



16. Kirkpatrick L.A., Hood R.W., Jr., & Hartz G. Fundamentalist religion conceptualized in terms of Rokeach's theory of the open and closed mind: A theoretical model and its implications for mental health. In M. Lynn & D. Moberg (Eds.) // *Research in the Social Scientific Study of Religion*. – 1991. – Vol. 36. – P. 157–170.
17. Leak G.K. Validation of the faith development scale using longitudinal and cross-sectional designs // *Social Behavior and Personality*. – 2003. – № 31. – P. 637–642.
18. Leak G.K., & Randall B.A. Clarification of the link between right-wing authoritarianism: The role of religious maturity // *Journal of the Scientific Study of Religion*. – 1995. – № 34. – P. 245–252.
19. Piedmont R.L. Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model // *Journal of Personality*. – 1999. № 67. – P. 985–1013.
20. Plante T.G., Yancey S., Sherman A.C., Guertin M., & Pardini D. Further validation for the Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire // *Pastoral Psychology*. – 1999. – № 48. – P. 11–21.
21. Rowatt W.C., Kirkpatrick L.A. Two dimensions of attachment to God and their relation to affect, religiosity, and personality constructs // *Journal for the scientific study of religion*. – 2002. № 41 (4). – P. 637–651.
22. Underwood L.G. Daily spiritual experiences. In the Fetzer Institute/National Institute on Aging Working Group, Multidimensional measurement of religiousness/spirituality for use in health research : A report of the Fetzer Institute/National Institute on Aging Working Group, 1999. – P. 11–18.
23. Streib H., Wood R., Klein K. The Religious Schema Scale: Construction and Initial Validation of a Quantitative Measure for Religious Styles // *The International Journal for the Psychology of Religion*. – 2010. – № 20. – P. 151–172.
24. Worthington E.L., Wade N. G, Hight T.L., McCullough M.E., Berry J.T. The Religious Commitment Inventory // *Journal of Counselling Psychology*. – 2003. – № 10. – P. 84–96.

УДК 371.385

НООДИНАМІКА ТА СПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ У ЖІНОК З ОЖИРІННЯМ

Марциняк-Дорош О.М., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Львівський інститут Міжрегіональної Академії управління персоналом

Однією з причин проблем зі схудненням є надмірна концентрація на фізичних цінностях (зовнішня привабливість, консервативне сприйняття дійсності, концентрація на минулих невдачах та оцінка оточення, особливо протилежної статі). Розвиток ноетичних цінностей дає змогу розвинути прагнення до змін, проявляти більше відповідальності за свій життєвий вибір, чітко та реально окреслювати цілі на майбутнє, дає вищий рівень самоконтролю у харчовій та спортивній поведінці. У статті представлено, які саме ноетичні цінності допомагають підняти рівень самоконтролю у жінок із надмірною вагою та ожирінням.

Ключові слова: *сєнс життя, ноетичний вимір особистості, образ себе, надмірна вага, ожиріння, емоційне переїдання.*

Одной из причин проблем с похудением является чрезмерная концентрация на физических ценностях (внешняя привлекательность, консервативное восприятие действительности, концентрация на прошлых неудачах и оценках окружающих, особенно противоположного пола). Развитие ноетических ценностей позволяет развить стремление к переменам, показать больше ответственности за свой жизненный выбор, чётко и реально очертить цели на будущее, даёт более высокий уровень самоконтроля в пищевом и спортивном поведении. В статье представлено, какие именно ноетические ценности помогают поднять уровень самоконтроля у женщин с избыточным весом и ожирением.

Ключевые слова: *смысл жизни, ноетический аспект личности, самооценка, избыточный вес, ожирение, эмоциональное переїдание.*

Martsynyak-Dorosh O.M. NOODYNAMIKS AND PERCEPTION YOURSELF IN WOMEN WITH OBESITY

One of the causes of problem in weight loss is the excessive concentration on physical values (external attractiveness, conservative perception of reality, concentration on past failures and assessment of the environment, especially the opposite sex). The development of the noetic values allows to develop the aspirations for change, to show more responsibility for life choices, to outline clearly and realistically the goals for the future, to give a higher level of self-control in food and sporty behavior. The article presents the kinds of noetic values that help to raise the level of self-control in women who are overweighted and obese.

