

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему Особливості Я-образу жінок із зайвою вагою

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-112м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ЛЕБІДЬ О.А.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ГАЙВОРОНСЬКА Т.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«01» вересня 2023 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ЛЕБІДЬ Оксани Анатоліївни

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Особливості Я-образу жінок із зайвою вагою.

керівник проєкту (роботи) к.філос.н., доц. ГАЙВОРОНСЬКА Таїсія Олексіївна
(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2023 року № 331

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «11» грудня 2023 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 94 сторінок, 6 таблиць, 6 рисунків, 59 джерел,
2
додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) Теоретично визначити поняття Я-образу як психологічного феномену; проаналізувати теоретико-методологічні основи дослідження Я-образу жінок з зайвою вагою; виявити особливості Я-образу жінок із зайвою вагою; розкрити особливості та принципи розробки психокорекційної програми Я-образу жінок із зайвою вагою; розробити та впровадити психологічно-корекційну програму «Я- образу» жінок із зайвою вагою.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Таблиця 2.1. Результати дослідження ставлення до прийому їжі жінок з ІМТ за 25; Таблиця 2.2. Результати дослідження ставлення до прийому їжі жінок з ІМТ до 25; Таблиця 3.1. Вправи, спрямовані на психокорекцію Я-образу жінок із зайвою вагою; Таблиця 3.2. Результати діагностування жінок з ІМТ 26-30 за «Індивідуально-типологічним опитувальником» Л. Н. Собчik; Таблиця 3.3. Результати діагностування жінок з ІМТ 31-39 за «Індивідуально-типологічним

опитувальником» Л. Н. Собчik; Таблиця 3.4. Результати діагностування жінок з зайвою вагою за «Індивідуально-типологічним опитувальником» Л. Н. Собчik; Рис. 2.1. Результати дослідження жінок з ІМТ за 30; Рис. 2.2. Результати дослідження жінок з ІМТ за 30; Рис. 2.3. Результати дослідження жінок з ІМТ за 25; Рис. 2.4. Результати дослідження жінок з ІМТ за 25; Рис. 2.5. Результати дослідження жінок з ІМТ до 25; Рис. 2.6. Результати дослідження жінок з ІМТ до 25

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Дата, підпис	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	06.09.2023	20.09.2023
2	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	21.09.2023	11.10.2023
3	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	12.10.2023	26.10.2023
Норм-ль	ГАРМАШ А.О., викладач	09.12.2023	11.12.2023

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2023 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проект(роботу)	29.08.2023	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел дипломний проект(роботу)	30.08.2023	
3	Затвердження теми	01.09.2023	
4	Складання змісту	20.09.2023	
5	Виконання першого розділу	22.09.2023	
6	Виконання другого розділу	06.10.2023	
7	Виконання третього розділу	20.10.2023	
8	Формування висновків	28.10.2023	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2023	
10	Оформлення дипломного проекту (роботи)	04.11.2023	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	09.11.2023	
12	Попередній захист дипломного проекту (роботи)	11.12.2023	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2023	
14	Одержання відгуку та рецензії	14.12.2023	
15	Захист дипломної роботи	22.12.2023	

Студент(ка)

(підпис)

Оксана ЛЕБІДЬ

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проекту (роботи)

(підпис)

Таїсія ГАЙВОРОНСЬКА

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 94 сторінок, 6 таблиць, 6 рисунків, 59 джерел, 2 додатки.

Об'єкт дослідження: Я-образ як психологічний феномен

Предмет дослідження: особливості психологічної корекції Я-образу жінок із зайвою вагою.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально визначити особливості психологічної корекції Я-образу жінок із зайвою вагою.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз літературних джерел, узагальнення та систематизація; емпіричні методи – тестування, експеримент.

Теоретична значущість роботи полягає у розкритті наукових підходів до визначення сутності соціально-психологічних характеристик Я-образу жінок із зайвою вагою, виявленні особливостей створення психокорекції Я-образу.

Практична значущість роботи: представлено дослідження з підбіркою методик, які спрямовані на виявлення особливостей Я-образу жінок із зайвою вагою; розроблена тренінгова програма психологічної корекції Я-образу жінок із зайвою вагою.

Я-ОБРАЗ, ЖІНКИ, ЗАЙВА ВАГА, ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ Я-ОБРАЗУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ	9
1.1. Витоки дослідження я-образу у науковій літературі	9
1.2. Психологічні теорії Я-образу	19
1.3. Аналіз наукової літератури стосовно дослідження Я-образу жінок із зайвою вагою	37
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ Я-ОБРАЗУ ЖІНОК ІЗ ЗАЙВОЮ ВАГОЮ	46
2.1. Завдання та методи дослідження я-образу жінок із зайвою вагою	46
2.2. Аналіз результатів дослідження	48
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ Я-ОБРАЗУ ЖІНОК ІЗ ЗАЙВОЮ ВАГОЮ	58
3.1. Особливості та принципи психологічної корекції Я-образу жінок із зайвою вагою	58
3.2. Структура та завдання психологічної корекції	63
3.3. Аналіз ефективності програми	72
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83
ДОДАТКИ	89

ВСТУП

Актуальність теми полягає у тому, що у сучасній культурі ідеал жіночої статури змістився з «чуттєвої» округлої форми в бік більш худорлявої та спортивної. Тому поширеність надлишкової ваги є важливою проблемою, оскільки являє собою фактор, який сприяє порушенню пристосовності до соціального середовища.

Будучи проблемою, яку важко приховати від оточуючих, надмірна вага призводить до значного психологічного ризику, зумовленого сильним соціальним тиском, викликаним існуючими в суспільстві негативними установками по відношенню до повних.

Як відомо, негативні установки є результатом пропаганди стрункості і різних способів схуднення з боку засобів масової інформації, котрі використовують для цього жінок як сексуальний об'єкт, що більшою мірою підкреслює високу значимість зовнішності в ієрархії цінностей у жінок, призводячи до постійної критики та натиску з боку оточуючих щодо людей які мають надлишкову вагу.

Тому у наш час при великій масі тіла і великих його пропорцій, жінки випробовують неприємні відчуття, оцінюючи себе позитивно чи негативно, спираючись на оцінки інших людей і стереотипи суспільства, які, як правило, негативні.

З літературних джерел стає зрозуміло, що для жінок образ фізичного Я корелює з сексуальною привабливістю, тому є важливим фактором формування самоставлення, самооцінки, особливо при низькій автономності їх від зовнішніх оцінок.

З дослідження, яке було проведене, щодо психологічних особливостей Я-образу жінок із зайвою вагою виявилось, що жінки з зайвою вагою більш повернені до свого внутрішнього світу, не мають критичності по відношенню до ставлення з боку оточуючих, дуже чутливі, невпевнені у собі та у своєму зовнішньому вигляді, песимістичні.

Здійснення психологічної корекції Я-образу жінок із зайвою вагою сприяє підвищенню самооцінки допомагаючи таким чином жінкам бути більш адаптивними у соціальному середовищі оцінюючи себе позитивно, та з легкістю налагоджуючи контакти без замкнутості у собі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально визначити особливості психологічної корекції Я-образу жінок із зайвою вагою.

Об'єктом даного дослідження є Я-образ як психологічний феномен.

Предметом дослідження є особливості психологічної корекції Я-образу жінок із зайвою вагою.

Завдання дослідження.

1. Теоретично визначити поняття Я-образу як психологічного феномену.
2. Проаналізувати теоретико-методологічні основи дослідження «Я-образу» жінок з зайвою вагою.
3. Виявити особливості Я-образу жінок із зайвою вагою.
4. Розкрити особливості та принципи розробки психокорекційної програми Я-образу жінок із зайвою вагою.
5. Розробити та впровадити психологічно-корекційну програму «Я-образу» жінок із зайвою вагою.

Теоретико-методологічною основою дослідження є наукові концепції, механізми й умови формування Я-образу жінок із зайвою вагою, їх ставлення до себе.

На різних етапах роботи при вирішенні окремих завдань, поставлених в дослідженні, були використані такі методи: теоретичні методи – аналіз літературних джерел, узагальнення та систематизація; емпіричні методи – тестування, експеримент.

Теоретична значущість роботи полягає у розкритті наукових підходів до визначення сутності соціально-психологічних характеристик Я-образу жінок із зайвою вагою, виявленні особливостей створення психокорекції Я-образу.

Практична значущість роботи: представлено дослідження з підбіркою методик, які спрямовані на виявлення особливостей Я-образу жінок із зайвою

вагою; розроблена тренінгова програма психологічної корекції Я-образу жінок із зайвою вагою.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ Я-ОБРАЗУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

1.1. Витоки дослідження я-образу у науковій літературі

Як видно з теоретичних доробок перші кроки науково-психологічного аналізу людського «Я» були пов'язані з розвитком природничого мислення і боротьбою проти ідеалізму. Ідеалістичні теорії психіки, які вважали «Я» джерелом усіх людських дій, прирівнювали його до «душі», або нематеріального «внутрішнього агенту», який спрямовує поведінку індивіда, а сам не може бути ні виведений, ні зведений, ні пояснений [3].

Відомо, що більшість психологів ХІХ в. бачили в «Я» чуттєвий образ, що формується на основі самовідчуттів і закріплених пам'яттю асоціацій. Так, Дж. Ст. Мілль пов'язував появу «Я» з пам'яттю про скоєні дії. На думку Ч. Пірса, «ідея Я» виникає у дитини в результаті асоціації факту переміщення речей з рухом власного тіла, яке усвідомлюється як причина переміщення.

А.В. Володькіна розуміє «Я» як почуття зв'язку всіх індивідуальних психічних переживань, надаючи особливого значення його генезікінестетичним відчуттям [7]. Ця тенденція мала матеріалістичну спрямованість, була орієнтована на експеримент і сприяла розвитку ряду важливих досліджень.

З літературних джерел впливає, що психологи ХІХ століття чудово розглядали людину, яка живе в суспільстві і залежить від нього. Але суспільство мислилося лише як умова, рамка, зовнішнє середовище розвитку особистості. Зміст рефлексивного «Я» здавався їм безпосередньо даним (самопочуття) або формуючимся в результаті самоспостереження.

Сама людина усвідомлює насамперед такі свої властивості, на які хтось або щось звертає його увагу. Дослідниками було помічено, що, малюючи словесний портрет іншої людини або автопортрет, підлітки значно частіше, ніж діти і дорослі, включають в ці описи властивості шкіри. Пояснюється це тим, що

з'являються у зв'язку з статевим дозріванням зміни шкірного покриву мимоволі привертають до себе увагу оточуючих, доставляючи підліткам багато неприємностей.

Опис, фіксація тої чи іншої якості здебільшого включає в себе момент оцінки та порівняння. Хоча «образ Я» завжди включає в себе певний набір компонентів (подання про своє тіло, своїх психічних властивості, моральних якостях і т. ін.), їх конкретне зміст і значимість варіюються залежно від соціальних і психологічних умов і станів. Крім того, людина не просто «дізнається», «відкриває», але й активно формує себе. Усвідомлення якихось своїх здібностей змінює його самооцінку і рівень домагань, та й самі ці здібності не тільки виявляються, але і формуються в діяльності.

З'ясування цього поступово підводило психологів до розуміння соціальної природи «Я», як вказує Ф.В. Колошин [16]. Першим кроком у цьому напрямку було визнання, що поряд з біологічним, тілесним «Я», до усвідомлення якого індивід приходять «зсередини», завдяки розвитку органічного самопочуття, «образ Я» включає в себе соціальні компоненти, джерелом яких є взаємодія індивіда з іншими людьми.

Так схилившись до цієї моделі можна виділити теорію У. Джемса. Джемс розмежовує «пізнавальне Я», «потік обізнаної думки», яке він позначає англійським словом «I», і «емпіричне Я», що позначається словом «те». «Те» – це «загальний підсумок всього, що людина може назвати своїм, включаючи не тільки його власне тіло і психічні сили, а й все належне йому – одяг, будинок, сім'ю, предків і друзів, репутацію, творчі досягнення, земельну власність і навіть яхту і поточний рахунок» [12]. «Емпіричне Я» Джемс поділяє на три компоненти: «матеріальне Я» – тіло, одяг, власність; «соціальне Я» – те, чим визнають людину оточуючим (кожна людина має стільки різних «соціальних Я», скільки існує окремих груп або гуртків, про думку яких він піклується); «духовне Я» – сукупність психічних здібностей і схильностей.

У схемі Джемса соціальні та індивідуально-природні компоненти «Я» залишаються рядоположними. Тим часом усвідомлення

індивідуально-природних якостей також має свої соціальні передумови.

Виходячи з теорії Ч.Х. Кулі «дзеркальне Я» уявлення людини про самого себе, «ідея Я», складається під впливом думок оточуючих і включає три компоненти: подання себе таким, яким я здаюся іншій особі, уявлення про те, як цей інший мене оцінює, і пов'язану з цим самооцінку, почуття гордості плі приниження [21]. «Ідея Я» формується вже в ранньому віці в ході взаємодії індивіда з іншими людьми, причому вирішальне значення мають так звані первинні групи (сім'я, однолітки і т. ін.).

У 40-50-х роках теорія «дзеркального Я» стала базою безлічі експериментальних досліджень, що з'ясовують залежність «образу Я» чи приватних самооцінок від думки оточуючих [26]. Результати цих досліджень показували, що під впливом сприятливих суджень оточуючих самооцінка підвищується, несприятливих – знижується, причому нерідко змінюється і самооцінка тих якостей, які не піддавалися оцінці з боку. Так, похвала, отримана від авторитетної для особистості групи, може сприяти підвищенню загального рівня її домагань.

Оскільки теорія «дзеркального Я» в її первісному варіанті акцентувала увагу на залежності формування «образу Я» від думки «значущого іншого», людське «Я» виглядає в ній пасивним: воно тільки відображає і підсумовує чужі думки на свій рахунок, а взаємодія людей у процесі їх спільної діяльності зводиться до обміну думками [26]. На ділі кожен індивід спілкується з безліччю різних людей, які сприймають і оцінюють його неоднаково. Крім того, різні люди (групи) неоднаково значимі для особистості. Наприклад, в одних випадках більший вплив на підлітка можуть надати батьки, сім'я, а в інших – однолітки, приятелі. Нарешті, особистість не механічно засвоює чужі думки про себе, але більш-менш самостійно осмислює і відбирає їх, використовуючи при цьому власні критерії.

І. Рудницька досліджував формування людського «Я» у процесі реальної взаємодії індивіда з іншими людьми в межах певних соціальних груп в залежності від виконуваних особистістю [37]. Вона стверджує, що

самосвідомість – це процес, в основі якого лежить практична взаємодія індивіда з іншими людьми. «Індивід пізнає себе як такого не прямо, а тільки побічно, з приватних точок зору інших членів даної соціальної групи або з узагальненою точки зору всієї групи, до якої він належить, бо він входить у свій власний досвід як Я або як індивід не прямо і безпосередньо, а тільки ставши для себе таким же об'єктом, яким є для нього інші індивіди. Об'єктом ж для себе він може стати, прийнявши ставлення до себе інших індивідів, в рамках тієї спільної громадської діяльності, в яку вони залучені». Щоб успішно взаємодіяти з іншими людьми, необхідно передбачати реакцію партнера на ту чи іншу твою дію. Рефлексія на себе є, по суті справи, не що інше, як здатність поставити себе на місце іншого, засвоїти відношення інших до себе.

«Я» постає як похідне від групового «Ми», яке воно побічно включає в себе, причому зміст «Я» обумовлено вже не думками інших людей, а реальними взаєминами з ними, їх спільною діяльністю. Крім індивідуальних «значущих інших» з'являється узагальнений, «генералізований інший», яким може бути не тільки сім'я або ігрова група, а й суспільство в цілому. Мід підкреслював, що «індивідуальне Я» включає в себе окремі соціальні компоненти, але все воно в цілому «є за своєю суттю соціальна структура, що виростає з соціального досвіду».

Так соціальна психологія розглядає об'єктивний процес взаємодії індивідів у суспільстві, виводячи з нього їх самосвідомість [37].

Якщо взяти до уваги позицію О.М. Леонтєва, то він відносно цього має на увазі те, як сам індивід сприймає і оцінює свої дії. Припустимо дитина може бути щиро люблячим і слухняним або тільки прикидатися таким, і різниця тут дуже суттєва. Але це не скасовує того, що існує певне соціальне визначення дитячої ролі, в світлі якого оцінюється поведінка конкретної дитини і яке не може не переломлюватися в його власній самосвідомості.

Як Л.С. Виготського: «особистість стає для себе тим, що вона є в собі, через те, що вона пред'являє для інших за всіма вищими функціями, їх відносинами генетично стоять соціальні відносини, реальні відносини людей».

Функції самосвідомості він називав «третинними» функціями, маючи на увазі, що вони є похідними як від безпосереднього соціального спілкування особистості, так і від її вже інтерноризованих і в цьому сенсі «вторинних» психічних функцій. Інтеракціоністи ж бачать переважно перше – безпосереднє міжособистісне спілкування, залишаючи в тіні як біологічні основи індивідуальності, так і більш широкі соціальні детермінанти, зокрема предметний зміст діяльності особистості [8].

Саме ці упущення інтеракціонізму і стали в першу чергу предметом критики з боку марксистської соціологічної та психологічної науки. Соціологи-марксистки підкреслюють неправомірність відомості соціальних детермінант особистості та її самосвідомості до безпосередньої взаємодії індивідів, необхідність враховувати різну об'єктивну значимість, підпорядкованість і «ранг» засвоєваних індивідом «ролей». Представники французької школи генетичної психології підкреслюють, що генезис самосвідомості, будучи в цілому соціальним процесом, має, однак, і біологічні передумови, особливо помітні при вивченні емоційних аспектів «Я» (самопочуття, самовідчуття), зокрема розвитку «почуття Я». Ця сторона справи особливо важлива для розуміння філогенезу самосвідомості [8].

З'ясування багатогранності проблеми сприяло подальшій диференціації тематики психологічних досліджень, присвячених генезису самосвідомості в цілому і уявлень індивіда про самого себе, а також вдосконаленню їх методології і техніки.

Отже ознайомившись з вищезазначеною історією витоку досліджень щодо я-образу стало відомо, що більшість психологів XIX в. бачили в «Я» чуттєвий образ, що формується на основі самовідчуттів і закріплений пам'яттю асоціацій.

Також, що людину розглядали як таку, що живе в суспільстві і залежить від нього, та суспільство мислилося лише як умова чи зовнішнє середовище розвитку особистості.

Стало відомо, що хоча «образ Я» завжди включає в себе певний набір компонентів їх конкретне зміст і значимість варіюються залежно від соціальних і

психологічних умов і станів. Крім того, людина не просто «дізнається», «відкриває», але й активно формує себе.

Було визнано, що поряд з біологічним, тілесним «Я», «образ Я» включає в себе соціальні компоненти, джерелом яких є взаємодія індивіда з іншими людьми.

Так виходячи з теорії Ч.Х. Кулі «дзеркальне Я» уявлення людини про самого себе, «ідея Я», складається під впливом думок оточуючих і включає три компоненти: подання себе таким, яким я здаюся іншій особі, уявлення про те, як цей інший мене оцінює, і пов'язану з цим самооцінку, почуття гордості приниження [21].

Ще один вчений приводиться нам у даному підрозділі це В.І. Осьодло, його також цікавила тема формування людського «Я» у процесі реальної взаємодії індивіда з іншими людьми в межах певних соціальних груп. Він наголошує на тому, що індивід пізнає себе як такого не прямо, а тільки побічно, з приватних точок зору інших членів даної соціальної групи або з узагальненою точки зору всієї групи, до якої він належить [31].

Ось Л.С. Виготський також підтримує твердження щодо того, що «Я» формується в залежності від сприйняття соціуму, так приводиться приклад з його роботи: «особистість стає для себе тим, що вона є в собі, через те, що вона пред'являє для інших» [8].

Та з літературних джерел стає видно, що не всі є прихильниками зазначених зверху теорій. Так узявши до уваги позицію О.М. Леонтєва, то він відносно цього має на увазі те, як сам індивід сприймає і оцінює свої дії.

Отож, можна сказати, що у наш час є багато теорій щодо формування я-образу, та як на наш погляд, то вплив соціального середовища є вагомим.

Проводячи теоретико-методологічний аналіз нашої проблеми, необхідно розкрити категоріальний апарат нашого дослідження.

До категоріального апарату дослідження входять такі поняття, як: Я-образ, Я-концепція, когнітивний компонент самосвідомості, самосприйняття, самооцінка, самопізнання.

Розглянемо, як визначають ці поняття вчені-психологи.

Почнемо з Я-образу. Так у своїй книзі М.Й. Варій образ-Я визначає, як ставлення до себе або до окремих своїх якостей, самооцінки чи прийняття себе [5]. З його ж книги випливає, що самосвідомість є динамічною характеристикою образу-Я, а Я-концепція є сукупністю всіх уявлень індивіда про себе, поєднаної з їх оцінкою та регулятивно-діяльними функціями.

Також з деяких літературних джерел випливає, що образ-Я – це системне, багатокomпонентне і багаторівневе утворення людської психіки.

В.В. Пилипчук використовують термін «образ Я» для позначення відносно стійкої, не завжди усвідомлюваної неповторною системи уявлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує свою взаємодію з іншими [33].

Звернемо свою увагу до поняття самосвідомості. Так нам одразу приводиться визначення самосвідомості, а саме, що це здатність людини усвідомити саму себе, своє «Я», свої потреби, інтереси, цінності, своє буття і його сенс, власну поведінку й переживання тощо.

На відміну від свідомості, самосвідомість орієнтована на осмислення людиною своїх дій, почуттів, думок, мотивів поведінки, інтересів, своєї позиції в суспільстві. Якщо свідомість є знанням про іншого, то самосвідомість – знанням людини про саму себе. Якщо свідомість орієнтована на весь об'єктивний світ, то об'єктом самосвідомості є сама особистість. У самосвідомості вона постає і як суб'єкт, і як об'єкт пізнання.

П.М. Тарханова дає наступне визначення: «самосвідомість – це усвідомлення і оцінка людиною своїх дій та їх результатів, думок, почуттів, моральності та інтересів, ідеалів і мотивів поведінки, цілісна оцінка самого себе і свого місця в житті. Самосвідомість конституюють як ознаку особистості, що формується разом із становленням останньої» [40].

О.М. Мойзріст самосвідомість визначав, як складну психологічну структуру, що включає в себе свідомість своєї totoжності, свідомість свого власного «я» як активного, діяльного початку, усвідомлення своїх психічних властивостей і якостей, і систему соціально-моральних самооцінок [25].

