

**В. В. Кончак, А. М. Примак**  
**РЕАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА И ИХ ВОСПРИЯТИЕ РАЗЛИЧНЫМИ**  
**ВОЗРАСТНЫМИ ГРУППАМИ**

*Научный руководитель канд. биол. наук, доц. Мезен Н. И.*

*Кафедра биологии*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

*Резюме.* С помощью анкетирования был проведен анализ параметров тела различных возрастных групп с акцентом на возрастную группу 17-21 год и их самовосприятия, а также определен уровень самооценки и притязаний к параметрам собственного тела у студентов БГМУ с использованием методики Дембо-Рубинштейн.

*Ключевые слова:* самооценка, ИМТ, подростки, самовосприятие, притязания.

*Resume.* Using the questionnaire, the body parameters of various age groups were analyzed with an emphasis on the age group 17-21 and their self-perception, as well as the level of self-esteem and claims to the parameters of one's own body in BSMU students using the Dembo-Rubinshtein technique.

*Keywords:* self-esteem, BMI, questioning, adolescents, self-perception, claims.

**Актуальность.** Недовольство образом собственного тела (недостаток веса и роста или их избыток) широко распространено у подростков и молодежи, и это может иметь физические и психические последствия.

**Цель:** оценить реальные размеры тела, их самовосприятие и удовлетворённость ими у студентов БГМУ.

**Задачи:**

1. Провести анализ реальных размеров тела, их самовосприятия и удовлетворённости ими у разных возрастных групп.
2. Подробно изучить уровень самооценки и притязаний к параметрам собственного тела у студентов БГМУ.

**Материалы и методы.** Для проведения анализа реальных размеров тела, их самовосприятия и удовлетворённости ими у разных возрастных групп была разработана анкета при помощи онлайн-сервиса «Google Forms». Было опрошено 244 человека в возрастном диапазоне от 12 до 50 лет. 22% опрошенных являлись представителями мужского пола, 78% - женского. Для более подробного анализа была выбрана возрастная группа 17-21 год, соответствующая возрасту студентов 1-4 курса БГМУ, насчитывающая 166 человек (38 юношей и 128 девушек).

Для оценки параметров тела был использован интегральный показатель - индекс массы тела (ИМТ), который определяется как отношение величины массы тела (МТ) в килограммах к квадрату величины длины тела (ДТ) в метрах по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{МТ}}{\text{ДТ}^2}$$

Согласно классификации ВОЗ (2001 г.), лица с показателями ИМТ равными 20-25 кг/м<sup>2</sup> относятся к мезоморфному типу телосложения, при ИМТ больше 25 кг/м<sup>2</sup> - к эндоморфному, а при ИМТ менее 20 кг/м<sup>2</sup> - к эктоморфному типу телосложения. [1]

Вычисления проводились для 97 опрошенных.

Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн основана на непосредственном оценивании (шкалировании) студентами ряда личных качеств,

таких как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. [2,3] Был разработан бланк, включающий инструкцию и три вертикальные шкалы (рис. 1). Горизонтальной чертой необходимо было отметить развитие данного качества в данный момент, а знаком «х» - тот уровень, который бы удовлетворил опрашиваемого. Затем была измерена высота каждой отметки от нижней границы отсчёта и вычислен процент от длины всей линии. Таким образом были получены баллы оценки притязаний и самооценки. Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 50 до 89 баллов. Наиболее оптимальный - сравнительно высокий уровень - от 70 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов - обычно удостоверяет не критическое отношение испытуемых к собственным возможностям. Результат менее 50 баллов свидетельствует о завышенном уровне притязаний, он - индикатор неблагоприятного развития личности. Количество баллов от 45 до 74 ("средняя" и "высокая" самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти студенты составляют "группу риска", их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий. [3]

