

реабілітації. Досягнення успіху у виборі професії старшокласниками з порушеним слухом можливо шляхом підвищення активності самих учнів у процесах визначення свого професійного майбутнього, розвитку їх самосвідомості, насиченого інформування.

Висновки. Реалізація успішного й ефективного професійного самовизначення у виборі професії потребує створення оптимальних психолого-педагогічних умов для активізації процесів професійного самовизначення старшокласників з обмеженими можливостями.

На основі аналізу питання вибору професії старшокласниками з дефектами в розвитку можна зробити висновок про те, що найбільш адекватним підходом до надання допомоги старшокласникам у період професійно-особистісного самовизначення є психолого-педагогічний супровід. Метою такого супроводу є не вибір конкретної професії, а створення внутрішніх умов професійного самовизначення (розвиток позитивного образу «Я», здатність спиратися на себе, тобто ставитися до себе як до суб'єкта власного життя й уміти здійснювати вибір), ознайомлення з професіями та їхніми характеристиками, з вимогами професії до особистості.

Перспективи подальшого дослідження полягатимуть у вивченні особливостей формування особистісної готовності до майбутньої професії та розробці програми психолого-педагогічного супроводу, спрямованої на оптимізацію професійного самовизначення випускників шкіл-інтернатів.

1. Гозова А. П. Трудове навчання учнів спеціальних шкіл / А. П. Гозова // Дефектологія. – 1983. – № 5.
2. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е. И. Головаха. – К. : Наук. думка, 1988. – 114 с.
3. До концепції стандартів освіти осіб з вадами слуху / В. Засенко // Дефектологія. – 2000. – № 4. – С. 2–4.
4. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. – Ростов н/Д : Феникс, 1996. – 512 с.
5. Леонтьев Д. А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности / Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. – 2000. – № 1, т. 21. – С. 15–25.

УДК 159.9.072.433

Оксана Марциняк-Дорош

ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ Я В ЖІНОК ІЗ НАДМІРНОЮ ВАГОЮ ТА ОЖИРІННЯМ

У статті розглядається проблема впливу змісту життя на формування образу Я у жінок із надмірною вагою, ожирінням та хворих на цукровий діабет. Результати досліджень можна використовувати у плануванні психотерапевтичних заходів при лікуванні жінок від надмірної ваги й ожиріння.

Ключові слова: образ Я, відчуття змісту життя, ожиріння, цукровий діабет, Я реальне, Я ідеальне.

The article considers the problem of the influence of life on the formation of the I image in women with overweight, obesity and diabetes. The research results can be used in the planning of psychotherapeutic interventions in the treatment of women overweight and obesity.

Keywords: *perception of self, feeling of sense of life, obesity, saccharine diabetes, real self, ideal self.*

Духовний вимір особистості впливає на формування самооцінки, цінностей, власного образу Я. Ноетичний вимір особистості формується на базі ієрархії цінностей, що безпосередньо впливає на особистісний розвиток та щоденні звички.

На 2010 рік в Україні від ожиріння страждають 14,6% населення, тобто кожний сьомий [19]. Як зазначає Роджерс, образ Я має вплив на формування особистості людини [12]. Жінки з надмірною вагою мають негативний образ Я, а отже, неправильно оцінюють себе та своє тіло [6, 7, 10, 15, 16]. Причиною є неправильне розв'язання емоційних проблем, а саме: заїдання їжею, що дає короткотривалий ефект заспокоєння, але призводить до ожиріння та не розв'язує ситуацію. Також жінки з надмірною вагою мають проблеми з реалізацією вищих цінностей, бо концентруються в основному на своєму тілі та негативній самооцінці [5, 9, 14, 17, 18].

Метою дослідження є виявлення впливу відчуття змісту життя на образ власного Я в жінок з надмірною вагою й ожирінням та в жінок з надмірною вагою та ожирінням, хворих на цукровий діабет. Дослідити, як низький рівень змісту життя розвиває негативну самооцінку й дезадаптивні харчові звички в жінок з вагою за рамками норми.