Існує ще один варіант визначення самосвідомість, де вона визначається як складний психічний процес, особлива форма свідомості, що характеризується тим, що воно спрямоване саме на себе.

У книзі М.Й. Варія нам дається інформація про структурні компоненти самосвідомості, якими є феномени саморегуляції, самооцінки, самоаналізу. Кожна дитина народжується як індивід людського роду [5]. Проте в процесі життя не кожний стає особистістю. Особистість розглядається як саморегулююча система. Це такий рівень розвитку людини, коли вона сама здійснює управління своїми діями, вчинками, поведінкою, емоційним станом, ставленням до навколишнього середовища.

Е.В. Безвужко під самооцінкою розуміє відчуття власної цінності, що властиве індивіду, яке для інших людей проявляється в тих чи інших його реакціях. Самооцінка – це суб'єктивний стан особистості, рішучим фактором для формування якої являються скоріш відносини дитини в родині ніж загальні умови її соціального існування.

Отже, самооцінка визначається, як усвідомлення особистістю власної ідентичності незалежно від зовнішніх впливів. Вона складається в процесі пізнання людиною себе. За змістом самооцінка розрізняється як завищена, занижена та адекватна, саме остання сприяє розвитку людини. Завищена або занижена ускладнюють цей процес. Те, як людина оцінює себе – відчуття гідності, самозадоволення, самоповага, або приниження, почуття неповноцінності – частково залежить від її соціального статусу, але ще більш від оцінок, які вона отримує від значущих для неї осіб [1].

Що стосується самопізнання, то воно пов'язано із самоаналізом і самокритичністю, що дають змогу кожному глибше пізнати себе самого, усвідомити духовне зростання, а також стимулювати свій розвиток. Вищий рівень саморозвитку людини включає вибір цінностей, моральних норм, образу життя, професії.

Самопізнання виявляє потребу людини в самодостатності й самоутвердженні. В особистому і соціальному аспектах самоствердження має

різні форми. Також самопізнання є своєрідним механізмом пізнавальної діяльності людини, в основі якого лежить процес рефлексії.

Самопізнання у повсякденному житті людини є відтворенням та осмисленням того, що вона робить, як вона діє, чому саме так, та ін. Тобто це звичайна повсякденна діяльність, яка зовнішньо не відрізняється від будь-якої іншої, звичайної та необхідної людині.

Отже самосвідомість розвивається, змінюється, збагачується впродовж життя людини. У кожного є природна схильність до самовдосконалення, яка на певному етапі розвитку особистості та впливу суспільства постає як усвідомлення прагнення до творчого саморозвитку, самореалізації. Самовдосконалення і самовияв людини є процес постійного розвитку, сходження.

Щодо Я-концепції, то це виявлення самосвідомості. Вона становить собою динамічну систему уявлень людини про себе. «Я-концепція» формується під впливом досвіду кожного індивіда. Ця система становить основу вищої саморегуляції людини, на базі якої вона будує свої стосунки зі світом, що її оточує.

Самосвідомість у психологічній літературі розглядають як складне родове утворення в структурі психіки особистості, а образ «Я» – як видове. Образ «Я» – продукт самосвідомості, тобто вияву усвідомлення та оцінки індивідом себе як суб'єкта практичної і теоретичної діяльностей, ідеалів, переконань, які мотивують його активність. Види образів «Я»: соціальне «Я», духовне «Я», фізичне «Я», інтимне «Я», сімейне «Я» тощо, а також «Я» – реальне, «Я» – ірреальне, теперішнє, майбутнє, фантастичне тощо [10, 11, 19].

На відміну від самосвідомості, образ «Я», крім усвідомлених компонентів, містить невідоме «Я» на рівні самопочуття, уявлень. Головна функція образу «Я» забезпечити інтегрованість, цілісність, індивіда, його особистісну сутність досягти суб'єктивної гармонійності.

Та мабуть буде цікаво детальніше розібрати існуючі поняття щодо Я-концепції.

В.С. Музіна Я-концепцію визначає, як відносно стійка, більшою чи меншою мірою усвідомлена, пережита як неповторна система уявлень індивіда про самого себе, на основі до-рйй він будує свою взаємодію з іншими людьми і ставиться до себе [29].

Я-концепція – цілісний, хоч і не позбавлений внутрішніх протиріч, образ власного Я, виступаючий як установка по відношенню до самого себе і включає компоненти: когнітивний – образ своїх якостей, здібностей, зовнішності, соціальної значимості і т.ін. (самосвідомість); емоційний – самоповага, себелюбство, самоприниження і т.ін.; оціночно-вольовий – прагнення підвищити самооцінку, завоювати повагу і т.ін.

Існує ще багато понять. Наприклад: Я-концепція (Я-образ, образ «Я») – це система уявлень індивіда про самого себе, усвідомлювана, рефлексивна частина особистості. Ці уявлення про себе самого в більшій чи меншій мірі усвідомлені і мають відносну стійкість. Чи таке: Я-концепція -це цілісний образ власного «Я» людини, узагальнене її уявлення про саму себе, система її настановлень щодо власної особистості, яка є достатньо стабільною, більшою чи меншою мірою усвідомлюваною.

Також існує ще таке визначення: Я-концепція – динамічне, активне і здатне до змін утворення; воно визначає і організує діяльність та переживання особистості, реалізує мотиваційні функції, забезпечує плани, правила і сценарії поведінки, визначає адекватність реакцій на соціальні зміни.

На думку С.Д. Литвин-Кіндратюк, Я-концепція – це передумова і наслідок взаємодії соціального, визначається соціальним досвідом [24].

Ще у деяких наукових джерелах Я-концепція визначається як сукупність всіх уявлень людини про саму себе, сполучена з їх оцінкою. Це – сума уявлень людини про те, що він про себе думає, як себе оцінює, як дивиться на своє сьогодення і майбутнє.

Тож Я-концепція, як центральна ланка самосвідомості людини, є важливим чинником організації психіки взагалі. Вона причетна до регуляції форм активності особи (поведінка, вчинкові дії тощо), а також є джерелом її

соціальних очікувань. Вона визначає готовність чи неготовність людини до продуктивної діяльності, діалогічного чи монологічного спілкування тощо.

У сучасних наукових дослідженнях Я-концепція розглядається як відносно стійка, більш чи менш усвідомлена неповторна система уявлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує взаємодію з іншими людьми і відносно себе. Цілісний, хоча і не позбавлений внутрішніх протиріч образ особистого «Я» виступає як установка по відношенню до самого себе.

Тож, виходячи з приведених у данному розділі визначень щодо категоріального апарату, можна зробити висновок. Як ми бачимо існує велика кількість визначень, але постає питання, чи є якесь одне до кожного з понять.

Отож проаналізував два поняття, а саме Я-образ та «Я-концепція», ми приходимо до висновку, що ці поняття є синонімами, що мають одне й те саме визначення. А точніше Я-образ та «Я-концепція», то є відносно стійка, більш чи менш усвідомлена неповторна система уявлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує взаємодію з іншими людьми.

Самопізнання є своєрідним механізмом пізнавальної діяльності людини, в основі якого лежить процес рефлексії.

Самооцінка – це відчуття власної цінності, що властиве індивіду, яке для інших людей проявляється в тих чи інших його реакціях.

Самосвідомість – це усвідомлення і оцінка людиною своїх дій та їх результатів, думок, почуттів, моральності та інтересів, ідеалів і мотивів поведінки, цілісна оцінка самого себе і свого місця в житті.

1.2. Психологічні теорії Я-образу

На основі теоретико-методологічних вчень обґрунтовується вагоме значення Я-концепції у житті людини, а саме пошук, розвиток та творення нею внутрішніх особистісних резервів, котрі б сприяли становленню повноцінно функціональній особистості.

У психологічній літературі «Я» вивчається як неповторність особистості,

як результат виокремлення людиною себе з навколишнього середовища, як потенційний регулятор психічної діяльності особистості, як певний морально-світоглядний стрижень особи тощо. Але як би не визначала наука поняття «Я», воно завжди має подвійне значення, ще І. Кант зазначав, що самосвідомість самого себе має в собі подвійне «Я».

1. «Я» як суб'єкт мислення, рефлексивне Я, виконує роль активного, діючого, екзистенціального Я.

2. «Я» як об'єкт сприйняття і внутрішнього почуття, саме воно є феноменальним, категоріальним Я або ж образом «Я», Я-концепцією. Це поєднання у визначенні самосвідомості подвійності «Я» – як об'єкта і як суб'єкта – розглядається багатьма дослідниками як найважливіша феноменологічна ознака самосвідомості. Така модель лежить в основі теорії В. Джемса, Ч. Кулі, Дж. Міда, М. Розенберга, які розглядали Я-концепцію як сукупність всіх уявлень індивіда про самого себе на основі самооцінки, тобто визначали Я-концепцію як результат самосвідомості. Отож залежно від специфіки теоретико-методологічних позицій психологи по-різному визначають свої завдання у дослідженні проблеми «Я». Відповідно у тих психологічних концепціях, де акцент робиться на теорії особистості, «Я», зазвичай, визначається як певна структурна єдність, цілісність, і найбільшу увагу дослідники приділяють її регулятивній функції. В контексті теорії свідомості акцентуються когнітивні особливості процесів самосвідомості, адекватність самооцінок тощо. Зокрема, І.С. Кон визначає образ «Я» як соціальну настанову, ставлення особистості до себе, котра налічує три компоненти: пізнавальний, емоційний та поведінковий (зазначені компоненти є основою для розгляду структури Я-концепції у багатьох дослідників).

Образ «Я» або ж Я-концепція багатьма вітчизняними та закордонними фахівцями з психології розглядається як різновид системи настанов, зокрема, особистісних стосовно самої себе (К. Роджерс, Р. Берне, І.С. Кон, Г. Крайг, Ю.І. Матвеев, М. Розенберг, А.А. Начлаждян, Т. Шибутані та інших). Поняття «Я-концепція» зародилось в 1950 роках в феноменологічній (гуманістичній)

психології (К. Роджерс, Р. Берне, А. Маслоу, Г. Олпорт та інші) результати дослідження проведені науковцями мають значиму цінність для нашої роботи, тому що на відміну від біхевіористів і фройдистів, вони розглядали цілісність людського «Я» та її особистісне самовизначення в мікросоціумі. При цьому значно вплинув на становлення даного поняття символічний інтеракціонізм (Ч. Кулі, Дж. Мід) та розуміння ідентичності Е. Еріксона.

В.С. Мерлін висунув ідею про самоактуалізацію особистості, зміст якої полягає в тому, що людина намагається самореалізуватися в суспільстві. Дослідник аналізує зв'язок самоактуалізації з іншими особистісними характеристиками: «...самоактуалізовані люди підкоряються внутрішнім, не соціальним детермінантам – законам власної внутрішньої природи, потенційним можливостям, талантам, потребі пізнання самого себе та прагненням стати цілісними, гармонійними особистостями, краще пізнати, ким вони є, чого бажають та в чому сенс життя» [27].

Аналіз досліджень К. Роджерса є опорою в процесі розвитку Я-концепції особистості, адже він зазначає: “Індивіди наділені потужними внутрішніми ресурсами для самопізнання і вимірювання своїх «Я-концепцій», базових установок та саморегулювання поведінки. Ці ресурси можуть бути задіяні, якщо буде створено певний клімат, який буде забезпечений фасилітуючою психологічною настановою. Відтак ним була сформульована центральна гіпотеза особистісно зорієнтованого підходу.

Найбільш значимі для нашої роботи є результати дослідження проведенні Р. Бернсом щодо змісту та структурних компонентів Я-концепції особистості. Науковець розглядає феномен «Я» як «Я-концепцію» – сукупність усіх уявлень (настанов) індивіда про себе, узгоджених з його оцінкою, тобто як складна структурована картина, що існує в свідомості індивіда самостійною фігурою, котра синтезує як власне «Я», так і безліч взаємовідносин, а також позитивні і негативні цінності та відносини «Я» в минулому, теперішньому і майбутньому. Ця система охоплює оцінні уявлення, котрі виникають у результаті реакції особи на саму себе, уявлення про те як вона сприймається іншими та уявлення про те,

як їй поводитися й надалі.

Таким чином, при аналізі вище розглянутих концепцій щодо самосвідомості особистості спостерігається деяка схожість, хоча проглядається суттєва відмінність, а саме К. Роджерс оперує поняттям «Я-концепція» в більш широкому трактуванні, яке включає «Я» людини, Г. Олпорт розглядає Я-образ, що входить в структуру «Я», Р. Берне, – Я-образ є одним із компонентів Я-концепції індивіда. Узагальнюючи дослідження гуманістичного напрямку, на який ми орієнтуємось у нашій роботі, Я-концепцію потрібно розглядати як детермінанту поведінки особистості в трьох іпостасях:

- 1) як особа бачить себе;
- 2) як вона розуміє ситуацію, в якій перебуває;
- 3) взаємодія цих аспектів, а саме зміна поведінки людини залежить від її уявлень про себе.

В науковій літературі висвітлюються наступні принципи розуміння глобальної самооцінки (загальної самоповаги): конгломерат парціальних самооцінок, пов'язаних з різноманітними формами Я-концепції; самоставлення як інтегральна самооцінка, як ієрархічна структура, як переживання різного змісту (самовпевненість, самосприйняття, аутосимпатія).

Розглядаючи самосвідомість особистості як складне утворення, структура якого складається з неподільно пов'язаних одиниць: самооцінки, рівня домагань, соціально-психологічних очікувань та образу «Я», В.І. Шебанова визначає останню складову як інтегральну форму самосвідомості людини. На думку вченого, становлення образу «Я» особи відбувається в процесі апробації нею вище вказаних одиниць впродовж певного часу та потребує набуття індивідом життєвого досвіду й відповідного рівня розвитку когнітивних та емоційних структур особистості, а в подальшому і власного образу «Я» [44]. Аналізуючи структуру особистості, автор зазначає, що образ «Я» є тим своєрідним каркасом, який сприяє становленню різноманітних якостей людини (внутрішньої супідрядності, відносно інтегрованої спрямованості тощо) та є кермом особистості для вибору нею певної лінії поведінки, виступаючи загалом

глобальним механізмом її саморегуляції, що сприяє зародженню почуття ідентичності, самототожності. Саме це дозволяє людині усвідомлювати необхідні межі між «Я» і «не-Я» (сфера саморегуляції, тобто особистісна відповідальність, почуття обов'язку, соціальної причетності, розуміння власних бажань та інтересів оточуючих) [44].

Розуміння феномена «Я» Ю.В. Копчинська у крос-культурних дослідженнях представлено процесом трансформації уявлень про «Я-концепцію», який здійснюється у п'ять етапів. Перший пов'язаний із введенням проблематики екзистенційного та рефлексивного Я, де відбувається зіставлення окремих аспектів «Я», зокрема самоповаги та самооцінки з комплексною поведінкою індивіда. На другому відбувається становлення уявлень про «Я» як про складну структуру, задіяння термінів Я-образ, «Я-схема», «Я-концепція». Аналізуються уявлення по «Я» як неконструктивне, недиференційоване утворення, стабільне у часі, стале за змістом, – до тлумачення «Я-концепції» як мультимірної динамічної структури, що систематично залучається до всіх аспектів життєдіяльності особистості, впливає на перебіг психічних процесів (інтраперсональних та інтерперсональних), забезпечує активну адаптацію до соціального середовища. На наступних етапах актуалізуються пошуки пан-культурної моделі «Я-концепції» за допомогою конвергентної, а пізніше дивергентної стратегії [20].

Отже, вивчення феноменів, які можна віднести до сфери «Я», має досить складну і неоднозначну історію. Так, Т. Шибутані [45] зазначає, що аналіз теоретичних концепцій вітчизняних і зарубіжних науковців переконує нас в тому, що образ Я – багатоканальна підсистема як єдиний багаторівневий динамічний саморегулюючий комплекс, який взаємодіючи з навколишнім середовищем забезпечує адекватне відображення і регулювання, де кожен елемент виконує специфічну функцію. Узагальнюючи проблему дослідження Я-концепції в науково-психологічній літературі можна виділити певні труднощі у її вивченні:

- 1) багатогранність складових Я-концепції як об'єкта формування;

2) відсутність єдиної термінології понять, які констатують розвиток Я-концепції особистості;

3) недостатньо наукових обґрунтувань, котрі б надавали достовірні результати про зворотну дію компонентів самосвідомості на поведінку тощо.

Аналізуючи останню, слід зазначити, що думки науковців не завжди співпадають, як відомо, самосвідомість є складне психічне утворення, котре налічує низку структурних одиниць. Зазвичай виокремлюють два основних компоненти – знання себе і ставлення до себе та їх поєднання. У розвитку самосвідомості включає діяльнісний компонент, актуалізуючи практичну активність та співпрацю з іншими людьми розвивається самосвідомість особистості. Вчені пропонують розглядати самосвідомість як єдність трьох компонентів: самоусвідомлення, емоційно-ціннісне ставлення до себе і саморегулювання поведінки. Зокрема, нею використовується критерій співставлення знання про себе щодо поділу самосвідомості на два рівні. Перший – сприяє трансформації якостей іншої людини у власні за допомогою самоприйняття та самопостереження, другий -забезпечує процес аутокомунікації, що породжує механізми самоаналізу і самоусвідомлення, які формують життєві цілі, загальнолюдські норми, моральні імперативи тощо [2; 4; 6; 9; 17; 34]. П.Р. Чамата відмічає, що самосвідомість – це усвідомлення людиною себе у взаємовідносинах з навколишнім середовищем та іншими людьми, виділяючи такі структурні компоненти: афективний, когнітивний та дієвий. Л.Д. Олійник вказував на шестикомпонентну структуру: самопочуття, самопізнання, самооцінку, самокритичність, самоконтроль і саморегуляцію. С.А. Кравченко за основу рівневої будови самосвідомості вбачав активність особистості, пояснюючи, що людина одночасно є біологічним (організмом), соціальним індивідом та особистістю. Структура самосвідомості описана таким чином, що центром особистості є «Я», як організуюча, інтегруюча та регулююча інстанція психіки, основний результат онтогенетичного психічного розвитку особи. «Я» виконує свої функції на несвідомо-свідомому етапі, причому його структура зазвичай не досягає усвідомленості. «Я» володіє самосвідомістю або

«Я-концепцією» (сукупністю уявлень, знань про себе), яка утворюється з взаємопов'язаних підструктурних одиниць чи образів «Я» («актуальне Я», «реальне Я», «ідеальне Я», «динамічне Я», «фантастичне Я», «майбутнє Я», «ідеалізоване Я», «уявлюване Я», «фальшиве Я» тощо) [22].

Аналіз досліджень з даної проблеми вказує на те, що суть самосвідомості розкривається через самоусвідомлення, яке є однією з психологічних умов розвитку позитивної Я-концепції [1; 2; 4; 6; 11; 16; 17; 18; 19], забезпечуючи внутрішню цілісність, гармонійність в різних життєвих ситуаціях. Як показують наукові дослідження – уявлення людини про себе завжди повинні бути узгоджені (не перечити один одному), інакше виникне фрагментація особистості, а відтак змішування соціальних ролей. Зокрема, Я-концепція може виконувати функцію самопідтримки («пряника»), так і функцію самобичування («кнути»). В першому випадку, коли поведінка людини узгоджується з її Я-образом це запорука впевненості, а коли Я-концепція має звинувачувальні тенденції, тоді це ознака невпевненості. Таким чином, образ «Я» здебільшого розглядається дослідниками як когнітивний компонент самосвідомості. Для розуміння його сутності виділяють наступні феноменологічні характеристики:

а. рівнева будова образу «Я» (І.С. Кон) – це система установок когнітивних, емоційних та поведінкових, які є взаємопов'язані, але не зводяться один до одного і не виводяться один з одного;

б. транзитивність (перенесення знань з одного компонента на інший) і прагнення до внутрішньої узгодженості з власним Я;

в. всі люди потребують позитивного образу «Я», оскільки негативне ставлення завжди сприймається суб'єктом болюче.

Так, К. Роджерс [36] в образі «Я» виокремив декілька автономних формальних вимірів, що дозволяють в емпіричному дослідженні запровадити порівняльну характеристику ступеня розвитку самосвідомості на особистісному рівні:

– когнітивна складність та диференційованість, що визначається кількістю та характером власних якостей, котрі особа усвідомлює (чим вища

складність, тим більш високорозвиненою вважається самосвідомість»);

– ступінь виразності, «випуклості» образу «Я», його суб'єктивної значущості для індивіда (прояв інтернальних чи екстернальних якостей у поведінці та вчинках особистості);

– внутрішня цілісність, послідовність образу «Я» (самосвідомості завжди притаманна певна суперечність, що спричинена досвідом різних життєвих ситуацій, відсутністю збігу між «Я-реальним» та «Я-ідеальним»);

– стійкість образу «Я» у часі (окремі оцінки можуть бути досить стабільними, незмінними чи навпаки, ситуативними, нестійкими, що позначаються на поведінці та взаємодії з оточуючими).

Провідні вітчизняні психологи вважають, що визначальними факторами розвитку самосвідомості є власна практична діяльність людини та її взаємодія з іншими людьми, за допомогою чого вона засвоює накопичений людством досвідом. У цьому контексті безпосередній вплив на розвиток самосвідомості має професійна соціалізація та діяльність особистості (зокрема навчальна) визначні науковці цих підходів Є.О. Климов, С.Д. Максименко, Н.М. Трунова, В.В. Москаленко, В.В. Рибалка, Т.М. Титаренко та інші. Так, Н.М. Трунова вважає, що у структурі та способах організації учбової діяльності є та низка умов, які мають безпосередній вплив на формування механізмів самосвідомості. В результаті засвоєння дії контролю і оцінки відбувається усвідомлення себе як суб'єкта діяльності та задіюються механізми рефлексії. Ці положення підтримали переконливі експериментальні підтвердження в дослідженнях А.В. Захарової, Т.Ю. Андрущенко щодо залежності розвитку дивергентного мислення з більш диференційованою, адекватною й обґрунтованою самосвідомістю у процесі виконання конкретних видів діяльності.

На наш погляд, можна констатувати досвід багатьох досліджень про те, що Я-концепція виникає у людини в процесі соціальної взаємодії як неминучий і завжди унікальний результат психічного розвитку, як відносно стійке і водночас піддатливе до внутрішніх змін психічне утворення. Отож Я-концепція є активатором трьох функціонально-рольових аспектів.

1. Я-концепція як умова, що забезпечує внутрішню гармонію. Суперечливі уявлення, почуття чи ідеї людини призводять до дегармонізації особистості, до ситуації психологічного дискомфорту, котрий породжує суттєві фактори становлення внутрішнього балансу, а саме спонукають особистість до думок про себе.

