

1. Алёшина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. Москва: Класс, 1999. 208 с.
2. Алёшина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. М: Изд-во Моск. ун-та, 1987. 120 с.
3. Алёшина Ю.Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем совместной жизни: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Москва, 1985. 262 с.
4. Левкович В.Г., Зуськова О.Э. Методика диагностики супружеских отношений. Вопросы психологии. 1987. С. 128-134.
5. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Семейная психотерапия. Ленинград: Медицина, 1990. 192 с.
6. Thomas K. W., Kilmann R. H. Thomas – Kilmann conflict mode instrument. XICOM, inc., 1990.

Ворошиліна А.В.

аспірантка,

Харківський національний педагогічний університет імені

Г.С.Сковороди,

Україна, м. Харків

ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОШЕННЯ ДО ТІЛА У ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМ ТИПОМ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Дослідження харчової поведінки як психологічного фактору у житті людини зумовлено потребами сьогодення. На даний час існує проблема переїдання, зайвої ваги, що негативно позначається на фізичному та психологічному здоров'ї людини. Згідно даних Асоціації дієтологів України 33 % дорослих українців мають надмірну вагу та 14% ожиріння. Вирішення практичних завдань потребує аналізу й осмислення механізмів функціонування ставлення людини до їжі та її приймання. Також, з кожним

днем зростає кількість захворювань порушення харчової поведінки. Сюди відносять нервову анорексію, нервову булімію, компульсивне переїдання, патологічне зригування.

Під харчовою поведінкою розуміють ставлення людини до їжі і її прийомів, стереотип харчування в повсякденних умовах і в ситуації стресу, поведінка, орієнтована на образ власного тіла, і діяльність по формуванню цього образу, наслідування стилю харчування суспільства та близького оточення.

Харчова поведінка – це загальний термін, що використовується для визначення всіх різних компонентів поведінки, що беруть участь в нормальному процесі прийому їжі. До харчової поведінки відносяться такі підготовчі моделі поведінки, як пошук їжі, фактичне споживання їжі і велике число фізіологічних процесів, які беруть участь в утилізації того, що було з'їдене.

Існують три основні типи порушення харчової поведінки: екстернальна харчова поведінка, емоціогенна харчова поведінка, обмежувальна харчова поведінка.

Екстернальна харчова поведінка – проявляється підвищеною реакцією не на внутрішні, гомеостатичні стимули до прийому їжі, а на зовнішні стимули, такі як накритий стіл, приймаюча їжу людина, реклама харчових продуктів і т.д.

Емоціогенна харчова поведінка – це звичка заїдати емоції. Бажання поїсти виникає у відповідь на негативний емоційний стан. Гіперфагічна реакція на стрес, емоційне переїдання, «харчове пияцтво». При емоціогенному харчовому поведженні стимулом до прийому їжі стає не голод, а емоційний дискомфорт: людина їсть не тому що голодна, а тому що неспокійна, тривожна, роздратована, у неї поганий настрій, вона пригнічена, ображена, а також роздратована, розчарована, зазнала невдачі, їй нудно, самотньо і т.д.

Обмежувальна харчова поведінка - це прагнення жорстко обмежувати себе в їжі. Вона характеризується зусиллям, яке направлено на досягнення та

підтримання бажаної ваги за допомогою самообмеження у їжі. Надлишкові харчові самообмеження і занадто строгі дієти, до яких час від часу вдаються всі хворі ожирінням. Періоди обмежувального харчової поведінки змінюються періодами переїдання з новим інтенсивним набором ваги. Зазначені періоди при обмеженому харчовому поведженні призводять до емоційної нестабільності.

При розгляді відношення до тіла у особистості, необхідно звернути увагу на Тілесне Я.

Тілесне Я – є компонентом Я-концепції (поряд із соціальним Я, духовним Я, культурним Я, фізичним Я, тощо), який відповідає за когнітивний і емоційний супровід тілесного функціонування, забезпечує його регулятивний ефект, що реалізується в процесі внутрішнього діалогу з тілесним Я, з самим собою про тіло.

Як зазначає Т.Б. Хомуленко, когнітивний компонент тілесного Я включає такі здібності і процеси ,як знання про своє тіло (як продукт пізнання і продукт аналізу тілесного досвіду); здатність фіксувати увагу на внутрішніх відчуттях, міра розвитку інтрацептивної чутливості, здатність моніторити її якісні та кількісні зміни; здатність до вербалізації інтрацептивної чутливості (що, де, як); здатність закарбовувати, зберігати і відтворювати тілесну інформацію (тілесна пам'ять, тілесні навички); здатність до образного уявлення про тіло, його диференційованість (деталізованість, багатокомпонентність) та інтегрованість (повнота і цілісність); здатність маніпулювати образом тіла у власній уяві; активність асоціативного мислення по відношенню до тілесної інформації; здатність сприймати тілесну інформацію як знаково-символічну, що опосередковує розуміння послання без свідомого; здатність приймати раціональні рішення відносно проблемних ситуацій, пов'язаних з тілом.

