

Панчук Екатерина Юрьевна,

к.пс.н., доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: epanchuk05@mail.ru

Федоров Иван Андреевич,

обучающийся, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: fedarov.v@bk.ru

ВЛИЯНИЕ ВОСПРИЯТИЯ СТАНДАРТОВ КРАСОТЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ

Panchuk E.Yu., Fedorov I. A.

INFLUENCE OF PERCEPTION OF BEAUTY STANDARDS FOR THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE PERSON

Аннотация. Рассматривается проблема негативного влияния идеальных стандартов красоты, создаваемых медиа, на самооценку личности и психологическое благополучие.

Ключевые слова: стандарты красоты, эмоциональные проблемы, идеал, самооценка, комплекс неполноценности, индивидуальность, аутентичность, психологическое благополучие.

Abstract. The problem of the negative impact of ideal beauty standards created by the media on individual self-esteem and psychological well-being in general is considered.

Keywords: beauty standards, emotional problems, ideal, self-esteem, inferiority complex, individuality, authenticity, psychological well-being.

Изучение влияния средств массовой информации (СМИ) на представление об идеальных образах красоты, на восприятие людьми собственного внешнего вида является актуальной проблемой современной психологической науки, так как перфекционистские стандарты, навязываемые медиа, оказывают серьезное давление на людей и могут приводить к различным психологическим проблемам.

В современном обществе пропагандируется идеальный образ красоты, обычно определяемый такими признаками как стройное тело, совершенная кожа, идеальные черты лица и безупречный внешний вид. Эти стандарты транслируются через рекламу, кино, модные журналы и социальные сети, где чаще всего представлены идеализированные и обработанные в фото-редакторах изображения людей [1]. Постоянное погружение в такую информацию может привести к недовольству своим внешним видом, низкой самооценке, а также к развитию расстройств пищевого поведения, депрессии и тревоги.

Люди, стремящиеся соответствовать этим идеалам, могут пойти на крайние меры, начиная с экстремальных диет и заканчивая пластической хирургией, что подвергает их физическое и психическое здоровье серьезной угрозе. Стремление к идеалу красоты, навязываемому медиа, может стать источником стресса и тревоги, поскольку невозможность соответствовать неосуществимым стандартам снижает самооценку и вызывает чувство неудовлетворенности собой [2]. Более того, в поиске совершенства внешнего облика люди могут потерять свое истинное «Я», увлекаясь изменениями своего внешнего вида и игнорируя свои внутренние качества. В результате стремление к идеальному внешнему облику становится источником не только физических, но и эмоциональных проблем. Восприятие навязанных стандартов красоты, представленных в СМИ, сравнение

себя с идеализированными образами может привести к развитию комплекса неполноценности, недовольства собой из-за неспособности соответствовать навязываемым стандартам.

Для решения проблемы влияния стандартов красоты необходимо осознанное и критическое отношение к представленным идеалам. Важно осознавать, что идеальное представление о красоте, которое навязывается нам СМИ, является искусственным, недостижимым и не отражает естественного разнообразия и уникальности человеческой природы [3]. Истинная красота не заключается в соответствии определенным стандартам, а скорее проявляется в уникальности и индивидуальности каждого человека. Важно относиться к себе с уважением, ценить свои внутренние качества, развивать самооценку и отказаться от поисков «идеального» внешнего облика. Понимание того, что красота – это нечто более глубокое, нежели обложки журналов или видеоролики в социальных сетях, позволяет освободиться от стремления соответствовать нереалистичным стандартам и обрести уверенность в себе [2]. Необходимо формировать правильный подход к пониманию и принятию себя. Важно обращать внимание на внутреннюю красоту, на внутренние качества, на знания и навыки, на доброту и заботу о других людях. Только признавая свою уникальность и оценивая себя за внутреннюю красоту и моральные качества, можно противостоять навязываемым стандартам и быть по-настоящему счастливым [3].

В заключение следует отметить, что важно научиться осознавать и критически оценивать информацию, которую мы получаем из СМИ, чтобы не поддаваться давлению идеализированных стандартов красоты. Реальная красота не измеряется физическими параметрами, навязываемыми обществом, она заключается в признании и принятии своей индивидуальности и уникальности. Важно помнить, что каждый человек уникален и прекрасен по-своему, и истинная красота проявляется во внутренних качествах, в доброте, внимании и умении любить. Психологическое благополучие личности зависит от осознанного отношения к общепринятым стандартам и к самому себе. Стремление соответствовать навязываемым идеалам красоты может привести к потере себя и своей аутентичности.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Тихонова, И.Н.** Влияние СМИ на формирование внешнего облика современной девушки / И.Н. Тихонова. – Текст: электронный. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-smi-na-formirovanie-vneshnego-oblika-sovremennoy-devushki?ysclid> (дата обращения: 22.02.2024).

2. **Басс, Дэвид М.** Эволюция сексуального влечения / Дэвид М. Басс. – Текст: электронный. – // Стратегии поиска партнеров. – URL: <https://psy.wikireading.ru/hlY08sDnTv?ysclid> (дата обращения: 21.02.2024).

3. **Рабе, С., Уорд, Л.М. и Хайд, Дж.С.** Роль средств массовой информации в формировании образа тела среди женщин: метаанализ экспериментальных и корреляционных исследований / С. Рабе, Л.М. Уорд, Дж.С. Хайд. – Текст: непосредственный // Психологический бюллетень. – 2008. – 134(3). – С. 460-476.