#### РЕФЕРАТ

#### НА ТЕМУ: «СТРЕСС И ПСИХОЛОГИЯ КРАСОТЫ»

#### Москва 2012 год

#### **Содержание**

. Психология красоты

. Определение стресса как защитно-приспособительной реакции организма. Эустресс и дистресс

. Стресс, вызванный комплексом неполноценности

Литература

привлекательность красота стресс комплекс неполноценности

**1. Психология красоты**

Понятия о красоте на протяжении долгих лет существования человечества претерпевали существенные изменения. Неизменным оставалось одно - стремление человека быть красивым. На вопрос, что такое красота, нет однозначного ответа. Легче ответить, зачем она нужна - чтобы нравиться людям, чтобы нравиться самому себе. Будучи стадным животным по своему происхождению, человек до сих пор хочет быть обласкан восторженными взглядами соплеменников.

Какого же человека считают красивым? Человека с правильными чертами лица, хорошей фигурой - несомненно. Но ценится также взгляд, улыбка, походка. Таким образом, красота складывается, с одной стороны, из физической данности - особенностей тела, с другой стороны, из способов взаимодействия человека с окружающими. Представления о телесной красоте существенно различались в разные эпохи. Они также различны в разных местностях (южанам нравятся блондинки, а северным людям - брюнетки). Представления же о «душевной красоте», как ни странно, менее вариабельны. Везде и во все времена ценилась, например, искренняя улыбка.

Социально психологические исследования физического влечения открывают новые аспекты понимания процессов, происходящих при выборе партнера.

По мнению социальных психологов, наши суждения о привлекательности человека в значительной степени являются следствием того, где и как мы знакомимся с потенциальными партнерами, и, соответственно, могут определяться целым рядом нефизических переменных, таких как демографические факторы и образ жизни (Spuhler, 1968). Это явно указывает на возможность существования огромного числа индивидуальных различий в наших оценках физической привлекательности других людей, о чем неустанно говорят социальные психологи.

**Глубже уровня кожи?**

Старый афоризм, который все еще пользуется популярностью, гласит, что красота «существует не только на уровне кожи», и отражает точку зрения о том, что на физическую привлекательность могут влиять нефизические факторы, такие как личностные качества, чувства и мысли. Эта точка зрения находит широкое отражение в искусстве и литературе.

Некоторые социальные психологи предлагают рассматривать физическую привлекательность как многоаспектный признак и расширить ее определение, включив в него переменные динамической привлекательности (Riggio et al., 1991). В число динамических компонентов физической привлекательности можно включить речевые навыки человека, особенности его характера, чувство юмора, восприимчивость и отзывчивость по отношению к другим людям (или просоциальное поведение), а также способность участвовать во взаимном самораскрытии (JensenCampbell et al., 1995; Lundy et al., 1998; Miller et al., 1983; Purvis et al., 1984; Townsend and Levy, 1990).

Традиционно экспериментальные психологи не исследуют нефизические параметры в связи со сложностью их оценки. Например, динамическая привлекательность обычно предполагает количественные и качественные характеристики движения как в форме общего экспрессивного поведения, так и в виде моделей поведения, связанных с социальной коммуникацией. Вследствие этого динамическую привлекательность сложнее выделить и оценить, чем статичную привлекательность, которую можно менять с помощью стимулов в виде фотографий и рисунков. Более того, практически невозможно дать оценку динамической привлекательности, не знакомя оценивающих ее людей со статичными качествами привлекательности. Эту проблему попытался решить в одном из своих исследований Фрейбл (Frable, 1987), воспользовавшись для оценки экспрессивного движения «демонстрациями с точечными источниками света», в ходе которых источники света прикрепляются к суставам человека, двигающегося в темной комнате. Однако эта процедура исключает не только практически все признаки статичной привлекательности, но и ряд признаков динамической привлекательности (на пример, речь, тон голоса).

