

Dovhaliuk T.A., Voloshyna V.O.
Research Laboratory of Cognitive Psychology,
National University of Ostroh Academy

CONCEPT OF THINKING AS METACOGNITIVE PROCESS IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE

Summary

The article discusses the genesis of the concept of thinking as metacognitive processes in psychological science. There are present the analysis of the views of such authors as E. Savin, A. Karpov, I. Skitayeva, R. Sternberg, G. Wellman, A. Brown and others. The term "thinking" is considered within metacognitive approach based on the views of J. Flavell, T. Nelson, L. Narens, A. Koriati.

Keywords: thinking, metacognition, metathinking, metacognitive processes.

УДК 159.9.072.433

ВІДЧУТТЯ ЗМІСТУ ЖИТТЯ ЯК ІНДИКАТОР СУБ'ЄКТИВНОЇ САТИСФАКЦІЇ У ЖІНОК З НАДМІРНОЮ ВАГОЮ ТА ОЖИРІННЯМ

Марциняк-Дорош О.М.

Львівський інститут

Міжрегіональної академії управління персоналом

В статті представлено дослідження впливу рівня змісту життя на формування самооцінки жінок з надмірною вагою та ожирінням. Самооцінка жінок розглядається у двох ракурсах: ідеальний образ власного Я та реальний образ власного Я. Результати досліджень вказують на те, що рівень змісту життя суттєво впливає на формування самооцінки жінок та їхні харчові звички. А надмірна концентрація на ідеальному образі власного Я знижує самооцінку жінок. Натомість реальне сприйняття власного образу Я гармонізує самооцінку та формує високий рівень змісту життя, такі жінки більше планують та краще пристосовуються до зовнішніх обставин, а також більш відкриті на особистісний розвиток.

Ключові слова: образ Я, відчуття сенсу життя, ожиріння, цукровий діабет, Я Реальне, Я Ідеальне.

Постановка проблеми. У дослідженні проведено психологічний аналіз впливу відчуття змісту життя на формування образу Я у жінок з надмірною вагою, ожирінням та цукровим діабетом. Як відомо труднощі з утриманням ваги на рівні допустимому для індексу маси тіла, на сьогоднішній день є значними. Некорисне харчування, сидячий спосіб життя призводять до формування багатьох захворювань, в тому числі і на психологічному рівні. Особливо це стосується духовного розвитку особистості, а саме ноетичного виміру особистості, який відповідає за такі особливості як мудрість, любов, бажання розвиватись, формування себе як особистості, духовної незалежності та інших психологічних якостей.

Аналіз досліджень. В Україні на 2010 рік від ожиріння страждають 14,6% населення, тобто кожний сьомий [4]. Як зазначає Роджерс, самооцінка суттєво впливає на формування особистості людини [13]. Жінки з надмірною вагою мають негативний образ Я, а отже неправильно оцінюють себе та своє тіло [6, 7, 10, 15, 16]. Причиною є неправильне розв'язання емоційних проблем, а саме заїдання їжею багатою на вуглеводи, що дає короткотривалий ефект заспокоєння, але призводить до ожиріння та не розв'язує ситуацію. Також жінки з надмірною вагою мають проблеми з реалізацією вищих цінностей, бо концентруються в основному на своєму тілі та негативній самооцінці [5, 9, 17].

Поняття сенсу життя виражає відчуття, яке іноді є не до кінця усвідомленим, але означає пошук, прагнення «до чогось чи когось» [17, с. 215]. Відчуття сенсу життя, це сила, яка направляє лю-

дину до життя, активізує особистий розвиток, наміри, мету, прагнення. Суть людського існування можна описати через якісний та емпіричний опис ноетичного виміру особистості, який відповідає за екзистенцію та реалізацію людини.

Невирішені частини. Фрустрація екзистенції це внутрішня пустка, яка породжує відчуття тривоги та неспокою. Через ці відчуття людина буде занедбувати такі цінності як свобода, воля, гідність, відповідальність, духовні цінності, з'явиться відчуття самотності та непотрібності навіть в оточенні близьких людей. Частим прикладом такого стану індивідуальності є ожиріння, яке призводить до низької самореалізації, породжує відчуття жалю та смутку.

