

УДК 159.923.2

СМАЙЛОВА С. О.

Запорізький національний університет

## ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ «Я» ЖІНОК, ЩО ДОСЯГАЮТЬ РІЗНОГО РІВНЯ УСПІШНОСТІ У КОРЕКЦІЇ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА ЗАСОБОМ ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ

*У статті представлені результати дослідження особливостей образу «Я» жінок, що досягають різного рівня успішності у корекції надлишкової маси тіла засобом фізичного тренування. У жінок, що не досягли бажаного зниження маси тіла, порівняно з успішними спортсменками, виявлено компенсаторно завищену самооцінку за параметром краси, відсутність розходжень між реальним та ідеальним образом Я, труднощі у прийнятті факту своєї фізичної недосконалості.*

*Ключові слова: образ «Я», самооцінка, задоволеність тілом, психологія жінки, надлишкова маса тіла, мотивація до фізичного тренування.*

Задоволеність тілом пов'язана з відчуттям особистої захищеності й успішністю самореалізації [3; 8; 9]. Зовнішність у структурі образу «Я» жінок є одним з визначальних параметрів [3; 8; 12]. У практиці психолога-консультанта проблема невдоволення жінки власною вагою належить до типових. Стереотипи масової свідомості пов'язують красу і зовнішню привабливість з успішністю в усіх значущих життєвих сферах. Традиційній жінці приписується підвищений інтерес до власного зовнішнього вигляду [2; 4]. Ця ситуація активно підтримується ЗМІ, завдяки яким тіло людини стає рекламним символом, які пропагують «індустрію краси» і культивують певні еталони жіночої привабливості, сексуальності й естетики тіла, у тому числі струнку фігуру і худобу на противагу вгодованості [2; 3]. Дівчата і жінки, більш-менш схильні до повноти, відчують стурбованість – неадекватність, порівнюючи свої антропометричні дані з еталонними [3]. Прагнення відповідати ідеалам жіночності стимулює їх до вдосконалювання свого фізичного образу, у тому числі до корекції надлишкової маси тіла.

Маса тіла дійсно займає важливе місце серед сукупності інтегральних біологічних параметрів і показників здоров'я, опосередкованим способом модифікуючи перебіг різних процесів в організмі [6; 13]. Наявність надлишкової маси, що не коригується, приводить до ожиріння, яке знижує якість життя, його тривалість і супроводжується ще більш високим ризиком захворюваності. Разом з тим, за даними вчених, надлишкову масу тіла мають від 50 до 70 % населення України; ожиріння чи надмірну масу тіла – 41 % жінок нашої країни. ВООЗ оголосила ожиріння глобальною епідемією [6].

Сучасний рівень розвитку фітнес-технологій пропонує безліч можливостей для досягнення бажаних ефектів у формуванні красивої фігури: індивідуальний підхід у підборі інтенсивності навантаження, тренерський контроль, розробка рекомендацій щодо харчування тощо [6; 7; 13]. Однак, практика показує, що не зважаючи на численні дослідження, які доводять ефективність різних видів фізичного тренування у роботі з надлишковою масою тіла, результату вдається домогтися далеко не всім, хто цього прагне. Часто зустрічається ситуація, коли, не дивлячись на відсутність медичних проблем з обміном речовин, урахування індивідуальних особливостей при складанні програми тренувань і гарні результати, отримані іншими клієнтками, з вагою жінки не відбувається яких-небудь значущих змін, або, навпаки, вона ще сильніше збільшується. Очевидно, що чинником досягнення довгострокового ефекту будь-якого виду оздоровчого тренування, не менш важливими, ніж правильно підібране навантаження, є особистісні особливості, які обумовлюють і мотивацію занять, і якість виконання рекомендацій тренера, та цей чинник дотепер залишається недостатньо вивченим. У зв'язку з тим, що мотивація самовдосконалювання цієї категорії жінок безпосередньо пов'язана з образом «Я», ми припустили, що особливості останнього можуть певною мірою визначати й успішність у досягненні бажаних результатів тренувань. У нашому дослідженні ми акцентували увагу на уявленнях жінок щодо своїх реальних та ідеальних фізичних і психологічних якостей.

