

СПРИЙНЯТТЯ ОБРАЗУ ТІЛА У ПЕРІОД ДОРОСЛІШАННЯ

Пономарьова В.В., Остапенко О.В.

Навчально-науковий медичний інститут Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Актуальність. Відчуття незручності, невпевненості та стресу, пов'язані з прийняттям образу тіла, є важливою проблемою, яка вимагає комплексного підходу та досліджень для забезпечення позитивного розвитку молодшої генерації.

Мета. аналіз впливу прийняття образу тіла на самоідентифікацію та самооцінку підлітків у період дорослішання.

Матеріали та методи. Формування власного образу тіла має велике значення для розвитку самооцінки підлітків. Цей образ включає уявлення про свій тілесний вигляд та порівняння себе зі стандартами "мужності" або "жіночності" [1]. Психологічні особливості гендерних стереотипів, таких як маскуліність, фемінність та андрогінність, впливають на самооцінку особистості. Особи з андрогінним типом гендеру відчують більшу впевненість у собі та мають адекватну оцінку власного статеворольового статусу [2].

Одним із значущих психологічних аспектів є тілесний локус контролю, або відчуття контролю над власним тілом. Виділяють п'ять основних профілів тілесного локусу контролю: "інтернальний", "екстернальний у сфері краси та сексу", "помірно-інтернальний", "помірно-екстернальний" та "екстенальний". Гендерні відмінності також значно впливають на сприйняття тіла та його частин. Стосунки зі своїм тілом також можуть впливати на психічне здоров'я. Особи з високим рівнем прийняття свого образу тіла часто мають кращу самооцінку, менше схильні до розвитку депресії, тривожних розладів, розладів харчування. Прийняття та відчуття задоволення власним образом тіла може сприяти позитивним стосункам з оточуючими [3].

Висновки. Особливості прийняття образу тіла у період дорослішання є важливим аспектом розвитку особистості, що впливає на багатогранність самовизначення та соціальну адаптацію особи. Вплив на прийняття образу тіла мають як внутрішні, так і зовнішні фактори, такі як психологічний стан, соціокультурні стереотипи, індивідуальні характеристики особистості та медійна експозиція. Здатність індивіда зберігати позитивне ставлення до свого тіла та його образу сприяє формуванню здорової самооцінки, підвищенню рівня самоприйняття та забезпечує психологічний комфорт у взаємодії зі світом.

Література:

1. Левицька І., Сизон О. О., Рудник Т. І. Механізми виникнення й особливості прояву деформацій образу тіла в юнацькому віці. // Журнал дерматовенерології, косметології імені М.О. Торсуєва. – Том 40, №2, 2018. – С. 58 – 66.
2. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. // Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. – № 3 (52), 2022. – С. 27–35.
3. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку: монографія. // Кривий Ріг: ТОВ «НВП "Інтерсервіс"», 2021. – 216 с.