Еще один способ оценки динамической привлекательности предполагает оценку некоторых параметров индивидуально-типологических различий, которые связаны с изменением экспрессии. Исследования показывают, что определенные характеристики личности, главным образом экстраверсия и желание быть замеченным, имеют положительную связь с повышенной эмоциональностью в поведении и оценками привлекательности при первоначальном знакомстве (Friedman et al., 1988; Riggio et al., 1981; Riggio and Friedman, 1986). Например, Паунонен (Paunonen, 2006) пишет о том, что у объекта исследования, которого представляли как честного человека, по оценкам участников, лицо более доброе, женственное и привлекательное. Таким образом, честный значит красивый.

В ходе недавнего исследования нефизической привлекательности участникам показывали рисунки, которые имели различия в отношении «талия-бедра» и весе тела, а также представляли два уровня личностных качеств (Swami et al., 2007). Участникам описывали вымышленные типы личности (экстраверсия и интроверсия) у придуманного женского персонажа по имени Рози. Результаты исследования показали, что при условии независимого влияния каждой из трех переменных (было отмечено предпочтение низких ОТБ и веса тела, а также экстраверсии) все они взаимодействовали между собой при определении общей физической привлекательности Рози.

Еще одной важной нефизической особенностью, способной влиять на внешнюю привлекательность, является репутация. Во многих обществах репутация может открывать доступ к ресурсам (Gurven et al., 2000a), соответствующим партнерам (Brown and Moore, 2002; Gurven et al., 2000b) и даже предоставлять полезную информацию о здоровье (Henderson and Anglin, 2003) и неразборчивости в связях (Hess and Hagen, 2002). Более того, репутация человека может влиять на его физическую привлекательность: при исследовании женщин племени чимане в Боливии Рукас с коллегами (Rucas et al., 2006) обнаружили, что положительная или отрицательная информация о членах группы позволяет прогнозировать оценки привлекательности, даваемые членам этой группы. В частности, наибольшее влияние на эти оценки оказывала информация о материнстве, добросовестности, способностях к ведению хозяйства, социальных навыках и достатке.

Другие исследования показали, что умение участников спонтанно выражать эмоции в несловесной форме связано с благоприятными оценками наблюдателя ми в ходе первоначальных встреч (Friedman et al., 1988; Sabtelli and Rubin, 1986). Другие исследования также выявили связь между обладанием социальными и эмоциональными навыками ролевого поведения и благосклонностью оценок про изведенного человеком впечатления (Riggio et al., 1986; Riggio and Friedman, 1986; Riggio and Throckmorton, 1988). Более того, влияние нефизических параметров на физическую привлекательность сохраняет свою силу даже по прошествии большого количества времени (Kniffin and Wilson, 2004). По данным одного из послед них исследований, женщины испытывают влияние нефизических факторов в большей степени, чем мужчины, однако в рамках каждого пола существуют значительные индивидуальные различия. Таким образом, можно предположить, что при формировании общего суждения о привлекательности человека происходит объединение таких переменных, как личностные качества, эмоциональность, социальные навыки, и статичных качеств физической привлекательности.

Риггио и его коллеги (Riggio et al., 1991) предлагают гипотетическую модель различных компонентов физической привлекательности, которые могут привести к разным результатам (отношениям, дружбе и т. д.). Эта модель состоит из раз личных компонентов, определяющих общую привлекательность, включая «динамический выразительный стиль», привлекательность лица и тела, умение одеваться, использование косметики, прическу и т. д. (Cash et al., 1985). Конструкт «динамического выразительного стиля» представляет собой набор переменных индивидуально-типологических особенностей, в число которых входят навыки эмоциональной экспрессии, коммуникативные способности и навыки самопрезентации. В рамках данной модели каждый из компонентов представлен как вносящий уникальный вклад в общее восприятие привлекательности.

**Любовь слепа**

Цель использования различных «инструментов», применяемых людьми для при влечения партнера, заключается в том, чтобы заставить этих потенциальных партнеров «потерять от нас голову» и, в случае удачи, вступить с нами в длительные отношения (Dion and Dion, 1996). Но что потом? Сохраняет ли физическая привлекательность свое значение после того, как мы «заарканили» своего идеального партнера, и можем ли мы успокоиться (т. е. больше не волноваться о своем внешнем виде), зная, что наш партнер никогда нас не покинет? И наоборот, по-прежнему ли мы находим наших партнеров привлекательными после того, как узнаем их лучше? К сожалению, проводится очень мало исследований для изучения этих вопросов, хотя в последнее время эта тема стала достаточно популярной.