2. Я-концепція як інтерпретація досвіду. Ця функція в поведінці індивіда визначає характер індивідуального аналізу власної активності та самотності.

3. Я-концепція як сукупність очікувань в близькому та далекому майбутньому. Багато дослідників вважають цю функцію провідною, визначаючи Я-концепцію як систему установок, а також оцінок різноманітних сфер поведінки.

Зміст «Я-концепції» наділений програмою та механізмами самоздійснення особистості з компонентами самооцінки й вибору нею цілей, завдань, загальної спрямованості своїх самореалізаційних дій. На відміну від ситуативних образів «Я», «Я-концепція» створює в людини відчуття власної постійної визначеності, самототожності; на її основі індивід будує свою взаємодію з іншими людьми. Тому образи «Я» виступають як окремі види суб'єктивного знання про себе, або елементи цілісної Я. Самосвідомість особистості являє собою єдність усталеного (Я-концепція) і змінного (динамічні образи «Я») (В.Ф. Сафін, В.В. Столін, І.І. Чеснокова), причому образ «Я» постійно змінюється впродовж онтогенезу особистості (М.Й. Боришевський, Л.С. Виготський, В.В. Столін, П.Р. Чамата та ін.). Я-концепція – найвище утворення самосвідомості, яка втілює інтегровані смислові конструкти, що тісно пов'язують між собою стратегію життя (пасивну чи активну), саморозвиток, самоадаптацію; як система уявлень про самого себе та особистісне ядро, Я-концепція максимально індивідуалізована, забезпечуючи стрижневу характеристику в структурі особистості; як складна структурно-динамічна система, котра містить наступні взаємопов'язані компоненти: когнітивний – образ «Я» (характеризує зміст уявлень про себе); емоційно-ціннісний (відображає ставлення до себе, діяльності, інших людей і проявляється в системі самооцінок); поведінковий (актуалізує прояв цих двох

складових у поведінці особистості). Причини формування багатозначності у визначенні змісту Я-концепції та її компонентів слід виділити такі: вікові характеристики Я-концепції; прийняття людиною різноманітних соціально-психологічних ролей; багатогранність потреб і діяльностей індивіда; соціально-психологічні особливості сприймання людиною себе і найближчого довкілля; широкомасштабний спектр методологічних основ при конструюванні даного терміну тощо.

Виходячи з теоретичних доробок дослідження Я-концепції з позиції функціональних особливостей, представником яких є У. Джеймс, «Я» структурується на Я-об'єкт і Я-суб'єкт. Образ-Я структурно ставився У. Джеймсом до Я-об'єкту [12]. Він доводив необхідність розгляду свідомості в його пристосувальної функції до середовища на фоні селективності сприйняття станів і навколишніх предметів. Розмежовуючи «Я» на «Я-об'єкт» і «Я-суб'єкт», У. Джеймс поділяв їх на образ-Я, що включає «духовне Я», «соціальне Я», «фізичне» і «матеріальне Я», самооцінку, вчинки викликані ними.

З точки зору Е. Еріксон образ-Я знаходиться у тісній єдності з тілесними переживаннями: «Я перш за все тілесне, воно не тільки поверхнева істота, а й навіть є проекцією деякої поверхні» [46]. Він вказав на значущість соціальних зв'язків і взаємодії з іншими людьми в психічному розвитку людини, проте він виводить всі психічні акти з біологічної природи тіла.

Звернемося до поглядів послідовників психоаналізу на образ-я.

К. Хорні вказувала на те, що є «актуальне», або «емпіричне Я», яке відділяється від «ідеалізованого Я», з одного боку, а з іншого боку «реальне Я». «Актуальне Я», К. Хорні, визначає як поняття, що охоплює все, чим є людина в даний час (тіло, душа). «Ідеалізоване Я» описується через «ірраціональну уяву». Силою, що діє «спочатку» в напрямку індивідуального росту і самореалізації, повної ідентифікації, і свободи від неврозу К. Хорні називала «реальним Я» на противагу «ідеалізованому Я», якого неможливо досягти.

Так наприклад Е. Еріксон також зробив спробу описати змістовну сторону образу-Я через поняття ідентичності [46]. Він звернувся до соціокультурного

контексту становлення свідомого «Я» індивіда і виділення восьми стадій розвитку «его-ідентичності» в процесі всього життя людини.

У своїй роботі М. Дуб уточнив, що в процесі формування ідентичності (образу-Я) виділяється чотири її статусу, в залежності від ступеня самопізнання індивіда: досягнута ідентичність (встановлена після пошуку і вивчення себе), ідентифікаційний мораторій (в період кризи ідентичності), неоплачена ідентичність (прийняття ідентичності іншого без процесу самопізнання) і дифузна ідентичність (позбавлена будь-якої ідентичності або зобов'язань перед будь-ким) [13].

Отже виходячи з класичного психоаналізу, ми розуміємо, що свідомість і самосвідомість є явищами які стоять в одній площині і знаходяться під впливом несвідомих потягів та імпульсів. Самосвідомість знаходиться під безперервним тиском неусвідомлюваних сексуальних потягів, а з іншого боку, під тиском вимог реальності. Самосвідомість виступає «буфером» між двома площинами, виконання даної функції стає можливим за допомогою особливих механізмів психологічного захисту (витіснення, проєкція, сублімація та ін.) В рамках психодинамічного підходу розкриваються структурні поняття образу-Я особистості такі, як «Я-конструкт», «Я-об'єкт», «реальне Я». Психодинамічний підхід не розкриває динаміки і структури значень і особистісних смислів суб'єкта, однак розкриває механізми які опосередковано беруть участь у їх перетворенні.

Ознайомившись з тим, як визначають я-образ представники гуманістичного спрямування, ми прийшли до висновку, що з їхньої точки зору образ-Я – це система самосприйняття. Вони вперше пов'язують розвиток уявлень про себе з безпосереднім досвідом індивіда. Вони висувають тезу про цілісність організму, взаємозв'язку внутрішнього функціонування та взаємодії з середовищем в рамках єдиного поля діяльності. Відмінною характеристикою даного підходу можна назвати розробку положень про індивідуальність досвіду людини і його прагненні до самоактуалізації. Представниками даного напрямку вперше було введено поняття «Я-концепції», визначені модальності її образів-Я.

Поняття Я-концепції ними визначалося як структурований образ, що складається з уявлень властивостей «Я» як суб'єкта і «Я» як об'єкта.

Так у роботі одного з представників гуманістичного спрямування, К. Роджерса, однією з функцій Я-концепції є контроль та інтерпретація поведінки, вона впливає на вибір людиною своєї активності, що може обумовлювати особливості розвитку позитивної і негативної Я-концепції. Психологічна дезадаптація може наступити внаслідок неузгодженості між образом-Я і реальним досвідом. Механізми психологічного захисту використовуються для подолання дисонансу між безпосереднім досвідом і уявленням про себе. О.М. Кікінежді трактує поведінку індивіда як спробу досягти узгодженості образу-Я, а його розвиток як процес розширення зон самосвідомості в результаті когнітивної самооцінки [18].

Отже, гуманістичний підхід намітив зв'язок між поведінкою людини, характером самосприйняття і різними компонентами Я-концепції.

Як зазначає Р. Бернс у своїй концепції, образ-Я – то когнітивний компонент, який характеризується уявленнями людини про саму себе. Він вважає, що дані характеристики можуть бути атрибутивними, рольовими, статусними, психологічними і т.ін. З його точки зору всі характеристики складають ієрархію за значимістю елементів самоопису свого образу-Я, мінливого в залежності від контексту, життєвого досвіду людини або просто під впливом моменту. Такого роду самоопису – це спосіб охарактеризувати неповторність себе і кожної особистості через поєднання її окремих рис. Описова складова Я-концепції – образ-Я або картина Я пов'язана зі ставленням до себе або до окремих своїх якостей – самооцінкою чи прийняттям себе. Я-концепція, на думку Р. Бернса, визначає не просто те, що собою являє індивід, а й те, що він про себе думає, як дивиться на своє діяльне начало і можливості розвитку в майбутньому [3].

Розглядаючи структуру Я-концепції, Р. Бернс відзначає, що образ-Я і самооцінка піддаються лише умовному концептуальному розрізненню, оскільки в психологічному плані вони нерозривно взаємопов'язані. Образ і оцінка «Я»

привертають індивіда до певної поведінки. Виходячи з цього, можна розглядати глобальну Я-концепцію як сукупність установок індивіда, спрямованих на самого себе, і виділяти ракурси або модальності самоустановок, де «реальне Я» – установки, пов'язані з тим, як індивід сприймає свої актуальні здібності, ролі, свій актуальний статус, тобто з його уявленнями про те, який він насправді. «Дзеркальне (соціальне) Я» – установки, пов'язані з уявленнями індивіда про те, як його бачать інші, «ідеальне Я» – установки, пов'язані з уявленнями індивіда про те, яким він хотів би стати.

Н.М. Зубар вказує на те, що є чотири виміри «Я-концепції»: образ тіла, «соціальне Я», «когнітивне Я» і самооцінку. Практично будь-який з образів-Я має складне, неоднозначне за своїм походженням будова. «Ідеальне Я» складається з цілого ряду уявлень, що відбивають потаємні сподівання й устремління індивіда, ці уявлення бувають відірвані від реальності. Якщо згадати погляди К. Хорні, то велика розбіжність між «реальним та ідеальним Я» нерідко веде до депресії, обумовленої недосяжністю ідеалу. Г. Олпорт щодо цього вважає, що «ідеальне Я» відображає цілі, які індивід пов'язує зі своїм майбутнім. Д. Снігт і А. Комбс розглядають «ідеальне Я» як образ людини, яким індивід хоче або сподівається стати, тобто як набір рис власне особистості, які необхідні з його точки зору для досягнення адекватності, а іноді і досконалості. Багато авторів пов'язують «ідеальне Я» із засвоєнням культурних ідеалів, уявлень і норм поведінки, які стають особистими ідеалами, завдяки механізмам соціального підкріплення, такого роду ідеали властиві всякому індивіду [15].

У своїй концепції самосвідомості Л. Ефімова [14] виділяє процес – «персоналізацію» і структуру – набір «субперсон» або «субособистостей». Він вважав наслідком процесів «персоніфікації» і «персоналізації» структурні зміни в Я-концепції особистості. Дані зміни в свою чергу пов'язані з особливостями самоототожнення і самоприйняття людини. «Субособистість» являє собою динамічну підструктуру особистості, яка володіє відносно незалежним існуванням. Найтипівіші «субособи» людини ті, що пов'язані з іншими (родинними чи професійними) ролями.

«Персональне Я» включає в себе безліч динамічних образів-Я (субособистостей), що утворюються в результаті ідентифікації себе з тими ролями, які людина грає в житті. Важливим внеском представників психосинтезу в розвиток поняття образу-Я, з'явилися твердження про відповідність окремих ідентифікованих образів-Я «персональному Я», а так само про неприпустимість домінування над ним однієї з субособи.

Феноменологічний підхід дозволяє реалізувати суб'єктну парадигму в психологічних дослідженнях, виходячи на позиції неповторності та суб'єктивності життєвого досвіду індивіда. У той же час робота суто в рамках даного напрямку не дозволяє узагальнити і структурувати певний зріз статистичних даних з цікавої для нас проблеми.

У роботі О.О. Мороз була підкреслена роль соціального оточення у формуванні образу-Я. Виходячи з теорії «дзеркального Я», уявлення людини про самого себе і його самооцінка складається під впливом думок оточуючих, і являє собою думку оточуючих [28]. Таким чином, розвиток образу-Я відбувається на основі двох типів сенсорних сигналів: безпосереднього сприйняття і послідовних реакцій людей, з якими людина себе ідентифікує, а центральною функцією Я-концепції є ідентичність як генералізована позиція в суспільстві, яка відбувається з статусу індивіда в групах, членом яких він є.

Однак у силу високої диференціації ситуацій за рівнем складності та вимогам, що пред'являються ними до особистості, існує ряд образів-Я з різним ступенем усвідомлення і структурованості. Ведучий або «ситуативний» образ-Я ділиться Ч. Кулі на:

- уявлення особистості про те, якою вона здається іншим;
- представлення про оцінку, яку інший дає цьому образу;
- уявлення, засновані на почутті гордості або приниження.

До складу ситуативних образів-Я входять наступні елементи Я-концепції:

- схема тіла (тілесний образ-Я);
- усвідомлювані і неусвідомлювані психічні складові Я-концепції.

Отже, образ-Я є когнітивно-емоційним комплексом з певним рівнем

усвідомленості і виконує адаптаційну функцію переважно в новій ситуації, а умовою розвитку образу-Я, на думку представників інтеракціаністського напрямки, є ідентифікація з позицією значущого іншого, з його статусом і його референтною групою.

Що ж стосується представників когнітивної психології, то вони образ-Я відносять до процесу, що характеризує самопізнання особистості.

Так О.В. Кузьмінська виділяє три рівні в Я-концепції:

- фізичний образ-Я (схема тіла), обумовлений потребою у фізичному благополуччі організму;
- соціальну ідентичність, пов'язану з потребою людини в приналежності до спільності і обумовлена прагненням бути в цій спільності;
- диференціює образ-Я, що характеризує знання про себе в порівнянні з іншими людьми і надає індивіду відчуття власної унікальності, забезпечує потреби у самовизначенні та самореалізації.

Вчений зазначає, що аналіз підсумкових продуктів самосвідомості, які виражаються в будові уявлень про самого себе, образі-Я або «Я-концепції» здійснюється або як пошук видів і класифікацій образів-Я, або як пошук «вимірів» (тобто змістовних параметрів) цього образу [23]. Найбільш відомим розрізненням образів-Я є розрізнення «Я-реального» та «Я-ідеального», яке ми вже бачили в роботах У. Джемса, З. Фрейда, К. Роджерса.

Образ-Я полегшує людині орієнтацію в системі цих активностей за рахунок формування в ньому системи самоідентичності: статевої, вікової, соціально – психологічної і т. д. На рівні особистості активність суб'єкта називається потребою в саморегуляції, і основою образу-Я стає дифференційною складовою, спрямованою на виділення особистості з соціуму і забезпечення її самоактуалізації.

Отже, на думку В.В. Столина, «виявлення своєї соціальної цінності та сенсу свого буття, формування та зміна уявлень про своє майбутнє, минуле та сьогодення характеризують самосвідомість особистості».

У роботі Т.А. Нечитайло дефінірує самосвідомість як «усвідомлення і

оцінка людиною своїх дій, їх результатів, думок, почуттів, моральності та інтересів, ідеалів і мотивів поведінки, цілісну оцінку себе і свого місця в житті» [30].

Щодо цього В.С. Мерлін виділив у структурі самосвідомості чотири головних компонента, які він запропонував розглядати як фази розвитку: свідомість тотожності, свідомість «Я» як активного початку, як суб'єкта діяльності, усвідомлення своїх психічних властивостей, соціально-моральну самооцінку [27].

Як вказує В.С. Мухіна, структурними одиницями самосвідомості є ціннісні орієнтації, які наповнюють структурні ланки самопізнання. Структура самосвідомості включає:

- орієнтацію на визнання своєї внутрішньої психічної сутності і зовнішніх фізичних даних;
- орієнтацію на визнання свого імені;
- орієнтацію на соціальне визнання;
- орієнтацію на фізичні, психічні та соціальні ознаки певної статі;
- орієнтацію на значимі цінності в минулому, теперішньому, майбутньому;
- орієнтацію на основні права в суспільстві;
- орієнтацію на борг перед людьми.

Самосвідомість виглядає як психологічна структура, що представляє собою єдність ланок, що розвиваються по певним закономірностям [29].

Якщо звернутися до вітчизняної психології, то ми спостерігаємо, що в неї склалися власні традиції дослідження проблеми самосвідомості особистості.

Так у своїх працях І.М. Сеченов і В.М. Бехтерев визначили природні передумови формування самосвідомості. У дослідженнях авторів, які розвивають погляди культурно-історичної детермінації психіки людини, самосвідомість розглядається як етап у розвитку свідомості, підготовлений розвитком мови і зростанням самостійності та змінами у взаєминах з оточуючими.

Основоположним принципом для розуміння природи самосвідомості (свідомості) особистості є принцип їх соціальної детермінованості. Це положення відображено в культурно-історичній концепції психічного розвитку Л.С. Виготського, в теорії діяльності О.М. Леонтьєва і роботах С.Л. Рубінштейна [8]. Формування особистості відбувається під впливом інших людей і предметної діяльності. Оцінки інших людей включаються в систему самооцінок особистості.

Далі самосвідомість включає відділення суб'єкта від об'єкта, Я від не-Я, наступним елементом є забезпечення цілепокладання, і четвертий елемент – це відношення, засноване на зіставленні, зв'язках предметів і явищ, розумінні і емоційних оцінках. Через діяльність людини відбувається формування свідомості (самосвідомості), яке в подальшому впливає і регулює її. Самосвідомість також «випрямляє» когнітивні компоненти образу-Я, підлаштовуючи їх до рівня вищих ціннісних орієнтацій особистості, у своєму реальному поведінці на людину впливають не тільки ці вищі міркування, але й фактори нижчого порядку; особливості ситуації, спонтанні емоційні імпульси і т. д. Це дуже ускладнює прогнозування поведінки особистості на основі її самосвідомості, викликаючи у деяких психологів скептичне ставлення до регулятивної функції «Я».

Категорії Я-концепції базуються на сприйнятті внутрішньо груповій подібності та міжгруповій відмінності. Вони організовані в ієрархічно класифіковану систему і існують на різних рівнях абстрагування: чим більший обсяг значень охоплює категорія, тим вище рівень абстрагування, і кожна категорія включена в якусь іншу (вищу) категорію, якщо вона не є самою вищою. Я-концепція і самосвідомість тотожні один одному, визначаючи одне явище, направляючи процес ідентифікації та дифініруєме в психології як особистість.

Виходячи з вищезазначеного: образ-Я може бути представлений як структура, що виконує функцію регуляції поведінки у відповідних умовах, що включає в себе такі підсистеми-компоненти, як: життєвий сенс, когнітивний

компонент, афективний компонент, конативний компонент.

Життєві смисли обумовлюють особистісну упередженість у виборі напряму в розвитку і реалізації «граничних життєвих смислів», що визначають розвиток і самореалізацію індивіда і є в структурному відношенні в термінах теорії конструктів М. Палуди «надрядного конструктом» щодо інших елементів, що входять в образ-Я [32]. Когнітивний компонент відноситься до самовизначення в термінах фізичних, інтелектуальних і моральних особистісних рис. Афективний компонент включає поточне психічний стан особистості. Конативний компонент складається з поведінкових характеристик, що є важливим регулятором самосвідомості і соціальної поведінки, і визначається провідним стилем діяльності особистості.

Отже ознайомившись з вищезазначеними теоріями можна прийти до висновку, що проблема Я-образу вивчалася багатьма психологами, наприклад такими, як У. Джеймсом, К. Хорні, Е. Еріксоном, К. Роджерсом, Р. Бернсом, Р. Ассаджолі, В. Століним та багатьма іншими.

Кожен з них зробив свій неповторний вклад в розвиток даної теми, тому теорії набули характеру різноголосності, так наприклад У. Джеймс в своїй теорії пропонував структурувати «Я» на Я-об'єкт і Я-суб'єкт, поділяючи їх на образ-Я, що включає «духовне Я», «соціальне Я», «фізичне» і «матеріальне Я», самооцінку, вчинки викликані ними. Теорія К. Хорні вказувала на наявність «актуального Я» (емпіричного), яке відділяється від «ідеалізованого Я», якого неможливо досягти. Е. Еріксон звернувся до соціокультурного контексту становлення свідомого «Я» індивіда і виділення восьми стадій розвитку «его-ідентичності» в процесі всього життя людини. К. Роджерс трактував поведінку індивіда як спробу досягти узгодженості образу-Я, а його розвиток як процес розширення зон самосвідомості в результаті когнітивної самооцінки. Р. Бернс у своїй концепції зазначав про те, що образ-Я то когнітивний компонент, який характеризується уявленнями людини про саму себе. Він вважає, що дані характеристики можуть бути атрибутивними, рольовими, статусними, психологічними і т.п. Р. Ассаджолі у своїй концепції виділив процес –

«персоналізації» і структуру – набір «субперсон» або «субособистостей». В. Столін у своїй роботі виділяв три рівнів Я-концепції, а саме: фізичний образ-Я, соціальна ідентичність, диференціація образу-Я.

1.3. Аналіз наукової літератури стосовно дослідження Я-образу жінок із зайвою вагою

Коли справа стосується зовнішності і, зокрема, власної ваги, чоловіки і жінки демонструють відмінність в самооцінці. Причому і та, і інша сторона далеко не завжди об'єктивні. Жінкам властиво переоцінювати свою вагу, а чоловікам – недооцінювати [48-51].

Дослідники опитали понад 800 чоловіків і жінок у віці від 19 до 39 років. 31% жінок нормальної ваги визнали себе товстюшка. Серед чоловіків з нормальною вагою толстяками себе вважають лише 5%, зате 25% вважали, що їх вага недостатня. Серед жінок з вагою в межах норми на худобу поскаржилися 5%, а ось серед чоловіків-товстунів майже половина впевнені, що їх вага знаходиться в межах норми. Жінки із зайвими кілограмами куди більш об'єктивні: тільки 4% повних жінок вважають свою вагу нормальною [50].

Чоловіки-товстуни менше комплексують через зайву вагу в порівнянні з жінками. Процент товстунів, які вважають себе привабливим, серед чоловіків набагато вищий, ніж серед жінок.

Е.Т. Соколова, А.Н. Дорожевець провели дослідження, в якому старшокласники повинні були порівняти свою зовнішність за зовнішністю однолітків. З'ясувалося, що юнаки на 10% частіше, ніж дівчата, оцінювали свою зовнішність вище, ніж зовнішність однолітків, а дівчата трохи частіше, ніж юнаки, оцінювали свою зовнішність нижче, ніж зовнішність однолітків. Юнаки в цілому були більше задоволені своєю зовнішністю, ніж дівчата [38; 39].

Т.М. Титаренко виявила, що самооцінка юнаків носить завищений, нереалістичний характер. Вони по 9 досліджуваним ознаками більш високо оцінили себе в порівнянні з дівчатами, що, як вважає автор, не відповідає

реальній картині. Дівчата вище оцінили свій зовнішній вигляд [41].

З дослідження проведеного в штаті Вісконсін (США) стало відомо, що на відміну від чоловіків з надмірною вагою, що не випробовують особливих труднощів кар'єрного зростання, повним жінкам складніше отримати вищу освіту, а також знайти престижну і високооплачувану роботу.

