

УДК 159.99

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООЦЕНКИ И ОТНОШЕНИЯ К ВНЕШНОСТИ ЛЮДЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Ус Алина Викторовна

магистрант 2 курса Академии гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП), e-mail: alina2015@gmail.com

Научный руководитель – Бюндюгова Татьяна Вячеславовна,

к.псих.н., доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

e-mail: tach_29@mail.ru

Аннотация: Статья посвящена обзору литературы об исследованиях взаимосвязи самооценки и отношения к внешности людей разных возрастных групп. В статье сделан акцент на смещении беспокойности внешностью с подросткового возраста на более ранний, рассмотрены категории «внешний облик», «образ тела». Также работа содержит описание многомерных конструктов описания собственной внешности.

Ключевые слова: внешность, образ тела, внешний облик, восприятие внешности, самооценка, самоотношение, конструкт восприятия внешности.

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND ATTITUDE TO THE APPEARANCE OF PEOPLE OF DIFFERENT AGE GROUPS

Us A.V.

Abstract. The article is devoted to the review of the literature on the research of the relationship between self-esteem and attitude to appearance of people of different age groups. The article focuses on the shift of concern about appearance from adolescence to earlier age, the categories of «appearance», «body image» are considered. The work also contains a description of multidimensional constructs for describing one's own appearance.

Keywords. appearance, body image, appearance, perception of appearance, self-esteem, self-attitude, construct of perception of appearance.

В обществе в условиях развития цифровых коммуникаций и цифрового пространства активно постулируются идеи о доминировании красоты

внешности, ее влиянии на успешность и самореализацию, навязываются нереалистичные шаблоны внешности, стандарты и убеждения в том, что успех напрямую зависит от внешнего облика. Все это ведет современных людей разного возраста предъявлять к собственной внешности все большее число требований, что ведет к росту процента людей, которые не удовлетворены собственным внешним обликом среди школьников, студентов, сотрудников организаций, людей пенсионного возраста. Последствия неудовлетворенности своей внешностью людьми разного возраста выражаются в незначительных колебаниях настроения и в серьезных патологиях (нарушение пищевого поведения, появление зависимостей, в том числе от диет и тренировок, что ведет к депрессиям и даже возможности суицида), которые существенно снижают качество жизни.

В связи с этим актуальность проводимой исследовательской работы влияния отношения к внешности на самооценку людей разного возраста подтверждается активным изучением данной проблематики отечественными и зарубежными специалистами в сфере социальной и клинической психологии [5].

Авторы современных исследований изучают влияние внешнего облика индивида на его восприятие другими людьми (Е.В. Белугина, В.А. Лабунская, Д. Ланглуа, В.Н. Панферов, Н. Рамси, А. Фейнголд). Также есть работы, посвященные анализу нарушения восприятия телесного образа и пищевого поведения (А.Н. Дорожевец, С. Кэш, С. Мосс, О.А. Скугаревский, Е.Т. Соколова, Т. Томпсон, Е.В. Язвинская) [5]. Современные авторы отмечают, что восприятие внешности и отношение к ней людей разного возраста оказывает серьезное воздействие на эмоциональную и межличностную сферы человека, задают динамику реализации жизненных процессов личности [2].

Взаимосвязь самооценки и разных компонентов отношения к внешности – это сложный многомерный конструкт, который включает:

- непосредственную представленность в сознании смысла «Я» через оценку и устойчивые переживания соответствия «Я» личности ее мотивам, которые формируются в контексте жизненных реалий индивида (В.В. Столин и С.Р. Пантлеев);

- оценочный компонент образа тела, который находит выражение в удовлетворенности внешностью и ее характеристиками, значимости характеристик тела и внешности в целом (О.А. Скугаревский).

В.А. Лабунская рассматривает внешний облик как сложный социокультурный конструкт, включающий компоненты, отличающиеся изменчивостью: устойчивый компонент (индивидуально-конституциональные характеристики); среднеустойчивый компонент (оформление внешности: косметика, прическа, украшения, одежда) и динамический компонент (экспрессивное, невербальное поведение). Внешность – это форма существования внутреннего мира человека и средство идентификации человека, отнесения его к определенной группе, средство формирования представления о нем [2].