Емоційно-ціннісний компонент тілесного Я проявляється у ПСФНФ, представлених якостями пов'язаними з відношенням до свого тіла. Він відображається в таких психічних якостях, як почуття, які переживає людина

по відношенню до свого тіла, в позитивності та адекватності переживання цих почуттів.

Регулятивний ефект тілесного Я забезпечується за рахунок системи ПСФНФ базового рівня, які відносяться до когнітивного та емоційно-ціннісного компоненту тілесного Я та знань про механізми саморегуляції тілесного функціонування та умінь їх використовувати.

Тіло – це матеріальне утворення, яке має форму, вагу, розмір, яке формується і розвивається у процесі життя.

В сучасному житті тіло – це умова, яка визначає соціальну, особистісну і професійну успішність людини.

Для визначення особливостей відношення до тіла у особистості з різним типом харчової поведінки використовувались такі методики дослідження, як Семантичний диференціал «Ставлення до тіла» - Особливості семантичного простору сприйняття та розуміння власного тіла, що є складовою оцінки власного тіла, його образу, досліджено за допомогою методу семантичного диференціалу. У цій методиці людина оцінює свої стани та почуття, які викликає у неї її тіло. За допомогою цієї методики можна дізнатися емоційну оцінку тіла, значущість тілесних процесів для особистості та прагнення займатися тілом. «Голландський опитувальник харчової поведінки» (DEBQ) – опитувальник створений для дорослих людей, які страждають надмірною вагою внаслідок переїдання і може бути менш інформативний в інших групах людей. Багато наукових досліджень довели зв'язок способу відповідей на питання розробленої голландськими фахівцями анкети з високою масою тіла.

Метою проведення цього експерименту було виявити особливості відношення до тіла у особистості з різним типом харчової поведінки .

Під час проведення опитування було опитано 50 осіб (чоловік і жінок) у віці з 25 до 40 років. В основному опитувані були студенти- психологи ХНПУ ім. Г.С. Сковороди.

У результаті розрахунків «Голландський опитувальник харчової поведінки» при підрахунках обмежувальної харчової поведінки було виявлено

що із 100% опитуваних 70% не контролює взагалі що і в якій кількості вони їдять, у той же час при підрахунках Семантичного диференціалу «Ставлення до тіла» виявилось, що ці опитані відчують до свого тіла любов, захоплення, розслаблення, захищеність, інтерес, натхнення, дружелюбність, турботу, впевненість, зацікавленість і піднесеність.

У 23 % опитуваних показники у нормі, вони здатні встояти перед їжею, не заїдають свої емоції, а також жорстко не обмежують себе у харчуванні. Відповідаючи на опитування Семантичного диференціалу «Ставлення до тіла» також було виявлено, що відношення до тіла позитивне. Ставляться із захопленням, зацікавленістю, турботою.

У 7% опитуваних виявилось бажання заїдати свої емоції, але при відповідях Семантичного диференціалу «Ставлення до тіла» вони визначали, що відчують до свого тіла захопленість, розслаблення, дружелюбність, впевненість. Тобто відношення у них позитивне.

Дані результати свідчать про актуальність даної проблеми та необхідність глибокого вивчення психологічних механізмів особливостей відношення до тіла у особистості з різним типом харчової поведінки. Отримані в даному експерименті дані можуть скласти методологічну основу подальшого вивчення особливостей ставлення до тіла у особистості з різним типом харчової поведінки з метою вирішення проблеми переїдання.

Література

1. Хомуленко Т.Б. Психотехнології саморегуляції тілесного: навч.посіб.Харків : Вид-во «Діса Плюс», 2017. 44 с.
2. Хомуленко Т.Б. Психосоматика:культурно-історичний підхід: навч.посіб.Харків : Вид-во «Діса Плюс», 2015. 264 с.
3. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки людини. Навчально-методичний посібник. Харків: Видавництво «Смугаста типографія», 2017. 181 с.

4. Маруненко І. М., Тимчик О. В. Медико-соціальні основи здоров'я. Навчально-методичний посібник. Київ: Київськ. ун-тет ім. Бориса Грінченка, 2015. 316 с.

Дидюк Н.А.,

мсмк, старший преподаватель

Харьковский национальный университет радиоэлектроники

Украина, г. Харьков

Бондаренко В.В.,

к. пед. наук, профессор

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет,

Украина, г. Харьков

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ НАЧАЛЬНИХ КУРСОВ УНИВЕРСИТЕТА С УЧЁТОМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

Повышение уровня результатов спортсменок пауэрлифтинга является одной из важнейших предпосылок эффективного использования новых методик тренировочного процесса. Несмотря на разнообразие существующих методик, планирования тренировочной нагрузки, формирование высокого индивидуального результата подчиняется общим законам, единой логике событий. Раскрытие связей между факторами, которые формируют уровень нагрузок, служит основой для оценки и прогнозирования высокого индивидуального результата, снижения травматизма.

С целью определения весомости факторов тренировочного процесса в женском пауэрлифтинге на спортивные результаты, их соответствия уровню физической подготовки начинающих спортсменок и техники выполнения упражнений, возникла необходимость в комплексном изучении нагрузок с применением современных инструментальных методов.