

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОБРАЗА ТЕЛА У ЛИЦ ЖЕНСКОГО ПОЛА

Kimyo International University in Tashkent

Магистрант факультета Психология

(Социальная психология) Ахмедова Дилноза Айбековна

Аннотация: В современном обществе проблема формирования образа тела приобретает всё большее значение, особенно среди представительниц женского пола. В последние десятилетия возрастает интерес к исследованию психологии восприятия собственного тела, поскольку образ тела сегодня стал одной из ключевых составляющих самовосприятия и самооценки. Исследование факторов, влияющих на формирование образа тела, является чрезвычайно важным, так как неправильное восприятие может стать причиной развития низкой самооценки, психологических расстройств и проблем в социальной адаптации.

Ключевые слова: образ тела, женщины, социальные факторы, психология, самооценка, влияние СМИ, идентичность.

Annotatsiya: In modern society, the issue of body image formation is gaining increasing importance, especially among women. In recent decades, there has been a growing interest in the study of the psychology of self-perception, as body image has become one of the key components of self-awareness and self-esteem. The study of factors influencing body image formation is extremely important, as incorrect perception can lead to low self-esteem, psychological disorders, and problems in social adaptation.

Keywords: body image, women, social factors, psychology, self-esteem, media influence, identity.

Annotatsiya: Zamonaviy jamiyatda tana qiyofasi shakllanishi muammosi ayniqsa ayollar orasida tobora katta ahamiyat kasb etmoqda. So‘nggi o‘n yilliklarda

insonning o'zini idrok etishi psixologiyasi, ayniqsa, tana qiyofasi masalasi chuqur o'rganilmoqda, chunki u o'z-o'zini anglash va baholashning asosiy jihatlaridan biriga aylandi. Tana qiyofasi shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarni o'rganish juda muhim, chunki noto'g'ri tasavvur past o'z-o'ziga baho, psixologik buzilish va ijtimoiy moslashuvda muammolarga olib kelishi mumkin.

Kalit so'zlar: tana qiyofasi, ayollar, ijtimoiy omillar, psixologiya, o'z-o'ziga baho, OAV ta'siri, identiklik.

ВВЕДЕНИЕ

Образ тела представляет собой совокупность представлений, чувств и установок человека относительно своего физического Я, и формируется на протяжении всей жизни, начиная с детства. У девушек и женщин, по сравнению с мужчинами, отношение к собственному телу зачастую оказывается более эмоционально окрашенным и подвержено огромному влиянию социального окружения. В процессе формирования образа тела участвуют как индивидуальные, так и общественные факторы, что предопределяет сложность и многоаспектность данной темы. Значительное влияние на формирование образа тела у женщин оказывает семья, поскольку именно в детстве и подростковом возрасте девочка получает первые установки относительно внешности, в том числе и через отношения с матерью и другими женскими фигурами в окружении. Высказывания родителей, комментарии и оценки становятся первой основой для формирования представлений о принятом телесном облике, границах нормы, а также о критериях привлекательности и допустимости тех или иных телесных особенностей.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Следующим важнейшим социальным фактором становятся сверстники и ближний социальный круг. Для девушек отношения внутри подростковой группы зачастую имеют первостепенное значение, а оценка тела сверстниками и появление сравнений непосредственно влияют на уровень удовлетворённости своей внешностью. Через сравнение с подругами, через слышимые оценки, через

подражание идеалам, навязываемым референтной группой, формируются ожидания и стандарты, которым женщина бессознательно или сознательно старается соответствовать. В этой среде любые отличия от негласной нормы могут вызывать у девушек тревожность, желание изменить своё тело и привести к развитию неудовлетворенности и даже депрессии [1].

Средства массовой информации занимают одну из ключевых позиций в формировании образа тела современного человека, особенно среди девушек-подростков и молодых женщин. Мода, кино, реклама и социальные сети создают и популяризируют определённые эталоны физической привлекательности. Эти эталоны становятся массово транслируемыми и воспринимаются как более значимые, нежели индивидуальные особенности. День за днём через телевидение, интернет, журналы и пр., девушки сталкиваются с подчёркнутыми образами стройных, подтянутых, молодых и ухоженных женщин, что формирует в массовом сознании очень жёсткие критерии к собственной внешности [2].

