

ОСОБЛИВОСТІ УМОВ ФОРМУВАННЯ МІЖЕТНІЧНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Залановська Л.І.

Класичний приватний університет

У статті з'ясовуються теоретико-методологічні питання, пов'язані з особливостями формування міжетнічної толерантності. Представлена структура міжетнічної толерантності. Обґрунтовується необхідність наявності спеціального інструментарію для цілеспрямованого формування міжетнічної толерантності студентів у системі професійної підготовки.

Ключові слова: міжетнічна толерантність, компоненти міжетнічної толерантності, модель формування.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми формування міжетнічної толерантності зумовлюється складностями трансформаційного періоду суспільного розвитку в Україні, який характеризується зниженням керованості соціальної системи, загостренням суперечностей між інтересами різних соціальних груп суспільства, в тому числі і на ґрунті міжетнічних відносин. Українське суспільство стає більш поліетнічним, виникають нові виклики, зумовлені активізацією міграційних потоків та особливостями сучасних геополітичних процесів. Подальший поступальний розвиток українського поліетнічного суспільства можливий лише за умов конструктивної співпраці його соціальних груп, які мають різні ціннісні, мовленнєві, релігійні та етнополітичні орієнтації.

Особливо чутливою до проблеми міжетнічної толерантності і найбільш чутливою ланкою нашого суспільства є студентська молодь. Необхідність розвитку міжетнічної толерантності студентів в процесі їх підготовки до професійної діяльності обумовлена необхідністю формування двох найважливіших психологічних новоутворень: Я-концепції і концепції життя. Значення та особливості новоутворень були досліджені та описані багатьма вченими дослідників (К. Абульханова-Славська, І. Бех, Р. Бернс, Л. Виготський, Е. Еріксон). У цих новоутвореннях толерантність/інтолерантність займають місце вже не просто якості чи принципу відносин з людьми, а інтегрованого базису, що визначає світогляд особистості, її місце і роль у житті. У той же час, особистість продовжує своє формування, соціалізація продовжується, і фізіологічний розвиток протікає ще інтенсивніше, що сприяє імпульсивності і нестійкості. Саме молодь у своїх проявах інтолерантності і може бути загрозою благополуччю інших людей, тому що серед таких проявів можливі не лише ворожість, образи, дискримінація, але і фізичний вплив на супротивника аж до знищення. Саме тому необхідність розвитку міжетнічної толерантності студентів в процесі їх підготовки до професійної діяльності набуває своєї актуальності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

У сучасній психології проблема толерантності вивчається в контексті дослідження особистісної обумовленості суспільної свідомості (В. Лабунська, С. Максименко, Т. Скріпкіна), міжетнічної взаємодії та міжкультурної комунікації (Ф. Бацевіч, С. Бондирева, В. Євтух, Л. Ільченко, А. Садохін,

Г. Солдатова, І. Стернін), педагогічної взаємодії та взаємовідносин у малих групах (Є. Клепцова, Я. Коломинський, Є. Ляска, О. Матієнко, С. Ярмійчук), соціально-психологічної стійкості (Ф. Василюк, С. Головін, А. Зімбулі, В. Золотухін, Ю. Іщенко, О. Лурія, В. Петрицький), комунікативної сфери особистості (О. Асмолов, Л. Банах, В. Бойко, С. Бондирева, Б. Гершунський, О. Грива, М. Джерелівська, Л. Журавльова, А. Скок), в контексті професійної підготовки (О. Грива, О. Саннікова, Ю. Тодорцева, О. Чебикін). Окремим напрямком психологічних досліджень є вивчення толерантності до невизначеності (А. Гусев, Є. Луковецька, П. Лушин, Н. Шалаєв) та фрустраційної толерантності (А. Большакова, Л. Мітіна, Ю. Попик, О. Холодова).