Отже, дослідження особливостей образу «Я» жінок, що досягають різного рівня успішності у корекції надлишкової маси тіла засобом фізич-

ного тренування, є важливим для реалізації комплексного підходу до вирішення проблеми індивідуального здоров'я, як психологічного, так і фізичного, гармонізації особистісної сфери значених клієнтів, поліпшення якості консультативної роботи з ними.

**Мета дослідження** – виявити особливості образу «Я» жінок, що досягають різного рівня успішності у корекції надлишкової маси тіла засобом фізичного тренування.

При плануванні дослідження ми висунули гіпотезу про те, що у жінок, які не домоглися значущого ефекту тренувань порівняно з жінками, які досягли задовільних результатів, спостерігаються специфічні особливості образу «Я», а саме: суперечливість реального й ідеального образів фізичного «Я», компенсаторно завищена самооцінка за параметром краси, менші розходження між оцінками параметрів «Я» – реального та «Я» – ідеального.

Дослідницька робота проводилася на базі шейпінг-клубу «Грація» (АР Крим, м. Сімферополь). Контингент досліджуваних склали умовно здорові нетреновані жінки першого зрілого віку (26 – 30 років) – 20 осіб з індексом маси тіла вище за середній та високим (маса тіла, кг/ріст, см) [6]. Усі обстежувані мали надлишковий відсоток жирової маси тіла за результатами антропометричного тестування [7], суб'єктивно відчували невдоволення своєю вагою і виражали бажання її знизити. Всі досліджувані – слов'яни, мають вищу освіту, працевлаштовані.

Протягом 6 місяців досліджувані займалися по програмі фітнес-технології «Шейпінг-Класик», ефективність якої у корекції фігури жінок доведено авторами патенту, що припускає індивідуальний підбір інтенсивності навантаження на підставі результатів функціональних проб, тренерський контроль, розробку рекомендацій з харчування і щомісячну оцінку накопичувального ефекту тренувань з наступною корекцією програми за необхідності [7]. Отже, для всіх досліджуваних були створені однакові умови тренування. Після шестимісячного періоду занять та підсумкової оцінки тренером досягнутих результатів, ми розподілили групу досліджуваних на дві.

У першу групу («з вираженим ефектом») увійшли досліджувані, у яких показники відсотку жиру і маси тіла неухильно знижувалися від першого місяця до наступних (всього 10 осіб).

У другу групу увійшли досліджувані з такими особливостями за результатами антропометричного тестування:

- коливання параметрів, що нас цікавили, відсутність їх неухильного зниження, тобто, наприклад, відсоток жиру чи маса тіла при другому вимірюванні були нижчі, ніж при першому, однак, у третьому вимірі знову спостерігалось деяке їхнє підвищення, що не досягало первісного рівня і так далі (9 осіб);
- збільшення маси тіла і відсотку жиру порівняно з вихідним рівнем до початку тренувань (1 особа).

Для підтвердження обґрунтованості такого розподілу групи ми порівняли результати антропометричного тестування, проведеного тренером, а саме: динаміку показника відсотку жиру (різниця відсотку жиру у першому й останньому вимірі) між двома виділеними групами. У групі з вираженим ефектом середнє значення зниження відсотку жиру через 6 місяців тренувань складало  $11 \pm 7,2 \%$ , а у групі з недостатньо вираженим ефектом воно було значуще нижчим:  $3,6 \pm 4,98 \%$  ( $U = 16, p < 0,01$ ).

Після цього всі жінки взяли участь у психологічному дослідженні. У процесі дослідження обстежуваним пропонувалася розроблена нами анкета з метою виявлення дотримання рекомендацій тренера, методика «Самооцінка» Т. Дембо – С.Я. Рубінштейна [5; 10] у нашій модифікації та методика «Особистісний диференціал». Усі результати методик були оброблені непараметричними методами математичної статистики: критерій U Манна – Уїтні (розходження у рівні самооцінки, а також показників за факторами активності, оцінки і сили особистісного диференціалу між параметрами реального й ідеального образів «Я» кожної групи та між двома групами досліджуваних), критерій  $\varphi^*$  – кутове перетворення Фішера (результати анкетування у досліджуваних групах), коефіцієнт рангової кореляції  $r_s$  Спірмена (зв'язок компонентів структури самооцінки у досліджуваних групах) [11].