Key words: *meaning of life, noetic dimension of personality, self-image, overweight, obesity, emotional overeating.*

Постановка проблеми. Ноодинаміка як прояв життєвої позиції людини дає змогу розвивати позитивний образ себе. Сенс життя визначає щоденні наші дії, вибір, ставлення до оточення, навіть нашу реакцію на стрес.

Вміння визначити свої життєві цілі великою мірою залежить від стану людини. Задоволена, внутрішньо незалежна особа є більш відкритою на нові досягнення, а невдачі сприймає як життєву науку. Повноцінно реалізований зміст життя вдосконалює риси особистості і покращує образ себе [15].

Образ себе формується на підставі когнітивних схем про себе та оточення, завдяки чому людина може якісно функціонувати та організовувати життєвий досвід. Цей життєвий досвід будує певну реальність, яку ще називають приватною територією власного Я, образом себе [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна мода вимагає бути худою та підтягнутою, що призводить до харчових рестрикцій у жінок та заниження самооцінки через надання цінності тільки своєму вигляду. Негативний образ себе може призводити до розвитку емоційного переїдання. Тому їжа стає можливістю зняти емоційну напругу [11]. В Україні у 2016 р. 51% жінок мали надмірну вагу та 20% ожиріння [2].

До реалізації сенсу життя потрібна воля сенсу, виконання життєвих завдань згідно з власними цінностями [4]. Тоді людина несе відповідальність за те, що робить і наповнює своє життя духовними цінностями. Ноодинаміка (Noodynamic) людини – це процес самоперевершення (auto transcendence) над дискомфортом та стражданнями. Відсутність мети у житті призводить до зосередження на недосконалостях свого тіла [19].

Жінки з надмірною вагою та ожиріння більшою мірою концентруються на фізичних та матеріальних факторах свого розвитку, ніж на духовних. Оцінювання себе тільки у біологічному сенсі призводить до звуженого сприйняття свого образу. У жінок із харчовими розладами присутня звужена аутоакцептація, яка понижує цінність людини у власному баченні [9].

Негативний образ себе розвиває недовіру до власних можливостей та досягнень, що може пригнічувати бажання самореалізації. Значення реального та ідеального образу себе для людини є фундаментальним, бо формує щоденну поведінку та ставлення до щоденних труднощів [7].

Позитивний образ себе надихає людину на реалізацію ноетичного виміру особистості, де є такі якості, як свобода у прийнятті рішень, відповідальність за свій вибір та дії,

прагнення до вдосконалення, аутоакцептація, відкритість на нове, надія на краще. Ці якості проявляються у високому рівні самосвідомості та прагненні розвивати свої риси особистості, незважаючи на життєві труднощі [15].

Постановка завдання. Проведені дослідження мали на меті визначення зв'язку між змістом життя та образом себе. Образ себе представлено у двох проявах: Я реального (якою себе бачу), та Я ідеального (якою хочу стати). Ці дослідження мали на меті відповісти на такі питання:

1. Чи існує зв'язок між змістом життя та Реальним образом себе?

2. Чи існує зв'язок між змістом життя та Ідеальним образом себе?

Прийнята модель ноодинаміки побудована на принципах Логотеорії В. Франкла [4] та Ноологотеорії К. Попельського [14]. Ці напрями стверджують, що високий рівень змісту життя допомагає сприймати життя на рівні ноетичного виміру особистості, завдяки чому образ власного Я є позитивним та мотивує до змін. Реальний образ власного Я незначним чином відрізняється від ідеального, що проявляється у сприйнятті щоденних труднощів як викликів для розвитку власної особистості [7].

Досліджено 85 жінок із надмірною вагою та ожирінням. Вагу вимірювали за формулою Quetelet BMI, більше 25,9 кг/м². Жінки з надмірною вагою проходили курс схуднення у тренажерних залах.