Метою цього дослідження є пошук засобів впливу на підвищення самооцінки жінок з надмірною вагою та ожирінням. Шляхом формування високого рівня змісту життя, що корисно відіб'ється на харчовому та поведінковому стилях цих жінок.

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

Опис методик. Для дослідження використувались наступні методики: Прикметниковий Тест

ACL (H.G. Gougha, A.V. Heilbruna) та Тест Ноо-Динаміки (Т.N-D) K.Popielskiego. Прикметниковий Тест ACL має 300 прикметників, які описують бачення (образ) себе у «Я реальному» та «Я ідеальному» світлі. Ці прикметники складаються у 37 шкал. В інструкції зазначено: Я реальне – «Прошу описати якою ви є» та Я Ідеальне – «Прошу описати якою хотіли б бути» [10, 12].

Тест Ноо-Динаміки створений для дослідження рівня почуття сенсу життя. Тест має 100 тверджень, які оцінюються на 5-ти бальній шкалі (1-ніколи, 2-рідко, 3-часом, 4-часто, 5-дуже часто). Твердження діляться на 4 категорії: ноетичні якості (досвід, потреби, які допомагають людині оптимально реалізуватись та розвиватись), це: ноетична темпоральність (реалізація людини в часі: минулому, теперішньому та майбутньому), ноетична активність (дії, які людина реалізує в процесі свого життя, які ведуть до формування себе, такими як ми є) та ноетична позиція (усвідомлене «прагнення до...» а також суб'єктивне ставлення до реальності). До представлених категорій входять 36 шкал [17].

Аналіз результатів. Розглянемо поетапно вплив змісту життя на реальний образ власного Я у жінок з надмірною вагою та ожирінням. А також співвідношення ідеального образу власного та змістом життя у жінок з тієї ж групи.

Співвідношення Реального образу Я з почуттям сенсу життя

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

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

2. Група жінок з надмірною вагою та ожирінням є менш схильною вчитись з помилок минулого, схильні керуватись стереотипами, виявляють одностороннє зацікавлення а також емоційно загальмовані. Мають скептичне ставлення до реальності та власної самооцінки, що відбивається у негативній самооцінці, тому виклики щоденного життя легко їх придавлюють, а страх перед майбутнім посилюється, це все складається на негативний образ Я і знижує мотивацію до роботи над собою.

Група огрядних жінок виявляє негативне відношення до минулого, бо настроєні на швидкий результат, вони також не здатні до самопожертв, не задумуючись над сенсом свого існування. Їх естетична вразливість, яка відносно швидко може повернути віру в себе і своє майбутнє. Це позитивна сторона їх розвитку індивідуальності, яка може підсилити рівень мотивації в особистому розвитку, а також підвищенні рівня відчуття сенсу життя. Потребу зміни ми можемо інтерпретувати як сильну сторону з сфери психотерапії розладів харчування [7].

Слабкість в подоланні власних труднощів щоденного життя виявляє причину численних невдач в застосуванні дієт та аеробних занять для схуднення. Також це може проявлятися у компенсаційній життєвій позиції – відкладання всього на пізніше, а це знижує самооцінку.

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

Невміння сприймати життєвий досвід в теперішньому часі призводить до перевищених вимог що до себе, а це призводить до зниження внутрішньої самодисципліни. Ці жінки творчі та інтелегентні, але виявляють високий рівень внутрішньої тривоги, відчуття самотності, схильні до надмірного переживання, утримування інших на дистанцію, недовірливі по відношенню до намірів оточення.

Співвідношення Ідеального образу Я з почуттям сенсу життя

4. Контрольна група в ідеальному образі прагне бути більш рішучими та наполегливими, незалежними від думки оточення. В ідеалі бачать себе як ризиковані жінки, в атмосфері суперництва, більш завзяті та асертивні в сфері міжособистісної комунікації, однак ці ознаки значно знижують рівень рефлексії над собою та оточуючим світом.

Водночас здорові жінки хочуть справляти враження делікатних і ввічливих по відношенню до інших, жалітися над собою в своїх фантазіях, нести менше відповідальності в щоденному житті. Цінять внутрішню красу, керуються інтуїцією.