Дане дослідження, яке було проведено серед більш ніж 10 тисяч випускників середніх шкіл штату Вісконсін 1957 року народження, показало, що чоловіки з надмірною вагою не стикаються з проблемами при прийомі на роботу і просуванні по службових сходах, що відрізняється від ситуації з повними жінками. Оскільки вони працювали на гірших посадах, з більш низьким соціальним статусом, ніж їх більш худі однолітки. На думку авторів роботи, у дівчат з надмірною вагою менше можливість отримання диплома коледжу, причому незалежно від їх здібностей, цілей, соціального статусу.

Дослідження показало, що низький рівень освіти – головна причина невисоких кар'єрних досягнень жінок з надмірною вагою. У чоловіків-товстунів такої закономірності не спостерігається, підкреслюють вчені [49].

Причина, на думку фахівців, полягає в тому, що дівчата з надмірною вагою частіше, ніж юнаки, піддаються глузуванням та ізоляції в школі. Підлітки, насилу встановлюють контакти з однолітками і вчителями, рідше йдуть вчитися в коледж [49].

Слід зазначити, що по даним опитування в штаті Нью-Йорк, про що пише «TheNewYorkTimes», 44% жителів штату визнають у себе наявність зайвої ваги.

Тож, підводячи підсумок австралійських досліджень, можна сказати, що вищезазначені результати говорять про те, що зайва вага сприяє економічному збитку для жінок, що являє собою не лише низку особистих невдач, а збільшує розшарування суспільства на багатих і бідних, вкрай негативно впливаючи на людський капітал і економічну продуктивність американців.

Однак, як показують дослідження, самовідношення падає не в одних жінок, що мають зайву вагу. Як відомо для чоловіка важлива тема продовження роду, тому при появі спадкоємця підвищується самооцінка. Однак у виконанні

даної функції перешкодою може стати надлишкова вага.

Так в ході найбільшого у своєму роді дослідження були вивчені зразки сперми 5000 чоловіків, які за останні кілька років відвідували клініку запліднення в Абердіні (Шотландія). Провівши деякі аналізи і спостереження, учені виявили прямий взаємозв'язок між вагою чоловіка і якістю його сперми: 40% надмірно худих і дуже повних чоловіків мали «погану» сперму [51].

До того ж, як було оголошено на щорічній конференції Європейського товариства репродукції людини і ембріології в Барселоні, чоловіки з надлишком і з недоліком ваги виробляють менше насіння.

В іншому дослідженні, яке проводилося під керівництвом доктора Гхіята Шаеба, взяли участь 2037 чоловіків з сімей, що мають проблеми із зачаттям. Всім учасникам була зроблена спермограма. Залежно від індексу маси тіла (ІМТ) – стандартного показника, який розраховується шляхом ділення ваги в кілограмах на квадрат зростання в метрах, чоловіків розділили на 4 групи [50].

Після врахування відомих чинників ризику (зокрема, куріння, вживання алкоголю, віку) з'ясувалося, що найбільш високу якість сперми зазначалося у чоловіків з нормальною вагою (ІМТ від 20 до 25 одиниць). Збільшення ІМТ супроводжувалося зменшенням обсягу сперми і збільшенням частки аномальних сперматозоїдів, повідомили вчені.

Отже, враховуючи дані дослідження, можна сказати, що при зачатті у чоловіка можуть виникати складнощі через погану якість сперми, а це впливає на його самовідношення.

Також вага чоловіка безпосередньо впливає на його сексуальність. Не секрет, що ожиріння завдає багато незручностей, але найбільшою неприємністю, є зниження статевої активності. Жир відкладається в черевній порожнині чоловіків, викликаючи тяжкість і задишку. Поступово збільшується вага, росте живіт, підвищується навантаження на хребет і великі суглоби ніг. Все це впливає на фізичне і психологічне здоров'я чоловіки дуже відчутно, особливо в сексуальному плані.

За підсумками досліджень учених різних країн, люди з надмірною вагою

страждають від імпотенції в 25 разів більше, ніж ті, хто не обтяжений ожирінням. Чоловіки із зайвою вагою систематично відчують дискомфорт під час статевого акту, а потім і зовсім починають утримуватися від сексу. Це призводить до психологічної імпотенції, що також призводить до заниженої самооцінки [40].

Л.О. Рибка вивчала вплив медіа- образів на незадоволеність своїм тілом, вимірюючи її до і після демонстрації відеофрагментів за участю «досконалих» жінок і чоловіків. Результати її експерименту, в якому взяли участь 595 людей, показали, що після півгодинного перегляду такої телевізійної реклами у випробовуваних обох статей значимо підвищилася незадоволеність своїм тілом і погіршився настрій [35].

Найцікавіше те, що найбільшу уразливість і схильність тиску засобів масової інформації продемонстрували ті, хто спочатку випробовували виражену незадоволеність своїм тілом. Психологи пояснюють це тим, що перегляд подібної відеопродукції запускає механізми порівняння. При зіставленні своїх тіл (точніше того, як піддослідні їх сприймають) з ідеальними тілами моделей і акторів у людей неминуче формується незадоволеність своїм тілом, що в свою чергу призводить до погіршення настрою.

Дослідження показали, що задоволення власним тілом не прямо обумовлене статтю. Не менш значущим фактором є гендерна орієнтація людини. Так, набагато вищий рівень невдоволення власною тілобудовою (різниця між оцінкою власного тіла і бажаного ідеалу) продемонстрували жінки фемінінного та недиференційованого типу, ніж маскулінні та андрогінні жінки. У них же набагато частіше зустрічаються порушення харчової поведінки. Вищий рівень негативних оцінок виявлений і у фемінінних чоловіків [42; 47; 48].

Американські дослідники вважають, що, на відміну від традиційних поглядів, надзвичайно чутливими до культурних стандартів привабливості є саме чоловіки, і це пояснюється змінами в гендерних ролях. Тому порушення харчової поведінки не є винятково «жіночою проблемою». Ідеальний чоловічий тип тіла досить неоднозначний. Єдиною характеристикою, яка асоціюється з

фізичною привабливістю в багатьох культурах, є розвиток мускулатури і зріст. Деякі чоловіки хочуть бути худорлявими, інші – більш мускулистими [49].

Отже, виходячи з досліджень ми приходимо до висновку, що як жінки так і чоловіки з зайвою вагою однаково уразливі. Це пояснюється гендерними ролями у суспільстві. Так наприклад існують стереотипи, що чоловіки мужні, сильні, стійкі до різних життєвих випробувань, а жінки лагідні, добрі, дуже уразливі. Тому жінкам доводиться страждати від натиску різних соціальних груп протягом усього життя починаючи ще з ранніх літ дитинства. А мужньому чоловікові доводиться нелегко, коли через зайву вагу він не може виконати свою головну функцію (репродуктивну) [49].

Важливим треба вважати те, що у наш час окрім стереотипів щодо чоловічих і жіночих ролей з'являються змішані або ролі навпаки, наприклад: жінка намагається піднятися до піку свого професійного розвитку, а більшість чоловіків цікавить робота більш-менш складна, а також вони переймаються так само своєю зовнішністю, як і жінки оскільки тепер стає цінитися й чоловіче тіло, накачане різноманітними хімічними коктейлями. Тож на основі деяких факторів приходимо до висновку, що як жінкам, так і чоловікам з зайвою вагою притаманні: погіршення самоствавлення, заниження самооцінки, депресивний стан.

За останні 20-30 років у сучасній культурі ідеал жіночої статури змістився з «чуттєвої» округлої форми в бік більш худорлявої, спортивної. Загальна естетична виразність образу, і, зокрема, ступінь відповідності його фізичної зовнішності ідеалам краси значною мірою впливає на формування в інших людей думки про їх особистісні якості [43].

З досліджень західної культури випливає, що цінними є спотворені уявлення про еталони краси, тобто зовнішності людини надається надзвичайно велике значення і вона має прямий зв'язок з поверхневими атрибутами успішності і благополуччя.

Так стрункість асоціюється з молодістю, щастям, високим соціальним статусом і життєвим успіхом, а надмірна вага зв'язується з лінню, слабкістю,

безвольність і неспроможністю, слабохарактерністю і пасивністю. Багато схильні оцінювати повних людей, як менш щасливих, розумних, впевнених і дисциплінованих. Над повними дітьми часто насміхаються і знущаються. Подорослішавши вони стикаються із дискримінацією, випробовуючи більше складнощів при оренді квартир, вступі в престижні навчальні заклади та при прийомі на роботу, ніж їх стрункі конкуренти [50].

Наприклад у Німеччині та англосаксонських країнах ожиріння частіше виникає у жінок з нижчих соціальних верств. Відзначили залежність поширеності ожиріння від приналежності до певного соціального класу і в США: чим вищий соціальний шар, тим стрункішою, за спостереженнями дослідників, його представники [50].

Сама по собі зайва вага не викликає психологічних проблем, але соціальні забобони, пов'язані з надлишковою вагою, можуть привести до формування таких особливостей, як комплекс неповноцінності, низька самооцінка.

Так до неможливості тонкий ідеал жіночої фігури в поєднанні зі збільшенням ваги в загальній популяції є головними чинниками розвитку незадоволеності своїм тілом серед жінок. Численні дослідження показують, що жіночі образи в ЗМІ викликають відчуття неадекватності у більшості дівчат і жінок, в тій чи іншій мірі схильних до повноти, розпалюють у них ненависть до власного тіла і формують нездорові і негуманні установки по відношенню до харчування, власної привабливості і худорлявості [49].

Таким чином, в сучасній культурі, де домінують досить жорсткі стандарти фізичної привабливості, ідеалізуючи спортивну, худорляву статуру, і огрядність вважається дуже великим недоліком, люди з надмірною вагою стикаються з негативними оцінками оточуючих, що як вже зазначалося призводить до закомплексованості, та заниження рівня самооцінки.

Так завдяки дослідженню, проведеному британськими вченими, було виявлено, що дев'ять з 10 британських жінок бояться займатися фітнесом та іншими спортивними вправами поза домом через страх виглядати непривабливо.

Зайва вага і низька самооцінка змушують жінок займатися вправами

тільки в темряві і уникати занять спортом в громадських місцях, стверджують вчені [49].

Так 60% жінок назвали головними факторами, які стримують їх від фітнесу в громадському місці або групі: боязнь, що навколишні побачать їх розчервонілі від фізичної активності щоки, і відчуття сорому за свої мляві м'язи і зайві сантиметри. Більше 50% дам заявили, що займаються фітнесом тільки вдома, тому що соромляться бути поміченими при денному світлі.

Крім того, дослідження показали, що рівень упевненості в собі жінок із зайвою вагою дуже низький. Тільки 13% опитаних дам «наважилися» назвати себе привабливими [49].

Зі статті Л.О. Рибко «Взаємозв'язок самооцінки та надмірної ваги у людей» виходить що, досліджувані, які звернулися до центру здоров'я й краси до дієтолога для того, щоб позбутися зайвих кілограмів, мають виражену захисну поведінку та бажають відповідати загальноприйнятим нормам і взаєминам з оточуючими людьми, а отже, й зовні відповідати канонам суспільства [35].

Закрита людина може уникати спілкування, віддавати перевагу самотності. Багато хто з пацієнтів, які звертаються до дієтолога, не говорять близьким людям, що вони хочуть схуднути і просять так розробити меню, щоб цього не помітили інші члени родини або співробітники. Закритість також може проявлятися як внутрішнє прагнення стати непомітним для навколишніх людей, не привертати до себе увагу. Звідси броня – надлишкова вага.

Вони ніби ховаються за нею, знімаючи із себе відповідальність. Закритій людині нелегко встановлювати контакти з оточуючими людьми, особливо тривалі дружні відносини. Насправді багато хто з пацієнтів скаржиться на вороже ставлення до них близьких та знайомих людей. Їм здається що всі навколо їм заздряють. Багато серед них таких, що не мають друзів. А іноді саме спілкування з друзями допомагає поглянути на життєві проблеми з оптимізмом, і дає можливість побачити світ під іншим кутом і тим самим підвищити самооцінку людини. Закритість, як і низька самооцінка, легко може перейти в

депресію, так саме вона здатна створити психічне, фізичне й соціальне відчуження.

Людина усвідомлено або неусвідомлено «закрилася» від зовнішнього світу установила захист. А зайва вага, як відомо, це – психологічний захист. За допомогою зайвої ваги людина уникає проблем, які не бажає визнавати.

Люди, що мають надлишкову вагу, бажають здаватися кращими, ніж насправді, і дають відповіді соціально бажані, окрім того, люди із зайвою вагою більш закриті, що підтверджує їх низьку самооцінку [16].

Таке поняття, як «зайва вага» в 75% збігається з конфліктами, стресом, невдачею, роздратованістю, та депресією. І це цілком можна пояснити. Зайва вага викликає у людини, яка бажає її позбутися, постійний стрес, роздратованість. Боротьба з надлишковою вагою призводить до того, що людина обмежує себе в їжі, від цього в неї часто буває поганий настрій, депресія. Людина, яка знаходиться в стані депресії, не може почуватися щасливою, всі свої невдачі вона пов'язує із зайвою вагою. Їй здається, що, якби вона була стрункішою, то, відповідно, була б щасливішою, більш впевненою у собі і подобалась собі більше.

Людина з надлишковою вагою залежить від сторонньої оцінки. Залежну людину втягують її слабкості. По суті, людина стає заручником власних помилок і бажань, вона перестає бути самою собою й потрапляє під вплив чого-небудь або кого-небудь, наприклад, засобів масової інформації, суспільства, які нав'язують ідеали стрункої фігури. Людина сприймає це як своє бажання, а насправді воно нав'язано їй ззовні, звідси депресія, роздратованість, сум [24].

У статті О. Хухлаєвої говориться про те, що при емоційно позитивній оцінці своєї зовнішності, ступінь повноти суб'єктивно недооцінюється, при негативній – переоцінюється. Існує залежність між успішністю самореалізації та задоволеністю тілом. Успішної самореалізації відповідає більш високе задоволення своїм тілом, більш висока його оцінка, ніж у людини, що має труднощі у самореалізації [42].

Отже виходить, що для жінки фігура є істотним чинником, що впливає на

самоствалення. Фізіологічні зміни в зрілому віці нерідко призводять до суттєвого збільшення ваги.

Надлишкова маса тіла і ожиріння, деформує зовнішність, змінює ходу, міміку, пластику людини та інші експресивні характеристики, досить часто приводять до зміни способу фізичного Я, має різне походження і складну структуру.

При збільшенні маси тіла і зміну його пропорцій, людина випробовує нові для себе відчуття, але оцінює їх позитивно чи негативно, спираючись на оцінки інших людей і стереотипи суспільства, які, як правило, негативні. Як наслідок, ставлення до образу фізичного Я погіршується. А, як ми вже говорили, для жінок образ фізичного Я корелює з сексуальною привабливістю, є важливим фактором формування самоствалення, особливо при низькій автономності їх від зовнішніх оцінок.

Оскільки у сучасній культурі ідеал жіночої статури змістився з «чуттєвої» округлої форми в бік більш худорлявої, спортивної і жінки з надмірною вагою сприймаються як ліниві, слабкі, безвольні і неспроможні ні на що, слабохарактерні і пасивні, то можна констатувати, що на сьогоднішній день це є актуальною и глобальною проблемою, оскільки даною темою переймаються в усьому світі.

Ця проблема є дуже важливою, оскільки те як відноситься соціальна верства населення до людей з зайвою вагою залежить їх подальше життя. Так люди з зайвою вагою надто залежать від сторонньої оцінки, що дуже погано тому, що саме через це люди замикаються, не йдуть на контакт з людьми, які бажають поговорити.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ Я-ОБРАЗУ ЖІНОК ІЗ ЗАЙВОЮ ВАГОЮ

2.1. Завдання та методи дослідження я-образу жінок із зайвою вагою

В сучасній психологічній науці будь-які порушення харчової поведінки потребують додаткового вивчення, оскільки вони детерміновані соціально-особистісними чинниками, інколи схвалюваними, інколи несвідомими, але завжди такими, що активно інтеріоризують у свідомість образи того, як має виглядати сучасна людина – молода, струнка, бездоганна. Саме така соціальна трансляція часто стає причиною невпевненості, сумнівів у своїй зовнішності, внаслідок чого особистість застосовує прийоми гіперкомпенсації, раціоналізації та призводить до погіршення як фізичної, так і психологічної складової здоров'я. Емпіричне дослідження, спрямоване на вияв психологічних особливостей Я-образу жінок із зайвою вагою, було проведено на базі бенефіціарів Благодійного фонду «Голоси дітей» восени 2023 року.

Для дослідження були обрані жінки в віці від 20 до 50 років, оскільки жінки швидше, ніж чоловіки (як нам здавалося) будуть стурбовані невдоволенням собою і, як наслідок, спробою змінити власну вагу чи змінити щось у своїй зовнішності.

З одного боку, вибір даної вікової категорії жінок був обумовлений психологічними причинами, з іншого боку – фізіологічними. Також дана вікова категорія нас цікавила через те, що данні жінки вже вступили в період соціальної зрілості і посіли (або займають) своє місце в суспільстві.

Жінки обиралися по критеріям, а саме: з нормальною вагою тіла (група А) та з надмірною (група Б).

Досліджуваним були запропоновані дві методик. Після знайомства з інструкцією щодо заповнення методик, вони могли ставити уточнюючі питання. Час заповнення тестів становило в середньому 40 хвилин.

Після збору матеріалу, всі дані заносилися в загальні таблиці, які, представлені у додатку А. Потім проводилася обробка даних та їх інтерпретація. Всі досліджуванні ставилися до дослідження досить доброзичливо.

Дослідження носило емпіричний характер і проводилося методом тестування. Застосовувалися наступні методики:

- тест «Ставлення до прийому їжі»;
- тест ІТО Л.Н. Собчік (Індивідуально-типологічний опитувальник).

Перший тест складається з двох частин А і Б.

Частина А: містить конкретні запитання щодо зросту, ваги та статі, які можуть бути використанні для обчислення індексу маси тіла (ІМТ).

Частина Б: критерієм оцінки виступає сумарний бал усієї частини Б тесу, який обчислюється з урахуванням позитивних відповідей на твердження.

Піддослідним були запропоновані бланками з двома частинами А і Б. Інструкція щодо заповнення була представлена на тестових бланках. При необхідності, випробуванним давалися індивідуальні роз'яснення.

Обробка заповнених бланків проводилася за допомогою ключа. Після відповідей на запитання підраховувався сумарний бал по всім відповідям.

Отже твердження 1-24 і 26 в 3 бали оцінювалася відповідь «завжди», в 2 бали – «звичайно», «часто» – 1 бал, «іноді», «рідко», «ніколи» – 0.

Твердження 25: «завжди», «звичайно», «часто» – 0 балів, «іноколи» – 1 бал, «рідко» – 2 бали, «ніколи» – 3 бали.

Даний тест представлений у додатку А.

Тест ІТО Л.Н. Собчік спрямований на діагностику самосвідомості, самооцінки, самоконтролю особистості. Провідні тенденції (властивості особистості, риси характеру) визначають індивідуальний тип переживання, силу і спрямованість мотивації, стиль міжособистісного спілкування і пізнавальних процесів. У опитувальнику всього 91 простих і зрозумілих тверджень. Час виконання тесту – 30 хвилин.

Інтерпретація результатів проводилася за допомогою існуючого ключа, в якому були надані вісім шкал:

- брехня (нещирість, тенденція показати себе в кращому світлі);
- агравація (прагнення підкреслити наявні проблеми і складність власного характеру);
 - екстраверсія (спрямованість у світ реально існуючих об'єктів і цінностей, відкритість, прагнення до розширення кола контактів, товариськість)
 - спонтанність (непродуманість у висловлюваннях і вчинках);
 - агресивність (активна самореалізація, упертість і свавілля у відстоюванні своїх інтересів);
 - ригідність установок, суб'єктивізм, підвищене прагнення до відстоювання своїх поглядів і принципів, критичність щодо інших думок);
 - інтроверсія (зверненість у світ суб'єктивних уявлень і переживань, тенденція до відходу в світ ілюзій, фантазій і суб'єктивних ідеальних цінностей стриманість, замкнутість);
 - сенситивність (вразливість, схильність до рефлексії, песимістичність в оцінці перспектив);
 - тривожність (емоційність, сприйнятливність, незахищеність);
 - лабільність (емотивність, виражена мінливість настрою, мотиваційна нестійкість, сентиментальність, прагнення до емоційної залученості).

До кожної шкали є свої варіанти відповідей.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Тож нами було проведене дослідження з метою виявлення психологічних особливостей Я-образу жінок із зайвою вагою.

Одразу треба відмітити, що при аналізі даних першого тесту ми прийшли до висновку, що своїм тілом, а саме вагою переймаються не тільки жінки з надмірною вагою, а й ті, що мають нормальну вагу. Зрозуміло, що це впливає й на результат наступного тесту. Інтерпретація результатів проводилася за допомогою існуючого ключа, сами результати занесені до таблиць та проаналізовані результати.

Тож, звертаючи увагу на (таблиці 2.1.; 2.2.), ми бачимо, що багато хто з досліджуваних, хоч і не має порушення харчової поведінки та все ж не відмовляють собі у задоволенні у вигляді їжі. Це свідчить про те, що жінки з ожирінням та надмірною вагою мріють про схуднення, виявляючи незадоволеність своїм тілом, та з цим нічого не роблять.

Слід зазначити, що при проходженні першого тесту «ставлення до прийому їжі» щодо порушення харчової поведінки позитивно відповіло декілька досліджуваних, у інших все нормально.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження ставлення до прийому їжі жінок з ІМТ за 25

№	Частина А			Частина Б
	Вік жінок	Реальний ІМТ	Бажаний ІМТ	
	Група досліджуваних з надмірною вагою			
1	27	30	24	28
2	45	33	23	12
3	33	26	25	6
4	34	26	23	3
5	31	35	24	15
6	49	38	27	18
7	34	26	23	7
8	42	39	22	10
9	33	34	23	14
10	46	29	25	7
11	43	32	28	9
12	21	30	26	7
13	20	31	23	19
14	26	32	25	21
15	21	28	22	6
16	23	27	23	10
17	23	34	23	15
18	22	32	26	20
19	47	30	23	20
20	23	27	22	9
21	21	35	24	23
22	48	29	27	3
23	40	31	26	25
24	45	28	25	7
25	37	26	24	3

Таблиця 2.2.