Дослідження проводилось українською мовою, тести адаптовано відповідно до вимог з адаптації тестів. Жінки заповнювали тести після розмови з психологом. Жінок було поінформовано про мету дослідження, їх анонімність, а також про можливість відмови від участі. До аналізу результатів дослідження включено тільки ті тести, які були повністю заповнені. Вік досліджуваних жінок був 20–50 років ($M = 33.86$; $sd = 8,89$).

У дослідженнях, крім загальної анкети, використано дві стандартних методики: Тест Ноо-Динаміки TN-D та Прикметниковий тест ACL.

The Noo-Dynamics Test TN-D досліджує відчуття змісту життя. У процесі життя тест дає змогу вимірювати особисту динаміку феномену сенсу екзистенції. Тест створено у 1985 р. К. Popielski. Тест має 100 тверджень, які поділено на 37 шкал. Шкали складаються у чотири виміри: ноетичні якості, ноетична темпоральність, ноетична діяльність, ноетична позиція [15].

The Adjective Check List H. G. Gough, & A. B. Heilbrun, досліджує спосіб бачення себе з точки зору образу себе Я реального і Я ідеального. Використано версію тесту з 1983 р.



Тест має 300 прикметників, які поділені на 37 шкал. Шкали впорядковано у 5 груп: прикметників, психологічних потреб, міжособистісних стосунків, трансактного аналізу, творчості та винахідливості [5].

Виклад основного матеріалу дослідження. Розклад аналізованих результатів є нормальним, що дає змогу використовувати параметричні тести. У подальших кроках проведено кореляційний аналіз Пірсона між відчуттям змісту життя і реальним та ідеальним образом себе.

Результати групи жінок із надмірною вагою та ожирінням представлені у Таблиці 1 та є статично істотними ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$). Надто консервативне сприйняття себе та світу навколо формує звичку все порівнювати з минулими невдачами, що не дає змоги концентруватись на поставлених життєвих завданнях.

Традиційне розуміння свого призначення у житті знижує потребу розвитку ноетичного виміру особистості. На ці аспекти звернув увагу К. Ropielski [17] у своїх дослідженнях ноетичного виміру особистості. Концентрація на минулому не дозволяє бути відкритим для нового пізнання та відкриття нового сенсу існування.

У реальному сприйнятті себе жінки з надмірною вагою та ожирінням оцінюють себе через призму похвали від оточення, зокрема чоловіків. Ставлять собі надмірно

високі вимоги щодо вигляду та самоконтролю, особливо щодо харчової та спортивної поведінки. Надмірна концентрація на деталях призводить до негативних очікувань від майбутнього та не дає змоги чітко побачити власні цілі. Усе це призводить до когнітивного дисонансу та тривоги у щоденному житті [11].

В. Франкл стверджує, що людиною керує не тільки середовище, але й особистісні мотиви розвитку. Індивідуальна воля до сенсу мотивує до самореалізації в майбутньому. Завдяки відповідальності за свій вибір та аутоакцептації своїх невдач людина може відкривати для себе нові стратегії пристосування до щоденних вимог сучасного світу [4].

Залежність від середовища, особливо протилежної статі, призводить до пошуків стабільності в надмірному контролі щоденних обов'язків. Тривога, пов'язана з контролем, знижує глобальне бачення майбутніх цілей. Втрата можливості приймати самостійне рішення розвиває безвідповідальне ставлення до поставлених цілей, а для внутрішньої незалежності треба розвивати власну духовну екзистенцію. Для цього варто сприймати себе не як «мати щось», а як «бути кимось», розвивати власну свободу [14].