Емпіричне дослідження особливостей образу «Я» жінок, що досягають різного рівня успішності у корекції надлишкової маси тіла засобом фізичного тренування, дозволило одержати такі результати.

Анкетування показало, що досліджувані групи вірогідно різняться за якістю виконання рекомендацій тренера. Ці дані представлені у табл. 1.

Як видно з табл. 1, рекомендацій тренера щодо харчування дотримувались 75 % досліджуваних групи з вираженим ефектом і тільки 10 % досліджуваних групи з недостатньо вираженим ефектом ( $\varphi^* = 2,91; p < 0,01$ ). У групі з вираженим

Дотримання рекомендацій тренера досліджуваними (у %)

Рекомендації	Група з вираженим ефектом (I)		Група з недостатньо вираженим ефектом (II)	
	Виконання	Невиконання	Виконання	Невиконання
Правила харчування	75 **	25	10**	90
Відвідування лекції про харчування	90**	10	30**	70
Відвідування тренувань без пропусків	75**	25	10**	90
Щомісячна антропометрія	75*	25	20*	80

\*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$

ефектом (першій) досліджувані відзначають, що намагаються дотримуватися рекомендацій максимально і систематично (від 80 % правил і вище). У групі з недостатньо вираженим ефектом (другій) відсутнє систематичне дотримання рекомендацій, обстежувані вказують, що харчуються правильно тільки у день тренування, дотримуються дієти періодами, «зриваються», не можуть відмовитися від ряду продуктів (солодкі, жирні блюда), не хочуть обмежувати себе у харчуванні, їдять перед сном. Отже, у другій групі не створюються необхідні катаболічні умови для досягнення бажаного зниження маси тіла [7].

Відвідали спеціальну лекцію про харчування 90 % досліджуваних першої групи і тільки 30 % другої ( $\varphi^* = 2,45$ ;  $p < 0,01$ ). Ця лекція містить більш деталізовану інформацію про склад продуктів і про рекомендовані причини обмежень у харчуванні, ніж відомості, одержувані від тренера перед початком занять. Отже, відвідування лекції про харчування сприяє створенню додаткової мотивації до обмежувальної харчової поведінки. У більшості досліджуваних другої групи така мотивація не формується.

Щодо регулярності відвідування тренувань досліджувані першої групи у 75% випадків відзначають, що практично не пропускають заняття, а якщо пропускають, то відпрацьовують відразу ж найближчого дня. 25% досліджуваних вказують, що пропускають не більше 2 тренувань на місяць без їхнього наступного відпрацьовування. У другій групі 10 % обстежуваних пропускають не більше 2 тренувань на місяць, а 90 % пропускають 3 і більше тренувань без їхнього відпрацьовування ( $\varphi^* = 2,91$ ;  $p < 0,01$ ). Кількість тренувань є важливою складовою загального обсягу фізичного навантаження [7]. Отже, у досліджуваних групи з недостатньо вираженим ефектом загальний обсяг навантаження знижується порівнянню з рекомендованим. Відповіді досліджуваних щодо відвідування занять підтвердилися журналом обліку відвідувань.

Щомісячні антропометричні вимірювання здійснюють 75% обстежуваних групи з вираженим ефектом і тільки 20% другої групи ( $\varphi^* = 2,29$ ;  $p < 0,05$ ). Щомісячна антропометрія дозволяє аналізувати динаміку процесу змін та є підставою для своєчасної корекції фізичного навантаження. Отже, у досліджуваних групи з недостатньо вираженим ефектом корекція фізичного навантаження відбувається не завжди вчасно.

У цілому, результати анкетування свідчать про недостатню мотивацію тренувань досліджуваних другої групи, що проявляється в ігноруванні рекомендацій, необхідних для досягнення ефекту у корекції маси тіла. При цьому варто акцентувати увагу на тім, що зниження маси тіла вважають метою занять 90% всіх обстежуваних.

