

ЧИННИКИ СТАНОВЛЕННЯ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я У ЖІНОК У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Вступ. Дослідженням питання формування фізичного образу Я займалося чимало вітчизняних та зарубіжних науковців. Серед них необхідно назвати таких дослідників як В. В. Балахтар, С. С. Гаврилюк, О. Гандзюк, І. А. Гуляс, С. В. Дідковський, С. І. Донець, Т. В. Колеснікова, А. О. Кулікова, І. О. Корнієнко, І. М. Левицька, Л. Лук'янова, Т. А. Нечитайло та інші. Становлення образу фізичного «Я» у жінок у період ранньої дорослості є важливим етапом їхнього психофізичного розвитку. У цей період формується самооцінка, яка значно впливає на психологічний комфорт, соціальну взаємодію та загальний рівень задоволеності життям. Рання дорослість охоплює вік від 20 до 40 років, коли відбуваються інтенсивні зміни, пов'язані з вибудовуванням кар'єри, формуванням соціальних зв'язків та особистого життя. У жінок образ фізичного «Я» часто стає одним з основних компонентів самооцінки і значною мірою визначає стиль поведінки, сприйняття себе та рівень щастя.

Метою цієї статті є аналіз процесів становлення образу фізичного «Я» у жінок у період ранньої дорослості. Це включає вивчення психологічних, соціальних та культурних чинників, що впливають на формування образу фізичного «Я» у цей період, а також визначення ключових аспектів, які можуть підтримати розвиток здорового ставлення до свого тіла.

Виклад основного матеріалу. Р. Бернс підкреслював, що сприйняття власного фізичного Я є критично важливою складовою Я-концепції. Він виокремлював два ключові чинники, що впливають на формування позитивної Я-концепції: позитивне ставлення до власного тіла та оцінка зовнішнього вигляду зі сторони інших людей. Бернс зазначав, що негативне сприйняття власної тілесності веде до формування негативної Я-концепції та суттєвого зниження самооцінки. Позитивна оцінка фізичного Я як у власній свідомості, так і в оцінках інших, може значно підвищити загальний рівень Я-концепції. На противагу цьому, негативна оцінка фізичного Я зумовлює значне зниження загальної самооцінки. Разом з тим, Р. Бернс вважає, що Я-концепція - це сукупність установок людини відносно самої себе. Будь-яка установка включає:

1) упередження, міркування, думка про своє тіло, що може бути виправданим або невиправданим. Таким чином, когнітивний компонент автор розуміє як уявлення людини про себе, про своє тіло, а відтак як важливу частину «образу Я» людини.

2) емоційне ставлення до цього упередження (афективний та оцінний компоненти). Тобто, на думку психолога, це свого роду емоційна оцінка цього уявлення, що відображає ступінь розвитку у людини почуття самоповаги і власної гідності. Вона визначається як емоційно-оцінний компонент Я-концепції.

3) реалізація вищезгаданих компонентів через певні поведінкові стереотипи (поведінковий компонент).

Також, на нашу думку, дуже важливо зауважити, що Р. Бернс характеризує Я-концепцію, як ієрархічну структуру. Верховною тут є глобальна Я-концепція, що конкретизується в сукупності установок особистості. Ці установки мають різні модальності: реальне Я, ідеальне Я та дзеркальне Я. Кожна з цих модальностей включає низку аспектів - фізичне Я, соціальне, інтелектуальне, емоційне тощо [4, с. 200]. Тому, Я фізичне слід розглядати як компонент Я, що входить до структури Я-концепції та містить образ свого фізичного Я у взаємозв'язку з емоційно-оцінним ставленням щодо нього.

Період ранньої дорослості, зазвичай визначений межами між 20 та 40 роками, є важливим етапом розвитку для жінки, коли відбувається суттєве становлення її особистості, професійної кар'єри та соціальних ролей. Це час, коли жінка зіштовхується з багатьма викликами, що впливають на її психологічний стан та самоідентичність. Одним із ключових аспектів ранньої дорослості є становлення професійної ідентичності. Жінка в цьому періоді часто обирає свій кар'єрний шлях, інтегруючи власні інтереси, здібності та соціальні очікування. Професійний успіх або невдача можуть суттєво вплинути на її самооцінку та відчуття власної цінності [2, с. 120].