Поняття змісту життя виражає пошук, прагнення «до чогось чи когось» [17, с.215]. У цьому значенні сенс життя завжди зводить до розуміння життєвих цінностей. Відчуття змісту життя – це сила, яка направляє людину до життя, активізує особистий розвиток, наміри, мету, прагнення. Суть людського існування можна описати через якісний та емпіричний опис ноетичного виміру особистості, який відповідає за екзистенцію та реалізацію людини.

Криза екзистенції проявляється в пониженні відчуття змісту життя у психологічному сенсі та вегетативними розладами у фізіологічному сенсі. Фрустрація екзистенції – це внутрішня пустка, яка породжує відчуття тривоги та неспокою. Частим прикладом такого стану індивідуальності є ожиріння, яке призводить до низької самореалізації, породжує відчуття жалю та смутку, усамітнення, а як наслідок, може призвести навіть до депресії та самогубства.

У дослідженні взяли участь 3 групи жінок: 85 жінок з ожирінням, 36 жінок з ожирінням і цукровим діабетом та 117 жінок з нормальною вагою. Дослідження проводились у Київському Інституті Ендокринології. Жінки з ожирінням були поділені на дві групи: з етіологією психогенною (заїдають прикрі емоції калорійною їжею) та фізіологічною (хворі на цукровий діабет). Індекс маси тіла контрольної групи здорових жінок виносив від 19 до 25 кг/м², ІМТ жінок з експериментальних груп виносив більше ніж 25 кг/м² [1, 2, 3].

Матеріали та методи:

Для дослідження використовувались такі методика: Прикметниковий Тест ACL (H.G.Gougha, A.V.Neilbruna) та Тест Ноо-Динаміки (Т.N-D) К.Poriel-

skiego. Прикметниковий Тест ACL має 300 прикметників, які описують бачення (образ) себе в «Я реальному» та «Я ідеальному» світлі. Ці прикметники складаються в 37 шкал. В інструкції зазначено: Я реальне – «Прошу описати, якою ви є» та Я Ідеальне – «Прошу описати, якою хотіли б бути» [10, 12].

Тест Ноо-Динаміки створений для дослідження рівня відчуття змісту життя. Тест має 100 тверджень. Твердження діляться на 4 категорії: ноетичні якості (досвід, потреби, які допомагають людині оптимально реалізуватися та розвиватись), ноетична темпоральність (реалізація людини в часі: минулому, теперішньому та майбутньому), ноетична активність (дії, які людина реалізує в процесі свого життя, які ведуть до формування себе, такими, як ми є) та ноетична позиція (усвідомлене «прагнення до...», а також суб'єктивне ставлення до реальності). До представлених категорій входять 36 шкал [17].

Аналіз результатів:

Вплив відчуття змісту життя на Реальний образ Я

1. Здорові жінки з конвенціональним сприйняттям життя, та одностороннім зацікавленням оточуючим світом є більш замкнутими у собі та виявлятимуть нижчий рівень особистого розвитку, менше задумуються над наслідками своєї поведінки, що у свою чергу призводить до невміння стримувати свого емоційного запалу. Сприйняття майбутнього негативне, а перспектива розвитку екзистенційних цінностей невисока.

Жінки, котрі піклуються іншими та вміють співчувати та довіряти, більш позитивно приймають майбутнє, несхильні керуватися стереотипом і настроєні на відкриття нових життєвих здобутків та екзистенціальних цінностей. Жінки, що не здатні робити висновки з минулого, мають часті конфлікти в міжособистісних відношеннях, така жінка некритична та незріла в оцінці власної поведінки.

2. Група жінок з надмірною вагою й ожирінням є менш схильною вчитися з помилок минулого, схильні керуватися стереотипами, виявляють односторонні зацікавлення; а також емоційно загальмовані. Виявляють конвенціональний підхід до життя, знижений рівень відчуття змісту життя, а також низьку внутрішню дисципліну, а це знижує розвиток вищих цінностей. Ці жінки мають скептичне ставлення до реальності та власної самооцінки, що відбивається в негативній самооцінці, тому виклики щоденного життя легко їх придавлюють, а страх перед майбутнім посилюється, це все складається на негативний образ Я і знижує мотивацію до роботи над собою.

