

Залановская Л.И.

Классический приватный университет

ОСОБЕННОСТИ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ МЕЖЭТНИЧЕСКОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация

В статье выясняются теоретико-методологические вопросы, связанные с особенностями формирования межэтнической толерантности. Представлена структура межэтнической толерантности. Обосновывается необходимость наличия специального инструментария для целенаправленного формирования межэтнической толерантности студентов в системе профессиональной подготовки.

Ключевые слова: межэтническая толерантность, компоненты межэтнической толерантности, модель формирования.

Zalanovskaya L.I.

Classic Private University

SPECIAL CONDITIONS OF FORMATION OF INTERETHNIC TOLERANCE OF STUDENTS IN PROFESSIONAL TRAINING

Summary

In this article it is investigated the theoretical and methodological issues related to the peculiarities of formation of interethnic tolerance. The structure of inter-ethnic tolerance is shown. It is substantiated the need for special tools for the purposeful formation of interethnic tolerance of students in professional training.

Keywords: interethnic tolerance, interethnic tolerance components, model of forming.

УДК 159.9.072.433

ЗВ'ЯЗОК МІЖ САМООЦІНКОЮ, ЖИТТЄВИМИ ЦІННОСТЯМИ ТА ЗВИЧКОЮ ХАРЧУВАТИСЬ У ЖІНОК З НАДМІРНОЮ ВАГОЮ ТА ОЖИРІННЯМ

Марциняк-Дорош О.М.

Львівський інститут

Міжрегіональної академії управління персоналом

Стаття представляє результати досліджень жінок з надмірною вагою та ожирінням. Досліджувався взаємозв'язок між рівнем самооцінки та формуванням життєвих цінностей та в результаті, як це впливає на харчові звички жінок. Результати досліджень вказують на те, що низький рівень самооцінки формує матеріальні цінності та звичку заїдати прикрі емоції калорійною їжею. Результати цих досліджень можна застосувати в психотерапії та курсах для схуднення жінок.

Ключові слова: відчуття власної вартості, ієрархія цінностей, харчові звички, самооцінка.

Постановка проблеми. Як відомо, на здоров'я жінки у значній мірі впливають харчові звички, які в свою чергу залежать від її життєвих цінностей. Життєві цінності впливають на стратегію поведінки, але переконаність до тих чи інших цінностей вже залежить від того, якої про себе думки людина.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Почуття власної вартості є частиною образу Я та є результатом власних досягнень у житті людини. Високий рівень відчуття власної вартості є потрібним у повному та самодостатньому розвитку індивідуальності людини [15, 11, 18]. Відчуття власної вартості можна теж розуміти як ставлення до себе, власних досягнень та омріяних ідеалів. Розрізняють два виміри відчуття власної

вартості прийняття (акцептація) свого Я та неприйняття свого Я [10].

Людина будуючи відчуття власної вартості, спілкується щодня з іншими людьми, отримуючи інформацію про ставлення до неї. Іноді зовнішня інформація суперечить нашим внутрішнім відчуттям про себе, тому, якщо швидко це не выяснити для себе раціональним поясненням може розвинути травматичне відчуття та неприйняття себе як особистості. Суперечність може проявлятися у двох випадках: коли людина має занадто мало інформації про себе або коли та інформація є фальшивою (виникає у результаті надмірно опікуючого або критичного виховання). Отже, особа маючи суперечності у власному Я, буде себе теж вести неадекватно в оточенні [7, 14].

Для К. Попельського життєві цінності полягають у прагненні, мотивації, спрямованості до розвитку людини у багатовимірному плані. Цінності розуміються в категоріях позиції «бути кимось», а не «мати щось». Бо друга позиція дає можливість тільки знімати напруження щоденного життя, але не дає можливості розвивати свої здібності [18].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. На щоденне існування людини впливають життєві цінності, тобто функції психіки які направляють людину у напрямку здоров'я. Отже, людина, відкриваючи щоразу вищі цінності, отримує можливість будувати власну особистість, а тому і власну екзистенцію. Будова власної екзистенції розпочинається з ритуалу харчування, де харчування для виживання та харчування заради насолоди матиме різні наслідки для ваги жінки. А зовнішність у великій мірі формує самооцінку жінки, про що пише майже кожен жіночий журнал чи телепрограми для жінок.

