

ВІДГУК ОПОНЕНТА

доктора психологічних наук, професора Литвиненко Ольги Дмитрівни
на дисертаційну роботу Ремесник Наталі Юріївни на тему:
«Особливості психологічної корекції самоприйняття людей з надмірною
вагою», представлену на здобуття наукового ступеня доктора філософії
у галузі знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
за спеціальністю 053 – Психологія

Актуальність обраної теми дослідження. Дисертаційне дослідження Ремесник Н.Ю. присвячене актуальній темі з огляду на існуючі в сучасному соціумі соціальні та психологічні виклики. Згідно даним Всесвітньої організації охорони здоров'я у світі налічується приблизно мільярд людей з надмірною вагою, із них 350 мільйонів страждають від ожиріння та, за прогнозами цієї ж організації, до 2025 року половина дорослого населення планети буде страждати від ожиріння. Тому, однією з тенденцій сучасних наукових досліджень в галузі психології, психотерапії та медицини є зростання інтересу до особистісних характеристик людей з проблемами надмірної ваги.

Розглянута дисертанткою тема особливостей психологічної корекції самоприйняття людей з надмірною вагою також належить до тих наукових пошуків, які завжди привертають увагу як науковців, так і практиків, а результати аналізу наукових першоджерел з питань, пов'язаних із проблематикою самоприйняття, надають підстави стверджувати, що інтерес до означеної проблеми вказує на її складність та багатогранність.

Актуальність теми дослідження особливостей психологічної корекції самоприйняття людей з надмірною вагою в умовах сучасного соціуму має особливу специфіку, тому що розлади харчової поведінки та надмірна вага як результат такої поведінки, привертають велику увагу оточуючих, супроводжуються осудом та соромом, та є симптоматичним проявленням внутрішньої конфліктної динаміки.

Слід погодитися з авторкою, що пошук психологічних причин надмірної ваги, а також розробка способів їх корекції є *важливим завданням психологічної теорії і практики*. Відтак, проблема вивчення особливостей психологічної корекції самоприйняття людей з надмірною вагою є вкрай важливою для сучасної наукової психології, має велике практичне значення, а звернення дисертантки до цієї теми відзначається актуальністю та заслуговує на схвальну оцінку.

Ступінь обґрунтованості наукових положень і висновків, сформульованих у дисертації. Дисертаційне дослідження Ремесник Наталії Юріївни виконувалось у межах планових наукових досліджень лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати «Самодетермінація психологічного благополуччя особистості» (2019-2021 рр.; номер держреєстрації – 0119U002172) та «Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю особистості» (2022-2024 рр.; номер держреєстрації – 0122U000305).

Наукові положення і висновки дисертаційного дослідження є результатом комплексного науково дослідження, виконаного авторкою на високому теоретико-методологічному рівні. Якісно здійснений теоретичний аналіз проблеми, застосування адекватних стосовно поставлених завдань методів дослідження та обробки даних, репрезентативна вибірка, належний аналіз та узагальнення отриманих емпіричних результатів, свідчать про їх достовірність, а також *належну наукову обґрунтованість сформульованих в дисертації наукових положень і висновків*. Усі результати сприймаються переконливо, не викликаючи сумнівів щодо процедурно-діагностичного перебігу емпіричного дослідження та інтерпретації його результатів.

Достовірність і новизна наукових положень, висновків та результатів, представлених у дисертації. Наукові положення, висновки і рекомендації, сформульовані у дисертації, належним чином обґрунтовані, чітко і послідовно викладено результати дослідження. Дисертаційне дослідження

Ремесник Наталі Юріївни характеризується безсумнівною *науковою новизною і має перспективу подальшої реалізації і втілення в психологічну практику.*

Наукова новизна одержаних результатів, перш за все, полягає у здійсненному системному розгляді феномену самоприйняття особистості як чинника розладів харчової поведінки. Дуже цінним, на наш погляд, є також те, що розкрито психологічні особливості та закономірності взаємозв'язку самоприйняття з образом тіла та надмірною вагою; розроблено теоретичну модель самоприйняття особистості як холістичного феномена; розкрито роль внутрішніх ресурсів, інтеграція яких сприяє розвитку позитивного самоприйняття особистості; розроблено теоретичну модель комплексної програми розвитку позитивного самоприйняття особистості, на основі якої розроблено та апробовано комплексну програму розвитку позитивного самоприйняття особистості як чинника корекції розладів харчової поведінки.