Група огрядних жінок виявляє негативне ставлення до минулого, бо настроєні на швидкий результат, вони також не здатні до самопожертв, не задумуючись над сенсом свого існування. Жінки з ожирінням при цьому дуже хочуть змінити своє життя, що робить їх більш довірливими стосовно оточення, а також більш спонтанними. Є однак й інші їх сфери, над якими можна працювати в розвитку внутрішньої мотивації та роботи над собою, а точніше, є їх естетична вразливість, яка відносно швидко може їм повернути віру в себе і своє майбутнє. Це позитивна сторона їх розвитку індивідуальності, яка може підсилювати рівень мотивації в особистому розвитку, а також підвищенні рівня

відчуття змісту життя. Потребу зміни ми можемо інтерпретувати як сильну сторону зі сфери психотерапії розладів харчування [7].

Незадовільний рівень спрямованості на мету призводить до низького морального рівня, а також негативної настроєності на майбутнє. Слабкість у подоланні власних труднощів щоденного життя виявляє причину численних невдач у застосуванні дієт та аеробних занять для схуднення. Також це може проявлятися у компенсаційній життєвій позиції – відкладання всього на наступний день або на пізніше, а це важливий чинник у сфері розвитку внутрішньої дисципліни.

3. Жінки з ожирінням, хворі на цукровий діабет, проявляють низький рівень емоційного інтелекту, що проявляється в нерозумінні наслідків своєї поведінки та реалістичної оцінки дійсності.

Невміння сприймати життєвий досвід у теперішньому часі призводить до перевищених вимог щодо себе, а це призводить до зниження внутрішньої самодисципліни. Ці жінки – творчі й інтелігентні, але виявляють високий рівень внутрішньої тривоги, відчуття самотності, схильні до надмірного переживання, утримування інших на дистанцію, недовірливі стосовно намірів оточення.

Вплив відчуття змісту життя на Ідеальний образ Я

4. Контрольна група в ідеальному образі прагне бути більш рішучими та наполегливими, не залежними від думки оточення. Здорові жінки хотіли б менше перейматися актуальними проблемами. В ідеалі бачать себе як ризиковані жінки, в атмосфері суперництва, більш завязані й асертивні у сфері міжособистісної комунікації, однак ці ознаки значно знижують рівень рефлексії над собою та довкіллям.

Водночас здорові жінки хочуть справляти враження делікатних і ввічливих стосовно інших, жалітися над собою у своїх фантазіях, нести менше відповідальності в щоденному житті. Цінують внутрішню красу, керуються інтуїцією, однак ті ознаки не приводитимуть до розвитку рефлексії над своїм існуванням.

Здорові жінки також мріють про певний рівень залежності в стресових ситуаціях, тому що відповідальність за свої вчинки могли б перекласти на чужих, однак така позиція не приводить до розвитку екзистенціально важливих цінностей. Таке ставлення знижує рівень рефлексії над наслідками поведінки, а також якістю власного існування.

Спрямованість на розвиток власних талантів, самоакцептація, прагнення комфорту, рефлексія над власною поведінкою та оточенням дійсністю також виступає в цій групі жінок, що позитивно проявляється у формуванні екзистенціальних цінностей та ігноруванні соціальних стереотипів. Однак концентрація на минулому може спричинити до ірраціонального сприйняття життєвих ситуацій, що спричиняє емоційну та поведінкову нестабільність, а це не дозволяє добре розуміти логічність правил між навколишнім світом із власним розвитком, тому не надбудовуватимуться такі рівні емоційного й інтелектуального процесу в напрямі екзистенціального дозрівання. Особи з таким ставленням до життя не будуть у стані розвивати міжособистісних відносин надії й довіри. Страждання мають облагороджувати людину, натомість ірраціональний підхід

до труднощів життя призводить до співчуття над собою та спричиняє пониження рівня життєвої динаміки [17].