Дослідження особливостей образу «Я» також виявило значущі розходження у двох групах обстежуваних. При проведенні модифікації методики «Самооцінка» кожній досліджуваній пропонувалися 2 бланки. Обидва бланки містили 7 вертикальних шкал (по 10 см кожна), полюси яких позначалися протилежними характеристиками (розумна – дурна, здорова – хвора, щаслива – нещасна, гарний характер – поганий характер, красива – некрасива, худа фігура – повна фігура; красива фігура – некрасива фігура). До першого бланку досліджуваним давалася така інструкція: «Оцініть саму себе по кожній шкалі, відзначаючи ризиком (-) відповідне місце/розподіл на шкалі». При обробці один полюс шкали приймався за «0», протилежний – за 10 балів. Потім вимірялися бали по кожній шкалі. До другого бланку пред'являлася інструкція: «А тепер оцініть себе ідеальну (якою Ви мріяли бути) по кожній шкалі, відзначаючи ризиком (-) відповідне місце/розподіл на шкалі». Підрахунок балів здійснювався як і у першому бланку, відбиваючи самооцінку ідеального «Я». Потім знаходилася різниця показників «Я»-реального і «Я»-ідеального по кожній шкалі. Ці дані представлені у табл. 2.

Т а б л и ц я 2  
Рівень самооцінки у досліджуваних групах  
(середні показники)

Параметри самооцінки	Група з вираженим ефектом (I)		Група з недостатньо вираженим ефектом (II)	
	«Я»-реальне	«Я»-ідеальне	«Я»-реальне	«Я»-ідеальне
Розум	7,7 ± 1,4	8,7 ± 0,85	7,9 ± 1,1	8,7 ± 1
Здоров'я	7,9 ± 0,75	9,65 ± 0,4	7,7 ± 1	9,1 ± 1,3
Щастя	8,1 ± 1,4	9,8 ± 0,3	8,2 ± 1	9,7 ± 0,5
Характер	6,05 ± 1,5	8,5 ± 1,2	7,5 ± 1,5	8,9 ± 1,1
Краса	<b>6,7* ± 1,3</b>	9,6 ± 0,7	<b>7,8* ± 0,9</b>	9,3 ± 1
Худа фігура	<b>6,2** ± 1,1</b>	7,5 ± 1,7	<b>3,6** ± 1,96</b>	6,9 ± 2,7
Красива фігура	6,7 ± 1,1	9,8 ± 0,4	6,7 ± 1,9	9,4 ± 0,9

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

Як видно з табл. 2, досліджувані групи не виявляють значущих розходжень у самооцінці за параметрами: розуму, здоров'я, щастя, характеру і красивої фігури. За більшістю перерахованих показників самооцінка реального «Я» (уявлення про себе сьогоднішнє) висока, проте адекватна. Самооцінка по шкалі щастя трохи завищена.

Значущі розходження між групами виявляються в оцінці реального «Я» за параметром «Худа фігура» ( $U = 7,5$ ;  $p < 0,01$ ): досліджувані другої групи оцінюють себе як більш дорідних ( $3,6 \pm 1,96$ ) порівняно з досліджуваними групи з вираженим ефектом ( $6,2 \pm 1,1$ ), що у цілому відповідає дійсності.

Достовірні розходження виявляються також за параметром краси ( $U = 17$ ,  $p < 0,05$ ), причому досліджувані групи з недостатньо вираженим ефектом вважають себе більш красивими ( $7,8 \pm 0,9$ ), ніж обстежувані, котрим удалося на момент психологічного дослідження істотно знизити масу тіла ( $6,7 \pm 1,3$ ). Особливої уваги заслуговує показник різниці між оцінками реального й ідеального «Я» (образу, котрому досліджувана мріє відповідати), що характеризує рівень домагань і є важливим чинником формування мотивації до діяльності досягнення ідеального образу [14, 31]: у другій групі цей показник вірогідно нижчий ( $U = 12,5$ ;  $p < 0,05$ ).