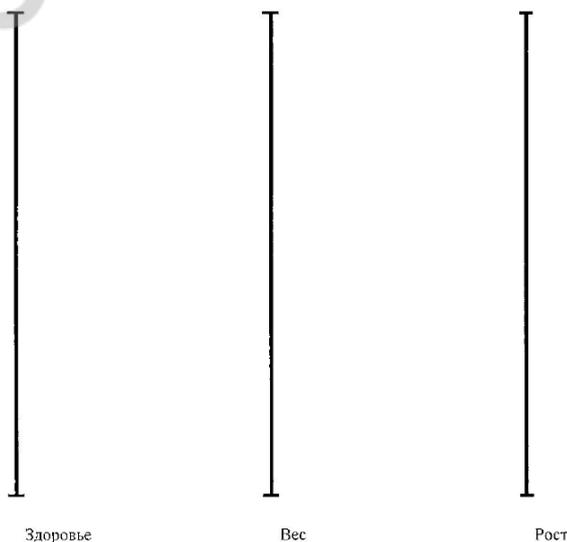


Рисунок 1 - Бланк диагностики уровня самооценки и притязаний.

Исследование было проведено у 33 студентов (17 юношей, 16 девушек) для определения их уровня притязаний и уровня самооценки весовых и ростовых показателей.

**Результаты и их обсуждение.** Была оценена удовлетворенность собственным весом и ростом в различных возрастных группах. 61,5% удовлетворены своим весом, 26,6% считают свой вес выше нормы, 11,9% считают свой вес ниже нормы. 80,7% удовлетворены своим ростом, 9,4% считают свой рост выше нормы, 9,8% считают свой рост ниже нормы. При этом в возрастной группе 17-21 год наблюдаются схожие результаты. При оценке удовлетворенности девушек в возрасте от 17 до 21 года было установлено, что большинство (80,5%) считают свой рост нормальным; 25% девушек оценивают свой вес как «выше нормы» и 14% - «ниже нормы». Среди представителей мужского пола 68% считают свой вес нормальным, и 18% дали оценку «выше нормы»; ростом 84% удовлетворено.

Средний индекс массы тела составил  $19,68 \pm 2,57$  кг/м<sup>2</sup>, у девушек –  $19,14 \pm 2,59$  кг/м<sup>2</sup>, у юношей –  $21,33 \pm 1,67$  кг/м<sup>2</sup>.

У тех опрошенных, кто оценивает свой вес как «В норме», средний ИМТ равен  $19,8 \pm 2,19$  кг/м<sup>2</sup>; «Выше нормы» –  $21,32 \pm 3,20$  кг/м<sup>2</sup>; «Ниже нормы» –  $17,56 \pm 1,42$  кг/м<sup>2</sup>. Полученные средние значения ИМТ в зависимости от оценки веса косвенно свидетельствуют о реалистической самооценке опрошенных.

пол		% здоровья -- реал	% здоровья х жел	% вес -- реал	% вес х жел	% рост -- реал	% рост х жел
ж	Среднее	66,937500	85,562500	62,875000	54,125000	61,500000	65,687500
	N	16	16	16	16	16	16
	Стд.Отклонение	14,9820726	12,3772304	18,0623919	19,8322129	16,9980391	13,7923590
	Медиана	67,000000	91,000000	59,000000	48,500000	53,000000	65,000000
	Минимум	47,0000	62,0000	31,0000	24,0000	39,0000	42,0000
	Максимум	89,0000	98,0000	97,0000	94,0000	89,0000	86,0000
	Стд. ошибка среднего	3,7455182	3,0943076	4,5155980	4,9580532	4,2495098	3,4480897
м	Среднее	60,705882	83,588235	56,764706	53,647059	67,882353	74,235294
	N	17	17	17	17	17	17
	Стд.Отклонение	16,3430593	12,2986728	16,9577763	17,5604000	14,7643250	10,5743168
	Медиана	57,000000	85,000000	63,000000	54,000000	74,000000	76,000000
	Минимум	34,0000	57,0000	18,0000	14,0000	38,0000	52,0000
	Максимум	87,0000	99,0000	81,0000	87,0000	86,0000	94,0000
	Стд. ошибка среднего	3,9637741	2,9828663	4,1128649	4,2590226	3,5808748	2,5646485
Итого	Среднее	63,727273	84,545455	59,727273	53,878788	64,787879	70,090909
	N	33	33	33	33	33	33
	Стд.Отклонение	15,7723507	12,1837261	17,5022726	18,4013545	15,9662879	12,8022548
	Медиана	61,000000	88,000000	61,000000	50,000000	67,000000	73,000000
	Минимум	34,0000	57,0000	18,0000	14,0000	38,0000	42,0000
	Максимум	89,0000	99,0000	97,0000	94,0000	89,0000	94,0000
	Стд. ошибка среднего	2,7456138	2,1209145	3,0467546	3,2032647	2,7793740	2,2285865

