

Увлеченность девочек подростков своим внешним видом

Научный руководитель – Куликова Татьяна Ивановна

Купряхина Арина Романовна

Студент (специалист)

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Факультет психологии, Кафедра психологии и педагогики, Тула, Россия

E-mail: lifebottom@mail.ru

Сегодня как никогда актуальна проблема увлеченности своим внешним видом среди девочек подростков. Эта проблема - зависимость от телесной красоты - становится фактором риска для здоровья человека, особенно для подростков. Именно в подростковом возрасте многие дети страдают от неудовлетворенности своим внешним видом. Согласно опросу ВЦИОМ, девушки в возрасте 13-17 лет в целом оценивают свою внешность на 7 баллов из 10, что является умеренно высоким показателем. Однако 82% хотели бы изменить что-либо в своём образе [3]. Это вполне объяснимо, так как девочки подростки наиболее подвержены "новым трендам" в силу неразвитости своего психологического "Я". Более того, в последнее время большое влияние на удовлетворенность подростков своей внешностью оказывает Интернет. Будучи активными пользователями социальных сетей, подростки наблюдают там фотографии, транслирующие им «идеальную» жизнь красивых людей. Наиболее уязвимыми являются девочки подростки – они начинают сравнивать себя с изображениями (часто созданными при помощи фотошопа) красивых девушек и пытаются приблизиться к этим искусственным идеалам красоты.

Целью работы является изучение проблемы увлеченности девочек подростков своим внешним видом и обоснование необходимости проведения целенаправленной работы с подростками по преодолению негативных установок по поводу своего внешнего вида.

Бьюти-аддикция (англ. зависимость от красоты) – новое направление в психологии зависимого поведения, которое заключается в постоянном желании улучшить свою внешность и соответствовать навязанным стандартам. Данная зависимость имеет множество проявлений, таких как болезненное пристрастие к декоративной косметике (мейкапмания), навязчивое желание стать стройнее, похудеть до минимума (анорексия), пристрастие к загару (танорексия), желание изменить свое тело спортом и фитнесом (фитнесмания), а также зависимость от пластических операций и других медицинских вмешательств для совершенствования красоты (юномания). Как и в случае любой аддикции, подверженный зависимости человек пытается уйти от реальности, стремясь искусственным путем изменить свое тело и свое психическое состояние, что дает ему иллюзию "безопасности" [1].

Являясь активными пользователями социальных сетей, подростки смотрят на красивые фотографии и видео о "мнимой продуктивности" и стандартах красоты, хотят изменить себя и это доходит до мании. Характерной чертой подростков является неустойчивая психика, которая подвержена внешним воздействиям. Именно поэтому девочки подростки становятся зависимы от одобрения сверстников и лайков в социальных сетях. Влияние социокультурных факторов на образ тела подростков было подтверждено в работе О. Доган, П. Байхан, А. Юкселен в 2018 году. Данные свидетельствуют о положительной корреляции между образом тела подростков и средствами массовой информации, а также поведением родителей и сверстников [4].

В последние годы среди исследователей как в отечественной, так и в зарубежной психологии наблюдается повышенный интерес к всестороннему изучению проблемы образа

физического «Я» (Е.В. Белугина, М.Ю. Келина, В.А. Лабунская, Н.А. Лужбина, А.А. Налчаджян, Е.Т. Соколова, О.А. Скугаревский, А.Ш. Тхостов, П.М. Тарханова, А.Б. Холмогорова, А.Г. Черкашина, Т. Кэш, М. Росс, М. Тиггеманн, К. Томпсон, Р. Шонц и др.).

В проведенном Деген Т.Л., Лужбиной Н.А. исследовании образа физического «Я» было выявлено, что у девочек подростков удовлетворенность своим телом достигается в случае «привлекательного оформления» своего лица и тела [2]. Внешность для подростка играет важную роль в осознании самого себя, но следует различать стремление найти свой стиль и принять себя изнутри и внешне и болезненную зависимость – бьюти-аддикцию, которая приносит девочке подростку мучительные страдания. Девочки сильно переживают из-за происходящих с телом изменений, испытывают смущение.

В подростковый период девочкам невероятно важна помощь и поддержка специалистов – психологов, социальных педагогов, способных провести необходимую работу преодоления негативных установок по поводу своего внешнего вида, а также снижению негативного воздействия социальных сетей через развитие самопознания, самооценки и критического отношения к интернет-контенту. Важно создавать благоприятную психологическую обстановку и выстраивать доверительные отношения с подростком. Воспитание подростка должно быть нацелено на то, что он уникален и неповторим, именно тогда у него сформируются свои ценности и мировоззрение и здоровая целостная личность, которой будут неподвластны "стандарты красоты".

Источники и литература

- 1) Бульчих М.В. Влияние социальных сетей на развитие бьюти-аддикции у подростков // Молодой ученый. 2019. № 24(262). С. 461-462. URL: <https://moluch.ru/archive/262/60700/> (дата обращения: 27.02.2025).
- 2) Деген Т.Л., Лужбина Н.А. Образ физического «Я» девочек подросткового возраста в контексте удовлетворенности своим телом // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета. 2018. № 15. С. 230-232.
- 3) Чернакова Л. Отношение к внешности: как помочь подростку принять себя? // Семья и школа. 2022. URL: <https://xn-80ajjfdqt0evb7a.xn-p1ai/2022/10/20/> (дата обращения 27.02.2025).
- 4) Dogan O., Bayhan P., Yukselen A. Body Image in Adolescents and Its Relationship to Socio-Cultural Factors // Educational Sciences: Theory & Practice. 2018. Vol. 18. № 3. P. 561—577. doi:10.12738/estp.2018.3.0569.