

**СЕКЦІЯ: ЕКОНОМІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ НОВИХ  
ТЕХНОЛОГІЙ**

**УДК 159.9**

**В. П. Гуменна**

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна)

**ЗОВНІШНЄ САМОВИРАЖЕННЯ ЯК ВІДОБРАЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО  
СТАНУ ЖІНКИ**

**V. P. Humenna,**

**EXTERNAL SELF-EXPRESSION AS A REFLECTION OF A WOMAN'S  
EMOTIONAL STATE**

Самовираження – це відображення зовні своїх внутрішніх почуттів, переконань, установок. Самовираження особистості є основою для самореалізації та самоствердження людини. Результатом процесу самовираження особистості має виступити самореалізація, самовизначення та самоствердження особи.

Актуальність даної проблеми зумовлена тим, що головною умовою становлення особистості є намагання знайти свій шлях до самовираження. Особливу увагу ця тема викликає в контексті дослідження зовнішнього самовираження та відображення через нього емоційних станів.

Дослідження проблеми самовираження особистості має міждисциплінарний характер, оскільки воно відбувається у філософському психологічному та педагогічному аспектах.

У науковій літературі щодо розкриття змісту категорії самовираження зустрічаються різні підходи.

Образ фізичного Я в сучасній психологічній науці здебільшого розглядається в контексті ідей психології самосвідомості і Я концепції. Увага дослідників зосереджена в основному на ставленні особистості до власного тіла.

Прихильники гуманістичного напрямку (Р. Бернс, К. Роджерс) розглядають ставлення до власної зовнішності як побудову особистістю фізичного образу Я в самосвідомості (Я-концепції). На думку Роберта Бернса, уявлення про свої фізичні параметри може істотно впливати на позитивність Я-концепції у цілому, та навпаки [3].

Розглядаючи проблему самовираження, американські психологи R. Ryan та E. Deci зазначали, що людина може бути орієнтована на досягнення або гедоністичного, або евдемоністичного благополуччя.

На думку І.Д. Бека, самоствердження може виражатися у суспільно корисній поведінці, прагненні всім сподобатися, а також в протиставленні своїх цінностей іншим.

На думку Е. Фрома та ряду інших авторів, в сучасному технократичному суспільстві спостерігається обмеження виразності людської індивідуальності. Така тенденція призводить до фрустрації і незадоволеності життям.

Автори Harter, Chaiken, Flett (1990) зазначають, що зв'язок між зовнішністю та Я-концепцією у жінок є дуже міцним протягом усього їхнього життя. С. Хартер вважає, що з усіх сфер фізична зовнішність найбільш тісно пов'язана із глобальною самоповагою.

П. Шидлер (1920) одним із перших зазначав, що тілесний образ відчуває на собі вплив установок і взаємодій інших людей.

Модель соціального пізнання (І. Кастл, М. Кармель, Дж. Сірл) допомагає дослідити окремі форми поведінки, пов'язані із зовнішністю, зокрема те, що індивід використовує захисну поведінку тим частіше, чим більше значення надає своїй зовнішності [1].

А. Гавриленко зазначила, що фізичне Я це складний біосоціальний конструкт, що усвідомлення фізичного образу Я відбувається через побудову схеми тіла, образу тіла, концепції тіла, загального вигляду в цілому.

Теорії стресу і копінгу (М. Дропкін, М. Лацарус і С. Фолкман) використовуються для досліджень можливостей адаптації до зміненої зовнішності. Їх перевагою є динамічність: стрес і копінг розглядаються з позицій взаємозв'язку. Але ці моделі потребують додаткових досліджень.

Поняття самовираження за авторами розуміється як відображення ззовні своїх внутрішніх почуттів, переконань, установок що має мотиви в суспільному визнанні, саморозкритті. Більшість дослідників вказують на те, що психологічні механізми і умови формування образу фізичного Я визначаються як соціальними детермінантами, так і самопочуттям індивіда.

Невелика увага приділяється питанням того, як саме індивіди виражають свої емоції через зовнішній вигляд, і навпаки, як зовнішнє самовираження впливає на емоційні стани людини.

У дослідженнях різних науковців визначено зв'язок між ставленням до власної зовнішності і ставленням особистості до себе. Зовнішній вигляд є формою самовираження і може бути засобом самоконтролю і маскування емоцій. Хочемо дослідити, як через зовнішній вигляд відбувається трансформація настрою та стабілізація стану.

В результаті аналізу праць науковців спостерігаємо, що образ тіла є важливим компонентом особистості жінок, та є взаємопов'язаним з іншими властивостями і якостями особистості, що впливають на адекватність Я-концепції жінки [2].

Зважаючи на переважання поведінкового компонента фізичного Я хочемо пересвідчитись у можливості досліджуваних демонструвати зростання власної особистості внаслідок змін своєї зовнішності, де зовнішнє самовираження буде об'єктом активних взаємодій у міжособистісних взаєминах.

Мотивами самовираження є самоствердження самовизначення та самореалізація особистості. Існує взаємозв'язок між самовираженням і потребами у суспільному визнанні.

Спосіб самовираження через зовнішність більш властивий дівчатам та жінкам. Важливо детальніше зрозуміти механізми, який вплив може мати зовнішнє самовираження на емоційне здоров'я жінок.

Нам цікаво дослідити як змінюється зовнішнє самовираження жінок у різних ситуаціях, як воно пов'язане з внутрішнім психологічним станом та який має вплив на процеси самовизначення та самосвідомості.

Висновки. Дослідження може допомогти в розробці ефективних психологічних програм для підтримки емоційного стану жінок за допомогою інструменту зовнішнього самовираження. Розуміння цього аспекту може мати важливий практичний вимір для психологів у розробці стратегій та підходів до підтримання психічного здоров'я та самопочуття жінок.

### **Література**

1. Менжега К. В. Теоретико-методологічний аналіз способів вимірювання самооцінки в дорослому віці. Збірник наукових праць «Теоретичні і прикладні проблеми психології». 2020. №1 (51). С. 139-152.
2. Гресько І. М. Ясність Я-концепції як чинник гармонійної особистості. Вісник Львівського університету. Серія психологічних наук. 2021. № 10. С. 39-45. Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис «Психологія і суспільство». 2018. № 1-2. С. 38-67.