У зв'язку з зазначеними розходженнями у рівні самооцінки за параметрами краси і високою самооцінкою краси власної фігури ми припустили, що завищена самооцінка і більш низький рівень домагань досліджуваних другої групи слугують чинниками, що перешкоджають формуванню стійкої мотивації до тренувань, тому що досліджувані випробовують задоволення своїм фізичним образом «Я» і у них не вини-

кає достатнього спонукання його поліпшити, при цьому краса і повнота у їхньому суб'єктивному досвіді не пов'язані між собою. Кореляційний аналіз структури образу фізичного «Я» в обох групах дозволив уточнити цю гіпотезу. Дані кореляційного аналізу представлені у табл. 3.

Т а б л и ц я 3  
Кореляційні зв'язки ( $r_s$  Спірмена)  
компонентів структури  
самооцінки у досліджуваних групах

Компоненти структури самооцінки	Група з вираженим ефектом		Група з недостатньо вираженим ефектом	
	«Я»-реальне	«Я»-ідеальне	«Я»-реальне	«Я»-ідеальне
Краса – Красива фігура	<b>0,87**</b>	<b>0,93**</b>	0,39	<b>0,93**</b>
Краса – Худа фігура	0,05	0,23	- 0,15	<b>0,75*</b>
Худа фігура – Красива фігура	- 0,19	- 0,2	- 0,07	<b>0,79*</b>

\*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$

З табл. 3 видно, що кореляційні зв'язки структури самооцінки досліджуваних групи з вираженим ефектом є більш погодженими, відсутнє протиріччя між реальним й ідеальним образами фізичного «Я». І в оцінці реального і в оцінці ідеального «Я» конструкт краси виявляє зв'язок з конструктом красивої фігури. Конструкт «Худа фігура» не виявляє достовірного зв'язку з жодним.

У групі з недостатнім ефектом спостерігається виражене протиріччя між реальним та ідеальним образом фізичного «Я». Ідеальне «Я» утворює монолітний конструкт «Краса – Худа фігура – Красива фігура». В оцінці ж реального «Я» зв'язок між розглянутими компонентами відсутній. Протиріччя між структурою реального й ідеального образів може свідчити про наявність внутрішньоособистісного конфлікту у другій групі досліджуваних. Худа фігура є для них цінністю, що визначає красу фігури і красу у цілому. Отже, реальна відсутність худощавої фігури ставить під загрозу їхнє уявлення про себе як про красивих жінок і виступає чинником, що підриває самооцінку. Щоб не допустити падіння самооцінки, формується компенсаторний захисний механізм у формі знецінювання зв'язку між красою й іншими параметрами – красивою фігурою і худощавою фігурою – при оцінці реального «Я». Внаслідок цього конструкт «Краса» починає існувати самостійно, самооцінка за цим параметром компенсаторно підвищується, відсутність струнності не

розглядається як значущий показник, а факт повноти перестає відчуватися болісно. Отже, жінки групи з недостатньо вираженим ефектом зберігають уявлення про себе, як про дуже красивих, однак, такий захисний механізм перешкоджає прийняттю ними власної недосконалості та, як наслідок, формуванню мотивації до зміни. Знецінюючи суб'єктивне значення недоліків своєї фігури, досліджувані автоматично знецінюють і все, що пов'язано з цією темою, у тому числі заходи, що сприяють корекції фігури. Це дозволяє пояснити неякісне дотримання рекомендацій тренера щодо систематичності тренувань і лекції про харчування. Ситуація ж щомісячного антропометричного вимірювання у цьому випадку виступає додатковим чинником, що загрожує самооцінці, тому що вступає у протиріччя з ідеальним образом, тому досліджувані цієї групи її також знецінюють і намагаються уникати.

Дослідження образу «Я» за допомогою методики «Особистісний диференціал» дозволило виявити уявлення жінок про свої психологічні якості. В обох групах обстежувані жінки в оцінці реального «Я» демонструють високі показники за факторами оцінки й активності і середні – за фактором сили (у групі з вираженим ефектом достовірні розходження показників оцінки й сили ( $U=12, p<0,05$ ); у групі з недостатньо вираженим ефектом – показників оцінки і сили ( $U=2,5; p<0,01$ ) та оцінки й активності ( $U=10,5; p<0,05$ )). Дані представлені у табл. 4.