На базовом уровне можно предположить, что люди, вступающие в отношения, не представляют собой tabula rasa; более того, они привносят в эти отношения различные идеалы или образы, которые могут влиять на их развитие как индивидуумов и развитие отношений.

Состояние влюбленности связано с фантазиями и «положительными иллюзиями»: это означает, что когда мы кого-то любим, то храним в сознании «идеальный образ» своего партнера, который формируется в процессе развития отношений. Как правило, для этого идеала характерно позитивное предубеждение в пользу нашего партнера, что может способствовать созданию более хороших отношений (Martz et al., 1998; Murray and Holmes, 1997). Одну из таких иллюзий Суэми и его коллеги (Swami et al., 2007b) назвали «*предубеждением слепой любви*». Исследователи просили участников дать оценки общей физической привлекательности и привлекательности разных частей тела, таких как глаза, шея, руки и т. д.

На основании кривой нормального распределения «оценок привлекательности» участники эксперимента давали оценки самим себе и романтическим партнерам противоположного пола.

Результаты этого исследования показали, что как мужчины, так и женщины считали, что их партнеры значительно привлекательнее их самих, и это делает эти оценки в некоторой степени робастными1 (Murstein, 1972). Объясняя полученные результаты, Суэми и его соавторы (Swami et al., 2007b) утверждают, что положительная иллюзия в отношении физической привлекательности партнера может содействовать повышению самооценки.

То есть вера в то, что наш партнер более привлекателен физически, чем мы сами, повышает субъективные самооценки, что, в свою очередь, приводит к улучшению самочувствия (Taylor and Brown, 1994).

Это предположение совпадает с представлением о том, что отношения приносят нам пользу как в физическом, так и в ментальном плане (Argyle, 1992; Myers, 1996).

Участие в позитивных отношениях, включая брак, связано с более низкой частотой возникновения сердечнососудистых заболеваний, более хорошим умственным здоровьем и более высокой продолжительностью жизни (Myers, 1996). По данным некоторых исследований, люди, которые состоят в романтических отношениях или браке, сообщают об ощущении общего благополучия более высокого уровня, чем люди, не имеющие романтических отношений и не состоящие в браке (Campbell et al., 1994; Diener et al., 1999).

Одним словом, состояние влюбленности оказывает положительное влияние на наше здоровье и благополучие, даже если в краткосрочной перспективе нам приходится хорошо потрудиться ради нашей любви.

**2. Определение стресса как защитно-приспособительной реакции организма. Эустресс и дистресс**

В XIV столетии термином стресс обозначали приступы боли и горя, истощения, изнеможения, утомления. В значении потрясения впервые слово стрессбыло упомянуто английским поэтом Р. Маннингом в 1903 году.

В 1936 году канадский ученый Г. Селье, обобщив результаты своих исследований, выдвинул концепцию стресса. По его определению «стресс» есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование».

Существует много подходов к проблеме определения сущности стресс-реакции. Наиболее точным является тот, который характеризует стресс, как ответную реакцию организма на отсутствие соответствия между ним и средой. На личностном уровне стресс - феномен осознания, возникающий при сравнении требований, предъявленных к личности, с ее способностью справиться с этими требованиями.

Стресс-реакция (стресс) является одним из защитно-приспособительных механизмов организма человека, выработавшихся в процессе эволюции как средство сохранения жизни в постоянно меняющихся условиях обитания.Стресс - это состояние мобилизации всех жизненных сил организма в ответ на новые, жизненно важные воздействия с целью адаптации к ним.

Фактор, вызывающий стресс называется стрессором. Стрессорами могут быть самые разнообразные факторы:

· Эмоциональные - представлены широким спектром отрицательных чувств и эмоциональных переживаний. Это все, что может нас взволновать, несчастье, грубое слово, незаслуженная обида, внезапное препятствие нашим действиям или стремлениям. При этом, выступит та или иная ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе и т.д. Особенно большое значение имеет, конечно, оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которую содержит в себе ситуация.