Результати дослідження ставлення до прийому їжі жінок з ІМТ до 25

№	Частина А			Частина Б
	Вік жінок	Реальний ІМТ	Бажаний ІМТ	
	Група досл іджуваних з нормальною вагою			
1	22	19	18	20
2	22	23	23	3
3	23	24	23	10
4	26	23	23	2
5	26	23	22	6
6	28	20	20	1
7	30	23	23	3
8	20	25	22	10
9	21	20	19	20
10	21	21	21	2
11	21	19	18	15
12	46	24	24	0
13	48	25	24	7
14	21	24	20	9
15	40	25	23	12
16	21	19	18	23
17	27	19	19	1
18	37	22	22	3
19	25	23	19	6
20	25	19	20	0
21	24	20	20	1
22	23	25	24	3
23	20	20	22	0
24	39	25	25	2
25	45	24	24	6

Під час дослідження ми зіткнулися з тим, що багато жінок з нормальним ІМТ виказували бажання схуднути ще на декілька кілограм. Проаналізувавши результати дослідження було виявлено, що жінки з ІМТ від 39 до 33 мають різні рівні самоаналізу та самооцінки, що й показано на риунку 2.1.

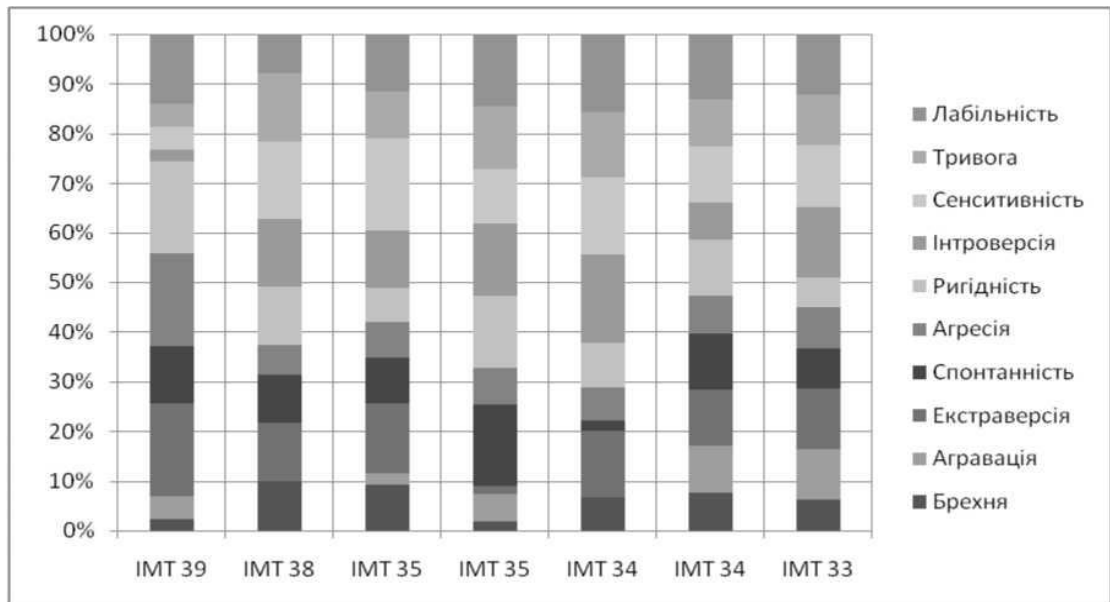


Рис. 2.1. Результати дослідження жінок з ІМТ за 30

Тепер розглянемо більш детально результати дослідження даної вагової категорії. Отож в досліджуваній з ІМТ 39 (що свідчить про наявність ожиріння) надто сильно виражена агресія – це говорить про те, що досліджувана наполеглива, та активна при самореалізації. Також з показника рівня екстраверсії виходить, що даній досліджуваній властива дружелюбність, а також вона не замкнена, тобто повернена у світ реально існуючих об'єктів та цінностей.

Інші досліджуванні мають схожість таких показників, як: сенситивність, тривожність, лабільність та інтроверсія. Це свідчить про те, що вони більш звернені у світ суб'єктивних уявлень і переживань, стримані та скоріше за все не замкнуті, оскільки мають достатній рівень інтроверсії, хоч екстраверсія екстраверсія залишається домінуючою. Емотивні, мотиваційно нестійкі, сентиментальні, вразливі, сприйнятливі. Емотивні, мотиваційно нестійкі, сентиментальні, вразливі, сприйнятливі.

З рисунку 2.2., як і з попереднього ми бачимо, що в жінок виражена інтроверсія, тобто вони замкнена, більш звернені у свій внутрішній світ. Тривожні, що проявляється у емоційності, сприйнятливості та відчутті незахищеності. Вразливі, песимістичні в оцінці перспектив.

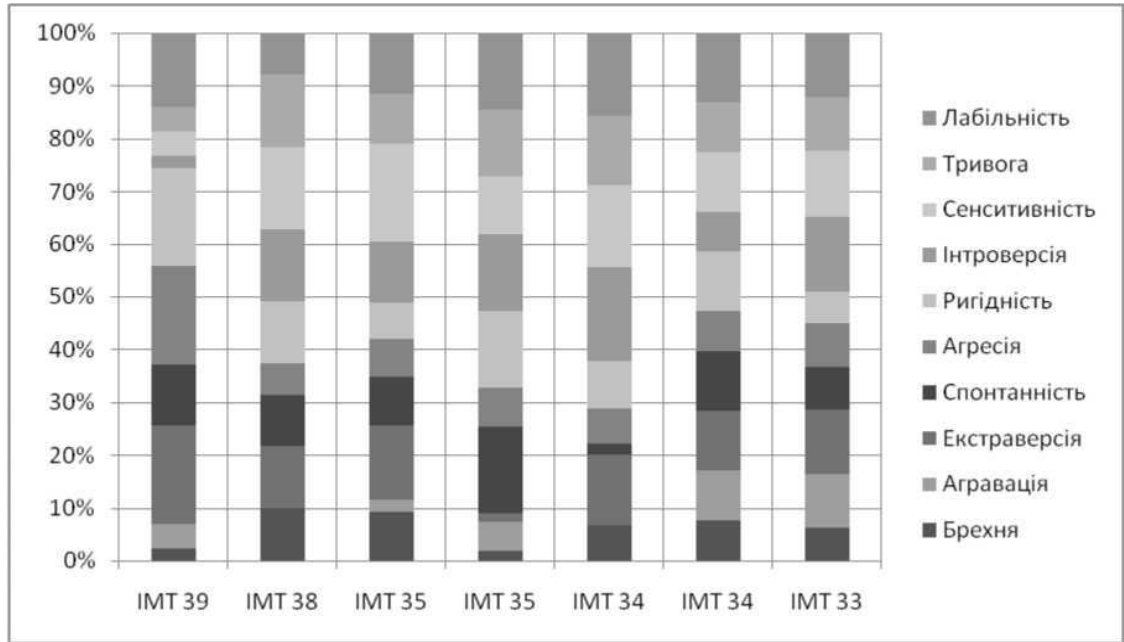


Рис. 2.2. Результати дослідження жінок з ІМТ за 30

Дехто з досліджуваних намагався відповідати неправдиво, що видно по рівню брехні та агравації. Це свідчить про те, що жінки все ж страждають через свою надмірну вагу, що відображається на самооцінці. Щоб якось виживати у сучасному суспільстві, де шанують інші форми жіночого тіла їм доводиться одягати маску, завдяки чому вони виглядають більш-менш краще.

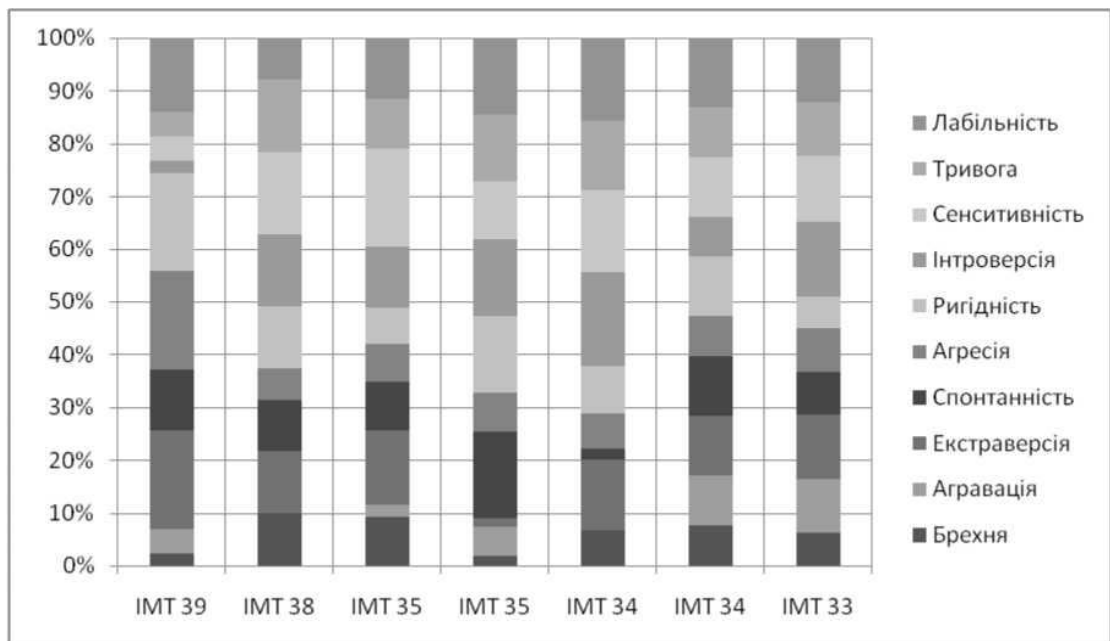


Рис. 2.3. Результати дослідження жінок з ІМТ за 25

З вищезазначеного малюнку ми бачимо результати жінок вже не з ожирінням, а з зайвою вагою. Та у порівнянні з жінками із ожирінням ми вже помічаємо різницю у результатах.

Так у багатьох вже помічається достатній рівень екстраверсії. Що свідчить про те, що досліджуванні мають спрямованість у світ реально існуючих об'єктів і цінностей та прагнення до розширення кола контактів.

Багато з досліджуваних проявляють активність у самореалізації. Їм властива мінливість настрою, нестійкість, та також ми бачимо достатній рівень тривожності, що проявляється у емоційності та сприйнятливості.

Та все ж у деяких досліджуваних ми бачимо наявність достатнього рівня інтроверсії, що говорить про те, що досліджуванні звернені у світ суб'єктивних уявлень і переживань, стримані, замкнуті. Також вони емоційні, сприйнятливі та мають відчуття незахищеності.

Можливо данні результати впливають з того, що у наш час більш звертають увагу на ожиріння, бо це вже є хворобою. Люди з ожирінням у багатьох визивають відразу через свій зовнішній вид, а жінки з надмірною вагою ще мають шанс повернутися у ряди жінок з нормальною вагою.

Тому такі жінки мають тривожність достатнього рівня через відповідальність, яка на них лежить.

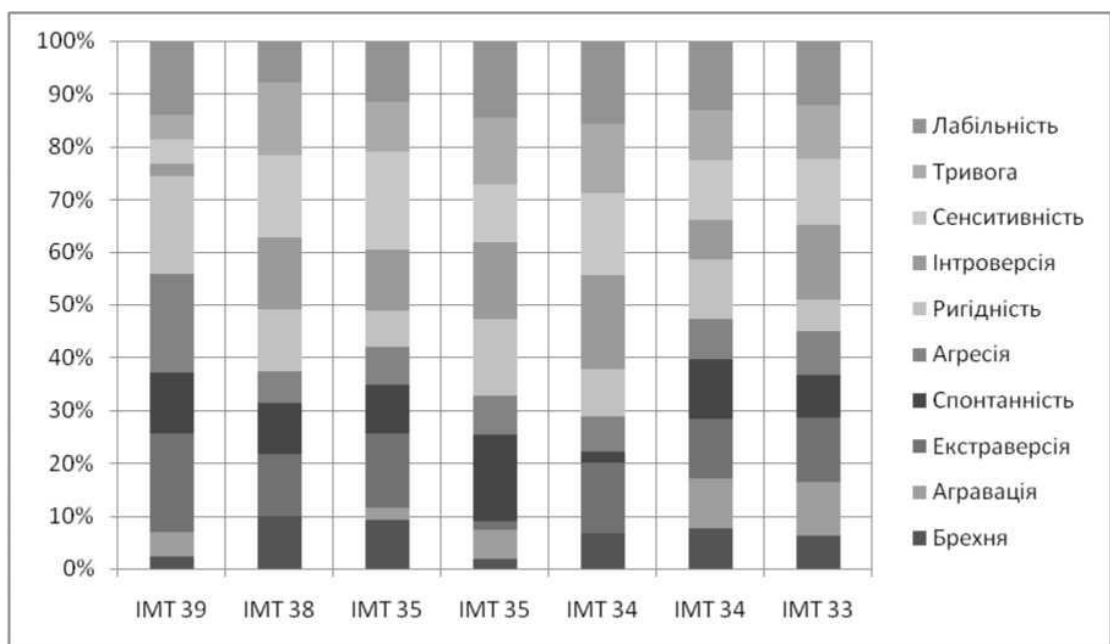


Рис. 2.4. Результати дослідження жінок з ІМТ за 25

Тепер розглянемо досліджуваних з ІМТ до 25. Тож з вищезазначеного малюнку, де представленні результати жінок з ІМТ від 25 до 24, ми бачимо достатній рівень екстраверсії, що свідчить про те, що вони не є замкненими у собі, не продумують наперед те, що збираються сказати, тобто відчувають впевненість у тому, що збираються зробити. Дані жінки спрямовані у світ реально існуючих об'єктів і цінностей, відкриті, скоріш за все мають прагнення до розширення кола контактів, товариські. Мають підвищене прагнення до відстоювання своїх поглядів і принципів та до емоційної залученості.

Поте в цій ваговій категорії жінки з ІМТ 25 мають деяку невпевненість, та достатній рівень інтроверсії, що (як вже зазначалося вище) свідчить про незначний рівень замкненості, зверненість у свій внутрішній світ.

Ці жінки мають критичність щодо думок оточуючих. Емотивні з вираженою мінливістю настрою. Більш вразливі ніж жінки з індексом 24, скоріш за все песимістичні в оцінці перспектив, дуже сприйнятливі, має відчуття незахищеності, мотиваційну нестійкість, сентиментальність.

Можливо це через те, що вони надто сприйнятливі та близько до серця приймають сучасні стандарти, чи бояться перейти до ряду жінок з надмірною вагою, тому що важко втримати мужу між ІМТ 25 та 26.

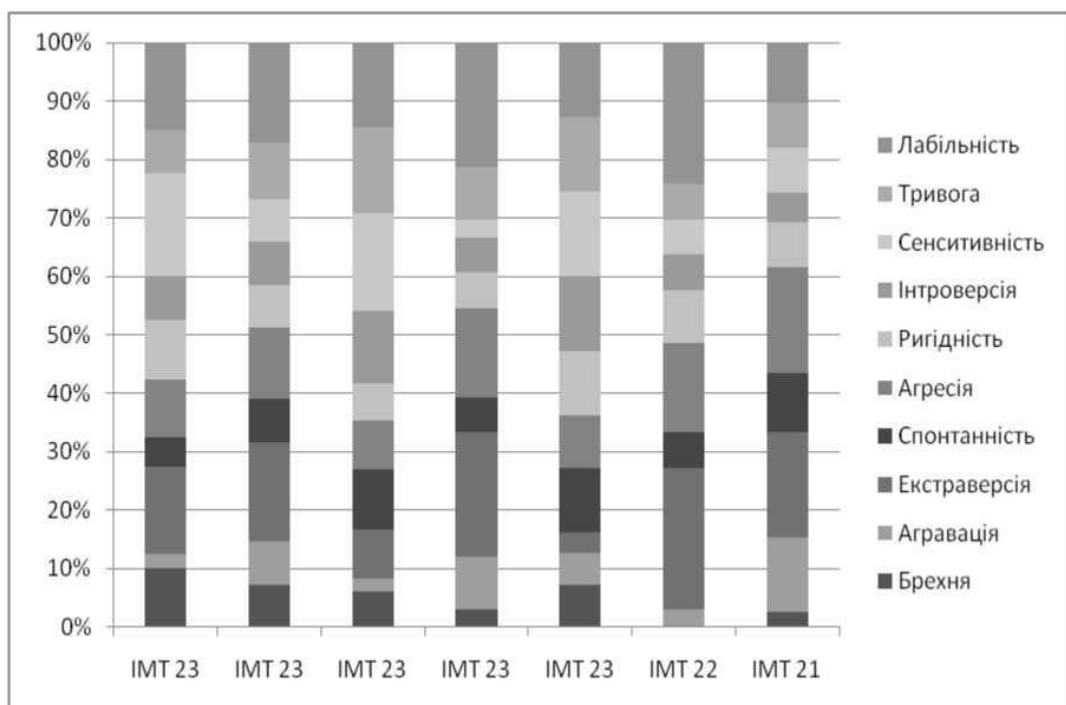


Рис. 2.5. Результати дослідження жінок з ІМТ до 25

З вищезазначеного малюнку (Рис. 2.5.) випливає, що кожна з досліджуваних спрямована у світ реально існуючих об'єктів і цінностей, відкрита, скоріш за все має прагнення до розширення кола контактів, товариська. Тож, випливає, що досліджувані не є замкненими у собі, оскільки результати їх відповідей свідчать про те, що вони не продумують наперед те, що збираються сказати, тобто впевнені у тому, що роблять. Однак, мабуть як і всі жінки вразливі.

Проте як і в інших вагових категоріях і в цій є жінки, які більш направлені у свій внутрішній світ, ніж на світ реально існуючих цінностей. Також вони більш вразливі та піддатливі думці та ставленню оточуючих до модних стандартів тіла.

Та все ж ми бачимо, що результати дослідження помітно змінюються в залежності від вагової категорії.

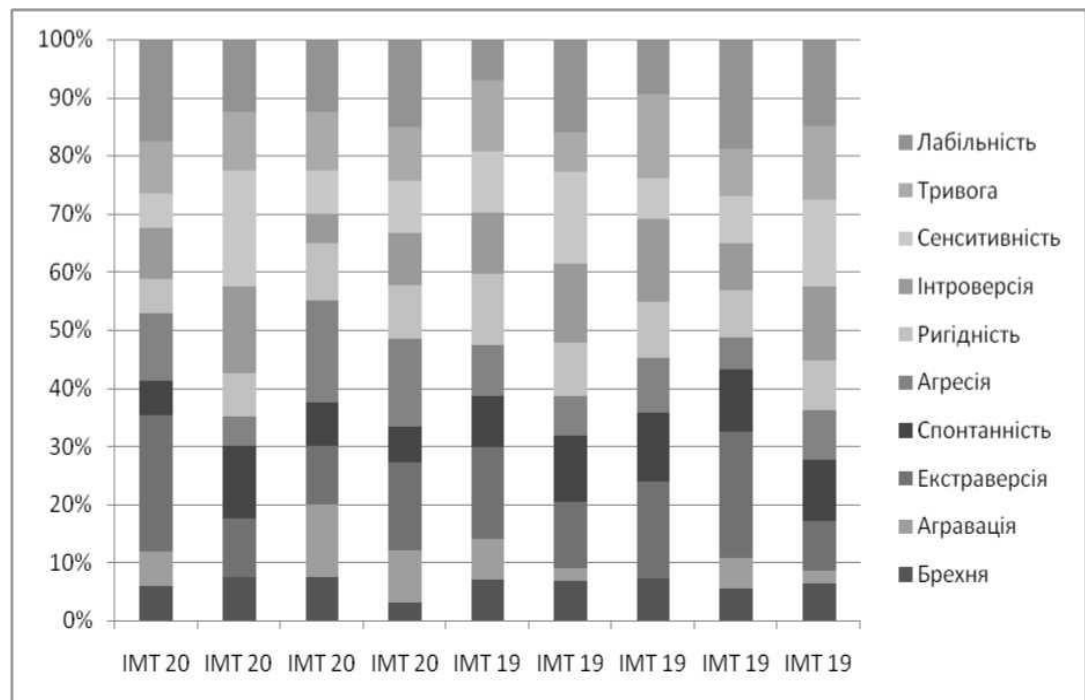


Рис. 2.6. Результати дослідження жінок з ІМТ до 25

Наразі аналіз нашого дослідження знаходиться на завершальному етапі. Як вже встигли помітити вагова категорія з ІМТ від 19 до 20 (Рис.2.6.) значно відрізняється від інших. Візьмемо до уваги екстраверсію, ми бачимо, що у даних

досліджуваних вона досягає достатнього рівня, а це свідчить про те, що кожна з даних жінок товариська, позитивна, має спрямованість у світ реально існуючих об'єктів і цінностей та прагнення до розширення кола контактів. Вони є активними у самореалізації і не тільки. Відкриті до особистого опиту. Також вони схильні до рефлексії, емоційні.

Хоча і в даній ваговій категорії є досліджувана, яка не задоволена своєю вагою. Маючи ІМТ 19 вона позитивно відповіла на перший тест нашого досліджування, що свідчить про порушення харчової поведінки. Також з даних цієї досліджуваної випливає, що вона більш інтровертивна, тобто направлена у свій внутрішній світ, трохи тяжко устанавлює контакт з іншими людьми, спостерігається мотиваційна нестійкість. Тривожна, що проявляється у емоційності та сприйнятливості.

Отож за результатами дослідження, можна сказати, що жінки з надмірною вагою не значено, але різняться за значенням таких параметрів Я-концепції, як «Образ Я», «ставлення до їжі» і «ступінь активності», від тих людей, що мають нормальну вагу.

Тому повні жінки мають більш низький рівень суб'єктивного контролю над значущими подіями свого життя. Жінки з проблемами надмірної ваги, в тому числі ті, що підтримують нормальну масу тіла, вважають себе менш здатними контролювати свої формальні і неформальні відносини з іншими людьми, викликати до себе повагу і симпатію.

У повних жінок порівняно з жінками, що мають нормальну вагу, більш виражені агресивні тенденції, невпевненість у собі, невдоволення власним тілом, тенденція до тривалого переживання негативних емоцій, недостатня гнучкість установок, образливість, схильність приписувати оточуючим власні недовірливість і ворожість, а також тенденція до відходу від проблем і пошуку самотності в ситуаціях емоційної напруги.

Отож з дослідження виходить, що тривожність, невпевненість у собі, замкнутість можуть бути у наявності, як в повних жінок, так і в тих, що мають нормальну вагу тіла. Все залежить від того, наскільки людина критична до інших

думок. А також відштовхуючись від дослідження стає розуміло, що самоствалнення та самооцінка залежать від ІМТ. Чим більший індекс, тим більш жінка невпевнена у собі, більш занурена у свій внутрішній світ.

Також повні жінки у порівнянні з жінками із нормальною вагою тіла більш тривожніші, вразливіші. Через свою замкнутість та невпевненість, свій зовнішній вид, данні жінки відчувають важкість при встановленні контактів.