Таблиця 4  
Показники (середні) самооцінки за факторами «Особистісного диференціалу» у досліджуваних групах

Фактори «Особистісного диференціалу»	Група з вираженим ефектом (I)		Група з недостатньо вираженим ефектом (II)	
	«Я»-реальне	«Я»-ідеальне	«Я»-реальне	«Я»-ідеальне
Оцінка	14,9	17,5	15,8	16,8
Сила	8,5	11,25	6,6	10,5
Активність	<b>12,5*</b>	<b>7,1*</b>	9,75	8,1

\*  $p<0,05$

Фактор оцінки свідчить про рівень самоповаги, прийняття себе як особистості, визнання у себе соціально схвалюваних якостей. Високі оцінки за цим фактором в обох групах показують, що досліджувані приймають себе, схильні усвідомлювати себе як носіїв позитивних соціально бажаних характеристик, задоволені собою. Високий рівень показника активності характеризує

самосприйняття досліджуваних як осіб товариських, активних, енергійних, що емоційно відгукуються на ситуацію, імпульсивних, та свідчить про екстраверсію особистості. Фактор сили у самооцінці вказує на розвиток вольових якостей, як вони усвідомлюються самими досліджуваними. Середні показники говорять про те, що обстежувані вважають себе недостатньо впевненими у собі, не завжди здатними триматися прийнятої лінії поведінки, розраховувати на власні сили у важких ситуаціях і контролювати себе, а також деякою мірою залежними від зовнішніх обставин та оцінок. Отже, ці результати узгоднюються з даними методики «Самооцінка» по шкалі характеру.

Оцінки ідеального «Я» сходні з оцінками реального «Я» в обох групах, за винятком фактору активності. В уявленнях про себе ідеальну досліджувані групи з вираженим ефектом бажають бути спокійними, менш імпульсивними й емоційно реактивними, прагнуть до більшої інтроверсії (розходження показника активності в оцінках реального та ідеального Я достовірні ( $U=14, p<0,05$ )). У жінок другої групи таких розходжень не виявлено. Таким чином, у першій групі ми спостерігаємо диференційованість реального й ідеального компонентів образу «Я», що, на думку Р. Бернса, є неминучим наслідком нормального когнітивного розвитку, зокрема здатності бачити можливі шляхи розвитку власної особистості [9]. У групі з недостатньо вираженим ефектом спостерігається злиття образів реального й ідеального «Я». Однією з функцій ідеального «Я» є реалізація механізму контролю, який забезпечує соціально схвалювану поведінку [9]. Отже, можна припустити, що для жінок другої групи більшою мірою властиві недостатній самоконтроль та імпульсивність, завдяки чому вони не здатні послідовно дотримуватися рекомендацій, необхідних для досягнення бажаного ефекту тренувань.

Отже, при порівняльному аналізі особливостей образу «Я» досліджуваних, залежно від рівня досягнутого ефекту тренувань, значущими виявилися структура фізичного образу «Я», рівень самооцінки за параметром краси, диференційованість реального та ідеального компонентів образу «Я». У групі з вираженим ефектом спостерігається адекватна самооцінка за параметром краси, вірогідно більші розходження між реальними уявленнями про себе й образом, якому досліджувані хотіли б відповідати, прийняття факту своєї фізичної недосконалості, що сприяє зміцненню мотивації до тренувань і ретельного

дотримання рекомендацій тренера. У групі з недостатньо вираженим ефектом самооцінки за параметром краси компенсаторно завищена; розбіжності між реальними уявленнями про себе й образом, якому досліджувані хотіли б відповідати, незначні; спостерігаються труднощі у прийнятті факту своєї фізичної недосконалості; виявляється неадаптивний компенсаторний захисний механізм, спрямований на підтримку самооцінки, у формі знецінювання зв'язку між красою і худою фігурою, що існує в ідеальних уявленнях про себе. Також спостерігається злиття реального й ідеального компонентів образу психологічного «Я», що свідчить про недостатній самоконтроль та підвищену імпульсивність. Ці особливості сприяють знецінюванню рекомендацій тренера і послаблюють мотивацію до тренувань.

Для підвищення ефективності тренувань обстежувані другої групи рекомендована психологічна допомога, мішенями якої виступають неадаптивний компенсаторний захисний механізм підтримки самооцінки краси і злиття реального та ідеального Я, а змістом – сприяння усвідомленню і прийняттю своєї фізичної недосконалості та невідповідності своїм ідеальним уявленням, а також розвиток механізму самоконтролю.