· Физические стрессоры это вредные стимулы окружающей среды (загрязненность, высокий уровень радиации, неблагоприятный климат и т.д.), нарушение физиологических процессов в организме, различные яды, травма и т.д.

· Биологические - микробы и вирусы.

· Социальные раздражители связаны с повышенным темпом жизни, дефицитом времени, энергии и информации, работой в условиях риска для собственной жизни или других людей, конфликтными ситуациями, отсутствием ели в жизни и др.

Возникновение стресс-реакции в каждом случае носит индивидуальный характер и зависит от особенностей нервной системы человека. При любом нарушении сбалансированности “человек-среда” недостаточность психических или физических ресурсов индивидуума для удовлетворения актуальных потребностей или рассогласование самой системы потребностей является источником *тревоги*. Тревога, обозначаемая как ощущение неопределенной угрозы, чувство диффузного опасения и тревожного ожидания, неопределенное беспокойство, представляет собой наиболее сильно действующий механизм психического стресса. Это вытекает из уже упоминаемого ощущения угрозы, которое представляет из себя центральный элемент тревоги и обуславливает ее биологическое значение как сигнала неблагополучия и опасности.

В отличие от боли тревога - это сигнал опасности, которая еще не реализована. Прогнозирование этой ситуации носит вероятностный характер, а в конечном итоге зависит от особенностей индивида. При этом личностный фактор играет зачастую решающую роль, и в таком случае интенсивность тревоги отражает скорее индивидуальные особенности субъекта, чем реальную значимость угрозы. Специфические результаты двух событий - горе и радость - совершенно различны, даже противоположны, но их стрессовое действие - неспецифическое требование приспособления к новой ситуации - может быть одинаковым.

В более поздних работах Г.Селье трансформировал первоначальные представления, разделив понятия на полезный стресс и вредный дистресс. В книге "Стресс без дистрессов" (1974) стресс определен как неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему повышенное требование, адаптация к возникшей трудности независимо от ее характера.

При стрессе реакции организма могут не выходить за пределы нормального функционирования, так как после адаптации он имеет способность к ограничению. Однако возможенпереход стресса в хроническое состояние, называемое дисстрессом. Дисстресс - это стресс реакция, при которойзащита от повреждающего фактора происходит с ущербом для организма, с ослаблением его возможностей. Чем выше интенсивность и длительность стрессорного воздействия, тем выше вероятность возникновения дистресса. Дистресс развивается на фоне нарушения центральных и периферических нервных механизмов, реакций желез внутренней секреции и приводит к поражению любого органа или физиологической системы. В современных условиях психофизического напряжения дисстресс является постоянным состоянием многих людей, вызывая душевный дискомфорт и широкий спектр заболеваний.

В настоящее время ученые различают эустресс (положительный стресс, который сочетается с желательным эффектом и мобилизует организм) и дистресс (отрицательный стресс с нежелательным вредоносным эффектом). При эустрессе происходит активизация познавательных процессов и процессов самосознания, осмысления действительности, памяти

**Механизм развития общего адаптационного синдрома (ОАС)**

Информация о реакции тревоги через органы чувств поступает в гипоталамус. В течение одной секунды информация через нервные окончания симпатической нервной системы передается в надпочечники, которые моментально выбрасывают в кровь гормоны - адреналин и норадреналин, они в свою очередь распределяются кровью по всему организму. Происходит перераспределение крови: она перемещается туда, где более необходима для ответных реакций - главным образом к мышцам.

Стадии стресса. Известный зарубежный психолог Ганс Селье*,* основоположник западного учения о стрессах и нервных расстройствах, определил следующие стадии стресса как процесса:

1. Непосредственная реакция на воздействие (стадия тревоги);

2. Максимально эффективная адаптация (стадия ресистентности);

. Нарушение адаптационного процесса (стадия истощения).

В широком смысле эти стадии характерны для любого адаптационного процесса.