Формулювання цілей статті. Важливим проявом відчуття власної вартості та рівня розвитку життєвих цінностей на щодень є стиль життя та спосіб споживання їжі. У роботі нас цікавлять харчові звички жінок з надмірною вагою та як це взаємодіє з відчуттям власної вартості та життєвими цінностями.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь жінки з нормальною вагою (контрольна група), з надмірною вагою та хворі на цукровий діабет (експериментальні групи), всього 238 жінок. Як свідчить епідеміологія ожиріння, 20-30% популяції мали надмірну вагу та ожиріння на початку минулого століття, на сьогоднішній день ця цифра складає 60% [1-3].

У експерименті використано три методики, а саме: Опитувальник Почуття Власної Вартості (ОПВВ), Анкета «Мої харчові звички» та Шкала «Вибору Цінностей».

Опитувальник Почуття Власної Вартості (ОПВВ) створено автором статті. Методика складається з 50 тверджень, які складаються у п'ять окремих шкал: фізично-біологічна, психологічно-емоційна, суспільно-комунікаційна, ноетично-екзистенціальна та культурно-традиційна.

Опитувальник досліджує власну самооцінку, суб'єктивне відчуття власної привабливості, інтелігентності, переконань про себе та оточуюче середовище, а також суб'єктивну оцінку сприйняття власної особи близьким оточенням. Далі буде описано інтерпретацію кожної шкали.

Шкала Фізично-біологічна репрезентує інформацію про відчуття власної вартості у сфері тілесності та зовнішнього вигляду. У цьому вимірі авторка старалась показати самооцінку у сфері суб'єктивної оцінки власних ніг, ваги, зросту, обличчя, шкіри, волосся, тіла та бюсту. Це важливе питання з погляду на те, що деякі жінки витрачають надто багато часу на цю частину своєї вартості, забуваючи про свою цінність індивідуальну.

Шкала Психологічно-емоційна охоплює інформацію про відчуття власної вартості в контексті персональних здібностей, а саме: індивідуальна привабливість, власна творчість, відчуття здорового глузду, життєвий досвід, відповідальність за свої вчинки та рішення, потребу незалежності. Це важливий аспект для кожної жінки.

Шкала Соціально-комунікаційна досліджує інформацію про почуття власної вартості у сфері соціальних відносин, родини, друзів, роботи. Від того як жінка оцінює свої відносини з сім'єю, друзями, співпрацівниками залежить прагнення конкурувати та задоволення своїм соціальним життям, а з цього складається невід'ємна частина образу Я.

Шкала Ноетично – екзистенціальна охоплює інформацію про відчуття власної вартості у сфері досвіду ноетичних цінностей, а також відчуття сенсу життя, спрямованість на цінності екзистенціального значення, довіри до своїх рішень та життєвих амбіцій, реалізація вищих цінностей.

Шкала Культурно-традиційна охоплює інформацію про вплив культурних умов на бачення власної вартості. Загально відомо, що стереотипи та культурні принципи кожної країни міцно прищеплені індивідуальній людині, тому так сильно впливають на її переконання про себе та оточення. Ця сфера показує, як культура та традиції впливають на розвиток індивідуальності, а саме ставлення до реклами, культурні стереотипи, які прищеплює нам телебачення, вплив близьких нам людей, уміння спілкуватись з іншими людьми, культурними традиціями у сфері харчування.

На кожну шкалу припадає 10 тверджень. Досліджувані жінки оцінюють твердження на шкалі від 1 до 5, де 1- ніколи, 2 – рідко, 3 – часом, 4 – часто, 5 – дуже часто.

Другою методикою є Шкала Вибору Цінностей Казимира Попельського (учня та співавтора концепції логотеорії Віктора Франкля), яка була побудована на основі «концепції багатовимірної реалізації людини» [5, 18]. Шкалу створено у 1985 році, яка складається з 21 цінності у трьох вимірах, а саме: фізичний, психічний та ноетичний.

У процесі процедури дослідження, досліджувані жінки виконують подвійну дію: спочатку дописують асоціації до всіх цінностей, а потім обирають з-поміж 21 цінності 7 найбільш важливих від найважливішої до найменш важливої. В інструкції не зазначено, що це цінності з метою уникнення сугестії щодо цих термінів [18].

Третьою методикою є Анкета «Мої Харчові Звички» Ніни Огінської-Булік, яка служить для дослідження харчових звичок, а докладніше навиків харчування в дорослих а також дорослої молоді. Ця методика досліджує схильності до набирання ваги, а також стиль харчових звичок та досліджує такі сфери: Звичка переїдати, Емоційне переїдання, Дієтичні рестрикції, Загальний показник харчових звичок. Досліджувані особи відзначають в анкеті відповіді на твердження «Так», «Ні». Методика має 30 питань, по 10 питань для кожного чинника. За діагностичні відповіді отримується 1 бал [13-15].