Е.В. Белугина делает вывод о зависимости индивидуального восприятия внешности людьми разного возраста и способов его репрезентации от свойственных культуре канонов, которые подвержены изменению, а также от половозрастных и этнических характеристик, религиозных убеждений. Внешний облик – это паттерн поведения, который функционирует в ситуации коммуникации в связи с необходимостью презентовать себя другому [4].

В.Н. Панферов изучает роль внешности в процессе социальной перцепции, механизмы возникновения социальных стереотипов

(преобразование в сознании субъекта шаблонов поведения людей в эталоны их социально-психологических качеств). Эталоны внешности людей разного возраста формируются в «типы личности» и становятся «пусковыми механизмами» процесса интерпретации свойств личности [1].

В рамках анализа отношения к внешности фокус сделан на гендерных аспектах: растет число мужчин, обеспокоенных своей внешностью, но отношение к ней по-прежнему остается актуальной проблемой для женщин. Но и мужчины, и женщины, начиная с пубертатного периода, чаще всего становятся жертвами дисфункционального отношения к внешности. Во взрослом возрасте, если внешность – неотъемлемый компонент профессиональной деятельности, обеспокоенность ею повышается еще больше [3].

Восприятие людьми разного возраста внешности влияет на формирование качеств личности: уверенности в себе, жизнерадостности, замкнутости, индивидуализма. Представление человека о своем физическом облике, влияет на поведение по отношению к другим людям. Психологические проблемы, которые возникают у людей разного возраста вследствие неудовлетворенности параметрами внешности, со временем приобретают все большее значение и требуют пристального внимания.

Зависимость сознания и поведения людей разного возраста от современных стандартов красоты определяется индустрией моды, фитнеса, косметологии. Под влиянием навязанных идеалов красоты, возникают проблемы с физиологическим и психическим здоровьем у юношей и девушек. Оценивая тело и сравнивая его с навязанными цифровым пространством СМИ идеалами, у молодежи и людей зрелого возраста формируется заниженная самооценка восприятия тела, что приводит к злоупотреблению диетами,

тренировками, пластическими операциями [4].

С детства идет внушение и пропаганда, что красота, стройность, физическая сила – это то, что ведет к успеху и процветанию. Принимая данные установки, мальчики и девочки уже в раннем подростковом возрасте стремятся к изменениям собственной внешности. Неудовлетворенность телом в юношеском возрасте, во взрослости приводит к низкой самооценке, а в последствии – к депрессивным состояниям.

Принятие тела, его адекватное восприятие, отношение к телу и своей личности в целом людьми разного возраста, определяются образом тела, его совершенствованием, и преодолением недостатков. Внешность играет значимую роль в формировании самооценки людей разного возраста, начиная примерно с 7-8 лет (раньше это начало было в пубертате). Если человек склонен к переживаниям из-за каких-либо недостатков во внешности, это прямо влияет на самооценку.

Таких образом, исследования особенностей восприятия внешности носят эмпирический характер и сосредоточены на изучении влияния привлекательности/непривлекательности одних людей на их восприятие и отношение к ним других.

Библиографический список

1. Гусева А. Г. Психологические механизмы развертки представлений юношей и девушек о своей внешности и понимания личности // Вопросы психологии межличностного познания и общения. – Краснодар, 2018. – С. 40-47.
2. Фаустова, А.Г. Теоретико-методологические основания исследований динамики самоотношения в клинической психологии [Текст] /А.Г. Фаустова // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2015. – №4 (11). – С.25-33.
3. Цидик Л.И. Анализ психометрических параметров шкалы фобических переживаний шкалы коррекции опросника невротических расстройств // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология – 2019. – Т. 10, № 4. – С. 589-599. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41514374> (дата обращения: 01.02.2021).
4. Шестопалова Л.Ф., Бородавко О.А., Кожевникова В.А., Бучок Ю.С. Доверие как фактор формирования терапевтического альянса между врачом и пациентом // Психиатрия,

психотерапия и клиническая психология – 2019. – Т. 10, № 4. – С. 758-764. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41514392> (дата обращения: 01.02.2021).

5. Щукина, М.А. Психология саморазвития личности: проблемы, подходы, гипотезы [Текст] / М.А. Щукина. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского гос. ун-та, 2019. – 412 с