При великій масі тіла і зміну його пропорцій, жінки випробовують неприємні відчуття, оцінюючи себе позитивно чи негативно, спираючись на оцінки інших людей і стереотипи суспільства, які, як правило, негативні. Наприклад, як вже зазначалося жінка з зайвою вагою сприймаються оточуючими як ліниві, слабкі, безвольні і неспроможні ні на що, слабохарактерні і пасивні. Як наслідок, ставлення до образу фізичного Я погіршується. А для жінок образ фізичного Я корелює з сексуальною привабливістю, є важливим фактором формування самоствалнення, особливо при низькій автономності їх від зовнішніх оцінок.

Так і наші досліджуванні. Розуміючи свій тяжкий стан, те що вони не відповідають сексуальним стандартам їм доводиться, як вже зазначалося вище обирати одне з двох, тобто: чи одягати маску та бути люб'язною та уважною до всіх, чи замикатися у собі та прикриватися своїм тяжким станом.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ Я-ОБРАЗУ ЖІНОК ІЗ ЗАЙВОЮ ВАГОЮ

3.1. Особливості та принципи психологічної корекції Я-образу жінок із зайвою вагою

Психологічна корекція Я-образу жінок із зайвою вагою є сьогодні виключно важливим і актуальним напрямом, оскільки різкі зміни в особистості жінок маючих зайву вагу останніми роками перетворилося на серйозну соціально- психологічну проблему. Здійснення психологічної корекції я-образу жінок із зайвою вагою сприяє покращенню самооцінки, що безумовно відображається на їх життєдіяльності, підвищуючи рівень впевненості у собі, що не може не відобразитися на підвищенні вірогідності покращення самого способу та умов життя.

Вивчення і аналіз літератури за темою «Психологічна корекція Я-образу жінок із зайвою вагою» показали, що схожих за тематикою психологічних досліджень вобмалъ.

У даній роботі нами проведено заходи щодо підвищення самооцінки жінок із зайвою вагою. Адже ми не мотивуємо жінок на зміну своєї ваги, а намагаємося допомогти жінкам із зайвою вагою полюбити себе такими, які вони є. Що зовсім відрізняється від тенденції на сьогоднішній день, а саме направленість психокорекційних програм на мотивування жінок із зайвою вагою до зміни свого тіла.

Публікації, що зустрічаються останнім часом присвячені жінкам із зайвою вагою носять, в основному, описовий характер.

Звертаючи увагу на вищезазначене ми зробили висновок, що є необхідність розгляду практичної роботи психологічної корекції Я-образу жінок із зайвою вагою.

З попереднього розділу «Соціально-психологічні особливості Я-образу жінок із зайвою вагою» варто виділити, що людина з надлишковою вагою

залежить від сторонньої оцінки. Залежну людину втягують її слабкості. По суті, людина стає заручником власних помилок і бажань, вона перестає бути самою собою й потрапляє під вплив чого-небудь або кого-небудь, наприклад ЗМІ, суспільства, які нав'язують ідеали стрункої фігури. Людина сприймає це як своє бажання, а насправді воно носить нав'язливий характер.

У статті О. Хухлаєвої говориться про те, що при емоційно позитивній оцінці своєї зовнішності ступінь повноти суб'єктивно недооцінюється, при негативній – переоцінюється. Існує залежність між успішністю та задоволеністю тілом. Успішній самореалізації відповідає більш висока його оцінка, ніж у людини, що має труднощі у самореалізації [42].

У тому-то й закладається важливість даної теми. Що жінкам із зайвою вагою важко у соціумі, оскільки на основі думок навколишніх кульгає їх самооцінка, а отже поведінка і спосіб життя, породжуючи бажання у замкненні від оточуючих.

Тому психологічна корекція – є невід'ємною роботою, яка може допомогти змінити стиль життя (світогляд, сприймання самої себе, свого тіла).

Психокорекційна робота Я-образу жінок із зайвою вагою – це система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психології та поведінки людини за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу.

Психологічна корекція Я-образу особистості яка входить до складу жінок із зайвою вагою орієнтована на клінічно здорову особистість, що має в повсякденному житті психологічні труднощі, проблеми, скарги невротичного характеру, а також на охочих змінити своє життя, або на тих що ставлять перед собою мету зміни власної особистості. Психокорекційна дія спрямована на усвідомлене ставлення особистості до себе, на зміну поведінки та розвиток особистості. Корекція орієнтується на здорові сторони особистості незалежно від ступеня порушення, на сьогоднішній і майбутній клієнтів.

Дана психологічна корекція орієнтується на середньострокову допомогу, вплив якої спрямований на зміну поведінки і розвиток особистості клієнта. Психокорекційні дії можуть бути наступних видів: переконання, навіювання,

наслідування, підкріплення. Розрізняють індивідуальну і групову роботу із жінками з заниженою самооцінкою що мають зайву вагу. При індивідуальній роботі психолог працює з клієнтом, тобто особистістю яка входить до групи жінок із зайвою вагою що мають низьку самооцінку, один на один за відсутністю сторонніх людей. У груповій формі робота відбувається одразу з групою жінок із зайвою вагою які мають низьку самооцінку, ефект досягається за рахунок взаємодії і взаємовпливу людей один на одного.

Пошук конкретних і ефективних методів, що дозволяють стимулювати розвиток самосвідомості, і знайомство з досвідом організації психологічного супроводу особистісного розвитку жінок із зайвою вагою, дає основу вважати, що однією з найбільш конструктивних і швидко діючих форм психокорекційної роботи спрямованої на роботу з жінками є спеціально організована тренінгова програма [4].

Психокорекційна робота з жінками із зайвою вагою спрямована на [47]:

- розширення поля соціального бачення і діапазону інформаційних каналів, загострення комунікативної спостережливості;
- оволодіння способами встановлення контакту при спілкування;
- навчання «вирівнюванню» емоційного стану свого, підвищення емоційної стабільності і зниження емоційної напруги, дискомфорту, невпевненості;
- активізація процесу самопізнання і самоактуалізації особистості;
- корекція Я-образу кожного учасника у спрямованості до більшої адекватності.

Психокорекційна робота з жінками із зайвою вагою, що мають низьку самооцінку і входять до категорії юнаків можлива за рахунок підвищеної умотивованості дівчат. Тому цей віковий етап є особливо важливим для того, щоб пропрацювати та зарадити формуванню, чи новій появі негативних установок по відношенню до себе та свого тіла і прожити подальші роки свого життя більш якісно та продуктивно.

Перевага тренінгових технологій для підвищення рівня самооцінки,

особистісної саморегуляції полягає і в тому, що тренінг дозволяє створити такі умови в яких жінки із зайвою вагою мають можливість, з одного боку, отримати конкретні знання і уміння, усвідомити глибину і значущість роботи саморозвитку для формування стійкої позитивної «Я-концепції» особистості, а з іншого боку, отримують цей практичний досвід у захоплюючій формі – із застосуванням ігрових методів і доступних, цікавих для них вправ.

Методологічні основи О.Ф. Бондаренко, К. Рудестама, І.В. Вачкова, О.С. Прутченкова, О.Г. Лідерса, і інших дозволили сформулювати нам наступні принципи тренінгової програми психокорекції Я-образу жінок із зайвою вагою:

- відповідність вирішуваних завдань та методів які використовуються у роботі тренінгової програми віковим особливостям особистості (соціальній ситуації розвитку, провідної діяльності, психологічним новоутворенням, завданням розвитку, тощо) і «проблемних зон» в структурі Я-образу особистості у період входження її у альтернативну субкультуру;

- тренінгова програма має бути сприятливою, надаючи можливість оптимізувати розвиток елементів Я-образу особистості на усіх етапах сприйняття;

- окрім загальної мети, тренінгова програма повинна сприяти вирішенню проблем, що виникають у особистості на усіх етапах сприйняття та входження у альтернативну субкультуру;

- необхідно враховувати індивідуальні особливості особистості та корекції тренінгової програми у зв'язку з цим (або можливість здійснити індивідуальну роботу учасниками, які цього потребують);

- тренінг повинен відповідати специфіці роботи в установі (організація роботи відповідно до статуту установи, тривалість зайняття і розподіл навантаження на учасників залежно від плану і загального кількості годин) [47].

Тренінгова програма реалізується як послідовність трьох взаємозв'язаних між собою етапів. Кожен етап тренінгу обумовлений рішенням специфічних завдань, які визначаються:

- вирішення етапних завдань психологічної корекції Я-образу жінок із

зайвою вагою;

– особливостями «зон» в структурі «Я-концепції» особистості жінок із зайвою вагою, що потребують психологічного супроводу їх розвитку;

– виявлення за результатами повторної діагностики ефективність тренінгової програми щодо психокорекції «Я-образу жінок» із зайвою вагою [2].

Таким чином, для жінок які мають зайву вагу і низьку самооцінку є актуальним гармонізація Я-образу, саморегулювання, створення умов для формування реалістичних життєвих перспектив і включення когнітивних компонентів самосвідомості для вибору конструктивних стратегій поведінки.

Прийнятність трьох етапів тренінгової програми забезпечується загальним алгоритмом організації роботи.

Учасники ще до тренінгу були ознайомлені зі своїми психологічними особливостями за допомогою результатів отриманих з діагностичних заходів, які проводилися минулого року. Хоча більшість з досліджуваних знали про свої психологічні особливості вже давно. Тому діагностика була необхідна скоріш за все нам для того щоб було від чого відштовхуватися при розробленій психокорекційної програми.

Наступним етапом в нашій роботі заключався у тому, що учасницям тренінгу необхідно було проконтролювати свою поведінку у рамках отриманих знань (за допомогою пропонованих в тренінгу практичних методів), а потім автоматизувати свій новий світогляд, переносючи його у реальне життя.

Тренінгова програма дає своїм учасникам, перш за все, зниження критичності до себе і свого тіла, об'єктивне усвідомлення свого положення в оточуючому середовищі. Це робить позитивну спрямованість Я-образу і покращує життєвий стан жінок.

Як відомо, невід'ємною частиною тренінгу є рефлексія. Вона дає змогу жінкам аналізувати своє життя, дивитися на нього ніби з боку, що грає важливу роль у наш час, оскільки це відриває від нав'язаних оточуючими думок щодо ідеалів краси.

Психологічним механізмом, який лежить в основі рефлексивності і на

якому базується психокорекційна робота, є зворотній зв'язок. Буденні неефективні схеми відношення оточуючих до жінок з зайвою вагою не дають можливості отримати коригуючий зворотній зв'язок, але часто, навпаки, викликають у соціального оточення реакції, що підкріплюють основні переконання. Група ж є достатньо безпечним місцем для експериментування.

Як зазначає М.П. Гуліч, зворотній зв'язок поєднує невербальний і вербальний, когнітивний і емоційний рівні взаємодії і завдяки цьому є потенційно і цілісно ефективним. В емоційне забарвленому зворотному зв'язку рефлексуються почуття, що відносяться як до того, хто подає зворотній зв'язок, так і до того, хто його сприймає. Власне завдяки цьому психологічному механізму активізуються учасники, інтенсифікуються корекційні процеси, і корекційна робота в цілому досягає своєї мети [9].

Під психокорекційною роботою з «Я-образом» жінок із зайвою вагою розуміють систему заходів, спрямованих на усунення небажаних рис особистості, негативних емоційних станів, або негативної поведінки жінок за допомогою спеціальних засобів психологічної дії.

3.2. Структура та завдання психологічної корекції

Виходячи із вищеписаної послідовності і логіки, розгляду особливостей та принципів психокорекції Я-образу молоді альтернативної субкультури психологічна робота жінок із зайвою вагою, спрямована на підвищення рівня розвитку Я-образу.

Завданням корекційної роботи стало:

- усвідомлення жінками уявлень про себе;
- підвищення самооцінки;
- вироблення навичок щодо підтримання достатньої самооцінки соціальному середовищу.

Слід нагадати, що наша психологічна корекція орієнтується на середньострокову допомогу. Тому сам тренінг проводився протягом декількох

днів. Його метою було створення необхідних психологічних умов корекції «Я-образу» жінок із зайвою вагою.

Програма тренінгу була складена відповідно до психологічних особливостей жінок із зайвою вагою. Тривалість тренінгу: по 4 години кожне заняття, взагалі програма тренінгу склала – 8 годин практичної роботи.

Досліджувані були розділені на дві тренінгові групи по 12 чоловік, під керівництвом ведучого – тренера.

Досліджувані були обрані з учасників тогорічної діагностики за критеріями, якими були: індекс маси тіла від 26 до 39 (що свідчить про надмірну вагу та ожиріння) та низький рівень психологічних особливостей Я-образу (у тому числі низька самооцінка).

Тренінгова програма психокорекції Я-образу жінок із зайвою вагою побудована на принципі поступовості, поетапності: кожен подальший етап повинен логічно витікати з попереднього. Завдяки цьому, досліджувані поступово поглиблюються в процес усвідомлення себе, підвищуючи свою самооцінку. В процесі тренінгової програми розвивається техніка самопізнання: рефлексія, зворотний зв'язок, аналіз.

Стратегічну лінію тренінгової програми можна представити як отримання досліджуваними нової інформації про себе, об'єктивування комунікативних установок – переосмислення уявлень про свій Я-образ вибудовування нового типу стосунків з самим собою та оточенням, формування позитивних комунікативних установок – закріплення позитивного досвіду спілкування.

Робота велася по підгрупах. Були виділені наступні:

- жінки з ІМТ від 26 до 30 (надмірна вага);
- жінки з ІМТ від 31 до 39 (ожиріння).

Корекційна програма складається з трьох етапи: 1-го діагностичного, 2-го корекційного, 3 -го формуючого; включає 2 заняття. Кожний етап складався з низки вправ, пов'язаних за певною тематикою, відповідно до мети завдань етапу.

Діагностичний етап передбачав отримання нової інформації про себе та осмислення уявлень про Я-образ у жінок із зайвою вагою.

Корекційний етап включав формування позитивного Я-образу жінок із зайвою вагою.

Формуючий етап мав на меті створення нового типу стосунків із самим собою і з навколишнім, закріплення позитивного досвіду сприйняття себе.

Програма тренінгу є авторською розробкою, до якої включені психологічні ігри, які широко застосовуються в самих різних тренінгових програмах.

Груповий процес психокорекцій Я-образу молоді альтернативної субкультури охоплює три основні аспекти особистості – когнітивний, емоційний і поведінковий.

Когнітивний аспект – отримання нової інформації за допомогою постановки дослідницьких завдань, спрямованих на підвищення рівня інформативності про аналіз власної особистості.

Емоційний аспект – переживання особистістю значущості отриманої інформації; переживання і оцінювання нових знань про себе; оцінка своїх успіхів та поразок, переживання поразок як своєї загальної самооцінки.

Конативний, або поведінковий аспект – розширення поведінкового репертуару через усвідомлення неефективності способів поведінки. Шлях, який проходить кожен учасник тренінгових груп через пошук адекватних форм поведінки і їх закріплення.

В якості базових тренінгових методик ми використали техніку і прийоми, які використовуються в різних психологічних і психотерапевтичних школах. Крім того була застосована авторська методика у формі відеотерапії. Використання техніки різних психологічних шкіл диктувалося прагненням збагатити тренінг найбільш дієвими практичними методиками і відповідати потребам багатогранного розвитку особистості.

Основними методами роботи у рамках тренінгової програми стали проектні малюнки, групові дискусії-обговорення, ігри і вправи направлені на підвищення самооцінки, розвиток навичок міжособистісної взаємодії тощо.

Ці три аспекти відображають внутрішню структуру Я-образу особистості.

Отже, тренінгова програма психокорекції Я-образу жінок із зайвою вагою є тим ефективним інструментом, за допомогою якого можливе формування позитивного Я-образу та самооцінки особистості.

Перед початком роботи була проведена презентація тренінгу, члени групи були ознайомлені з основною метою та завданнями спільної роботи, формою проведення та можливими результатами тренінгу. Програма тренінгу, основні принципи та правила роботи представлені у додатку В.

Програма тренінгу спрямована на психологічну корекцію Я-образу жінок із зайвою вагою включала в себе методи: відеотерапії; арт-терапії, ігротерапії, тощо.

Програма тренінгу «Психокорекція Я-образу жінок із зайвою вагою» спрямована на формування навичок ефективної комунікації і створення стану власної успішності через підвищення самооцінки. Програма тренінгу дозволяє виробити адекватну реакцію на інформацію, що надається ЗМІ. В процесі спільної роботи відбувається формування адекватного сприйняття своєї зовнішності, себе у навколишньому середовищі, уміння встановлювати, підтримувати контакт.

Мета тренінгу: психокорекція Я-образу жінок із зайвою вагою.

Завдання тренінгу:

- 1) створення умов усвідомлення жінками із зайвою вагою уявлень про себе;
- 2) формування адекватного Я-образу у жінок із зайвою вагою;
- 3) вироблення навичок підвищення самооцінки у жінок із зайвою вагою, та навичок підтримання самооцінки на достатньому рівні.

Програма тренінгу: складається з 3-х модулів: 1-го діагностичного, 2-го корекційного, 3 -го формуючого; включає 2 заняття.

Тривалість тренінгу: 4 години кожне заняття, уся програма тренінгу складає – 8 годин практичної роботи.

Цільова аудиторія: жінки віком від 20 до 50 років, які мають зайву вагу.

Кількість учасників тренінгової групи: 12 чоловік під керівництвом

ведучого – тренера.

Методи (Відеотерапія; Арттерапія; Ігротерапія).

Матеріали: пачка паперу А4, кольорові олівці, фломастери, дзеркальця.

Організація: просторий кабінет, в якому учасники групи могли б вільно переміщатися.

У тренінгову програму спрямовану на психокорекцію Я-образу жінок із зайвою вагою включені вправи (Таблиця 3.1), які спрямовані на вирішення основних завдань.

Таблиця 3.1.

Вправи, спрямовані на психокорекцію Я-образу жінок із зайвою вагою

Тривалість (хв.)	Етап	Зміст вправи	Задачі вправи
5	Початок роботи	Психолог або ведучий (у подальшому це може бути один з учасників групи) повинні представитися, дати коротку інформацію про себе, про програму, що проводиться, і свої цілі	Створити доброзичливий і безпечний настрій, продемонструвати відкритий стиль спілкування у групі
15	Розминка	«Сніговий ком». Учасники сидять в крузі. Перший називає своє ім'я, наступний – ім'я першого і своє, третій – імена першого і другого, потім – своє і так далі, поки коло не замкнеться. У результаті останній в крузі говорить імена усіх, що грають, а потім і своє. Якщо необхідно, продовжити ще на одне коло.	Знайомство і об'єднання групи
10	Робота за темою	Розробка групових правил, якими в майбутньому можна скористатися	Демонстрація демократичного і безпечного стилю спілкування
10	Розминка	«Пошук спільного». Група ділиться на двійки, і дві людини знаходять певну кількість загальних ознак, потім двійки об'єднуються в четвірки з тією ж метою і так далі. Ведучий на власний розсуд може зупинити процес на четвірках, вісімках, тощо	Знайомство і об'єднання групи
25	Робота за темою	«Я в променях сонця». Намалювати сонечко, всередині написати своє ім'я, на кожному промінні підписати свої хороші якості.	Загальна діяльність. Виразити бачення себе за допомогою малюнку

Продовження таблиці 3.1.

40	Робота за темою	«Мінус – плюс». Треба скласти список всіх тих якостей, які учасниці вважають своїми недоліками, і всіх тих якостей, які вважають недоліком їхні знайомі. Вписати їх в табличку, заповнивши її за прикладом: Недолік – нерішучість; достаток – ретельний підхід до ситуації, відповідальність, високі вимоги, пропонувані до себе. Якщо вдалося перетворити всі жіночі недоліки в достоїнства, то учасниці відчують більшу впевненість в собі, підйом енергії і бажання братися за те, за що раніше було страшно.	Виділення існуючих недоліків учасниць. Перетворення всіх існуючих недоліків на гідні риси.
40	Робота за темою	«Автопілот». Учасники розмірковують про те, якими їм хотілося б стати: як себе вести, як ставитися до себе і оточуючих і т.д. Відповідно до цього кожен складає програму для свого «автопілота» за певною схемою, наприклад: «Я впевнений у собі; я доброзичливий». Коли програма готова, кожен учасник читає її вголос так, щоб у присутніх виникло переконання, що ця людина саме така.	Підвищення впевненості у своїх силах. Усвідомлення своїх устремлень
40	Робота за темою	Проективний малюнок «Я такий, який я є». Учасники малюють себе так, щоб ніхто не бачив. Після цього малюнки збираються і змішуються. Проводиться обмін враженнями по кожному малюнку	Вироблення у учасниць групи більш об'єктивної самооцінки.
40	Робота за темою	«Я подарунок для людства» Кожна людина – це унікальна істота. І вірити в свою винятковість необхідно кожному з нас. Кожний з учасників тренінгу повинен подумати, в чому полягає його винятковість, унікальність, над тим, що він є подарунком для людства. А потім треба аргументувати своє твердження фразою: «Я подарунок для людства, так як я...».	Усвідомлення своєї винятковості.
5	Завершення роботи	Завершальний обмін враженнями від заняття	Демонстрація і оволодіння навичками відкритого спілкування, розмови про вираження почуттів

Домашнє завдання: вправа «Полюби себе такою, яка ти є!»

Ці рекомендації допоможуть учасницям зробити своє життя більш гармонійним, позбутися непотрібного самоїдства і багатьох комплексів.

Крок 1. Перестань міряти свої здібності чужими стандартами. Скажи собі: я – така, яка є, між мною та іншими людьми не може бути повного збігу, адже я – унікальна!

Крок 2. Створи свою галерею успіху. Заведи парадний альбомчик для

кращих фотографій, фіксує власні досягнення, хороші сторони і удачі: при одному погляді на цю колекцію все твоє сумне настрої зникне, а самооцінка підніметься!

Крок 3. Напиши перелік того, що дає тобі привід пишатися собою. Наприклад, ти посидюща, уважна до дрібниць, чуйна, добре живеш? Чи ладнаєш з людьми, маєш авторитет на службі, вмієш ліпити фігурки з пластиліну і т. д. Тепер проаналізуй, як ці достоїнства допомагають тобі в житті. Якщо виявиться, що якийсь із талантів ти поки не задієш, подумай, чим він може тобі допомогти. Зверни увагу: якщо ліплення з пластиліну (глини) всього лише піднімає настрої і приносить позитивні емоції – це вже здорово і дуже корисно для тебе! Привчи себе доповнювати цей список щовечора, адже щодня ти досягаєш все нових і нових вершин. Їх потрібно обов'язково вносити в список.