Реалізуючи потребу змін, жінки з надмірною вагою та ожирінням можуть розвивати

Таблиця 1

Реальний образ себе ACL. TN-D

Шкали ACL / TN-D	Минуле	Майбутнє	Ноетичні якості	Ноетична позиція	Загальний результат
Nck Обрані прикметники	-0,28**	-0,18	-0,25*	-0,18	-0,24*
Fav Позитивні прикметники	-0,11	-0,28**	-0,17	-0,12	-0,17
Ord Потреба порядку	-0,12	-0,23*	-0,18	-0,13	-0,20
Het Гетеросексуальність	-0,21	-0,16	-0,17	-0,27*	-0,19
Cha Потреба змін	-0,02	0,08	0,20	0,16	0,22*
Iss Ідеальний образ себе	-0,02	-0,30**	-0,16	-0,16	-0,19
A Дорослий	0,07	-0,23*	0,01	0,04	-0,03

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

Таблиця 2

Ідеальний образ себе ACL. TN-D

Шкали ACL / TN-D	Минуле	Майбутнє	Ноетичні якості	Ноетична позиція	Загальний результат
Ach Досягнення	0,03	-0,22*	-0,01	0,02	-0,01
Int Розуміння себе	0,21	-0,24*	0,02	-0,05	-0,03
Scn Самоконтроль	-0,23*	-0,12	-0,21	-0,20	-0,21*
Iss Ідеальний образ себе	0,13	-0,08	0,25*	0,29*	0,27*

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

свої ноетичні якості особистості (гідність, відповідальність, свободу). Отже, мають шанс піднятися над генетичними факторами та побороти безсилля, пасивність чи перфекціонізм щодо себе [6].

Зміна свого сприйняття з оцінювання зовнішнього вигляду на оцінювання своїх особистісних якостей, таких як мудрість, воля, допоможе розкрити власний потенціал через реалізацію своїх духовних цілей. Збагачення екзистенціального досвіду позитивно впливає на ноетичний вимір особистості. Внутрішньо незалежна людина краще реалізує потенціал свого особистісного буття та самостановлення [4; 16].

Результати групи жінок із надмірною вагою та ожирінням представлені у Таблиці 2 та є статично істотними ($p \leq 0.05$). Ідеальний образ себе у жінок із надмірною вагою та ожирінням проявляється у надмірному прагненні контролювати себе. В їхньому розумінні кращий рівень самоконтролю дасть змогу зменшити кількість невдач і допоможе відірватись від негативного досвіду минулого. Тривога, пов'язана з процесом аналізу негативного минулого, веде до звуження сприйняття глобальних життєвих цілей [18].

Власні майбутні досягнення людина може бачити тільки у ресурсному, розслабленому стані, коли сприйняття дійсності є максимально широким, де прийняття себе є позитивним, незалежно від минулого досвіду [1]. Виконання щоденних завдань відбувається в межах можливостей людини. Тільки за цих умов можна реалізувати екзистенціальні цінності. Також це суттєво покращує результати психотерапії, бо особа приймає відповідальність за власні дії, як пише В. Франкл [4].

Ідеальний образ власного Я побудований на вимріяному баченні себе, своїх цілей на майбутнє, зовнішній привабливості та життєвій успішності. У міру розширення свого досвіду та вимог оточення людина будує ідеальний образ власного Я. Жінки з надмірною вагою та ожирінням переконані, що відсутність самоконтролю – це причина їхніх невдач зі схудненням, тоді як відсутність самоконтролю – це тільки наслідок надмірної концентрації на минулому. Самоконтроль значно вищий у разі концентрації на подіях тут і зараз, що дає змогу розширити границі свідомості та чіткіше визначити цілі на майбутнє [1].

Жінки з надмірною вагою та ожирінням вважають, що самоконтроль покращить їхню самооцінку, але це тільки призводить до втрати бачення своїх цілей у майбутньому, тому їхній ідеальний образ є розмитим та неточним. Такий ідеальний образ має

більше рис, корисних для оточення, ніж для самої жінки [10].

Тому, прагнучи гарно показати себе перед людьми, жінка формує надмірно високі вимоги до себе в ідеальному образі себе. Така велика розбіжність із реальним образом утворює сильну тривогу та може призвести до емоційного переїдання. Radoszewska [19] також стверджує, що високі вимоги до себе призводять до фрустрації, знецінення своїх досягнень та переїдання.

