитивное самоотношение.

6. Избыточный вес чаще встречается у женщин, у людей старшего возраста, у испытуемых с более продолжительным брачным стажем, имеющих 2 и более детей.

7. Людям с избыточным весом, как правило, свойственны: доброта и отзывчивость. К негативным личностным особенностям данной категории испытуемых относятся: импульсивность, эмоциональная неустойчивость, замкнутость, ожидание негативного отношения от окружающих, обвинение себя во всех жизненных перипетиях и неурядицах, недовольство собой, и своими возможностями, отсутствие целеустремленности и сниженный самоконтроль.

По итогам эмпирического исследования были разработаны рекомендации по профилактике и коррекции личностных особенностей людей с избыточной массой тела. Основной идеей данных рекомендаций является организация социально-психологической помощи клиентам на базе спортивного клуба.

Список использованной литературы

1. Циркин С. Ю. Нервная булимия: критерии и типология / С. Ю. Циркин, О. А. Гладышев, А. Г. Бабин // Социальная и клиническая психиатрия. — 2000. — № 1. — С. 68–72.

2. Демченко Е. А. Изучение основных характеристик жизненных стратегий человека / Е. А. Демченко, О. С. Васильева // Вопросы психологии. — 2001. — № 2. — С. 74–84.

3. Доценко Е. Л. Место Я-концепции в потребительских предпочтениях: рабочая модель / Е. Л. Доценко, Т. Л. Сморгалова // Вестник Тюменского государственного университета. — 2011. — № 9. — С. 56–59.
4. Емельянова Т. П. Конструирование социальных представлений в условиях трансформации российского общества / Т. П. Емельянова. — М.: Ин-т психологии РАН, 2006. — 400 с.
5. Савчикова Ю. Л. Личностные особенности женщин с избыточной массой тела / Ю. Л. Савчикова // Международный медицинский журнал. — 2004. — № 3. — С. 83–87.
6. Малкина-Пых И. Терапия пищевого поведения [Электронный ресурс] / И. Малкина-Пых. — Режим доступа: http://bookz.ru/authors/irina-malkina-pih/terapia_515/1-terapia-515.html.
7. Фонталова Н. С. Особенности самосознания женщин, ведущих здоровый образ жизни / Н. С. Фонталова // Психология в экономике и управлении. — 2013. — № 1 (9). — С. 44–45.
8. Чурилов Л. П. Новое о патогенезе ожирения / Л. П. Чурилов // Мир медицины. — 2001. — № 3–4. — С. 19–20.
9. Богдан Е. Г. Психология личности [Электронный ресурс] / Е. Г. Богдан. — Режим доступа: http://studopedia.ru/3_189388_lektsiya-kontseptsii-kulturno-istorich-eskogo-i-sotsiokulturnogo-razvitiya-lichnosti-deyatelnostny-podhod-k-probleme-lichnosti.html.
10. Фролова Ю. Г. Психология здоровья / Ю. Г. Фролова. — Минск: Вышэйш. шк., 2014. — 256 с.
11. Терехова Т. А. Профессиональная психодиагностика / Т. А. Терехова. — Иркутск: Изд-во БГУЭП, 2012. — 366 с.
12. Фонталова Н. С. Особенности самоотношения и его психолого-педагогической коррекции у подростков из неполных семей / Н. С. Фонталова // Вестник Бурятского государственного университета. Сер. Психология, социальная работа. — 2008. — Вып. 5. — С. 161–165.