У зарубіжній психології багато досліджень тематично близькі до проблематики толерантності. Це роботи з проблем стресостійкості і соціальної адаптації (С. Кобейса, Р. Раге, Т. Холмс); механізмів і проявів агресії (А. Басс, Л. Берковіч, Х. Хекхаузен); національної, релігійної і расової нетерпимості, ксенофобії (Т. Адорно, Г. Айзенк, М. Боуен, Т. Нельсон); механізмів емпатії (Е. Еріксон, К. Роджерс) тощо.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. В останні десятиліття етнічна толерантність і її складові стали предметом широкого кола наукових досліджень і набувають міждисциплінарного і міжкультурного характеру, але аспекти толерантності не відображені в загальноосвітніх, професійних, галузевих та інших програмах. Будучи значущим інститутом соціалізації, вищий навчальний заклад покликаний не тільки розвивати систему знань про професійні навички, загальнокультурні та загальнопрофесійні компетенції, але і здійснювати безпосередній вплив на особистість студентів, підвищуючи рівень їх соціально-психологічної компетентності, тому розвиток толерантності повинен знаходитися тут на одній із пріоритетних позицій. У зв'язку з цим ми вважаємо, що навчання студентів має бути орієнтоване на розвиток їх етнопсихологічної компетентності, ціннісного ставлення до міжкультурної взаємодії, заснованої на принципах толерантності.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є обґрунтування необхідності спеціального інструментарію для цілеспрямованого формування міжетнічної толерантності студентів у системі професійної підготовки та представлення моделі формування міжетнічної толерантності.

Виклад основного матеріалу. Феномен міжетнічної толерантності надзвичайно складний і актуальний у суспільному розвитку поліетнічних країн сучасного світу, він багато в чому впливає на характер і спрямованість їх етнопсихологічного розвитку.

Аналізуючи поняття толерантності в контексті проведення емпіричних досліджень і розробки практичних технологій, в літературі, зазвичай, виділяють чотири основні ракурси його дослідження: 1) як психологічної стійкості; 2) як системи позитивних установок; 3) як сукупності індивідуальних якостей; 4) як системи особистісних і групових цінностей.

Психологічна стійкість – здатність індивіда протистояти зовнішнім діям, що виводять людину із стану нервово-психічної рівноваги, і самотійно, з високою швидкістю повертатися в стан психічної рівноваги. Діапазон такої стійкості дуже широкий: від нервово-психічної до соціально-психологічної стійкості. У першому випадку передбачається витривалість або опір людини різним діям, які вона може оцінювати для себе як «несприятливі». Зниження чутливості до впливу таких несприятливих чинників може бути пов'язано з відсутністю або ослабленням реагування на них. Толерантність як психічну стійкість особистості можна визначити як здатність індивіда протистояти зовнішнім діям, що виводять людину із стану нервово-психічної рівноваги і самотійно, з високою швидкістю повертатися в стан психічної рівноваги [7].

Соціально-психологічна стійкість передбачає стійкість до різноманіття світу, до етнічних, культурних, соціальних і світоглядних відмінностей. На цьому рівні вона виражається через систему соціальних установок і ціннісних орієнтацій. Ця система, спираючись на здатність до збереження нервово-психічної рівноваги в самих різних життєвих ситуаціях, в ідеалі повинна сформуватися як етичний імператив зрілої особистості. У цьому сенсі психологічна стійкість виступає як особливий прояв людського духу, як його етична сила і представляє таку якість особистості, яку можна назвати толерантністю. Сторонніми проявами цієї якості можуть виявитися емпатія, альтруїзм, миролюбність, довіра, віротерпимість, кооперація, співпраця, прагнення до діалогу та інше. Наприклад, М. Уолцер, розглядаючи толерантність як соціально значущу характеристику, визначає її як особливий позитивний спосіб прийняття відмінностей, які виключають розвиток конфронтації і ксенофобії [8].

