

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРИЙНЯТТЯ ОБРАЗУ ТІЛА ОСОБИСТІСТЮ

Пономарьова Валерія Валеріївна,
кандидат медичних наук, доцент кафедри психіатрії,
адиктології, психотерапії та клінічної психології
Остапенко Олександра Володимирівна,
асистент кафедри психіатрії,
адиктології, психотерапії та клінічної психології
Навчально-науковий медичний інститут НТУ «ХП»
м. Харків, Україна

Вступ. У сучасному суспільстві вплив соціальних та психологічних чинників на сприйняття образу тіла стає все більш актуальним. Стандарти краси, що формуються засобами масової інформації та соціальних мереж, можуть суттєво впливати на психічне становище особистості і спричинити негативні наслідки для здоров'я. Аналіз соціально-психологічних чинників, які впливають на прийняття образу тіла особистістю, зокрема на рівні статевої приналежності, медіа-впливу, ролі соціальних мереж, позитивного й негативного самовподобання та культурних впливів є досить актуальним питанням сучасної психіатрії.

Мета роботи: вивчення соціально-психологічних чинників, що впливають на прийняття образу тіла особистістю.

Матеріали та методи: аналіз сучасної світової літератури щодо питання соціально-психологічних чинників прийняття образу тіла особистістю.

Результати та обговорення. Питання ставлення до свого тіла та сприйняття образу тіла є важливою сферою для кожної особистості. Індивідуальне ставлення до фізичного вигляду впливає на наше самопочуття, психічне здоров'я та соціальні взаємини. Взаємодія між особистістю та соціумом знаходить відображення в процесі формування образу тіла, який залежить від комплексного сплетіння соціальних і психологічних факторів.

Соціально-психологічні чинники прийняття образу тіла особистістю є

складним і цікавим аспектом людської поведінки, який знаходить свої корені в психології, психіатрії, медицині та інших науках, а також в релігії та соціальних нормах. Розуміння цих чинників допомагає краще зрозуміти, чому люди стикаються з проблемами зі своїм образом тіла та як це впливає на їхні соціальні відносини та психічне здоров'я.

З точки зору психіатрії, проблеми з прийняттям образу тіла можуть виникати у вигляді різних розладів психіки, зокрема, розладів образу тіла. У психіатрії відзначається, що негативний образ тіла може призвести до розвитку різних психічних порушень, таких як депресія, тривожність, розлади харчування, а також дисморфофобія (розлад сприйняття власного тіла). Ці психічні стани можуть стати наслідком низки факторів, зокрема пережитих стресів, психотравм, низької самооцінки та негативних досвідів у соціальному середовищі.

З медичної точки зору, негативний образ тіла може призвести до реальних фізичних проблем через розлади харчової поведінки (анорексія та булімія). Ці стани можуть впливати на гормональний баланс, роботу серця, кровоносну та імунну системи, тощо.

З психологічного погляду, образ тіла є ключовим аспектом самосвідомості людини. Людина формує уявлення про своє тіло, спираючись на соціальні впливи, які починаються з раннього дитинства. Родина, ровесники, ЗМІ та культурні стереотипи формують ідеали краси та прийняття. Індивіди, які відповідають цим ідеалам, сприймають своє тіло більш позитивно, тоді як ті, хто не відповідає, можуть почувати незадоволення та невпевненість.

Передусім, одним із ключових соціальних чинників прийняття образу тіла є стереотипи, які формуються в суспільстві і передаються з покоління в покоління. Мас-медіа, реклама, кіно, телебачення, а також соціальні мережі впливають на уявлення про ідеальний фізичний вигляд, створюючи "ідеал" краси, який не завжди відповідає реальності. Це може призводити до внутрішньої несумісності між тим, як ми виглядаємо, і тим, яким ми хотіли б виглядати, що в свою чергу може призвести до низки психологічних проблем,

таких як низька самооцінка, комплекси і навіть депресія.

Для покращення сприйняття образу тіла особистістю, дослідники рекомендують розвивати позитивне самовподобання, а також збільшувати свідомість про різноманітність природжених фізичних рис і індивідуальність кожної особистості. Крім того, можуть бути ефективними програми та освітні ініціативи, спрямовані на формування розуміння реальних стандартів краси, які виходять за рамки ідеалів, створених рекламою та мас-медіа.

Висновки. Таким чином, соціально-психологічні чинники впливу на прийняття образу тіла особистістю є складним і многогранним явищем. Культурні особливості, стереотипи краси, медіа-вплив та роль соціальних мереж взаємодіють та взаємно підсилюють один одного, формуючи ставлення особистості до її тіла. Врахування цих факторів у формуванні позитивного сприйняття образу тіла може сприяти збереженню психічного здоров'я та самооцінки, що зрештою сприятиме більш щасливому та здоровому життю.