Дисертанткою встановлено також низку важливих наукових результатів, зокрема, доповнено наукові уявлення про психологічні ресурси збереження і зміцнення позитивного самоствалення особистості; доведено, що позитивне самоприйняття особистості досягається шляхом актуалізації її внутрішніх ресурсів особистості, що сприяють резистентності до впливу факторів стресу, задоволеністю собою, психологічному благополуччю тощо.

Практичне значення отриманих результатів. Результатам дисертаційного дослідження Ремесник Н.Ю. притаманна очевидна практична значущість: визначені у дослідженні структура та психологічні особливості розвитку позитивного самоприйняття як чинника корекції розладів харчової поведінки особистості; запропонований методичний інструментарій комплексного дослідження особистісних чинників формування порушень харчової поведінки; здійснено операціоналізацію взаємозв'язку розладів харчової поведінки з внутрішніми ресурсами особистості, що дає можливість застосовувати отримані результати дослідження в корекційних програмах покращення якості життя, задоволеності життям, сприяння самореалізації, психологічному

благополуччю тощо. На основі аналізу результатів теоретичного та емпіричного дослідження обґрунтовано, розроблено та апробовано комплексну програму розвитку позитивного самоприйняття особистості як чинника корекції розладів харчової поведінки, яку можна використовувати як в тренінговому так і в індивідуальному форматі.

Результати дослідження впроваджено в практику роботи Південноукраїнського інституту психології, психотерапії і управління (довідка №18 від 21.11.2023 р.); Центру Позитивної та Транскультуральної Психотерапії «Терра-баланс» (довідка № 7 від 30.09.2023 р.)

Оцінка змісту дисертації. Оцінюючи зміст дисертації, слід відмітити, що авторка показала високий рівень кваліфікації, вміння на теоретичному та практичному рівні виконувати поставлені завдання. Соціальна й суто наукова проблема, яка була поставлена в процесі обґрунтування актуальності дослідження, відображена в аналізі феномену самоприйняття людей з надмірною вагою, розробленій теоретичній моделі позитивного самоприйняття особистості в контексті концепції глобального самоставлення, і реалізована в результатах емпіричного дослідження та в запропонованій комплексній програмі розвитку позитивного самоприйняття особистості як чинника корекції розладів харчової поведінки.

Доцільно відзначити, що об'єкт, предмет дослідження, мета і завдання відображають логіку теоретичних та емпіричних досліджень. Також простежується взаємозв'язок і між зазначеними у вступі до дисертації дослідницькими завданнями та теоретико-науковою новизною і практичним значенням, тобто усі дані характеристики роботи відображаються один в одному.

Для досягнення поставленої мети дисертанткою здійснено теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення особливостей психологічної корекції самоприйняття людей з надмірною вагою, узагальнення основних теоретичних підходів до досліджуваної проблеми. Ремесник Н.Ю. на рівні методологічних узагальнень вдалося синтезувати різні науково-дослідні

парадигми, чим задається основа для міжпарадигмального діалогу наук про людину і може слугувати й надалі джерелом примноження нових знань про особистість.

На основі узагальнення наукових джерел було зроблено аналіз феномену самоприйняття людей з надмірною вагою, розроблено теоретичну модель позитивного самоприйняття особистості в контексті концепції глобального самоствавлення; виявлено, що позитивне самоприйняття пов'язане з психологічним благополуччям та особистісною автономією, і як психологічний механізм безпосередньо впливає на ставлення людини до власного життя, що є критерієм почуття власної цінності та чинником самореалізації особистості. Визначено загальну стратегію емпіричного етапу дослідження, що і реалізовано в результатах емпіричного дослідження.