Крок 4. Хвали себе за досягнення. У тебе сьогодні вийшло приготувати смачний сніданок або звести квартальний звіт з першого разу? Обов'язково похвали себе за кожен успіх, нехай навіть він здається крихітним. І, до речі, відзначив про себе, яке саме особистісне якість тобі допомогло його досягти!

Крок 5. Будь сама собі найкращою подругою! Подивися на себе в дзеркало. Кого ти там бачиш? Друга чи ворога? Думай про себе так, як би ти хотіла, щоб про тебе думали інші і оцінюй себе так, як би ти хотіла, щоб тебе оцінювали оточуючі.

Крок 6. Налаштуйся на позитив від спілкування з людьми. Довіряй оточуючих, не сприймай людину неприязно, якщо тобі про нього нічого не відомо. Намагайся побачити в незнайомцю насамперед хороші якості.

Медитація «Добрий день, Я-коханий»

Сядьте так, щоб вам було зручно. Поставте праву ногу так, що, якби нога була жива, вона могла б сказати: «Спасибі, що ти про мене подбав, що ти поставив мене добре...».

Свою ліву ногу поставте так, щоб не було напруги ні в ступні, ні в коліні. І нехай руки ляжуть спокійно на коліна. І права рука, і ліва. Погляньте на кожну свою руку по черзі. Кожна рука гідна того, щоб про неї подбати і звернути на неї

свою увагу, щоб вона відчула цю турботу. І ліва рука нехай ляже спокійно, нехай опуститься кисть. І кожен палець відчує вашу увагу, тепло, турботу. Пройдіться по них і погладьте своєю увагою кожен свій палець. Що ви зараз відчуваєте на кінчику кожного свого пальця? Середнього, четвертого... Активніше працюють кровоносні судини, відчувається, як тече кров, відчувається легке поколювання. Ті ж відчуття, відбившись від лівої руки, з'явилися в правій, права рука відразу відгукнулася.

«Я відчуваю життя в кожному зі своїх пальців, протягом теплої крові, поколювання. Кисті стали вільними і м'якими. Вони просто лежать, відпочивають. Вони дякують мені за турботу про них, а я дякую їм. Я дякую своїм рукам за те, що вони сильні, вони вмілі. Мої руки вміють робити безліч чудових речей. Вони вміють працювати, вони сильні, вони тонкі і ніжні. Вони бувають дуже теплими, ласкавими, ніжними. Вони вміють приймати тепло, вони вміють дарувати тепло. Це вміють мої руки, і ці руки я не поміняю ні на які інші. Я люблю їх. Спасибі вам, мої руки.

Я дихаю і відчуваю, як повітря входить у мене, я приймаю його. І видихаю – повітря виходить з мене. Я рада, що у мене є ця гармонія зі світом, те, що я можу приймати в себе повітря – і відпускати його. Дихання рівне, спокійне, мені дихається легко. І ось промінь уваги ласкаво і тепло ковзає по моєму обличчю. М'який пензлик уваги ковзає по моєму лобі. Скидається напруга з чола, йде напруга з моїх очей, вони втрачають будь-яке вираження. Вони відпускаються, розслабляються, відпочивають. Це не просто зробити – так багато життя навколо них. Але я знімаю всі проблеми і відпускаю свої щокни.

Нехай відпочине моє обличчя. Як багато працює особа! Очі дивляться, очі шукають, очі говорять, очі сперечаються, очі чинять опір, очі люблять, очі дають, очі живуть більше, ніж що-небудь інше в моєму тілі. Це дзеркало моєї душі, це мої найперші працівники. Як багато вони роблять! Спасибі вам, очі! Ви поєднуєте мене з миром, ви показуєте мені небо, ви показуєте мені сонце, ви показуєте мені весь світ.

Моє обличчя... моє обличчя – найважливіша частина мене, візитна картка

моєї особистості. Моє обличчя, яке працює зі мною, яке щасливо зі мною, яку долає зі мною життєві труднощі – живе зі мною далі. Спасибі тобі, моє обличчя ! Ми завжди разом. Мені добре з тобою. Спасибі тобі.

І мої трудівники – ноги. Я завжди забуваю про них. Вони з ранку до вечора носять мене по життю, ходять, бігають, тримають мене. Ми сердимосся на них, коли вони нас підводять. Ми не цінуємо, що вони, як коні, день за днем виконують найважчу роботу, тихо, не чекаючи від нас ніякої подяки. Спасибі вам, мої ноги. І все моє тіло – спасибі, що ти є у мене, що ти даєш мені життя, що ти даєш мені можливість бути. Я хочу піклуватися про тебе, я люблю тебе. Спасибі, що ти в мене є. Відпочивай... Я відчуваю в собі цілий світ, величезний світ почуттів, величезний світ переживань, радості, бажань, страхів і тривоги.

Все багатство цього світу – це моя душа. Я дякую свою душу за те, що вона є, тому що моя душа – це те, що вміє любити, моя душа – це те, що вміє плакати... І навіть мої тривоги, мої страхи, ви захищаєте мене! Так чи інакше, але ви дбаєте про мене. Спасибі вам, що ви є в моїй душі. Мій розум, мій розум, мій внутрішній комп'ютер, який так багато пам'ятає, який осторожничает, обчислює, – спасибі тобі, що ти завжди на сторожі, що ти завжди бодрствуєш і дозволяєш мені бачити і розуміти так багато в навколишньому світі. Спасибі тобі. Добре, що ти є. І мій дух, мій світлий дух, який завжди вищий за мене, який завжди глибше мене, моя вертикаль, яка тримає мене, веде мене. Як добре, що я відчуваю тебе ! І тільки з тобою поруч, разом з тобою я відчуваю себе по-справжньому людиною. Як багато у мене є ! Як добре, що я бачу це! Як добре, що я знаю це! Я вдячний долі за себе. Ці багатства я не обмінюю ні на що на світі. І це знання завжди буде зі мною – найголовніше знання на світі ».

Повертається в цю кімнату, під вами стілець – і ви зручно сидите на ньому, глибоко вдихніть, відкрийте очі – і опинитесь тут. Ви дихаєте рівно, дихайте спокійно... і повертайтеся потихеньку сюди.

Після проведення тренінгової програми, було проведено дослідження основною метою якого є виявлення ефективності тренінгової програми щодо психологічної корекції Я-образу жінок із зайвою вагою, були використані

методики які застосовувалися на першому етапі дослідження: методика «Тест-опитувальник ставлення до прийому їжі», тест ІТО Л.Н. Собчik (Індивідуально – типологічний опитувальник). Процедура дослідження була проведена відповідно до всіх вимог та норм психодіагностичного дослідження. Час на проведення дослідження склав 1 годину.

Ефективність програми спостерігається при дотриманні наступних умов: своєчасній діагностиці схильності до формування негативного Я-образу; аналізі особистісних особливостей «Я-концепції» жінок із зайвою вагою; корекційну роботу з жінками які мають низьку самооцінку по формуванню впевненості в собі і стійкого позитивного Я-образу.

3.3. Аналіз ефективності програми

На формувальному етапі дослідження за методиками «Ставлення до прийому їжі» та «Індивідуально-психологічного опитувальника» Л.Н. Собчik ми визначали:

- індекс маси тіла жінки;
- самосвідомість, самооцінку та самоконтроль особистості. За даним першої методики ми змогли зробити поділ жінок за наступними критеріями: нормальна вага тіла, надмірна вага та ожиріння.

З тогорічного дослідження, опираючись на данні отримані в результаті інтерпретації відповідей другої методики, нам стало відомо, що жінки з надмірною вагою не значено але різняться за значенням таких параметрів Я-концепції, як «Образ Я», «ступінь активності», від тих людей, що мають нормальну вагу. Тому повні жінки мають більш низький рівень суб'єктивного контролю над значущими подіями свого життя. Жінки з проблемами надмірної ваги, в тому числі ті, що підтримують нормальну масу тіла, вважають себе менш здатними контролювати свої формальні і неформальні відносини з іншими людьми, викликати до себе повагу і симпатію.

У повних жінок порівняно з жінками, що мають нормальну вагу, більш

виражені агресивні тенденції, невпевненість у собі, невдоволення власним тілом, тенденція до тривалого переживання негативних емоцій, недостатня гнучкість установок, образливість, схильність приписувати оточуючим власні недовірливість і ворожість, а також тенденція до відходу від проблем і пошуку самотності в ситуаціях емоційної напруги.

Отож з дослідження виходить, що тривожність, невпевненість у собі, замкнутість можуть бути у наявності, як в повних жінок, так і в тих, що мають нормальну вагу тіла. Все залежить від того, наскільки людина критична до інших думок. А також відштовхуючись від дослідження стає розуміло, що самоствалнення та самооцінка залежать від ІМТ. Чим більший індекс, тим більш жінка невпевнена у собі, більш занурена у свій внутрішній світ.

Також повні жінки у порівнянні з жінками із нормальною вагою тіла більш тривожніші, вразливіші. Через свою замкнутість та невпевненість, свій зовнішній вид, данні жінки відчують важкість при встановленні контактів.

При великій масі тіла і зміну його пропорцій, жінки випробовують неприємні відчуття, оцінюючи себе позитивно чи негативно, спираючись на оцінки інших людей і стереотипи суспільства, які, як правило, негативні. Наприклад, як вже зазначалося жінка з зайвою вагою сприймаються оточуючими як ліниві, слабкі, безвольні і неспроможні ні на що, слабохарактерні і пасивні. Як наслідок, ставлення до образу фізичного Я погіршується. А для жінок образ фізичного Я корелює з сексуальною привабливістю, є важливим фактором формування самоствалнення, особливо при низькій автономності їх від зовнішніх оцінок. Так і наші досліджуванні. Розуміючи свій тяжкий стан, те що вони не відповідають сексуальним стандартам їм доводиться, як вже зазначалося вище обирати одне з двох, тобто: чи одягати маску та бути люб'язною та уважною до всіх, чи замикатися у собі та прикриватися своїм тяжким станом.

Враховуючи все вищезазначене нами була розроблена психокорекцій на програма, метою якої було підвищення самооцінки у жінок із зайвою вагою. До складу учасниць тренінгу увійшли ті жінки. Які за показниками минулого року

мали індекс маси тіла вищий за 25, усього у тренінгу приймали участь 24 особи (12 жінок з надмірною вагою та 12 з ожирінням). Після проведення тренінгу нами була проведена повторна діагностика, що мала на меті: виявити чи мав якийсь вплив тренінг на самооцінку жінок.

Після проведення психологічної корекції, можна констатувати, що зміни є. І ці зміни втішні, оскільки можна прийти до висновку, що розроблений авторський тренінг є дієвим.

За результатами обробки восьми шкал «Індивідуально-типологічного опитувальника» Л.Н. Собчik ми бачимо що в жінок, як з надмірною вагою, так і ожирінням підвищився рівень екстраверсії, тобто жінки зі свого внутрішнього світу уявлень та переживань пере спрямувалися у світ реально існуючих об'єктів і цінностей. Також стали більш відкритими, на заняттях проявляли себе дуже активно, та стали проявлятися як більш товариські.

Таблиця 3.2.

**Результати діагностування жінок з ІМТ 26-30 за
«Індивідуально-типологічним опитувальником» Л. Н. Собчik**

Група досліджуваних з надмірною вагою												
№	Вік	ІМТ	Брехня	Агресія	Екстраверсія	Спонтанність	Агресія	Ригідність	Інтроверсія	Сенситивність	Тривога	Лабільність
1	27	30	3	3	9	5	5	7	4	1	1	4
2	33	26	3	1	4	4	2	3	5	6	3	6
3	34	26	0	2	7	3	5	4	3	1	3	6
4	34	26	2	2	8	4	2	2	3	3	3	3
5	46	29	0	3	6	2	3	3	4	3	7	7
6	21	30	3	1	6	3	5	3	2	3	3	5
7	21	28	2	2	8	4	7	4	2	3	4	5
8	23	27	0	0	7	4	3	3	5	6	6	4
9	47	30	3	0	7	5	3	2	3	7	2	3
10	23	27	3	1	6	2	5	4	2	2	6	5
11	48	29	2	1	7	4	4	4	3	6	6	7
12	45	28	2	2	7	2	4	4	5	3	4	4

Таблиця 3.3.

**Результати діагностування жінок з ІМТ 31-39 за
«Індивідуально-типологічним опитувальником» Л. Н. Собчік**

Група досліджуваних з ожирінням												
№	Вік	ІМТ	Брехня	Агресія	Екстраверсія	Спонтанність	Агресія	Ригідність	Інтроверсія	Сенситивність	Тривога	Лабільність
1	45	33	3	1	5	3	2	3	2	2	3	7
2	31	35	2	1	8	4	3	2	3	4	3	5
3	49	38	4	2	7	2	4	3	5	6	5	4
4	42	39	0	1	8	2	5	4	1	2	2	6
5	33	34	2	0	7	1	2	4	6	3	6	4
6	43	32	3	0	7	2	3	3	2	3	3	4
7	20	31	3	0	6	3	3	3	5	7	4	5
8	26	32	1	1	5	5	3	4	6	6	1	5
9	23	34	2	3	6	6	4	5	4	6	5	7
10	22	32	3	5	1	4	2	6	5	7	4	4
11	21	35	0	1	5	1	4	4	2	6	4	7
12	40	31	2	2	7	4	3	3	3	5	5	6

Після проведення психологічної корекції, можна констатувати, що зміни є. І ці зміни втішні, оскільки можна прийти до висновку, що розроблений авторський тренінг є дієвим.

За результатами обробки восьми шкал «Індивідуально-типологічного опитувальника» Л. Н. Собчік ми бачимо що в жінок, як з надмірною вагою, так і ожирінням підвищився рівень екстраверсії, тобто жінки зі свого внутрішнього світу уявлень та переживань пере спрямувалися у світ реально існуючих об'єктів і цінностей. Також стали більш відкритими, на заняттях проявляли себе дуже активно, та стали проявлятися як більш товариські. У жінок виражена інтроверсія, тобто вони замкнені, більш звернені у свій внутрішній світ. Тривожні, що проявляється у емоційності, сприйнятливості та відчутті

незахищеності. Вразливі, песимістичні в оцінці перспектив.

Таблиця 3.4.

**Результати діагностування жінок з зайвою вагою за
«Індивідуально-типологічним опитувальником» Л. Н. Собчik**

Група досліджуваних з надмірною вагою та ожирінням												
№	Вік	ІМТ	Брехня	Агресія	Екстраверсія	Спонтанність	Агресія	Ригідність	Інтроверсія	Сенситивність	Тривога	Лабільність
1	27	30	4	5	8	9	7	8	4	1	1	5
2	45	33	3	5	6	4	4	3	7	6	5	6
3	33	26	3	3	2	2	4	6	5	3	5	8
4	34	26	0	2	6	4	7	6	5	1	5	5
5	31	35	4	1	6	4	3	3	5	8	4	5
6	49	38	5	0	6	5	3	6	7	8	7	4
7	34	26	2	2	5	5	2	2	3	6	6	3
8	42	39	1	2	8	5	8	8	1	2	2	6
9	33	34	3	0	6	1	3	4	8	7	6	9
10	46	29	2	5	4	2	3	3	8	7	9	7
11	43	32	4	0	7	4	3	3	2	6	6	4
12	21	30	3	1	1	3	5	4	7	6	7	7
13	20	31	4	0	5	3	3	4	5	8	8	7
14	26	32	3	5	2	6	4	6	8	6	1	5
15	21	28	2	2	8	5	8	4	3	3	4	6
16	23	27	1	2	6	4	4	6	5	8	7	7
17	23	34	4	5	6	6	4	6	4	6	5	7
18	22	32	5	5	2	6	3	8	8	7	4	7
19	47	30	3	0	6	5	7	3	3	7	5	3
20	23	27	2	2	4	2	7	6	2	2	6	5
21	21	35	1	3	1	9	4	8	8	6	7	8
22	48	29	4	5	4	5	7	7	3	8	9	7
23	40	31	4	5	4	5	2	3	5	3	5	7
24	45	28	3	3	6	2	4	6	8	8	5	4

Досліджуванні мають схожість таких показників, як: сенситивність, тривожність, лабільність та інтроверсія. Це свідчить про те, що вони більш звернені у світ суб'єктивних уявлень і переживань, стримані та скоріше за все не замкнуті, оскільки мають достатній рівень інтроверсії, хоч екстраверсія залишається домінуючою. Емотивні, мотиваційно нестійкі, сентиментальні, вразливі, сприйнятливі.

Дехто з досліджуваних намагався відповідати неправдиво, що видно по рівню брехні та агравації. Це свідчить про те, що жінки все ж страждають через свою надмірну вагу, що відображається на самооцінці. Щоб якось виживати у сучасному суспільстві, де шанують інші форми жіночого тіла їм доводиться одягати маску, завдяки чому вони виглядають більш-менш краще. А також завдяки тиску на оточуючих своїм важким становищем, отримують бажану увагу та співчуття з боку інших людей.

Так у багатьох жінок з зайвою вагою помічається достатній рівень екстраверсії. Що свідчить про те, що досліджуванні мають спрямованість у світ реально існуючих об'єктів і цінностей та прагнення до розширення кола контактів. Багато з досліджуваних проявляють активність у самореалізації. Їм властива мінливість настрою, нестійкість, та також ми бачимо достатній рівень тривожності, що проявляється у емоційності та сприйнятливості.

Та все ж у деяких досліджуваних ми бачимо наявність достатнього рівня інтроверсії, що говорить про те, що досліджуванні звернені у світ суб'єктивних уявлень і переживань, стримані, замкнуті. Також вони емоційні, сприйнятливі та мають відчуття незахищеності.

Люди з ожирінням у багатьох визивають відразу через свій зовнішній вид, а жінки з надмірною вагою ще мають шанс повернутися у ряди жінок з нормальною вагою. Тому такі жінки мають тривожність достатнього рівня через відповідальність, яка на них лежить.

Аналіз результатів корекційної роботи показує, що досліджуваних відзначено значні позитивні зміни в показниках компонентів Я-образу та його диференційованості. Така динаміка забезпечувалася: по-перше, підвищенням

усвідомленості досліджуваних уявлень про себе; по-друге, формуванням більш диференційованого та розширеного уявлення про себе особливо щодо соціального аспекту Я-образу; по-третє, виникненням можливості оцінювання себе в цілому. Результати дослідження виявили, що після корекційної роботи Я-образ у жінок із зайвою вагою став більш сформованим та адекватним. Тобто нам вдалося підвищити їхню самооцінку і навчити їх підтримувати на достатньому рівні.

ВИСНОВКИ

В результаті дослідження можна сформулювати ряд висновків та узагальнень.

Аналіз літератури з досліджуваної проблеми показав, що поняття «Я-образ» та «Я-концепція» є синонімами, що мають одне й те саме визначення. А точніше Я-образ та «Я-концепція», то є відносно стійка, більш чи менш усвідомлена неповторна система уявлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує взаємодію з іншими людьми.

Самопізнання є своєрідним механізмом пізнавальної діяльності людини, в основі якого лежить процес рефлексії. Самооцінка – це відчуття власної цінності, що властиве індивіду, яке для інших людей проявляється в тих чи інших його реакціях.

Самосвідомість розуміється, як усвідомлення і оцінка людиною своїх дій та їх результатів, думок, почуттів, моральності та інтересів, ідеалів і мотивів поведінки, цілісна оцінка самого себе і свого місця в житті.

Проблема Я-образу вивчалася багатьма психологами, наприклад такими, як У. Джеймсом, К. Хорні, Е. Еріксоном, К. Роджерсом, Р. Бернсом, Р. Ассаджолі, В. Століним та багатьма іншими. Кожен з них зробив свій неповторний вклад в розвиток даної теми, тому теорії набули характеру різноголосності, так наприклад У. Джеймс в своїй теорії пропонував структурувати «Я» на Я-об'єкт і Я-суб'єкт, поділяючи їх на образ-Я, що включає «духовне Я», «соціальне Я», «фізичне» і «матеріальне Я», самооцінку, вчинки викликані ними. Теорія К. Хорні вказувала на наявність «актуального Я» (емпіричного), яке відділяється від «ідеалізованого Я», якого неможливо досягти. Е. Еріксон звернувся до соціокультурного контексту становлення свідомого «Я» індивіда і виділення восьми стадій розвитку «его-ідентичності» в процесі всього життя людини. К. Роджерс трактував поведінку індивіда як спробу досягти узгодженості образу-Я, а його розвиток як процес розширення зон самосвідомості в результаті когнітивної самооцінки. Р. Берне у своїй

концепції зазначав про те, що образ-Я то когнітивний компонент, який характеризується уявленнями людини про саму себе. Він вважає, що дані характеристики можуть бути атрибутивними, рольовими, статусними, психологічними і т.п. Р. Ассаджолі у своїй концепції виділив процес – «персоналізації» і структуру – набір «субперсон» або «субособистостей». В. Столін у своїй роботі виділяв три рівні Я-концепції, а саме: фізичний образ-Я, соціальна ідентичність, диференціація образу-Я.

Отже, Я-образ формується під впливом оцінки навколишнього середовища, самооцінки, та нерозривно пов'язаний з самооцінкою, самосприйняттям, самосвідомістю.

Нами було проведено дослідження на базі бенефіціарів Благодійного фонду «Голоси дітей» щодо вияву соціально-психологічних особливостей я-образу жінок із зайвою вагою. В ході дослідження стало відомо, що жінки з проблемами надмірної ваги, у тому числі ті, що підтримують нормальну масу тіла, вважають себе менш здатними контролювати свої формальні і неформальні відносини з іншими людьми, викликати до себе повагу і симпатію.

Отож з дослідження виходить, що тривожність, невпевненість у собі, замкнутість можуть бути у наявності, як в повних жінок, так і в тих, що мають нормальну вагу тіла. Все залежить від того, наскільки людина критична до інших думок. А також відштовхуючись від дослідження стає розуміло, що самоставлення та самооцінка залежать від ІМТ. Чим більший індекс, тим більш жінка невпевнена у собі, більш занурена у свій внутрішній світ. Повні жінки у порівнянні з жінками із нормальною вагою тіла більш тривожніші, вразливіші. Через свою замкнутість та невпевненість, свій зовнішній вид, данні жінки відчують важкість при встановленні контактів.

При великій масі тіла і зміну його пропорцій, жінки випробовують неприємні відчуття, оцінюючи себе позитивно чи негативно, спираючись на оцінки інших людей і стереотипи суспільства, які, як правило, негативні. Наприклад, як вже зазначалося жінка з зайвою вагою сприймаються оточуючими як ліниві, слабкі, безвольні і неспроможні ні на що, слабохарактерні

і пасивні. Як наслідок, ставлення до образу фізичного Я погіршується. А для жінок образ фізичного Я корелює з сексуальною привабливістю, є важливим фактором формування самоставлення, особливо при низькій автономності їх від зовнішніх оцінок. Так і наші досліджуванні. Розуміючи свій тяжкий стан, те що вони не відповідають сексуальним стандартам їм доводиться, як вже зазначаюся вище обирати одне з двох, тобто: чи одягати маску та бути люб'язною та уважною до всіх, чи замикатися у собі та прикриватися своїм тяжким станом.