У проміжний ряд показників потрапляють: стійкість до стресу (стресостійкість), до психотравмуючих чинників, стійкість до невизначеності, до конфліктів, до поведінкових відхилень, до агресивної поведінки, до порушення кордонів і норм. Як ми бачимо, весь цей ряд піднімається від психологічного рівня до соціального – від відчуття тримати себе в руках, до мистецтва жити з «іншими, неподібними», [3], від індивідуального рівня, коли, наприклад, значуща проблема базової довіри до групового, коли на перший план виходять проблеми ксенофобії. Проте зв'язок між цими аспектами неоднозначний. Наприклад, психічно нестійка людина може виявитися як толерантною, так і інтолерантною

по відношенню до різних етнічних груп. У контексті міжособистісних стосунків психічна неврівноваженість може виявитися і як підвищена агресивність по відношенню до тих, що оточують, і як підвищена сенситивність, що дозволяє помічати більш тонкі нюанси взаємодії. У той же час з'являються емпіричні докази, що високі показники психофізіологічної стійкості є сприятливим фоном для розвитку толерантних установок. Всі ці дані не дозволяють зробити однозначного висновку, а лише ставлять цілу низку запитань, як, наприклад, запитання про оптимальний діапазон, в межах якого психологічна стійкість може розглядатися як основа толерантної особистості.

Підкреслимо, що толерантність – інтегральна характеристика не лише з точки зору її якісного і змістовного аналізу, але і з точки зору її генезису. Це результат багатьох сил, що діють в одному напрямі (темперамент, атмосфера в сім'ї, виховання, досвід, соціальні і культурні чинники) [2].

З метою показу різноманітності і неоднозначності цієї проблематики розглянемо деякі приклади вивчення толерантності із запропонованих вище аспектів. Так, психологічна стійкість, як один з центральних ракурсів вивчення толерантності може досліджуватися як цілісна характеристика особистості, яка забезпечує її стабільність в умовах фрустрації і стресогенних дій в важких ситуаціях. Синонімами психологічної стійкості є життєстійкість (стійкість), стабільність, врівноваженість, низький рівень нейротизму (емоційна стабільність), низький рівень тривожності, резистентність в широкому сенсі (опір до зовнішньої дії).

Толерантність як особистісна характеристика може бути розглянута в межах парадигми теорії особових меж, яка з початку двадцять першого століття знов починає займати центральне місце в психології особистості. Тут толерантність виступає як інтегральна особистісна характеристика в контексті таких чинників, як «тривожність», «нейротизм».

Р. Кеттел, прагнучи створити повну карту можливих властивостей людської особистості, в результаті виділив 35 первинних основних меж. З них шість («слабке Я», тректія, протенсія, гіпотимія, імпульсивність, фрустрація) склали один з основних чинників другого порядку – «тривожність»). Йому відповідають такі якості як сором'язливість, боязкість, підозрілість, слабкий самоконтроль, напруженість, дратівливість, схильність легко засмучуватись [11].

Г. Айзенк в останній редакції своєї чотирьохрівневої ієрархічної моделі особистості виділив три базові біполярні чинники: екстраверсію (інтроверсію), нейротизм (стабільність) і психотизм (сильне супер – его). Останній чинник з'явився в роботах Г. Айзенка пізніше, і для нього немає доки достовірних підтверджень з боку інших вчених. Перші ж два – екстраверсія і нейротизм – зустрічаються як основні типи в переважній частині факторно – аналітичних досліджень особистості.

Чинник нейротизм (стабільність) нерідко позначається як тривожність (емоційна стабільність). Люди з високим показником нейротизму часто мають схильність дуже емоційно реагувати на збудження і важко повертаються в нормальний стан. Люди з високими показниками за

шкалою психотизму часто егоцентричні, емоційно холодні, люблять сперечатися, агресивні і жорстокі, імпульсивні, вороже налаштовані до тих, що оточують, підозрілі і антисоціальні. Ті, хто показує низький рівень психотизму (сильніше супер – его), схильні співпереживати, піклуватися про інших, налаштовані на співпрацю і добре соціально пристосовані. Це добросердні і соціалізовані індивіди [11].