**Рисунок 2** - Таблица результатов диагностики по методике Дембо-Рубинштейн. Скриншот программы IBM SPSS Statistics 17

Диагностика по методике Дембо-Рубинштейн выявила следующее: уровень притязаний к массе тела у опрошенных равен  $53,88 \pm 3,20$ , у девушек –  $54,13 \pm 4,96$ , у юношей –  $53,65 \pm 4,26$ , что обозначает нормальный, реалистичный уровень притязаний; уровень притязаний к росту у опрошенных равен  $70,09 \pm 2,23$ , у девушек –  $65,69 \pm 3,45$ , у юношей –  $74,24 \pm 2,56$ , что соответствует наиболее оптимальному уровню притязаний; уровень самооценки массы тела среди опрошенных составил

59,73±3,05, что соответствует реалистической самооценке. При этом у девушек этот показатель выше – 62,88±4,52, а у юношей ниже – 56,77±4,11; уровень самооценки роста среди опрошенных составил 64,79±2,78, что соответствует реалистической самооценке. При этом у девушек этот показатель равен 61,50±3,25, а у юношей ниже – 67,88±3,58.

#### **Выводы:**

1. Девушки, имея нормальную массу тела, чаще оценивают себя как «полная» по сравнению с юношами, что доказывается тем, что у юношей наблюдается более высокий ИМТ, но при этом девушки чаще оценивают свой вес как «выше нормы», чем юноши (25% против 18%).

2. Опрошенным присущ реалистичный уровень самооценки веса и роста (59,73±3,05 и 64,79±2,78 соответственно).

3. Как результат навязывания ложных идеалов СМИ, согласно которым идеальным считается эктоморфное телосложение, наблюдается завышенный уровень притязаний к собственному весу, близкий к порогу значения неблагоприятного развития личности (53,88±3,20 при пороге 50), поэтому можно наблюдать, что относительно большая доля девушек без избыточного веса прилагают усилия к его снижению. Уровень притязаний к росту соответствует оптимальному, что свидетельствует об отсутствии предубеждений по поводу оптимального роста у опрошенных.

*V. V. Konchak, A. M. Prymak*

### **REAL BODY SIZES AND THEIR PERCEPTION BY DIFFERENT AGE GROUP**

*Tutor: associate professor N. I. Mezen*

*Department of Biology*

*Belarusian State Medical University, Minsk*

#### **Литература**

1. <http://who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight/>
2. Прихожан, А. М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога / Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: Сб. научн. тр. / Редкол.: И. В. Дубровина (отв.ред.) и др. — М.: изд. АПН СССР, 1988.
3. <http://psychologos.ru/articles/view/metodika-diagnostika-samoocenki-dembo-rubinshteyn.-modifikaciya-prihozhan/>
4. Рубинштейн, С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения в клинике / С. Я. Рубинштейн. — М., 1970.
5. Яньшин, П. В. Клиническая психодиагностика личности : учебно-методическое пособие. 2-е изд., испр. / П. В. Яньшин. — СПб.: Речь, 2007. — С. 320.
6. Fryar CD, Gu Q, Ogden CL. Anthropometric reference data for children and adults: United States, 2007–2010 / Fryar CD, Gu Q, Ogden CL. // National Center for Health Statistics. Vital Health Stat. – 2012. - №11(252).