Помимо очевидных медийных образов большую роль играют и скрытые социальные послы, транслирующие установки о тесной связи красоты и успешности, популярности, личного и общественного признания. Возникает своего рода навязчивая идея: чтобы быть принятым и стать успешным, нужно «выглядеть в определённом формате», что зачастую выходит за рамки реальных физиологических и генетических особенностей женского организма. Такой подход приводит к развитию хронической неудовлетворённости собственной внешностью, к появлению комплексов и усугубляет психологический дискомфорт. В числе психологических факторов, определяющих отношение женщины к своему телу, значительное место занимает уровень самооценки. Простое сравнение себя с коллективным идеалом редко носит нейтральный характер, чаще всего становится источником тревоги и внутренней нестабильности. Развитие комплексного образа тела происходит на фоне постоянных внутренних диалогов, анализа внешности, переживания за несоответствие придуманному или навязанному стандарту. В этой ситуации

регулирующую функцию выполняют индивидуальные особенности личности, уровень устойчивости к стрессу, зрелость эмоциональной сферы, наличие поддерживающих социальных контактов.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Наряду с перечисленным, фактор социальных ожиданий также формирует отношение женщины к своему телу. Окружающий мир, через механизмы стереотипизации и установки гендерных ролей, закрепляет определённые образы и подкрепляет их соответствующими реакциями — как в речевой, так и в поведенческой форме. Ожидания общества и ближайшего окружения, например давление на необходимость быть худой, стройной и молодой, становятся устойчивым фоном для формирования образа тела. Не стоит забывать о роли культуры: на разных этапах развития общества господствующие эталоны красоты изменялись, а вместе с этим и отношение женщин к своему телу. Образ идеального тела неоднократно претерпевал изменения — от пышных форм к худобе, от бледной кожи к смуглой и наоборот, что лишнее раз подтверждает зависимость формирования образа тела от социокультурных параметров [3].

Формирование позитивного или негативного образа тела напрямую связано с психологическим благополучием. Женщины, удовлетворённые своим телом, обладают большей уверенностью в себе, более успешны в межличностных отношениях и реже испытывают тревожность, связанную со своей внешностью. В противовес этому неудовлетворённость телом становится одной из причин возникновения нарушений пищевого поведения, депрессии, проблем в межличностных отношениях и снижении качества жизни. Проявлением негативного образа тела часто становится чрезмерная диета, постоянный контроль веса, избегание определённых социальных ситуаций, связанных с демонстрацией тела — например, посещение бассейна, пляжа, спортивных залов и других мест, где тело становится объектом внимания со стороны окружающих. У девушек школьного и студенческого возраста подобные переживания

особенно выражены и могут стать триггером для развития психологических проблем, требующих профессионального вмешательства [4].

Уровень критического мышления личности выступает важным буфером, защищающим женщину от избыточного давления внешних факторов. Женщины, обладающие развитым критическим мышлением, способны дистанцироваться от навязанных идеалов, принимать особенности своего организма, выстраивать гармоничные отношения с собственным телом, не поддаваясь конформизму и чрезмерным переживаниям. В ряду психологических факторов особое место занимает телесная идентичность — осознание собственного тела не только с точки зрения соответствия стандартам, но и как уникальной, ценной части себя, благодаря которой женщина ощущает собственную полноценность, удовлетворение жизнью и ощущает контакт с реальностью. Проблемы с формированием телесной идентичности могут закрепиться ещё в детском возрасте, если девочка сталкивается с пренебрежением, слишком жёсткой критикой, унижениями со стороны значимых взрослых [5].