#### Список використаних джерел

1. Боровик О. Зміни композиційного складу тіла під впливом занять танцювальною аеробікою у жінок із різними генотипами / О. Боровик // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2010. — № 4. — С. 61 — 65.
2. Бендас Т. В. Гендерная психология : Учебное пособие / Т. В. Бендас. — СПб. : Питер, 2008. — 431 с.
3. Данильченко Т. В. Особливості уявлень про «красиву жінку» у жінок з різним типом гендерної ідентичності / Т. В. Данильченко // Актуальні проблеми практичної психології. Збірник наукових праць. — Херсон, ПП Вишемирський В. С., 2012. — С. 144 — 151.
4. Ильин Е. П. Пол и гендер / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2010. — 688 с.
5. Менделевич В. Д. Руководство по аддиктологии / В. Д. Менделевич. — СПб. : Речь, 2007. — 768 с.
6. Мищенко В. Коррекция избыточной массы тела женщин среднего возраста средствами физической реабилитационной тренировки различного типа / Мищенко В., Кюне Т., Мельник Л. // Теория и методика физического виховання і спорту. — 2007. — № 3. — С. 71 — 77.
7. Пат. 2007205 Российская Федерация, RU (11) 2177817 (13) С2. Способ тренировки, направленной на коррекцию тела человека, типа «шейпинг» / Прохорцев И. В.; заявитель и правообладатель Прохорцев И. В. — № 2000102762/12; завл. 03.02.00; опубл. 10.01.02.
8. Паулди М. Женская психология / М. Паулди. — СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. — 384 с.
9. Психология самосознания : хрестоматия / под ред. Д. Я. Райгородского. — Самара : БАХРАХ-М, 2000. — 672 с.
10. Рубинштейн С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт применения их в клинике (комплект из 2 книг) / С. Я. Рубинштейн. — М. : Апрель-Пресс, Психотерапия, 2010.
11. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Сидоренко Е. В. — СПб. : Речь, 2007. — 350 с.
12. Сіляєва В. І. Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / В. І. Сіляєва. — Харків, 2004. — 20 с.
13. Соловьёва Н. А. Сравнительный анализ влияния физической нагрузки различной направленности на антропометрические показатели у женщин разных возрастных групп с избыточной массой тела / Н. А. Соловьёва // Успехи современного естествознания. — 2012. — № 10 — С. 43 — 47.

**СМАЙЛОВА С. О.**

### ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА «Я» ЖЕНЩИН, ЧТО ДОСТИГАЮТ РАЗНОГО УРОВНЯ УСПЕШНОСТИ В КОРРЕКЦИИ ИЗЛИШНЕЙ МАССЫ ТЕЛА СПОСОБОМ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК

*В статье представлены результаты исследования особенностей образа «Я» женщин, достигающих различного уровня успешности в коррекции избыточной массы тела посредством физической тренировки. У женщин, не достигших желаемого снижения массы тела, по сравнению с успешными спортсменками, выявлены компенсаторно завышенная самооценка по параметру красоты, неартикулированность реального и идеального образов «Я», трудности в принятии факта своего физического несовершенства.*

*Ключевые слова:* образ «Я», самооценка, удовлетворенность телом, психология женщины, избыточная масса тела, мотивация физической тренировки.

**SMAYLOVA S. O.**

### SPECIAL WAY «I» OF WOMEN THAT ACHIEVE DIFFERENT LEVELS OF SUCCESS IN THE CORRECTION OF EXCESSIVE BODY WEIGHT METHOD OF PHYSICAL TRAINING

*The article presents the results of studies of the self-image of women who reach different levels of success in the correction of excess body weight through physical training. Women who have not reached the desired weight loss, compared with successful athletes, identified compensatory high self-esteem in the parameter beauty, the unity of real and ideal self-images, the difficulties in making the fact of their physical imperfections.*

*Keywords:* self-image, self-esteem, body satisfaction, women's psychology, overweight, physical exercise motivation.

Стаття надійшла до редколегії 15.02.2013 року.