

УДК 159.9

Мироненко О.А.¹

Віхляєва Я.Є.²

¹ студ. гр. СНЗ-112м НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

Я-ОБРАЗ ЖІНОК ІЗ ЗАЙВОЮ ВАГОЮ

Актуальність теми полягає у тому, що у сучасній культурі ідеал жіночої статури змістився з «чуттєвої» округлої форми в бік більш худорлявої та спортивної. Тема бодіпозитиву прискорює оберти, але ще не зовсім «схвалюється» переважною частиною суспільства. Тому поширеність надлишкової ваги є важливою проблемою, оскільки являє собою фактор, який сприяє порушенню пристосованості до соціального середовища.

Будучи проблемою, яку важко приховати від оточуючих, надмірна вага призводить до значного психологічного ризику, зумовленого сильним соціальним тиском, викликаним існуючими в суспільстві негативними установками по відношенню до повних людей.

Загальна естетична виразність образу, і, зокрема, ступінь відповідності його фізичної зовнішності ідеалам краси значною мірою впливає на формування в інших людей думки про їх особистісні якості.

З досліджень західної культури випливає, що цінними є спотворені уявлення про еталони краси, тобто зовнішності людини надається надзвичайно велике значення і вона має прямий зв'язок з поверхневими атрибутами успішності і благополуччя.

Так стрункість асоціюється молодістю, щастям, високим соціальним статусом і життєвим успіхом, а надмірна вага зв'язується з лінью, слабкістю, безвольністю і неспроможністю, слабохарактерністю в пасивністю. Багато схильні оцінювати повних людей, як менш щасливих, розумних, впевнених і дисциплінованих. Над повними дітьми часто насміхаються і знущаються. Подорослішавши вони стикаються із дискримінацією, випробовуючи більше складнощів при оренді квартир, вступі в престижні навчальні заклади та при прийомі на роботу, ніж їх стрункі конкуренти.

Сама по собі зайва вага не викликає психологічних проблем, але соціальні забобони, пов'язані з надлишковою вагою, можуть привести до формування таких особливостей, як комплекс неповноцінності, низька самооцінка.

Так до неможливості тонкий ідеал жіночої фігури в поєднанні зі збільшенням ваги в загальній популяції є головними чинниками розвитку незадоволеності своїм тілом серед жінок. Численні дослідження показують, що жіночі образи в ЗМІ викликають відчуття неадекватності у більшості дівчат і жінок, у тій чи іншій мірі схильних до повноти, розпалюють у них

ненависть до власного тіла і формують нездорові і негуманні установки по відношенню до харчування, власної привабливості і худорлявості.

Таким чином, у сучасній культурі, де домінують досить жорсткі стандарти фізичної привабливості, ідеалізуючи спортивну, худорляву статуру, і огрядність вважається дуже великим недоліком, люди з надмірною вагою стикаються з негативними оцінками оточуючих, що призводить до закомплексованості, та зниження рівня самооцінки.

Як відомо, негативні установки є результатом пропаганди струнності і різних способів схуднення з боку засобів масової інформації, котрі використовують для цього жінок як сексуальний об'єкт, що більшою мірою підкреслює високу значимість зовнішності в ієрархії цінностей у жінок, призводячи до постійної критики та натиску з боку оточуючих щодо людей які мають надлишкову вагу.

Тому у наш час при великій масі тіла і великих його пропорцій, жінки випробовують неприємні відчуття, оцінюючи себе позитивно чи негативно, спираючись на оцінки інших людей і стереотипи суспільства, які, як правило, негативні.

З літературних джерел стає зрозуміло, що для жінок образ фізичного Я корелює з сексуальною привабливістю, тому важливим фактором формування самоставлення, самооцінки, особливо при низькій автономності їх від зовнішніх оцінок.

Для жінки фігура є істотним чинником, що впливає на самоставлення. Надлишкова маса тіла і ожиріння, деформуючи зовнішність, змінюючи ходу, міміку, пластику людини та інші експресивні характеристики, досить часто приводять до зміни способу фізичного Я, має різне походження і складну структуру.

При збільшенні маси тіла і зміну його пропорцій, людина випробовує нові для себе відчуття, але оцінює їх позитивно чи негативно, спираючись на оцінки інших людей і стереотипи суспільства, які, як правило, негативні. Як наслідок, ставлення до образу фізичного Я погіршується.

Жінки з зайвою вагою більш повернені до свого внутрішнього світу, не мають критичності по відношенню до ставлення з боку оточуючих, дуже чутливі, невпевнені у собі та у своєму зовнішньому вигляді, песимістичні.

На основі теоретико-методологічних вчень обґрунтовується вагоме значення Я-концепції в житті людини, а саме пошук, розвиток та творення нею внутрішніх особистісних резервів, котрі б сприяли становленню повноцінної функціональної особистості.

У психологічній літературі «Я» вивчається як неповторність особистості, як результат виокремлення людиною себе з навколишнього середовища, як потенційний регулятор психічної діяльності особистості, як певний морально-світоглядний стрижень особи тощо.