Формування фізичного «Я» у жінок під впливом індивідуальних психологічних особливостей є багатограничним процесом. Одним із головних чинників є рівень самооцінки, яка в цей період значною мірою залежить від фізичного вигляду. Жінки, схильні до високого рівня

самокритичності, зазвичай, сприймають своє тіло критично, що може суттєво вплинути на пониження самооцінки особистості. Навпаки, адекватне прийняття свого тіла сприяє підвищенню рівня задоволеності життям і впевненості у власних силах. Варто констатувати, що глибокі психологічні проблеми, висока тривожність, стійкі пониження настрою, невротична структура особистості тощо можуть негативно вплинути на процес формування образу фізичного «Я», адже це значно деформує здатність до самоприйняття, самоповаги, самопідтримки тощо.

Формування образу фізичного «Я» не відбувається у вакуумі – воно завжди прив'язане до культурних контекстів. У різні епохи та культурах стандарти жіночої краси значно відрізнялися. Історично, фізичний образ жінок часто визначався вимогами до виконання ролей, зокрема в сімейному та соціальному контекстах. Зміни в культурному сприйнятті краси сприяли трансформації фізичного «Я» жінок у різних суспільствах.

На сьогодні, до прикладу, вважається, що акцент на стрункість та фізичну привабливість набув великого значення у житті молодих людей, що кардинально впливає на сприйняття себе та самооцінку [3, с. 30]. Незаперечним залишається факт того, що суспільні норми та гендерні стереотипи чинять значний вплив на становлення фізичного «Я» сучасних молодих людей. На сьогодні мас-медіа часто нав'язують жінкам певні стандарти краси, що часто зумовлює викривлення та нереалістичні очікування стосовно свого тіла. Таким чином, соціальні мережі створюють додатковий тиск, підштовхуючи жінок до прагнення відповідати нав'язаним стереотипам краси та молодості. Такі чинники можуть стати причиною формування негативного ставлення до власного тіла, що проявляється у збільшенні кількості жінок з порушеннями харчової поведінки, депресивними станами та тривожністю. Також, дослідження свідчать, що жінки, які мають розвинене почуття особистої автономії та адекватне самоприйняття, менше піддаються впливу негативних стереотипів.

Варто зауважити, що фізичний розвиток та гормональні зміни також є важливими аспектами формування фізичного «Я» у молодих жінок. У період ранньої дорослості відбуваються завершальні етапи фізичного розвитку, що активно впливає на рівень загальної адаптованості та переживання жінками задоволеності своїм життям загалом. Біологічні особливості, такі як тип статури, метаболічні процеси та генетичні чинники, також мають визначальну роль у формуванні фізичного образу жінки. Тому ті з них, хто має занижену самооцінку через свої вроджені фізичні та фізіологічні особливості, можуть бути одержимі прагненням змінити своє тіло, а тому вдаватися до екстремальних дієт, виснажливих фізичних вправ, пластичних операцій тощо. Це також підкреслює важливість адекватного сприйняття жінками самих себе.

Часто можна спостерігати, що через телебачення, кіно та особливо через соціальні мережі поширюють певні стандарти краси, успіху, до яких потім прагнуть жінки, завдаючи шкоди своєму і фізичному і психологічному здоров'ю. Рекламні матеріали, що пропагують певні еталони краси та порівняння із зовнішністю моделей та зірок, часто викликають незадоволення своїм тілом. Соціологічні статистичні дослідження підтверджують факт того, що жінки, з високим індексом включеності у соціальні мережі, частіше відчують невдоволення своїм тілом та виявляють бажання змінити себе відповідно до ідеальних образів, які їм нав'язують.

Слід зазначити, що важливим моментом цього вікового періоду у жінок також є формування сімейної ідентичності. Адже жінки гостро переживають зміни в соціальних ролях, зокрема: включення та адаптацію до шлюбу, гормональні зміни через виношування, народження, вигодовування дітей, опанування ролі матері. Ці зміни можуть супроводжуватися як позитивними, так і негативними емоціями, залежно від особистих очікувань та соціальних обставин. Психологічний стан жінки в цей період значною мірою залежить від підтримки партнера, батьківської сім'ї та соціального оточення загалом.

