«**Влияние стандартов красоты, пропагандирующих СМИ на сознание и поведение современных девушек»**

В наше время внешние данные играют важную роль в формировании сознания и поведения девушек. СМИ активно пропагандируют определенные стандарты красоты, которые могут негативно влиять на психологическое состояние и самооценку человека. Стоит отметить, что стандарты красоты меняются с течением времени и под влиянием моды. То, что считалось эталоном красоты в прошлом, сегодня может казаться странным или некрасивым. Важно помнить, что помимо внешности существует внутренний мир человека, который намного важнее. Красивый человек может оказаться глупым и неинтересным, в то время как умный и разносторонний человек может не соответствовать стандартам красоты, но достигать больших успехов в жизни.

В современном обществе красота получила большую поддержку и одобрение, чем образованность и ум людей. Это влияет на подростков, которые стремятся соответствовать стандартам красоты, пропагандируемым СМИ. Они пытаются улучшить свою внешность и соответствовать нереальным стандартам, что может привести к негативным последствиям для их физического и психического здоровья. Кроме того, стандарты красоты различаются в разных странах и зависят от культуры каждой страны. В Японии, например, ценится милая кукольная внешность, в Австралии - спортивный образ жизни, а в Китае - бледная кожа. В некоторых африканских и азиатских племенах существуют странные и шокирующие стандарты красоты, такие как растянутые губы, мочки ушей, удлиненные шеи и тела, украшенные узорами из шрамов.

Сейчас стандарты красоты в основном относятся к женщинам, так как требования к их внешности гораздо жестче, чем к мужской. Это связано с тем, что в прошлом женщины были ограничены в правах и материально зависели от мужчин, поэтому им приходилось соответствовать их предпочтениям. В патриархальном обществе женский образ считался украшением мужчины, и поэтому многие до сих пор уверенны, что внешность девушки всегда должна радовать глаз. Однако стандарты красоты являются нереалистичными и невозможно соответствовать им в полной мере. К сожалению, некоторые люди не видят нелепости модных трендов и считают главным в жизни стать похожими на "идеал".

Под влияние стандартов красоты прежде всего могут попадать подростки, которые очень чувствительны к мнению окружающих и стремятся получить одобрение общества. В 21 веке красота играет важную роль, и многие подростки считают, что быть красивым - самое главное в жизни. Они строго относятся к своей внешности и, недовольные ею, могут стать тревожными и подавленными. Это состояние может ухудшаться со временем и приводить к депрессии и тревожности. По статистике Всемирной Организации Здравоохранения, около 11% несовершеннолетних юношей и девушек в России страдают депрессией. Многие подростки не обращаются к специалистам из-за страха осуждения.

По результатам тестирования на «определение самооценки у обучающихся» было выявлено, что в 9-10 классах у 6% обучающихся (девочек) «высокий» уровень самооценки, что свидетельствует о склонности высоко оценивать свои качества и навыки, акцентируя внимание на сильных сторонах и упуская возможные недостатки, это свидетельствует о стремлении продемонстрировать свои преимущества при любой возможности, быть в центре внимания; 34% имеют «средний» уровень самооценки, что обозначает, что человек уважает себя , но в тоже время знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию; преобладающим процентом является «низкий» уровень самооценки, 60%, такие люди склонны к излишней и необоснованной самокритике, они часто недовольны своим внешним видом, боятся выступать на публике, могут проявлять неумение отказывать людям, боятся допустить ошибку и проявляют чрезмерную обидчивость.

На основе полученных данных, респондентам, у которых выявлен «низкий» уровень самооценки, было предложено пройти анкетирование «Удовлетворенность собственной внешностью», и по результатам: 62% не считают себя красивыми, хотели бы что-то изменить в своей внешности, при этом 55% девушек полностью устраивают современные стандарты красоты и они готовы следовать за ними, 63% девушек сталкивались с критикой своей внешности и это заставляло их усомниться в собственной привлекательности (29%), 36% девушек уверены, что если изменить что-то в своей внешности, их будут считать привлекательнее, и 64% респондентов сталкивались с проблемами из-за своей внешности.

Таким образом, исследование показало, что стандарты красоты, пропагандируемые СМИ, могут оказывать негативное влияние на сознание и поведение современных девушек. Множество людей теряют свою индивидуальность в погоне за модой, которая меняется изо дня в день. Молодому поколению стоит задуматься, настолько ли нам важна внешность, стоит ли тратить всю свою жизнь на приближение своего облика к идеалу, или важнее развивать свои внутренние качества. Общество должно перестать культивировать идею идеальной внешности, люди должны постепенно отказываться от недосягаемых стандартов красоты и начать уделять большее внимание личности человека. Для того, чтобы не попасть в «рабство» современный стандартов красоты, которые активно пропагандируют СМИ, следует в первую очередь повышать самооценку подростков, так как удовлетворение образом своего тела и внешностью является одним из важнейших компонентов «Я-концепции» личности, что также будет гарантировать успешность социальной адаптации. Подростков прежде всего следует подтолкнуть к пересмотренною своего отношения к самому себе и к собственной жизни, научить впускать в себя только положительные и радостные мысли, и отсеивать негативные суждения, верить в свои возможности. Одним из способов повышения самооценки может стать личный дневник, где будут записаны все достижения, которыми можно гордиться, это будет способствовать позитивному восприятию себя и собственной деятельности, придаст уверенности в собственных возможностях. Для более продуктивного развития, стоит подбирать тот круг общения, в котором есть успешные и жизнерадостные люди. Ну и, конечно же, не стоит забывать о своем внешнем виде. Можно одеваться так, как нравиться и удобно. Покупать вещи, которые очень нравятся, а не те, которые советуют современным стандартам высокой моды.