References

1. Tsirkin S. Yu., Gladyshev O. A., Babin A. G. Bulimia nervosa: criteria and typology. *Sotsial'naya i klinicheskaya psikhiatriya = Social and Clinical Psychiatry*, 2000, no. 1, pp. 68–72. (In Russian).
2. Demchenko E. A., Vasilyeva O. S. Studying general characteristics of human life strategy. *Voprosy psikhologii = Issues of Psychology*, 2001, no. 2, pp. 74–84. (In Russian).
3. Dotsenko E. L., Smorkalova T. L. Place of self-concept in consumer's preferences: a working model. *Vestnik Tyumenskogo gosudarstvennogo universiteta = Tyumen State University Herald*, 2011, no. 9, pp. 56–59. (In Russian).
4. Emelyanova T. P. *Konstruirovaniye sotsial'nykh predstavleniy v usloviyakh transformatsii rossiyskogo obshchestva* [Constructing social images in terms of Russian society transformation]. Moscow, Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences Publ., 2006. 400 p.
5. Savchikova Yu. L. Personal features of women with overweight. *Mezhdunarodnyi meditsinskii zhurnal = International Medical Journal*, 2004, no. 3, pp. 83–87. (In Russian).
6. Malkina-Pykh I. *Terapiya pishchevogo povedeniya* [Therapy of eating behavior]. Available at: http://bookz.ru/authors/irina-malkina-pih/terapia_515/1-terapia-515.html. (In Russian).
7. Fontalova N. S. Characteristics of self-awareness of women leading a healthy life style. *Psikhologiya v ekonomike i upravlenii = Psychology in Economics and Management*, 2013, no. 1 (9), pp. 44–45. (In Russian).
8. Churilov L. P. New on the pathogenesis of obesity. *Mir meditsiny = World of Medicine*, 2001, no. 3–4, pp. 19–20. (In Russian).
9. Bogdan E. G. *Psikhologiya lichnosti* [Psychology of Personality]. Available at: http://studopedia.ru/3_189388_lektsiya-kontseptsii-kulturno-istorich-eskogo-i-sotsiokulturnogo-razvitiya-lichnosti-deyatelnostny-podhod-k-probleme-lichnosti.html. (In Russian).
10. Frolova Yu. G. *Psikhologiya zdorov'ya* [Psychology of Health]. Minsk, Vysheishaya shkola Publ., 2014. 256 p.
11. Terekhova T. A. *Professional'naya psikhodiagnostika* [Professional Psychodiagnosis]. Irkutsk, Baikal State University of Economics and Law Publ., 2012. 348 p.
12. Fontalova N. S. Features of self-attitude and its psychological and pedagogical correction for teenagers from incomplete families. *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta = Bryansk State University Herald*, 2008, Iss. 5, pp. 161–165. (In Russian).

Информация об авторах

Фонталова Наталья Сергеевна — кандидат психологических наук, доцент, кафедра социальной и экономической психологии, социологии и социальной работы, Байкальский государственный университет, 664003, г. Иркутск, ул. Ленина, 11, e-mail: fontalova.n@mail.ru.

Шишкина Анастасия Олеговна — ассистент, кафедра социальной и экономической психологии, социологии и социальной работы, Байкальский государственный университет, 664003, г. Иркутск, ул. Ленина, 11, e-mail: shishkinaao@mail.ru.

Фонталов Роман Николаевич — студент, Институт архитектуры и строительства, Иркутский национальный исследовательский технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова 83, e-mail: fontalov777@mail.ru.

Authors

Natalya S. Fontlova — PhD in Psychology, Associate Professor, Chair of Social and Economic Psychology, Sociology and Social Work, Baikal State University, 11 Lenin St., 664003, Irkutsk, Russian Federation; e-mail: fontalova.n@mail.ru.

Anastasiya O. Shishkina — Assistant Lecturer, Chair of Social and Economic Psychology, Sociology and Social Work, Baikal State University, 11 Lenin St., 664003, Irkutsk, Russian Federation; e-mail: shishkinaao@mail.ru.

Roman N. Fontalov — Student, Institute of Architecture and Construction, Irkutsk National Research Technical University, 83 Lermontov St., 664074, Irkutsk, Russian Federation; e-mail: fontalov777@mail.ru.

Библиографическое описание статьи

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](https://doi.org/10.17150/2411-6262.2017.8(1).28).

Reference to article

Fontalova N. S., Shishkina A. O., Fontalov R. N. Socio-psychological features of people with different degree of overweight. *Baikal Research Journal*, 2017, vol. 8, no. 1. DOI: [10.17150/2411-6262.2017.8\(1\).28](https://doi.org/10.17150/2411-6262.2017.8(1).28). (In Russian).