Для реалізації завдань дослідження авторкою для визначення основних змінних дослідження застосовано наступні діагностичні методики: Вісбаденський опитувальник за методом позитивної та сімейної психотерапії Н. Пезешкіана (адаптація Л. Сердюк та С. Отенко); шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової, Т. Фесенко); опитувальник самоствавлення В. Століна і С. Пантілеєва; опитувальник Д. Джейда щодо ставлення до образу власного тіла; госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS); голландський опитувальник харчової поведінки DEBQ; шкала каузальної орієнтації Е. Дессі, Р. Райана.

Обґрунтований інструментарій є логічним і цілком придатним для діагностики різних аспектів досліджуваної проблеми. Застосування адекватних методів статистичної обробки отриманих емпіричних даних сприяє досягненню мети дослідження.

Заслуговує також позитивного відзначення сумлінна організація дослідження та планування вибірки: оскільки проблема зайвої ваги є актуальною для широкого кола людей, незалежно від віку, статі, освіти, професії та економічного становища, тому до вибірки досліджуваних увійшли чоловіки та жінки, які живуть в Україні. Вибірку досліджуваних склали загалом

184 особи, із них 137 жінок і 45 чоловіків. Вік досліджуваних від 18 до 55 років. Середній вік – 35 років. Емпіричне дослідження організоване з урахуванням етичних принципів. Опитування проводилося онлайн через Google form шляхом поширення через соціальні мережі Facebook та Instagram.

Діагностичний матеріал дозволив отримати низку вагомих емпіричних результатів дослідження, зокрема: виявлено особливості зв'язку між недостатнім прийняття себе та нездоровими харчовими звичками; виявлено особливості емоційної сфери у людей із зайвою вагою; встановлено, що недоліки самоприйняття негативно впливають на сприйняття образу власного тіла; соціальні стандарти привабливості мають значний вплив на самоприйняття особистості, очікуване ставлення інших та задоволеність власним життям. Визначено чинники позитивного самоприйняття особистості; виявлено, що досліджувані із зайвою вагою мають низку відмінних характеристик у порівнянні з людьми з нормальною вагою. Для них характерний знижений рівень самоприйняття; нижчий контроль діяльності; схильність до бездіяльності; розмитість і нечіткість цілей; невдоволеність собою; схильність до самокритики; відчуття відчуженості від інших людей; замкненість у стосунках з іншими.

Визначено предиктори, що мають найбільший вплив на розвиток розладів харчової поведінки (за шкалами екстернальної і емоціогенної харчової поведінки): бажання досягати високих особистісних результатів та схильність до перфекціонізму; функціональні, холодні стосунки між батьками чи сварки між ними і, як наслідок, невміння проявляти до себе любов і ніжність; суттєвою особливістю екстернальної харчової поведінки є надмірна зацікавленість зовнішніми стимулами, незважаючи на сигнали голоду чи ситості; поєднання низки факторів: слабе вміння контролювати себе, активний чи пасивний образ життя, вплив генетичних факторів чи поєднання екстернальної та емоціогенної поведінки.

Доведено, що найвпливовішими чинниками зниження самоприйняття є: дефіцит в емоційній сфері та в сфері контактів, тобто невміння розуміти,

контейнувати та справлятися з власними емоціями; дистанціювання чи невміння вирішувати проблемні ситуації у близьких стосунках; проблемні, холодні чи функціональні взаємини в батьківській сім'ї; невміння або небажання зайняти у проблемній ситуації проактивну позицію.

Засновуючись на результатах емпіричного дослідження, була розроблена та апробована комплексна програма розвитку позитивного самоприйняття особистості як чинника корекції розладів харчової поведінки, засновану на методології гуманістичного та психодинамічного підходів і спрямовану на розвиток позитивного самоприйняття, на основі розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Ефективність програми покращення харчової поведінки за рахунок підвищення самоприйняття особистості доведена, що підтверджується проведеним формуючим експериментом.