Е. Фром, досліджуючи представників середнього класу Німеччини, виявив наявність у них установок, що визначають не лише готовність до прийняття тоталітарного режиму, але і потребу в ньому. Причому подібні установки могли поєднуватися з формально негативним ставленням до націонал – соціалізму. Пізніше в своїй книзі «Втеча від свободи». Е. Фром вперше визначив авторитарність як «соціальний характер». Основу цього характеру складає система несвідомих спонук, які в психоаналітичному трактуванні розглядаються як садомазохістські. На думку Е. Фрома, вони визначають такі життєві орієнтації людей з авторитарним характером: любов до сильних і ненависть до слабких; «особливе ставлення до влади» – преклоніння перед силою, як такою і презирство до безсилим людям і організацій; обмеженість і скупість у всьому (як у економічних, так і емоційних стосунках – гроші, відчуття) аж до аскетизму; вузькість кругозору; агресивність, що пов'язана із загальною тривожністю і виявляється як домінуючий спосіб психологічного захисту; підозрілість; ксенофобія (боязнь всього «чужого» і незнайомого, сприймається як джерело небезпеки); безсилля і нерішучість; преклоніння перед минулим, пов'язане з нездатністю відчувати себе повноцінною особою в сьогоденні [10].

Емпірично існування авторитарного типу особистості, схильної до забобонів було доведено в дослідженнях Т. Адорно, Д. Льовінсона, Н. Сенфорда. Серед їх основних характеристик такі: консерватизм, авторитарне підпорядкування (потреба в сильному лідері), авторитарна агресія (потреба в зовнішньому об'єкті для розрядки), анти-інтрацепція (страх проявляти власні відчуття і страх втрати самоконтролю), упередженість і стереотипність, комплекс влади (схильність розділяти конвенціональні цінності), деструктивність і цинізм, проєктивність (проєкція пригніченої агресії зовні) [1].

На основі вищезазначеного можна зробити висновок, що основними функціями толерантності є: гуманітарна, ідентифікаційна і функція соціальної адаптації. Гуманітарна функція толерантності ґрунтується на формуванні ціннісних орієнтацій і інтересів людини «з метою розвитку духовно багаті особистості, що уміє протистояти авторитаризму і нелюдності» [6]. Не менш значущою є соціально-адаптивна функція толерантності, яка реалізується в процесі рефлексії.

Толерантність є інтегральною характеристикою людини, яка визначається як здатність активно взаємодіяти із зовнішнім світом з метою відновлення своєї нервово-психічної рівноваги, успішної адаптації, розвитку позитивних взаємин з собою у проблемних і стресових ситуаціях.

Феномен толерантності включає: натуральну толерантність, моральну толерантність та етичну

толерантність, кожна з яких є логічним продовженням попередньої.

Толерантність формується цілеспрямовано і поетапно. Формування толерантності – це початковий етап процесу її становлення і розвитку в ході спеціально організованої діяльності. В ньому когнітивний компонент буде випереджати операційний.

Для розвитку толерантності в особистості необхідно формувати чотири основні компоненти: 1) психологічну стійкість; 2) систему позитивних установок; 3) комплекс індивідуальних якостей; 4) систему особових і групових цінностей. Толерантність як інтегральна характеристика особистості включає всі ці компоненти, і на їх формування мають бути спрямовані психологічні технології.

Отже, проблема формування міжетнічної толерантності розглядається з чотирьох ракурсів: 1) як психологічної стійкості; 2) як системи позитивних установок; 3) як сукупності індивідуальних якостей; 4) як системи особистісних і групових цінностей.

В. Євтух дає визначення досліджуваного феномену: «міжетнічна толерантність (від лат. *tolerare* – терпіти) – терпиме ставлення представників однієї етнічної спільноти до представників іншої спільноти, відмінних культурницьких традицій, готовність до позитивної взаємодії з носіями різноманітних етнічностей» [4, с. 54].