Психологічна корекція Я-образу особистості яка входить до складу жінок із зайвою вагою орієнтована на клінічно здорову особистість, що має в повсякденному житті психологічні труднощі, проблеми, скарги невротичного характеру, а також на охочих змінити своє життя, або на тих що ставлять перед собою мету зміни власної особистості. Дана психологічна корекція орієнтується на середньострокову допомогу. Її дія спрямована на усвідомлене ставлення особистості до себе, на зміну поведінки та розвиток особистості. Корекція орієнтується на здорові сторони особистості незалежно від ступеня порушення, на сьогодення і майбутнє клієнтів.

Програма тренінгу є авторською розробкою, до якої включені психологічні ігри, які широко застосовуються в самих різних тренінгових програмах. Вона реалізується як послідовність трьох взаємозв'язаних між собою етапів. Кожен етап тренінгу обумовлений рішенням специфічних завдань, які визначаються:

1. Вирішення етапних завдань психологічної корекції Я-образу жінок із зайвою вагою.
2. Особливостями «зон» в структурі «Я-концепції» особистості жінок із зайвою вагою, що потребують психологічного супроводу їх розвитку.
3. Виявлення за результатами повторної діагностики ефективність тренінгової програми щодо психокорекції «Я-образу жінок» із зайвою вагою.

Таким чином, для жінок які мають зайву вагу і низьку самооцінку є актуальним гармонізація Я-образу, саморегулювання, створення умов для формування реалістичних життєвих перспектив і включення когнітивних

компонентів самосвідомості для вибору конструктивних стратегій поведінки.

Після проведення тренінгу була повторно проведена діагностика за допомогою методик, які використовувалися того року.

За результатами обробки восьми шкал «Індивідуально-типологічного опитувальника» Л.Н. Собчik ми побачили що в жінок, як з надмірною вагою, так і ожирінням підвищився рівень екстраверсії, тобто жінки зі свого внутрішнього світу уявлень та переживань пере спрямувалися у світ реально існуючих об'єктів і цінностей. Також стали більш відкритими, на заняттях проявляли себе дуже активно, та стали проявлятися як більш товариські.

Підвищилися показники агресивності, скоріш за все це добре, оскільки говорить про те, що жінкам стали до снаги: активна самореалізація, упертість, свавілля у відстоюванні своїх інтересів, – чого не було помітно у тому році.

Аналіз результатів корекційної роботи показує, що в досліджуваних відзначено значні позитивні зміни в показниках компонентів Я-образу та його диференційованості. Така динаміка забезпечувалася: по-перше, підвищенням усвідомленості досліджуваних уявлень про себе; по-друге, формуванням більш диференційованого та розширеного уявлення про себе особливо щодо соціального аспекту Я-образу; по-третє, виникненням можливості оцінювання себе в цілому. Результати дослідження виявили, що після корекційної роботи Я-образ у жінок із зайвою вагою став більш сформованим та адекватним. Тобто нам вдалося підвищити їхню самооцінку і навчити їх підтримувати на достатньому рівні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів : ДУВС, 2017. 212 с.
2. Безвужко Е. В., Костура В.Л. Надмірна маса тіла і ожиріння та здоров'я дітей. *Вісник проблем біології та медицини*. 2015. № 2. С. 68-72.
3. Бочкова Н. Л. Дозування фізичних навантажень в фізкультурно-оздоровчих заняттях для осіб з надлишковою масою тіла. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 26-28.
4. Бурлачук Л. Ф. Локус каузальності як фактор трансформації внутрішньої картини життєдіяльності особистості з розладами харчової поведінки. Київ : Вид-во НПУ імені МП Драгоманова, 2015.
5. Бурлачук Л. Ф., Шебанова В. І. Картини життєдіяльності особистості з розладами харчової поведінки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. №1 (46). С. 53-66.
6. Варій М. Й. Психологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 288 с.
7. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування : підручник / 2-ге вид. Київ : Ніка-Центр, 2011. 424 с.
8. Володькіна А. В., Присяжнюк О. А., Фетісова В. В. Комплексний підхід до корекції форм тіла та профілактика розвитку целюліту. *Вісник Запорізького національного університету*. 2010. №1(3). С. 65-68.
9. Гряділь Т. І. Діагностика, лікування та профілактика ожиріння. Київ : 2015. 123 с.
10. Гуліч М. П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. Проблеми старіння та довголіття. 2011. Т. 20. № 2. С. 128-132.

11. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
12. Данильченко Т. В. Особливості формування першого враження. *Соціальна психологія*. 2004. № 3(5). С. 132-144.
13. Дуб М. Сучасні підходи до фізичної реабілітації осіб з надлишковою масою тіла та ожирінням в умовах навчання у ВНЗ. *Молода спортивна наука в Україні*. 2012. № 3. С. 87-94.
14. Єфімова Л. Дієтологічний супровід програм корекції фігури. *LNE Україна*. 2004. № 5 (27). С. 100-102.
15. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. Київ : Центр навч. літ-ри, 2010. 336 с.
16. Каліна Н. Ф. Психотерапія : підручник. Київ : Академвидав, 2010. 288 с.
17. Калошин Ф. В. Я-концепція. Як сформувати позитивне мислення. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 2. С. 233.
18. Кікінежді О. М. Гендерна ідентичність в онтогенезі особистості : Монографія. Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2011. 400 с.
19. Кожина Г. М., Коростій В.І., Михайлов В.Б., ТОВАЖНЯНСЬКА О.Л., Григорова І.А. Клінічна структура та динаміка когнітивних розладів серед хворих працездатного віку з соматичними захворюваннями. *Архів психіатрії*. 2012. Т. 18. № 3. С. 33-37.
20. Копочинська Ю. В. Значення фізичних вправ в попередженні та профілактиці надлишкової маси тіла та ожиріння. *Збірник наукових праць. Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2011. С. 198-202.
21. Кузьмінська О. В., Червона М.С. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді. Київ : Державний ін.-т проблем сім'ї та молоді, 2005. С. 13-22.
22. Кузьо О. Психокорекція я-образу в особистості юнацького віку з високим рівнем невротичності. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 2. С. 165-173.

23. Литвин-Кіндратюк С. Д. Харчова активність особистості: традиційні й інноваційні стратегії. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Вид-во «Плай» Прикарпатського ун-ту, 2000. Вип. 5. Ч. 1. С. 160-165.

24. Мелега К.П., Дуб М.М., Дуло О.А., Мелега О.О. Якість життя студенток молодших курсів з різним індексом маси тіла. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць*. Вінниця, 2011. Вип. 12. Том 1. С. 236-241.

25. Мойзріст О. М. Види порушень харчової поведінки (теоретичний аналіз літературних джерел). *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2009. Вип. 6. Ч. 2. С. 85-94.

26. Моляко Р. В. Психокорекційні стратегії деформації Я-образу зовнішності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 6. С. 78-80.

27. Мороз О. О. Корекція маси та складу тіла жінок 21-35 років засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. та спорт. наук : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.О. Мороз. Київ, 2011. 20 с.

28. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб / за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

29. Нечитайло Т. А. Формування позитивного образу фізичного Я в підлітковому віці. *Психологічні перспективи*. Луцьк : ВНУ. 2009. Вип. 14. С. 61-67.

30. Осьодло В.І . Когнітивні та екзистенційні феномени психіки в контексті самодетермінації. *Вісник НАОУ*. 2009. № 4 (12). С. 107-112.

31. Пилипчук В. В., Августинович М. Б., Курінов О. Ю. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту*. 2011. № 4. С. 122-124.

32. Рибко Л. О. Взаємозв'язок самооцінки та надмірної ваги у людини. *Педагогіка і психологія*. 2011. № 2. С. 2.
33. Рудницька І. Психодіагностика відхилень в особистісному розвитку. *Психічне здоров'я дитини*. Київ, 2003. С. 45-56.
34. Тарханова П. М., Холмогорова А. Б. Соціальні та психологічні фактори фізичного перфекціонізму та незадоволеності своїм тілом. *Психологічна наука та освіта*. 2011. № 5. С. 33-48.
35. Титаренко Т. М. Життєві кризи : технологія консультування. Перша частина. Київ : Главник, 2007. 176 с.
36. Фальова О. Є., Маркова М. В. Психокорекція особистісних проблем жінок у ситуації сімейної кризи методом кататимно-імагінативної психотерапії. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 612-627.
37. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс : Навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2005. 656 с.
38. Чепелева Н. В., Титаренко Т. М., Смульсон М. Л., Андрієвська В. В., Зарецька О. О., Васильченко А. А. Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду : монографія / АПН України; Інститут психології ім. Г.С. Костюка. Київ : Педагогічна думка, 2008. 255 с.
39. Чубірко К. І., Чопей І. В., Гечко М. М., Михалко Я. О., Пулик О. Р. Діагностика, лікування та профілактика ожиріння. *Україна. Здоров'я нації*. 2015. № 1. С. 96-100.
40. Шебанова В. І. Анкета прикладного дослідження «Особливості самосприйняття свого тіла» : авторське свідоцтво. Київ : Державна служба інтелектуальної власності України. Київ : ФОП Назаренко Т.В, 2020. 203 с.
41. Шебанова В. І. Ідентичність особистості як базова структура нормалізації харчової поведінки. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. Вип. 27. С. 647-660.

42. Шебанова В. І. Особливості сприйняття життєвого шляху під впливом травматичного тілесного досвіду. *Вісник Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара. Серія Психологія*. Дніпропетровськ : ДНУ, 2015. Вип. 21. С. 112-121.

43. Шебанова В. І. Тренінг нормалізації харчової поведінки : Програма психологічного супроводу на шляху до свободи від переїдання. Практичний посібник. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2014. 394 с.

44. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма-патологія» : монографія. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2016. 612 с.

45. Шебанова В. І. Фіксація стратегії переїдання та зростання ваги як наслідок трансформації внутрішньої картини життєдіяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету: зб. наук.праць. Серія Психологічні науки*. Херсон : Видавничий дім Гельветика, 2015. № 5. С.84-89.

46. Шебанова В. І., Шебанова С. Г. Розлади харчової поведінки як феномен захисного реагування. *Вісник післядипломної освіти : зб. наук. Праць*. Київ, 2012. Вип. 6 (19). С. 422-431.

47. Шевченко Н. Ф. Психокорекція деформації суб'єктивного відображення психосоматичного здоров'я. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 6. С. 191-195.

48. Юрченко В. М. Психічні стани людини : системний опис : монографія. Рівне : Оперативна поліграфія ПП Самборський І. О., 2006. 574 с.

49. Яценко Т. С. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції. *Підготовка психолога-практика : навч. посіб. для студ. ВНЗ*. Київ : Вища школа, 2008. 342с.

50. Abraham S. F., Beumont P. J. How patients describe bulimia or binge eating. *Psychol Med*. 2012. № 12(3). С. 25-35.

51. Anderson P., Williams J. Identity and difference in higher education : «outsiders within». Aldershot, Hampshire, England; Burlington, VT: Ashgate, 2001. 241 p.

52. Avalos L., Tylka T., Wood-Barcalow N. The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body image*. 2005. №2. P. 285-297.
53. Barnett H. L., Keel P. K. Body type preferences in Asian and Caucasian college students. *Sex Roles*. 2015. V. 44. P. 768-784.
54. Cash T. F., Szymanski M. L. The development and validation of the Body Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*. –2014. № 64. P. 466-477.
55. Devlin M. J., Walsh B. T., Spitzer P. L., Hasin D. Is there another binge eating disorder? A review of the literature on overeating in the absence of bulimia nervosa. *Am. J. Psychiatry*. 1992. Vol.11. №4. P. 333-340.
56. Fiske S. T., Taylor Sh. E. Social cognition : from brains to culture. – Boston : McGraw-Hill Higher Education, 2007. 533 p.
57. Kaplan H.I., Kaplan H.S. The psychosomatic concept of obesity. *J. Nerv. Ment. Dis.* 1957. Vol. 125. №2. P. 181-201.
58. Morris C.G., Maisto A.A. Understanding Psychology. upper Saddle River : Prentice Hall, 2001. 532 p.
59. Zachary L. J. The mentor's guide: facilitating effective learning relationships / Foreword by L. Daloz. San Francisco : Jossey-Bass Publishers, 2000. 520 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест ставлення до прийому їжі. Частина А

Дайте відповідь на такі запитання:

1. Дата народження.
2. Стать: ч/ж вага.
3. Зріст (м).
4. Ваша нинішня вага (кг) (у дорослому віці).
5. Ваша максимальна вага?
6. Ваша мінімальна вага?
7. Ідеальна вага

Частина Б: Дайте відповідь на кожне з таких тверджень

№	запитання	завжд	звичайно	часто	іноді	рідко	ніколи
1.	Я відчуваю жах при думці про надмірну вагу						
2.	Я уникаю прийому їжі, коли голодна (ний)						
3.	Я вважаю, що відчуваю занепокоєння з приводу їжі						
4.	У мене були епізоди переїдання, коли я відчувала(вав), що не можу зупинитися						
5.	Я розрізаю свою їжу на маленькі шматочки						
6.	Я знаю про кількість калорій у їжі, яку вживаю						
7.	Я особливо уникаю їжі з великим вмістом вуглеводів (хліб, рис, картопля тощо)						
8.	Я відчуваю, що інші хотіли б, щоб я їла(їв) більше						
9.	У мене буває блювота після того, як я поїла (їв)						
10.	Я відчуваю провину після їжі						
11.	Мене переслідують думки про схуднення						
12.	Я думаю про згоряння калорій при виконання фізичних вправ						
13.	Інші люди вважають, що я занадто худа(дий)						

14.	Я стурбована (ний) думками про жирові відкладення на						
15.	Приєм їжі у мене займає більше часу, ніж в інших						
16.	Я уникаю їжі, що містить цукор						
17.	Я вживаю дієтичні продукти						
18.	У мене є відчуття того, що їжа контролює моє життя						
19.	Я проявляю самоконтроль щодо їжі						
20.	У мене є відчуття того, що інші змушують мене їсти						
21.	Я приділяю дуже багато часу їжі та думкам про неї						
22.	Я відчуваю дискомфорт після вживання солодощів						
23.	Я використовую дієти						
24.	Я волію, щоб мій шлунок був порожній						
25.	Я відчуваю задоволення від того, що куштую нові продукти, які дорого коштують						
26.	Я відчуваю бажання викликати у себе блювоту після їди						

Додаток Б

Індивідуально-типологічний опитувальник

Вітаю! Вам пропонується взяти участь у дослідженні. Поставте, будь ласка, номер на даному бланку такий самий, як і на бланку попереднього дослідження. Будьте впевнені, Ваші результати підлягають суворій конфіденційності та необхідні лише для відсоткового співвідношення.

Інструкція.

Вам необхідно, прочитавши кожне твердження, закреслити «Так» перед номером відповідного твердження, якщо Ви згодні із твердженням або «Ні» якщо Ви не згодні

Відповідь ТАК	Відповідь НІ	Утверждение
Так	Ні	1. Я постараюся поставитися до дослідження відповідально та бути максимально щирим
Так	Ні	2. У мене дуже складний і важкий для навколишніх характер
Так	Ні	3. Я краще справляюся з роботою в тиші та самоті, ніж у присутності багатьох людей або в галасливому місці
Так	Ні	4. Вирішуючи серйозні проблеми, я, як правило, обходжуся без сторонньої допомоги
Так	Ні	5. Я дуже рідко замовляю першим із незнайомими людьми
Так	Ні	6. Для мене важливо, що подумують інші про мої висловлювання та вчинки
Так	Ні	7. Якщо буде потрібно, я руйную всі перепони на шляху досягнення мети
Так	Ні	8. Я часто турбуюсь через дрібниці
Так	Ні	9. У моїх невдачах винні певні люди
Так	Ні	10. Для мене важливо мати спільну думку з тими людьми, з якими я зазвичай спілкуюсь
Так	Ні	11. Мене мало стосується все, що трапляється з іншими
Так	Ні	12. Мені цікаві яскраві, артистичні особистості
Так	Ні	13. Мені немає діла до чужих страждань: вистачає своїх
Так	Ні	14. У шумній компанії я найчастіше – у ролі лише спостерігача
Так	Ні	15. Для мене нестерпно спостерігати страждання інших людей
Так	Ні	16. Я – людина абсолютно правдива та щира
Так	Ні	17. Всі мої біди пов'язані з власним невмінням жити з людьми

Так	Ні	18. Мене часто тягне до галасливих компаній
Так	Ні	19. Приймаючи важливе рішення, я завжди дію самостійно
Так	Ні	20. Мені завжди приємно заводити нових знайомих
Так	Ні	21. Беручись за якусь справу, я не буду довго роздумувати, перш ніж почати діяти
Так	Ні	22. Мене дратують люди, які намагаються змінити мою думку, коли я впевнений у своїй правоті
Так	Ні	23. Я часто хвилююся за близьких мені людей навіть без серйозного приводу
Так	Ні	24. Я не можу терпіти, коли хтось змінює заведений мною порядок
Так	Ні	25. Я вмію привертати до себе увагу людей, що оточують мене.
Так	Ні	26. У житті я твердо дотримуюсь певних принципів
Так	Ні	27. Люблю відвідувати компанії, де можна танцювати чи співати
Так	Ні	28. Я надзвичайно чутливий до змін у настрої людей, що оточують мене.
Так	Ні	29. Я можу не соромлячись дуріти у веселій компанії
Так	Ні	30. Я спокійно ставлюся до того, що хтось поряд переживає з приводу своїх неприємностей
Так	Ні	31. Я ніколи не поступаю як егоїст
Так	Ні	32. Часто буває так, що через мене у оточуючих псується настрій
Так	Ні	33. Цікаві ідеї приходять мені на думку частіше, коли я один, а не в присутності багатьох людей
Так	Ні	34. Я можу взяти на себе відповідальність за цілу групу людей на користь справи
Так	Ні	35. Мені важко подолати сором'язливість, коли треба говорити перед групою людей
Так	Ні	36. Думка старших за віком чи становищем великого значення для мене не має
Так	Ні	37. Мені не важко змусити інших людей діяти так, як я вважаю за потрібне
Так	Ні	38. Я так сильно переживаю невдачі, що у мене погіршується самопочуття
Так	Ні	39. Я завжди був упертий у тих випадках, коли впевнений у своїй правоті
Так	Ні	40. Якщо в компанії я не перебуваю в центрі уваги, мені стає нудно та нецікаво
Так	Ні	41. Ніхто не може нав'язати мені свою думку
Так	Ні	42. Мені подобається подорожувати з різними, щоразу новими попутниками
Так	Ні	43. Я можу змінити свою думку під тиском оточуючих
Так	Ні	44. У поїзді я із задоволенням проводжу час у розмові з попутниками

Так	Ні	45. Я ніколи не брешу
Так	Ні	46. Я ніколи не відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні
Так	Ні	47. Я вічно ні чим не задоволений
Так	Ні	48. Я люблю самотність, що дозволяє мені зосередитись на своїх думках
Так	Ні	49. Я вмію зацікавити людей і повести їх за собою
Так	Ні	50. Мені подобається командувати іншими
Так	Ні	51. Я вмію дати відсіч тим, хто втручається у мої справи
Так	Ні	52. Мені буває ніяково за висловлювання та вчинки моїх близьких
Так	Ні	53. Мені часто доводилося в бійці захищати свої права
Так	Ні	54. Я відчуваю провину (або навіть сорому), якщо мене переслідують
Так	Ні	55. Мій настрій залежить від настрою тих, хто мене оточує
Так	Ні	56. Я домагаюся свого завзятістю та наполегливістю
Так	Ні	57. Мені часто буває нудно, коли навколо всі веселяться
Так	Ні	58. Мій сумний настрій легко виправляється, якщо я дивлюся в кіно або по телевізору комедійне подання
Так	Ні	59. Задля збереження добрих стосунків я можу відмовитися від своїх намірів
Так	Ні	60. Я завжди дотримуюсь загальноприйнятих правил поведінки
Так	Ні	61. Мене люблять усі мої друзі
Так	Ні	62. У мене трагічна доля
Так	Ні	63. У мене багато близьких друзів
Так	Ні	64. Я найнещасніша людина на світі
Так	Ні	65. Мені простіше сподіватися на інших, ніж брати на себе відповідальність, навіть якщо йдеться про мої проблеми
Так	Ні	66. Я намагаюся бути таким «як усі», не виділятися серед інших
Так	Ні	67. Я – людина спокійна, врівноважена
Так	Ні	68. Я можу довго не реагувати на чийсь жарти, але потім «вибухнути» гнівною реакцією
Так	Ні	69. Я дуже чутливий до змін погоди
Так	Ні	70. Я не люблю бути присутнім на галасливих застіллях
Так	Ні	71. Я можу проявити безладність у справах, а потім потроху упорядковувати їх.
Так	Ні	72. Я люблю ходити в гості
Так	Ні	73. Мені байдуже, що про мене думають оточуючі
Так	Ні	74. Я хвилююся тільки з приводу дуже великих неприємностей
Так	Ні	75. Я ніколи не відчуваю бажання вилятися
Так	Ні	76. Я нікого ніколи не обманював

Так	Ні	77. Мені ніхто не потрібен і я не потрібен нікому
Так	Ні	78. Я – людина сором'язлива
Так	Ні	79. Мені жахливо не щастить у житті
Так	Ні	80. Я часто намагаюся слідувати порадам більш авторитетної особистості
Так	Ні	81. Я б дуже переживав, якби когось зачепив чи образив
Так	Ні	82. Мене ні чим не злякати
Так	Ні	83. Я часто користуюся чужими порадами при вирішенні своїх проблем
Так	Ні	84. У своїх невдачах я в першу чергу звинувачую самого себе
Так	Ні	85. Я зовсім не звертаю уваги на свій стиль одягу
Так	Ні	86. Я не намагаюся планувати своє найближче майбутнє та роботу
Так	Ні	87. Коли мене звать у гості, я найчастіше думаю: «Краще б мені залишитися вдома»
Так	Ні	88. Я нічого не знаю про особисті проблеми оточуючих мене людей
Так	Ні	89. Найменша невдача різко знижує мій настрій
Так	Ні	90. Я ніколи не серджусь
Так	Ні	91. Я відповідав на всі запитання дуже правдиво

Дякуємо за участь у цьому дослідженні.