Джерельна база, опрацьована дисертанткою відзначається широтою та глибоким аналізом. Список використаних джерел містить 174 найменувань, з них 125 іноземною мовою.

Стиль викладання дисертації, відповідність її тексту встановленим вимогам. Загалом, слід відмітити, логічність та послідовність дисертаційної роботи, яка має традиційну структуру і складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг дисертаційної роботи становить 239 сторінок. Робота містить 37 таблиць, 4 рисунка та 8 Додатків.

Дисертаційне дослідження має комплексний, завершений характер і розгортає нові обрії психологічного дослідження вказаної проблематики. Всі розділи роботи взаємопов'язані і вичерпно розкриті відповідно меті і завданням дослідження.

Робота виконана державною мовою і оформлена відповідно до чинних нормативних вимог. Ознак порушення дисертанткою *академічної доброчесності* не встановлено.

Повнота викладу результатів дисертаційного дослідження в

опублікованих працях. Аналіз змісту публікацій за темою дисертації свідчить про достатньо висвітлення основних результатів дослідження у 7 публікаціях, зокрема: 3 статті у фахових виданнях України, включених до переліку, затвердженого МОН України, 1 стаття в іноземному журналі, що індексується міжнародними наукометричними базами (Index Copernicus, Google Scholar, Citefactor, ResearchBib тощо) та 3 публікації в інших наукових виданнях, матеріалах і тезах науково-практичних конференцій.

У цілому позитивно оцінюючи проведене дисертаційне дослідження та отримані результати, все ж вважаємо за доцільне вказати **деякі дискусійні положення та висловити зауваження й побажання до окремих результатів дослідження:**

1. У першому розділі дисертації та у висновках до нього представлено оригінальні результати теоретичного аналізу проблеми дослідження. Проте, у частині аналізу зв'язку актуальних здібностей (за термінологією Н. Пезешкіана) з компонентами самоприйняття, то цей аспект теоретичного пошуку можна було б дещо розширити.

2. У дисертації отримано значний емпіричний матеріал стосовно проблеми дослідження. Разом з тим, отримані результати дослідження набули б більшої ґрунтовності, якщо б Наталя Юріївна посилила інтерпретацію отриманих у дослідженні результатів, зокрема, стосовно виявлених розбіжностей самоставлення у людей із зайвою та нормальною вагою, а також було б доцільно порівняти їх із результатами досліджень інших авторів, особливо з огляду на великий обсяг джерельної бази.

3. Вважаємо, що варто було звернути увагу при плануванні емпіричного дослідження врахування психологічних особливостей людей із недоліком ваги і обмежувальної харчової поведінки. Хоча, це може бути предметом окремого дослідження.

4. У третьому розділі досить докладно описано групову програму корекції самоприйняття людей з надмірною вагою: дихальні та медитативні практики, вправи для розвитку емоційних здібностей тощо. Доречно

зазначається про важливість розвитку навичок самодопомоги. Проте, не зайвим було б саме цьому аспекту приділити більше уваги.

Висловлені зауваження не знижують наукової цінності цього актуального, цілісного, самостійного дослідження та викладених у ньому наукових результатів, вони носять дискусійний характер і не можуть вплинути на обґрунтовану вище загальну високу оцінку роботи.

Загальний висновок та оцінка дисертації щодо присудження ступеня доктора філософії.

Дисертаційна робота Ремесник Н.Ю. відповідає вимогам «Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії», затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України № 44 від 12.01.2022, а також вимогам наказу Міністерства освіти і науки України від 12.01.2017 №40 «Про затвердження вимог до оформлення дисертацій». Виходячи із вищезазначеного Ремесник Наталя Юріївна заслуговує присудження їй наукового ступеня доктора філософії у галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 Психологія.

Офіційний опонент –

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної психології
і психологічного консультування
ОНУ імені І.І. Мечникова



Ольга ЛИТВИНЕНКО