5. Жінки з надмірною вагою й ожирінням в ідеалі прагнуть менше перейматися пересудами оточення, бо через ці стереотипи жінки менше довіряють собі, більш песимістично дивляться на своє майбутнє та менше надіються на те, що подолають вимоги щоденного життя. Керування стереотипами призводить теж до несміливості, а саме: зниження ділової схильності до своїх досягнень, пасивність.

Такі риси, як сварливість, імпульсивність, дефіцит похвали, протистояння авторитетам і ламання засад спричиняє негативне ставлення до майбутнього та загальне зниження рівня відчуття змісту життя. Натомість, у разі ознак високої активності та цілеспрямованості, а також самоакцептації і творчості в розв'язанні вимог щоденного життя, розвивають позитивне ставлення до життя, а також розвитку прагнення «до...». Як наслідок, це призводить до хорошої адаптації до умов життя, а також розвитку ноетичного, духовного виміру індивідуальності у сфері екзистенціального дозрівання.

6. Група жінок огрядних хворих на цукровий діабет в ідеальному образі себе прагнуть більше надіятись на себе й бути більш делікатними стосовно інших, а це дає можливість розвитку більш глибоких і теплих міжособистісних відносин, а також формує позитивне ставлення стосовно власної долі в майбутньому. Мінливість, неухважність, внутрішнє загальмування, а також брак віри в себе спричиняє невміння вчитися з помилок минулого та концентруватися на вимогах теперішнього часу.

Проявляється потреба змін, що спричиняє бажання бути більш спонтанною й мати високі естетичні відчутті. А раціональне мислення може добре навчити робити висновки з досвіду минулого, а це, у свою чергу, розвиває здібність швидко орієнтуватися у розвитку подій різних ситуацій.

Жінки, хворі на цукровий діабет, зазначили в ідеальному образі, що прагнуть бачити себе більш запальними, діловими, тому, як наслідок, не здатні відкладати задоволення. Ці жінки також матимуть труднощі у сфері планування майбутнього, а також ведення здорового способу життя, який вимагає самодисципліни. Тому більш наставлені на події з минулого, в яких багато позитивних переживань.

Мають теж проблеми із цілеспрямованістю, а також недооцінюють свої досягнення в минулому, мало оригінальні, але інтелігентні, виявляють ірраціональний підхід до реальності, а також лабільність у поведінці та настрої.

Висновки. Динаміка відчуття змісту життя дійсно впливає на формування образу Я. Результати статистично істотні і вказують на акцептацію себе, а також персональний розвиток у контрольній групі та знижений рівень відчуття змісту життя, а також негативний образ себе в експериментальних групах.

Отже, здорові жінки з контрольної групи, які мали вагу в межах норми, можемо простежити раціональний і творчий підхід до життя, прагнення до праці над власним розвитком, хоча в ідеальному образі вони бачать себе більш залежними чи емоційними, що може бути пов'язана із соціальними стереотипами жіночності.

Жінки з групи експериментальної мали надмірну вагу, бо сприймали їжу як можливість розслабитись і зменшити емоційний наплив почуттів. Тому дана група жінок в основному керувалася стереотипами та чутками, а менше розсудливістю. А це призвело до патологічної ваги й невміння будувати відносини, побудовані на довірі, про що вони і мріють в ідеальному образі [7].

Група жінок огрядних хворих на цукровий діабет проявляють низький рівень емоційного інтелекту, що проявляється в нерозумінні емоційного фону життєвих ситуацій. Окрім того, ця група жінок виявляє надмірні переживання майбутніми подіями, вони також схильні ставити собі надто високі вимоги. Усе це призводить до зниження самодисципліни, внутрішньої тривоги, відчуття самотності й нерозуміння з боку оточення. Тому в ідеальному образі Я вони прагнуть мати більш довірливі та тепліші відносини з людьми.

Отже, як помітно з вище представлених результатів досліджень, для розвитку особистості, упевненості в собі, довіри оточенню та майбутньому потрібно розвивати ноетичні якості, а саме прагнення до вищих цінностей. Це також дасть можливість розбудовувати внутрішній світ цінностей і бути відкритим на все нове, а отже, дивитись на труднощі щоденного життя з перспективи. Тоді в скрутні моменти свого життя людина прийме виклик життя та боротиметься за віру у свої цінності та своє здоров'я і щастя. Жінка з високими духовними цінностями зможе потурбуватись як і про своє здоров'я, так і про здоров'я своєї дитини, а саме – виховати сильне та свідоме покоління.