Постійне пригадування невдач минулого призводить до швидкої втрати мотивації у спорті чи дотриманню дієти. Це є однією з причин того, що жінки з надмірною вагою та ожирінням не можуть довести справу до кінця та схуднути, а якщо й схуднуть, то швидко повертають втрачену вагу [18].

Надмірна концентрація на минулих невдачах породжує сильну тривогу. Будова ідеального образу себе залежить від тренування позитивно думати про себе кожен день. А жінки з надмірною вагою та ожирінням постійно себе картають за невдачі минулого [13].

Другою крайністю у групі жінок із надмірною вагою та ожирінням є надмірна концентрація на майбутніх досягненнях, що значно погіршує чіткість бачення свого ідеального образу. Причиною є слабке розуміння причин своєї поведінки та своїх цілей у майбутньому. Надмірна ідеалізація породжує високий рівень тривоги і часто призводить до емоційного переїдання [20].

Brzezińska [3] вказує на те, що стабільність самооцінки залежить від чітко сформованого ідеального образу себе. Тому, концентруючись на надмірно ідеальних очікуваннях, жінки втрачають мотивацію до досягнень, у результаті недовго витримують на дієтичному харчуванні чи спортивних тренуваннях [21].

Вміння розуміти себе знижується, коли жінки концентруються на мріях про майбутні досягнення. Усвідомлення причин свого емоційного переїдання значно б зменшило кількість їжі на день. Polivy [12] стверджує, що жінки з надмірною вагою та ожирінням не вміють чітко відділяти «правдивий голод» від «емоційного голоду».

Також бажання покращити свій вигляд мотивує жінок до нових спроб вдосконалення свого тіла. Розвиток духовної позиції через працю над душевною красою дає жінкам змогу розвивати певні моральні принципи, такі як ставлення до успіху, захоплення, інтелектуальних досягнень та екзистенціальної позиції. В. Франкл [4] вказує на центральне місце духовної позиції у побудові особистісного змісту життя.



Розвиток духовної позиції – це можливість розвивати відповідальність за власні рішення та дії. З метою допомоги жінкам із надмірною вагою та ожирінням важливо у процесі психотерапії зосереджуватись на розвитку ноетичного виміру особистості.

Усвідомлення духовної відповідальності за свої рішення, вільного вибору, незалежності від оточення в оцінці свого успіху, розвитку інтелектуальних досягнень, вміння розв'язувати щоденні завдання більш творчо [15] – ці якості навчають жінку сприймати світ таким, який він є, завдяки невеликій відстані між реальними можливостями (реальний образ себе) та бажаним результатом (ідеальний образ себе). Свідомий та відповідальний вибір допоможе знизити частоту емоційного переїдання [8].

Висновки з проведеного дослідження.

Існує зв'язок між відчуттям змісту життя та реальним образом себе. У реальності жінки з надмірною вагою та ожирінням проявляють консервативне сприйняття дійсності, надмірно концентруються на минулих невдачах, їхня самооцінка великою мірою залежать від оцінки протилежної статі. Це спричиняє відсутність чітких цілей на майбутнє, які б служили сильною мотивацією, а також занедбання розвитку ноетичного виміру особистості, які б допомагали розвивати адекватний рівень самоконтролю та внутрішній спокій.

В ідеальному образі жінки з надмірною вагою та ожирінням прагнуть впорядкованості у щоденному житті, особливо у харчуванні та спорті, хочуть виглядати ідеально та бути більш відповідальними за свій життєвий вибір. Завдяки цьому в них може розвинути більше бажання до змін та реалізації життєвих цілей.

Отже, розвиваючи у жінок такі якості, як любов до прекрасного, відчуття власної гідності, внутрішня свобода, надія на краще, можна отримати і більший рівень відповідальності за свої дії та рішення. Мотивація до схуднення у цих жінок буде значно вищою.

