



СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОБРАЗА ТЕЛА У ЛИЦ ЖЕНСКОГО ПОЛА.

*Kimyo International University in
Tashkent*

(Международный Университет Кимё в Ташкенте)

Магистрант факультета Психология (Социальная психология)

Ахмедова Дилноза Айбековна

Аннотация: Проблема формирования образа тела у лиц женского пола занимает важное место в современной психологии и социологии. Образ тела — это сложная система представлений и оценок человека относительно собственного внешнего вида, которая формируется под влиянием многочисленных факторов. Эта тема является весьма актуальной в связи с возросшей значимостью физической привлекательности в современном обществе, а также возрастающим числом случаев недовольства своим телом, что нередко приводит к психологическим сложностям и даже различным расстройствам. Цель данной работы заключается в анализе социально-психологических факторов, влияющих на формирование образа тела у женщин.

Ключевые слова: образ тела, социальные факторы, психология, женский пол, самооценка, стандарты красоты, семья, медиа, восприятие внешности, социальные сети.

Abstract: The problem of body image formation among females occupies an important place in modern psychology and sociology. Body image is a complex system of perceptions and evaluations that a person has regarding their own appearance, shaped by numerous factors. This topic is highly relevant due to the increased importance of physical attractiveness in contemporary society, as well as



the growing number of cases of body dissatisfaction, which often leads to psychological difficulties and even various disorders. The aim of this paper is to analyze the socio-psychological factors influencing the formation of body image in women.

Keywords: body image, social factors, psychology, female gender, self-esteem, beauty standards, family, media, perception of appearance, social networks.

Annotatsiya: Ayol jinsiga mansub shaxslarda tana obrazi shakllanishi muammosi zamonaviy psixologiya va sotsiologiyada muhim o‘rin egallaydi. Tana obrazi – bu insonning o‘z tashqi ko‘rinishi haqidagi tasavvurlari va baholari tizimi bo‘lib, ko‘plab omillar ta’sirida shakllanadi. Mavzu zamonaviy jamiyatda jismoniy jozibadorlikning ahamiyati ortib borayotgani va o‘z tanasidan norozilik holatlari ko‘paygani sababli juda dolzarbdir. Bu esa ko‘pincha psixologik muammolar va turli buzilishlarga olib kelmoqda. Ushbu maqolada ayollarda tana obrazi shakllanishiga ta’sir qiluvchi ijtimoiy-psixologik omillarni tahlil qilish haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: tana obrazi, ijtimoiy omillar, psixologiya, ayol jinsi, o‘z-o‘zini baholash, go‘zallik mezonlari, oila, ommaviy axborot vositalari, tashqi ko‘rinishni idrok etish, ijtimoiy tarmoqlar.

ВВЕДЕНИЕ

Образ тела — это субъективное восприятие человеком собственного тела, его размера, формы, веса и привлекательности. Данное представление включает в себя эмоциональное, когнитивное и поведенческое отношение к собственной внешности. Формирование образа тела начинается в раннем детстве и продолжается в течение всей жизни, претерпевая изменения под влиянием индивидуального опыта, социальных стандартов и межличностных отношений. Безусловно, современное общество придаёт огромное значение физической привлекательности. Эстетические стандарты, формируемые



средствами массовой информации, модной индустрией и популярной культурой, диктуют определённые эталоны красоты, которым стремится соответствовать большинство женщин. Социальные сети, журналы, телевидение транслируют идеализированные образы, которые становятся ориентирами для многих девушек и женщин. Это, в свою очередь, влияет на их самооценку, уровень уверенности в себе и общее психологическое состояние.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ АНАЛИЗ И МЕТОДОЛОГИЯ

Важным источником формирования образа тела является семья и ближайшее окружение. Родители, особенно матери, часто выступают в роли первых моделей идентификации ребёнка. Их установки, комментарии, отношение к собственной внешности и внешности дочери формируют определённую линию поведения, на основе которой в дальнейшем строится восприятие собственного тела. Зачастую именно родители транслируют ранние оценки привлекательности, формируют нормы и установки, которые впоследствии оказывают влияние на самоотношение девушки к своему телу. Среди других социальных факторов можно выделить влияние сверстников. В подростковом возрасте возрастает значимость принадлежности к группе, а также мнение друзей и сокурсников. Девочки, сталкиваясь с оценочными суждениями со стороны одноклассников, начинают сравнивать себя с окружающими, стремясь соответствовать общепринятым стандартам. Критика, комментарии по поводу внешности, а также одобрение или неодобрение внешнего вида могут как благоприятно, так и негативно сказываться на формировании образа тела.