Важно учитывать, что современные молодые женщины значительно чаще подвергаются воздействию социальных сетей, где постоянно актуализируется тема внешности, диет, фитнеса и саморазвития через собственное тело. Механизмы сравнения через фотографии и видео зачастую значительно усугубляют недовольство собственной внешностью, формируя у молодых женщин стремление к идеалу, который в большинстве случаев недостижим без вреда для здоровья. Возникает риск развития таких нарушений как анорексия, булимия, а также проблем с психоэмоциональным состоянием. Профессиональная принадлежность, сфера деятельности, среды с повышенными требованиями к внешности (например, шоу-бизнес, индустрия моды, спорт) также играют значимую роль в формировании образа тела. Здесь влияние общественного мнения становится ещё более жёстким и открытым, так как критерии привлекательности и допущения в профессию зачастую связаны исключительно с внешними параметрами. Несмотря на широкое

распространение представлений о необходимости соответствовать определенным стандартам, всё же отмечается прогрессивное движение в сторону принятия разнообразия форм, размеров и индивидуальных особенностей тела. В последнее десятилетие в средствах массовой информации всё чаще появляются альтернативные образы, поддерживающие идею о ценности и красоте разных типов внешности, лично ориентированного подхода, акценте на здоровье, а не на параметрах. Влияние образовательной среды также занимает особо значимую позицию — именно преподаватели и педагоги могут содействовать формированию у девочек и девушек позитивного отношения к себе, пропагандировать идеи самостоятельной оценки и умения критически воспринимать внешнюю информацию. В условиях современной школы и университета значительное внимание уделяется вопросам ментального здоровья, что позволяет своевременно выявлять и корректировать деструктивные проявления в отношении к телу. Общаясь с окружающими, женщины выстраивают собственную стратегию взаимодействия и общения, и во многом уверенность в себе и успешная коммуникация связаны с отношением к своему телу. Образ тела становится ключевым фактором в формировании личностной гармонии, а также влияет на поведение в социальной среде — начиная с выбора одежды и заканчивая манерой общения, построением профессиональной и личной траекторий. Проблема формирования образа тела требует комплексного подхода со стороны психологов, педагогов, медиков, социальных работников и самой женщины. Важно не только анализировать и учитывать влияние социальных и психологических факторов, но и разрабатывать программы профилактики и коррекции деструктивных установок, поддерживать девушек и женщин в формировании позитивного отношения к своему телу [6].

Таким образом, формирование образа тела у женщин определяется целым рядом взаимообусловленных факторов. Среди основных — влияние семьи, сверстников, средств массовой информации, социальных сетей, а также индивидуальные особенности личности, уровень самооценки, критическое

мышление и телесная идентичность. Чрезмерная фиксация на внешности и сравнение с навязанными идеалами могут стать причиной возникновения психологических проблем, поэтому важна работа по укреплению личного ресурса, развитию позитивного отношения к телу и восприятию разнообразия индивидуальных особенностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение социально-психологических факторов формирования образа тела у женщин демонстрирует огромное влияние внешних стереотипов, информации СМИ, ожиданий ближнего и дальнего круга, а также особенностей внутреннего мира каждой личности. Для профилактики негативных последствий необходимо формировать осознанное, критичное и принимающее отношение к своему телу, ставить в основу заботу о здоровье и индивидуальности, а не о формальном следовании недостижимым стандартам. Такая позиция позволяет женщине чувствовать удовлетворение собой, укрепляет психоэмоциональное здоровье, способствует успеху в различных сферах жизни и повышает качество жизни в целом.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Крук Э.К. «Психология женской внешности». — Москва: Изд-во «АСТ», 2019.
2. Бурая М.С. «Социальное конструирование тела: социологический аспект». — СПб: Питер, 2018.
3. Cash T.F., Smolak L. «Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention». — The Guilford Press, 2011.
4. Grogan S. «Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children». — Routledge, 2016.
5. Франкл В. «Человек в поисках смысла». — М.: АСТ, 2021.
6. Thompson J.K., Heinberg L.J., Altabe M., Tantleff-Dunn S. «Exacting Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance». — American Psychological Association, 1999.

7. Левашова А.В. «Социальные детерминанты позитивного отношения к телу». — Психологический журнал, №5, 2021.