1. Благосклонная Я. В. Эндокринология : учеб. для медицинских вузов / Я. В. Благосклонная, Е. В. Шляхто, А. Ю. Бабенко. – С. Пб. СпецЛит, 2004. – 368 с.
2. Бондар П. М. Эндокринология / П. М. Бондар. – К. : Здоров'я, 2003. – 380 с.
3. Ожирение. Этиология, патогенез, клинические аспекты : руководство для врачей / под ред. И. И. Дедова, Г. А. Мельниченко. – М. : Медицинское Информационное Агентство, 2004. – 412 с.
4. Adler A. Sens życia / A. Adler. – Warszawa : Państwowe Wyd-wo Naukowe, 1986. – 350 с.
5. Apfeldorfer G. Anoreksja, Bulimia, Otyłość / G. Apfeldorfer. – Katowice : Wyd-wo Książnica, 1999. – 260 с.
6. Beck J. S. Terapia poznawcza. Podstawy i zagadnienia szczegylowe / J. S. Beck. – Kraków : Wyd-wo UJ, 2005. – 280 с.
7. Czyżewska K. Patofizjologiczne podstawy wybranych choryb / K. Czyżewska // Część III. Otyłość. Materiały dydaktyczne. – Poznań : Akademia Medyczna Im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, 2000. – 290 с.
8. Frankl V. E. Homo Patiens / V. E. Frankl. – Warszawa : PAX, 1984. – 480 с.
9. Gasiul H. Oblicza «Ja» w świetle wybranych koncepcji psychologicznych: pojęcie, rozwój, patologia / H. Gasiul. – Bydgoszcz : Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Bydgoszczy, 1992. – 288 с.
10. Gough G. H. The Adjective Check List: Manual / G. H. Gough, A. B. Heilbrun. – Palo Alto : Consulting Psychologist Press, 1980. – 128 с.
11. Juros A. Struktura czynnikowa Testu Przymiotnikowego ACL H. G. Gougha i A. B. Heilbruna / A. Juros, P. Oleś. – Poznań : Wyd-wo Naukowe UAM, 1992. – 87 с.
12. Łaguna M. Budować obraz siebie. Badania nad obrazem studentów kształconych metodami aktywizującymi / M. Łaguna. – Lublin : «RW KUL», 1996. – 256 с.
13. Meyer R. Psychopatologia / R. Meyer. – Gdańsk : Gdańskie Towarzystwo Psychologiczne, 2003. – 340 с.

14. Ogińska-Bulik N. Jeśli zamierzasz schudnąć. Programy oddziaływań psychologicznych wspomagających redukcję nadwagi / N. Ogińska-Bulik. – Łódź : Wyd-wo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, 1999. – 340 с.
15. Ogińska-Bulik N. Self-regulatory resources as predictors of eating behaviour change in overweight woman participating in a weight/reduction program / N. Ogińska-Bulik // Polish Psychological Bulletin. – 2005. – № 36 (1). – P. 35–42.
16. Polivy J. The false hope syndrome: Unfulfilled expectations of self-change / J. Polivy, C. P. Herman // Current Directions in Psychological Science. – 2000. – № 9 (4). – P. 128–131.
17. Popielski K. Noopsychozomatyka: propozycja nowego podejścia diagnostyczno – terapeutycznego / K. Popielski // Przegląd Psychologiczny. – 1999. – № 4. – P. 17–41.
18. Popielski K. Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia / K. Popielski. – Lublin : RW KUL, 1994. – 620 с.
19. Osipowa I. I. Otyli ukraińcy mieszkają na wschodzie i południu, a smukli w Kijowie i na zachodzie / I. I. Osipowa // Ukraińska prawda. – 2010. – № 2. – P. 11–14. – Режим допуску : <http://life.pravda.com.ua/private/4bf66d6d146d1>.