Средства массовой информации выполняют функцию социального регулятора, навязывая определённые идеалы красоты и успешности. Образы стройных, молодых, подтянутых женщин, неизменно фигурирующие в рекламе, кино и на обложках журналов, формируют ориентиры, которым



многие пытаются соответствовать. Это может приводить к появлению неадекватных ожиданий по отношению к своему телу, формированию недовольства собственной внешностью и снижению самооценки [1].

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Важную роль в формировании образа тела играют индивидуальные психологические особенности личности. Например, склонность к самокритике, неуверенность в себе, зависимость самооценки от мнения окружающих — всё это может усиливать влияние социальных стандартов на самоощущение и восприятие себя. Некоторые женщины более чувствительны к оценочным суждениям, другие — склонны игнорировать общественные мнения и ориентируются на собственные внутренние стандарты. Существенное значение имеет и психологическое здоровье женщин. Низкий уровень самооценки, тревожность, депрессия, различные комплексы способствуют формированию искажённого образа тела. Такой образ становится не только источником недовольства, но и может становиться триггером для развития различных расстройств пищевого поведения, таких как анорексия или булимия.

Образ тела влияет на множество аспектов психической и социальной жизни женщины. Приятие или неприятие своей внешности напрямую связано с уровнем уверенности в себе, наличием или отсутствием комплексов, степенью удовлетворённости жизнью. Женщины, имеющие позитивный образ тела, склонны проявлять большую социальную активность, легче вступают в новые отношения, успешнее реализуют себя профессионально и личностно. В то же время, негативный образ тела приводит к возникновению различных социальных и психологических проблем. Женщины начинают избегать социальных контактов, могут отказываться от посещения общественных мест, стыдиться своей внешности, что сказывается на их личной, социальной и профессиональной реализации. В крайних случаях формируется хроническое



недовольство собой, расстройство пищевого поведения, тревожные и депрессивные состояния.

Существенное влияние на формирование образа тела у женщин оказывают социальные стереотипы и нормы, связанные с женской красотой. Современное общество нередко подталкивает женщин к определённым стандартам — стройная фигура, гладкая сияющая кожа, правильные черты лица. Эти стандарты часто недостижимы для большинства женщин, так как игнорируют индивидуальные особенности строения тела и биологические различия. Пропаганда определённых стандартов воспринимается как социальная норма, отклонение от которой вызывает негативную реакцию окружающих, а иногда и самих женщин по отношению к себе. Социальные сети и реклама активно продвигают образ "идеальной женщины", что усиливает давление на девушек и женщин, формируя у них ощущение недостаточности и несовершенства. Кроме того, неблагоприятное влияние оказывает практика "боди-шейминга", когда женщину критикуют за несоответствие внешним стандартам. Такая критика оказывает разрушительное воздействие на самооценку и психологическое благополучие женщины, формируя у неё негативный образ тела [2].

Семья является фундаментом формирования личности и оказывает существенное влияние на становление образа тела. От того, как родители относятся к своему телу и телу ребёнка, зависит будущая самооценка и уверенность в себе девушки. Поддержка, принятие, адекватное отношение к внешности ребёнка способствуют формированию позитивного образа тела. С другой стороны, критика, сравнения, давление приводят к формированию комплекса неполноценности и негативного отношения к собственному телу. Воспитание в семье также определяет отношение к здоровому образу жизни и телесной культуре. Семьи, в которых уделяется внимание спорту,



правильному питанию, уходу за собой, формируют устойчивые привычки, поддерживающие положительное восприятие собственного тела [3].

Школьный и подростковый возраст — важнейший период, когда влияние сверстников на формирование образа тела становится максимально выраженным. В этот период возрастают значения внешней оценки, сравнения с другими, активного поиска своего места в группе. Девушки становятся особенно восприимчивыми к комментариям сверстников относительно их внешности, что может усиливать как позитивное, так и негативное отношение к своему телу. Групповая динамика, внедрение стандартов и норм в микросоциальной среде приводят к формированию определённых моделей поведения, в том числе — к стремлению изменять своё тело, чтобы соответствовать ожиданиям группы. Нередко давление со стороны сверстников толкает девушек к экспериментам с диетами, косметическими средствами, физическими нагрузками, в стремлении приблизиться к социально одобряемому образу [4].