Спрямованість на розвиток власних талантів, самоакцептація, прагнення комфорту, рефлексія над власною поведінкою та оточуючою дійсністю також виступає в цій групі жінок, що позитивно проявляється у формуванні екзистенціальних цінностей та ігноруванні соціальних стереотипів.

5. Жінки з надмірною вагою та ожирінням в ідеалі прагнуть менше перейматися пересудами оточення, бо через ці стереотипи жінки менше довіряють собі, більш песимістично дивляться на своє майбутнє та менше надіються на те, що подолають вимогам щоденного життя.

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

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

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

Висновок. Результати статистично істотні і вказують на акцептацію себе а також персональний розвиток в контрольній групі та знижений рівень відчуття сенсу життя, а також негативний образ себе в експериментальних групах. Високий рівень

змісту життя дає можливість розбудувати внутрішній світ цінностей та бути відкритим на все нове, а отже дивитись на труднощі щоденного життя з перспективи.

Пропозиції. Результати даних досліджень варто використати у психопрофілактичній діяльності ендокринологічного лікування надмірної ваги та ожиріння.

Список літератури:

1. Войтко В. Психологічний словник. Київ: Вища школа, 1982. – 218 с.
2. Маслоу А. Психология бытия. К: PSYLIB, 2003. – 318 с.
3. Обуховский К. Галактика потребностей. Психология влечений человека. – СПб.: Речь, 2003. – 296 с.
4. Райгородский Д. Психология самосознания. Самара: БАХРАХ-М, 2000. – 209 с.
5. Frankl V. E. Man's search for meaning. Washington: Washington Square Press. 1996.
6. Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii, pod. red. K. Popielskiego, Lublin: RW KUL, 1987. – 238 с.
7. Ogińska-Bulik N. Self-regulatory resources as predictors of eating behaviour change in overweight woman participating in a weight/reduction program // Polish Psychological Bulletin. – 2005. – № 36 (1), P. 35–42.
8. Popielski K. Noopsychozomatyka: propozycja nowego podejścia diagnostyczno-terapeutycznego // Przegląd Psychologiczny. – 1999. № 4. – P. 17–41.
9. Popielski K. Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia. – Lublin: RW KUL, 1994. – 620 с.
10. Osipowa I. I. Otyli ukraińcy mieszkają na wschodzie i południu, a smukli w Kijowie i na zachodzie // Ukraińska prawda. – 2010. № 2. – P. 11–14. – <http://life.pravda.com.ua/private/4bf66d6d146d1/> – 12.05.2013 р.

Марциняк-Дорош О.М.

Львовский институт

Межрегиональной академии управления персоналом

ОЩУЩЕНИЕ СМЫСЛА ЖИЗНИ КАК ИНДИКАТОР СУБЪЕКТИВНОЙ КОМПЕНСАЦИИ У ЖЕНЩИН С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ И ОЖИРЕНИЕМ

Аннотация

В статье представлено исследование влияния уровня смысла жизни на формирование самооценки женщин с излишним весом и ожирением. Самооценка женщин рассматривается в двух ракурсах: идеальный образ своего Я и реальный образ своего Я. Результаты исследований указывают на то, что уровень содержания жизни сильно влияет на формирование самооценки женщин и их пищевых привычек. А чрезмерная концентрация на идеальном образе своего Я снижает самооценку женщин. А реальное восприятие своего образа Я гармонизирует самооценку и формирование высокого уровня содержания жизни, такие женщины больше планируют и лучше привыкают к обстоятельствам, а также более открыты на личностное развитие.

Ключевые слова: образ себя, ощущение смысла жизни, ожирение, сахарный диабет, Я Реальное, Я Идеальное.

Martsynyak-Dorosh O.M.

Lviv Institute

Interregional Academy of Personnel Management

THE SENSE OF THE MEANING OF LIFE AS A SUBJECTIVE INDICATOR OF COMPENSATION FOR WOMEN WHO ARE OVERWEIGHT AND OBESE

Summary

This article examines connection between self perception and the level of feeling of sense of life in overweight and obese women and in patients suffering from saccharine diabetes. This research shows that these women have a negative perception of self which, in turn, influences negatively their level of feeling of sense of life. The research results may prove useful in developing a plan for overweight and obesity treatment.

Keywords: perception of Self, feeling of sense of life, obesity, saccharine diabetes, Real Self, Ideal Self.