З точки зору психологів Г. Солдатової, Л. Шайгерової, міжетнічна толерантність визначається як здатність людини налагоджувати позитивні взаємини з іншими та світом у цілому, формувати власний позитивний образ. Значущими особистісними складовими толерантності дослідниці вважають оптимальний рівень емпатійності, гнучкості, комунікабельності [5].

Таким чином, міжетнічна толерантність – складне особистісне утворення, яке дозволяє особистості вільно та успішно взаємодіяти з іншими у полікультурному суспільстві. Її формування потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу та відповідних умов: гуманізації навчально-виховного процесу, впровадження інноваційних технологій, проєктування та створення культурно-освітнього середовища.

Структура міжетнічної толерантності представлена наступними компонентами: когнітивний, емоційний, особистісний, конативний й етнічно-орієнтований, які мають наступні рівні прояву: гностичний, афективний, мотиваційно-ціннісний, поведінковий та ідентифікаційний.

Гностичний рівень прояву включає в себе знання і уявлення про міжетнічну толерантність, міжетнічні конфлікти, стереотипи, знання і уявлення про національний характер.

Афективний рівень прояву проявляється на рівні емоційності та в терпимому ставленні до інших, самовладанні, витримці, сприйнятті і оцінці своїх дій та інших людей з точки зору толерантної культури.

Мотиваційно-ціннісний рівень прояву включає: спрямованість особистості, її мотивацію; поширення ціннісної орієнтації на діяльність; ригідності як риси особистості. У пізнавальній діяльності ригідність виявляється в повільній зміні уявлень при зміні умов життя, діяльності; в емоційному житті – у заклякості, млявості, нерухливості по-

чуттів; у поведінці – у негнучкості, інертності мотивів поведінки та морально-етичних вчинків при цілковитій очевидності їх недоцільності.

Поведінковий рівень прояву включає в себе комунікативність, зокрема, толерантну комунікативність і комунікативну настанову. В основу комунікативної толерантності закладається комунікативна настанова, тобто здатність особистості реагувати на ті або інші типи партнерів по взаємодії певним чином, а ця взаємодія обумовлена досвідом спілкування, оцінками і переживаннями їх сутності, поглядів і поведінки.

Ідентифікаційний рівень розглядається як етнічна норма, до якої відноситься ціннісна орієнтація вивчаємої культури та ступінь сформованості міжетнічної ідентичності у сферах можливого прояву.

Міжетнічна толерантність, у контексті нашого дослідження, це цілісне утворення, що має свою структуру, яка складається з наступних основних компонентів: когнітивного, емоційного, особистісного, конативного і етнічно-орієнтованого.

Основними механізмами формування міжетнічної толерантності студентів є: усвідомлення, актуалізація, самовизначення (рефлексія) та інтеріоризація її цілей, цінностей, засобів впливу, способів поведінки. Основною рушійною силою є процес саморозвитку, тобто внутрішня рефлексивна активність студента з якісної зміни самого себе. Головними завданнями формування компонентів міжетнічної толерантності студентів є: підвищення рівня усвідомлення актуальності цінності толерантності, самоцінності, цінності іншого, цінності діалогічного спілкування; розвиток особистісних та професійних якостей (самоприйняття, рефлексії, децентрації, емпатії, установок на прийняття іншого); відпрацювання навичок толерантної взаємодії, актуалізація рефлексивного процесу саморозвитку толерантності; актуалізація інтересу до інших людей, самого себе.

Модель формування міжетнічної толерантності включає п'ять етапів: 1) підготовчий; 2) усвідомлення; 3) переоцінка; 4) дії; 5) рефлексивно-оцінювальний та поєднує у собі усі п'ять напрямків, що утворюють цілісну систему розвитку компонентів міжетнічної толерантності, у якій на певному етапі визначальним (тим, що викликає якісні зміни в психологічній

структурі міжетнічної толерантності), стає той чи інший напрямок.