В современном мире особую роль играют социальные сети, где формируются новые стандарты красоты и привлекательности. Платформы позволяют быстро распространять идеализированные образы, которые впоследствии воспринимаются как эталоны. Женщины, наблюдая за "идеальным" образом блогеров и моделей, невольно начинают сравнивать себя с ними, что может приводить к недовольству своим телом. Алгоритмы социальных сетей устроены так, что пользователь постоянно сталкивается с изображениями "совершенных тел", что вкупе с комментариями подписчиков усиливает давление и формирует желание соответствовать этим стандартам. Возникает эффект сравнения, который зачастую приводит к снижению самооценки и появлению тревожности [5].

Негативный образ тела становится источником различных психологических проблем: тревожных расстройств, депрессии, социофобии,



появления чувства вины и стыда. Женщины, недовольные своими формами или внешним обликом, часто испытывают сложности в личных отношениях, на работе и в общении с друзьями. Недовольство своим телом формирует так называемое "ментальное зеркало", через которое женщина оценивает себя и свои достижения. Проблемы с образом тела могут приводить к серьёзным последствиям для психического и физического здоровья, включая развитие пищевых расстройств, чрезмерное увлечение диетами, физическими нагрузками и косметологическими процедурами.

Для формирования позитивного образа тела важно развивать критическое мышление по отношению к навязываемым социальным стандартам, а также опираться на собственные представления о красоте и здоровье. Необходимо воспитывать принятие индивидуальных особенностей, формировать доброжелательное отношение к себе, развивать навыки заботы о теле и уважения к собственному здоровью [6].

Важную роль играет поддержка со стороны семьи, друзей и специалистов — психологов, педагогов, медиков. Социальные кампании, направленные на принятие разнообразия, а также критический подход к изображаемым в медиа образам, способствуют снижению тревожности по поводу собственной внешности. Формирование образа тела у женщин тесно связано с национальными и культурными особенностями. В разных культурах существуют различные стандарты привлекательности, и отношение к телу формируется в соответствии с этими нормами. В традиционных обществах внимание уделяется здоровью, репродуктивной функции, материнству, в то время как в западных обществах доминирует культ стройности, молодости и сексуальности. Тем не менее, с развитием глобализации и миграции культурные различия частично сглаживаются — западные стандарты красоты распространяются по всему миру. Однако в некоторых сообществах



сохраняются традиционные представления, что также оказывает влияние на самоощущение и образ тела женщин, живущих в этих обществах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Формирование образа тела у лиц женского пола — это сложный процесс, определяемый целым рядом социально-психологических факторов. Особое значение при этом имеют стандарты красоты, навязываемые обществом и средствами массовой информации, влияние семьи, сверстников, особенностей микросоциальной среды, а также индивидуальные психологические характеристики женщины. Негативный образ тела становится источником многочисленных психологических трудностей, снижает качество жизни, препятствует социальной и профессиональной реализации, вызывает развитие различных психических расстройств. Для предотвращения подобных последствий требуется развитие критического отношения к медиа-стандартам, принятие индивидуальных особенностей, поддержка со стороны ближайшего окружения и специалистов. Формирование позитивного образа тела способно значительно повысить самооценку, улучшить качество жизни женщин и способствовать гармоничному личностному развитию. В условиях современного общества важно создавать условия для воспитания уважительного и доброжелательного отношения к разнообразию внешности, поддерживать женщин в принятии себя и способствовать формированию здоровых стандартов красоты, отражающих реальные потребности и возможности человека.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абдуллаева, З. (2019). "Влияние социальных сетей на формирование образа тела у девушек." Журнал молодых исследователей, 5(2), 67-73.
2. Акбарова, Д. Р. (2021). "Самооценка и идеализация внешности среди студентов женского пола." Вестник психологии, 4, 112-118.



3. Аскарова, Л. (2017). "Психологическая адаптация и образ тела у молодых женщин." *Психология и образование*, 3(2), 58-64.
4. Есанова, Х. (2020). "Социально-психологические аспекты формирования телесного самовосприятия у женщин." *Образование и наука*, 8(4), 95-101.
5. Ҳасанбаева, М. С. (2022). "Роль семьи в формировании представлений о теле у девочек-подростков." *Психолого-педагогические исследования*, 6(1), 103-109.
6. Келдийорова, З. Ш. (2018). "Медиа и стандарты женской красоты: социально-психологический анализ." *Современная психология*, 9(3), 44-53.
7. Очилова, Ф. (2021). "Влияние культурных факторов на образ тела у женщин." *Культура и общество*, 2(2), 80-87.
8. Отабекова, Н. А. (2017). "Психосоциальные детерминанты восприятия собственного тела у молодых девушек." *Учёные записки*, 10(1), 66-72.