Багато психологів свого часу зауважили, що вплив саме батьківської сім'ї в ранньому дитячому віці на формування фізичного «Я» дівчинки, майбутньої жінки, є досить вагомим та значущим чинником. Він визначає її ставлення до власного тіла та загальне сприйняття себе. Відносини у сім'ї, зокрема з батьками, можуть мати вирішальне значення в становленні образу фізичного «Я» і впливати на формування самооцінки та самоповаги. Батьки, особливо матері, часто виступають моделями для наслідування, тому їхнє ставлення до власного тіла та зовнішності може безпосередньо відобразитися на поведінці доньок. Наприклад, критика або надмірна увага до зовнішності з боку батьків можуть спричинити формування нездорових

стандартів краси, що в кінцевому результаті може зумовити досить стійке негативного сприйняття дівчиною власного тіла [5, с. 175].

Таким чином, можна констатувати, що підтримка та позитивне ставлення сім'ї сприяють формуванню у дівчини здорового образу фізичного «Я». Похвала, заохочення до прийняття себе, незалежно від фізичних параметрів, допомагають створити основу для позитивного самосприйняття у майбутньому. Навпаки, якщо в сім'ї існує атмосфера критики або порівнянь з іншими за фізичними показниками, то це може сформувати невпевненість у своїй фізичній привабливості, стійке неприйняття себе. Важливо також зазначити роль братів і сестер, які можуть бути джерелом підтримки або, навпаки, суперництва. Цей чинник також, незаперечно, впливає на сприйняття власного тіла [1, с. 18].

Тому тривала та своєчасна психотерапевтична підтримка та супровід може відігравати важливу роль у відновленні та закріпленні позитивних аспектів образу фізичного «Я» жінок. До прикладу, когнітивно-поведінкова психотерапія допомагає жінкам розпізнавати та змінювати негативні думки про своє тіло. Відтак, цей метод вважається ефективним при подоланні розладів харчової поведінки, депресій, котрі що часто пов'язані з негативним сприйняттям свого тіла. Також важливими є методи арт-терапії, які допомагають жінкам краще зрозуміти, прийняти, проявити себе. Психотерапія сприяє підвищенню самооцінки та розвитку позитивного ставлення до свого фізичного образу.

Висновок. Отже, становлення образу фізичного «Я» у жінок у період ранньої дорослості є складним процесом, що залежить від багатьох чинників. Психологічні особливості, соціальні та культурні стереотипи, біологічні аспекти та вплив медіа відіграють ключову роль у формуванні позитивного чи негативного ставлення до свого тіла. Для запобігання формуванню деструктивного образу «Я» необхідно здійснювати комплексну психотерапевтичну роботу, а також сприяти формуванню здорового культурного середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гаврилюк С. С. Особливості становлення образу «я» жінок у період ранньої дорослості. Київ: Київський науково-педагогічний вісник, 2019. № 16. С. 17–19. URL: http://knopp.org.ua/file/16_2019.pdf#page=17 (дата звернення: 14.08.2024).
2. Гандзюк О. Гендерні особливості кризи ранньої дорослості. Тернопіль, 2022. С. 119–121. URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/39798> (дата звернення 12.08.2024).
3. Зарицька В. В. Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок. Харків: Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія, 2017. Вип. 55. С. 26–36. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/428> (дата звернення 14.08.2024).
4. Олексюк В., Радчук Г., Шевченко О. Формування образу фізичного я в контексті становлення цілісної особистості. Вчені записки Університету «Крок», №1 (73), 2024. С. 195–202. URL <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/699/711> (дата звернення 20.08.2024)
5. Поліщук В. М. Криза входження у дорослість як перехідний період від юнацького віку до вступу у дорослість. Рівне: Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр., 2016. Вип. 7. С. 174–179. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2016_7_47 (дата звернення 14.08.2024).

Будерецька Світлана

Науковий керівник – доц. Олексюк Вікторія

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТАНОВЛЕННЯ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

На сучасному етапі розвитку психологічної науки особливо актуальною стає проблема акселерації, прискореного статевого дозрівання та зниження показників фізичного розвитку особистості в цілому. Ці аспекти мають істотний вплив на формування свідомості та самосвідомості підлітків. У рамках вікової та педагогічної психології акцентується увага на розвитку Я-концепції підлітків, їх ціннісному ставленні до себе, яке включає моральне, духовне та соціальне Я. Водночас значна увага приділяється особливостям сприйняття власної тілесності та формуванню образу фізичного Я у підлітків.

Зазначимо, що проблему становлення образу фізичного Я у різному віці висвітлено в багатьох працях вітчизняних й зарубіжних вчених, серед них – І. Булах [1], Т. Нечитайло [2], С.