Емоційне напруження, стреси, невдалі дієти, низький рівень самоконтролю призводять до задання негативних емоцій, які виникають з помилкового розуміння труднощів, щоденного життя. Джерелом емоційного напруження можуть бути конфлікти, як зовнішні так і внутрішні. Переживання негативних емоцій призводить до зниження напруження за допомогою калорійної їжі [8, 15, 16].

Концентрація на фізичних цінностях призводить до заниженого розвитку цінностей вищого рангу, які спрямовують людину до прийняття ви-

кликів життя [9, 18]. А жінки з надмірною вагою та ожирінням та жінки з ожирінням та цукровим діабетом більше переймаються труднощами минулого та щоденного життя, тому не можуть піднятися на вищій щабель розвитку цінностей.

У цих дослідженнях гіпотеза не справдилася у всіх групах. Гіпотеза підтвердилася тільки у групі жінок з ожирінням хворих на цукровий діабет. Дані результати вказують, що ці жінки дуже концентруються на переживанні чогось піднесеного, прагнуть екзистенціального розвитку та реалізації важливих життєвих цінностей. Тільки без розуміння сенсу цих цінностей емоційна напруга не зникає, тому внутрішню тривогу вони заїдають їжею, багатою на вуглеводи.

Для схуднення не вистачить просто позитивно про себе думати, важливо теж знати, для чого це потрібно, усвідомлювати самооцінку свого тіла, інтелектуальні здібності, соціальні відносини, світогляд, культуру, тоді це все це звичайно буде впливати триваліший час на людину у прагненні вдосконалити свою фігуру. Відчуття власної вартості може бути дуже важливим у будові правильної самооцінки, що корисно б відзначалося на формуванні здорових харчових звичок.

У сфері вибраних цінностей результати є статично істотні тільки в групі жінок огрядних хворих на цукровий діабет. Дані вказують на високий рівень ангажування в реалізацію ноетичних цінностей, а також надмірне переживання таких позицій, як гідність та кохання, що спричиняє емоційне проїдання.

Жінки з надмірною вагою та ожирінням напереминок використовують дієтичні рестрикції та голодування, що в ефекті призводить до синдрому рикшету або ефекту йо-йо, тобто при зниженні кількості їжі знижується обмін речовин, тому після голодування велика кількість їжі ще краще засвоюється в організмі, відкладаючись на запас у жирових відкладеннях.

Найчастіше емоційне переїдання проявляється у жінок з надмірною вагою та ожирінням, а дієтичні рестрикції більше проявляється у жінок огрядних хворих на цукровий діабет. Хоча у порівнянні цих двох груп харчові звички є кориснішими у групі жінок огрядних хворих на цукровий діабет, що говорить про те, що над-

мір жирової тканини у жінок з надмірною вагою та ожирінням повністю виникає з неправильних харчових звичок, а саме переїдання напереминок з дієтами, а також пасивного стилю життя.

Висновки з даного дослідження і перспективи. Отже, як впливає з вище представлених результатів досліджень, відчуття власної вартості не впливає на формування харчових звичок, що означає, що для схуднення варто брати під увагу цілісний образ Я жінки, а не тільки її суб'єктивну думку про себе. Також жінки з огрядної групи хворої на цукровий діабет більше переймаються прагненням до вищого рангу цінностей, але не вміють прийняти труднощі як життєвий виклик, тому тривогу знімають емоційним переїданням. Тобто Вони знають, що до вищих цінностей варто прагнути, але не знають, для чого ці цінності потрібні, а отже, не здатні задуматись над сенсом свого існування, хоча самі по собі є цілеспрямованими індивідуальностями.

Дані результати досліджень корисно буде використати у лікуванні надмірної ваги та ожиріння, а також при такій хворобі, як цукровий діабет. Використання у психотерапії набутих знань про вищі життєві цінності допоможе як і самому психотерапевтові, так і його пацієнтові зрозуміти істоту хвороби та набрати дистанції до щоденних проблем. Дистанція до емоційних переживань допомагає чітко бачити проблему без стереотипних спотворень та дозволяє знайти раціональне рішення у досить короткий термін [6].

Профілактика контрольної групи фізично здорових та струнких жінок допоможе запобігти небажаному ризику розвитку надмірної ваги, утримуванню правильних харчових звичок [5, 8, 13-15]. Корисне харчування, здоровий спосіб життя є дуже залежними від формування високих цінностей. Ноетичні цінності допомагають утримувати внутрішню рівновагу, бути відкритим на нове, що зменшує правдоподібність травматичних переживань, бо ж страждання облагороджують людину. Облагородження відбувається через формування дистанції до своїх переживань, а отже допомагають контролювати емоції. Розсудлива жінка зможе потурбуватись не тільки про своє здоров'я, але й про здоров'я сім'ї.