Ці дослідження можуть бути використані у психотерапії надмірної ваги та ожиріння, а також використані до дальших пошуків, а зокрема пошуку впливу відчуття змісту життя на емоційне переїдання у жінок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Beck J.S. Terapia poznawcza. Podstawy i zagadnienia szczegółowe / J.S. Beck. – Kraków: Wydawnictwo UJ, 2005. – 280 p.
2. Bodnar P.M. Endocrinology / P.M. Bodnar. – Kyjiw: Nova Knyha, 2016. – 318 p.

3. Brzezińska A. Struktura obrazu własnej osoby i jego wpływ na zachowanie / A. Brzezińska // *Kwartalnik Pedagogiczny*. – 1973. – № 3. – S. 87–97.

4. Frankl V.E. Man's search for meaning / V.E. Frankl. – Revised and updated, 1996. – 289 p.

5. Gough H.G. & Heilbrun A.B. The adjective check list manual / Gough H.G. & Heilbrun A.B., 1983. – 159 p.

6. Gracka M. Problem somatyzacji stanów psychicznych – perspektywa psychologiczna / M. Gracka // *Nowiny Psychologiczne*. – 1993. – № 4. – S. 122–140.

7. Łaguna M. Budować obraz siebie. Badania nad obrazem studentów kształconych metodami aktywizującymi / M. Łaguna. – Lublin: Вид-во “RW KUL”, 1996. – 256 i.

8. Martsynyak-Dorosh O.M. The sense of the meaning of life as a subjective indicator of compensation for women who are overweight and obese / O.M. Martsynyak-Dorosh // *Young*. – 2015. – № 10. – PP. 188–191.

9. Martsynyak-Dorosh O.M. The aim of our existence as a control of overeating for overweighted women / O.M. Martsynyak-Dorosh // *Young*. – 2017. – № 41. – PP. 234–238.

10. Ogińska-Bulik N. Jeśli zamierzasz schudnąć. Programy oddziaływań psychologicznych wspomagających redukcję nadwagi / N. Ogińska-Bulik. – Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, 1999. – 340 s.

11. Ogińska-Bulik N. Psychologia nadmiernego jedzenia. Przyczyny, konsekwencje, sposoby zamiany / N. Ogińska-Bulik. – Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2004. – 340 s.

12. Polivy J., Herman C. Anxiety, restraint, and eating behavior / J. Polivy, C. Herman // *Journal of Abnormal Psychology*. – 1975. – № 84. – PP. 666–672.

13. Polivy J., Herman C. P. The false-hope syndrome: Unfulfilled expectations of self-change / J. Polivy, C. Herman // *Current Directions in Psychological Science*. – 2000. – Nr 9(4). – PP. 128–131.

14. Popielski K. Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoterapii i logoterapii / K. Popielski. – Lublin: RW KUL, 1987. – 356 s.

15. Popielski K. Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia / K. Popielski. – Lublin: RW KUL, 1994. – 420 s.

16. Popielski K. Człowiek: egzystencja podmiotowo-osobowa / K. Popielski. – [W]: Człowiek – wartości – sens. – 1996. – 25–49.

17. Popielski K. Noopsychoematyka: propozycja nowego podejścia diagnostyczno-terapeutycznego / K. Popielski // *Przegląd Psychologiczny*. – 1999. – № 42. – S. 17–41.

18. Rabe-Jabłońska J. Liaison between body dysmorphic disorder and eating disorders / J. Rabe-Jabłońska // *Psychiatria polska*. – 1998. – № 32. – PP. 155–164.

19. Radoszewska J. Problem otyłości w psychologii klinicznej / J. Radoszewska // *Nowiny Psychologiczne*. – 2003. – № 3. – S. 23–31.

20. Renner B. & Schwarzer R. The motivation to eat a healthy diet: How intenders and nonintenders differ in terms of risk perception, outcome expectancies, self-efficacy, and nutrition behavior / Renner B. & Schwarzer R. // *Polish Psychological Bulletin*. – 2005. – № 36. – PP. 7–15.

21. Rolland K., Farnill D. & Griffiths R. Eating attitudes and the body mass index of Australian schoolchildren aged 8 to 12 years / Rolland K., Farnill D. & Griffiths R. // *European Eating Disorders Review*. – 1998. – № 6. – PP. 107–114.