Основні функції програми формування міжетнічної толерантності: – ціннісно-орієнтаційна, яка передбачає створення умов для орієнтації особистості у виховно-освітньому просторі, вибір діяльності, найбільш повно відповідає потребам, нахилам, здібностям та інтересам особистості що само розвивається; розвивальна, яка забезпечує розвиток та динаміку розглянутих нами різних компонентів міжетнічної толерантності; організаційна – забезпечує об'єднання і координацію завдань та учасників освітнього процесу, реалізацію різних способів взаємодії з оточуючими людьми, навички роботи в групі; оціночно-рефлексивна – створює умови для вивчення, аналізу подій і скоєних вчинків, здійснення типів контролю (взаємоконтроль; самоконтроль), оцінки своїх можливостей і здібностей.

Оскільки основним напрямом формування міжетнічної толерантності є освіта – це процес, в якому людина знайомиться з історією свого народу, етносу, засвоює моральні правила взаємин і взаємодії з іншими людьми; просвітницька робота, яка здійснюється в спектрі організаційно-педагогічних форм (лекціях, бесідах, конкурсах). З метою більш глибокого ознайомлення студентів з етноконфесійних і мовними особливостями, традиційною культурою і етнічною історією народів, що проживають на території України, набуття навичок розпізнавання, попередження або вирішення конфліктних ситуацій доцільним на нашу думку є введення в навчальний процес дисципліни «Психологія міжетнічної толерантності».

Висновки і пропозиції. Таким чином, модель формування міжетнічної толерантності спрямована на розвиток особистості, становлення етнокультурної компетентності та виховання позитивних міжетнічних відносин; формування міжетнічної толерантності майбутніх фахівців гуманітарних професій, є чинником оптимізації їх професійного становлення на етапі професійної підготовки.

На сучасному етапі проблема формування міжетнічної толерантності актуальна і не вивчена в повній мірі. Тому ми пов'язуємо перспективи нашого подальшого дослідження з вивченням концептуальних основ формування міжетнічної толерантності в умовах вищого навчального закладу.

Список літератури:

1. Адорно Т. Исследование авторитарной личности / Т. Адорно. – М.: Серебряные нити, 2001. – 416 с.
2. Allport G. W. The nature of prejudice. New York, 1954.
3. Асмолов А. Г. О смысле понятия «толерантность» / Асмолов А. Г., Г. У. Солдатова, Шайгерова Л. А. // Век толерантности: Научно-публицистический вестник. – М.: МГУ, 2001. – Вып. 1-2. – С. 8-19.
4. Євтух В. Б. Концептуальні конструкти етносоціальних реалій: досвід трьохлітніх досліджень / Євтух В. Б. – К.: НПУ ім. Драгоманова, 2010. – 86 с.
5. Солдатова Г. У. Психодіагностика толерантності личности / под ред. Солдатовой Г. У., Шайгеровой Л. А. – М.: Смысл, 2008. – 172 с.
6. Тишкова В. А., Солдатова Г. У. Толерантность и согласие / под ред. Тишкова В. А., Солдатовой Г. У. – М. 1996.
7. Трифонов Е. В. Психофизиология человека / Трифонов Толковый русско-английский словарь. СПб., 2001.
8. Уолцер М. О терпимости / Уолцер М. О. – М.: Дом интеллектуальной книги, 2000.
9. Фрейдджер Р., Фэйдимен Дж. Личность: теории, упражнения, эксперименты / Фрейдджер Р., Фэйдимен Дж. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. – 608 с.
10. Фром Э. Бегство от свободы / Фром Э. – М.: Прогресс, 1990.
11. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности / Хьелл Л., Зиглер Д. – СПб.: Питер, 2009. – 608 с.

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 вияснити 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].