Список літератури:

1. Благосклонная Й. В., Шляхто Е. Б., Бабинко А. Й. Эндокринология. Учебник для медицинских вузов. – С.-Петербург: СпецЛит, 2004. – 368 с.
2. Боднар П. М. Эндокринология. – Київ: Здоров'я, 2003. – 380 с.
3. Дедов І. І., Мельниченко Г. А. Ожирение. Этиология, патогенез, клинические аспекты. – Москва: Медицинское Информационное Агентство, 2004. – 412 с.
4. Adler A. Sens życia. – Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1986. – 350 с.
5. Apfeldorfer G. Anoreksja, Bulimia, Otyłość. – Katowice: Wydawnictwo Książnica, 1999. – 260 с.
6. Beck J. S. Terapia poznawcza. Podstawy i zagadnienia szczegółowe. – Kraków: Wydawnictwo UJ, 2005. – 280 с.
7. Brzezińska A. Społeczna psychologia rozwoju. – Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2000. – 570 с.
8. Czyżewska K. Patofizjologiczne podstawy wybranych chorób. Część III. Otyłość. Materiały dydaktyczne. – Poznań: Akademia Medyczna Im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, 2000. – 290 с.
9. Frankl V. E. Man's search for meaning. – Washington: Square Press Washington, 1996. – 480 с.
10. Kozielski J. Koncepcje psychologiczne człowieka. – Warszawa: PIW, 1986. – 280 с.
11. Łaguna M. Budować obraz siebie. Badania nad obrazem studentów kształconych metodami aktywizującymi. – Lublin: Вид-во «RW KUL», 1996. – 256 с.
12. Ogińska-Bulik N. Jeśli zamierzasz schudnąć. Programy oddziaływań psychologicznych wspomagających redukcję nadwagi. – Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, 1999. – 340 с.
13. Ogińska-Bulik N. Psychologia nadmiernego jedzenia. Przyczyny, konsekwencje, sposoby zamiany. – Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. 2004. – 340 с.

14. Ogińska-Bulik N., Chanduszko-Salska J. Psychologiczna charakterystyka kobiet z nadwaga i otyłością // Acta Universitatis Lodzianensis, Folia Psychologica. 2000. – № 4, с. 35-44.
15. Niebrzydowski L. Psychologia wychowawcza. Samoświadomość, aktywność, stosunki interpersonalne. – Warszawa: PWN, 1989. – 310 с.
16. Polivy J., Herman C. P. The false-hope syndrome: Unfulfilled expectations of self-change // Current Directions in Psychological Science, – 2000. – № 9(4), С. 128-131.
17. Popielski K. Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia. – Lublin: RW KUL, 1994. – 620 с.
18. Rożnowska A. Rola poczucia własnej wartości w życiu człowieka // Edukacja, 2004. № 1, с. 11-20.

Марциняк-Дорош О.М.

Львовский институт

Межрегиональной академии управления персоналом

СВЯЗЬ МЕЖДУ САМООЦЕНКОЙ, ЖИЗНЕННЫМИ ЦЕННОСТЯМИ И ПРИВЫЧКОЙ ПИТАТЬСЯ У ЖЕНЩИН С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ И ОЖИРЕНИЕМ

Аннотация

Статья представляет результаты исследований женщин с избыточным весом и ожирением. Исследовалась взаимосвязь между уровнем самооценки и формированием жизненных ценностей и в результате, как это влияет на пищевые привычки женщин. Результаты исследований указывают на то, что низкий уровень самооценки формирует материальные ценности и привычку заедать досадные эмоции калорийной пищей. Результаты этих исследований можно применить в психотерапии и курсах для похудения женщин.

Ключевые слова: чувство собственного достоинства, иерархия ценностей, пищевые привычки, самооценка.

Martsynyak-Dorosh O.M.

Lviv Institute

Interregional Academy of Personnel Management

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM, VALUES AND HABITS NUTRITION IN WOMEN WITH OVERWEIGHT AND OBESITY

Summary

The article presents the results of studies of women with overweight and obesity. Investigated the relationship between self-esteem and the formation of values and as a result, how it affects the eating habits of women. The research results indicate that low self-esteem creates wealth and emotions annoying habit jam calorie food. The results of this research can be applied in psychotherapy courses and slimming women.

Keywords: self-value hierarchy of values, food habits, self-esteem.