**3. Стресс, вызванный комплексом неполноценности**

Термин «комплекс неполноценности» придумал Альфред Адлер, известный психиатр из Германии. Он считал, что этот комплекс носит как негативный, так и позитивный характер.

Разумеется, с отрицательным воздействием комплекса неполноценности на психику и организм так или иначе приходится сталкиваться большинству людей. Личность, чувствующая себя ущербной, почти постоянно находится в состоянии нервного возбуждения, переходящего то в депрессию, то в стадию агрессивной активности. Чем сильнее комплекс, тем более непредсказуемо ведет себя человек.

Причиной возникновения комплекса неполноценности может стать любой фактор, как-либо связанный с жизнью человека, но прежде всего тот, который касается его личностных качеств, например внешности, интеллекта, характера, вкуса, поведения и т. д. Нередко комплекс имеет надуманное значение, когда человек сам изобретает его, руководствуясь характеристиками выдуманного идеала или высказываниями окружающих. Для того чтобы определить, есть ли у человека комплекс неполноценности, опытные психологи предлагают ему ответить на несколько вопросов, например:

. Считаете ли вы себя красивым?

. Считаете ли вы себя умным?

. Довольны ли вы своим ростом?

. Нравится ли вам ваш цвет волос?

. Часто ли вы меняете сексуальных партнеров?

. Любите ли вы общаться с людьми?

. Любите ли вы себя?

Если на большинство этих вопросов человек дает положительный или неопределенный ответ, его комплекс неполноценности развит слабо, если отрицательный - на это стоит обратить внимание.

Как это ни парадоксально, в мире не существует людей, у которых комплексы отсутствуют совсем. Даже если человек не отдает себе в этом отчет, в его подсознании все равно есть так называемый раздражитель, который не всегда удается заметить, но именно он, попадая в благоприятную среду, нередко провоцирует стрессовую ситуацию. Например, человек, подсознательно считающий себя неуклюжим, придя в компанию спортсменов, начинает ощущать себя еще более неловким, что немедленно вызывает стрессовую реакцию.

Впрочем, Альфред Адлер считал комплекс неполноценности очень полезным в том плане, что он вынуждает человека самосовершенствоваться, искать пути решения имеющихся проблем. Ярким примером этому, считал психолог, был Наполеон Бонапарт, который отличался маленьким ростом, однако компенсировал этот недостаток своей активностью, обаянием и целеустремленностью.

Известный военный деятель прославился своими победами, совершенными не только на поле боя, но и на любовном фронте. Его считали не только выдающимся полководцем и политиком, но и прекрасным любовником. При этом небольшой рост Наполеона воспринимался не как недостаток, а как несомненное достоинство, подчеркивающее его выдающийся ум.

Адлер считал, что именно комплекс неполноценности, имевшийся у Наполеона, привел этого француза к славе и открыл ему путь на трон. В настоящее время многие представители сильного пола комплексуют из-за своего небольшого роста, плотного телосложения или неатлетической фигуры, даже не подозревая о том, что именно мужчины маленького роста считаются прекрасными любовниками. Дело в том, что в отличие от высоких атлетически сложенных соперников малорослым мужчинам сложнее привлечь к себе внимание красивой женщины, а потому они стараются преодолеть это затруднение, развивая таланты, которые помогут компенсировать недостаток маленького роста, например красноречие, интеллект и т. д.

Человек несовершенен, и в течение своей жизни он нередко попадает в ситуации, когда начинает осознавать свое несовершенство, но все же такое ощущение неполноценности нельзя назвать комплексом.

Комплексом неполноценности является только испытываемое на протяжении всей жизни осознание своей ущербности. Но люди разные, и то что для одного является серьезным недостатком, в глазах другого может выглядеть несомненным достоинством. Поэтому, имея комплекс неполноценности, к нему надо относиться как к старому придирчивому другу - идти с ним на компромиссы и избегать конфликтов, которые могут вызвать стресс. Игнорировать свой комплекс или делать вид, что его нет, - не выход из положения. В глазах внимательного наблюдателя это будет выглядеть так, как если бы по улице шел человек, прикрывающий большую прореху на одежде рукой, - но стоит убрать ладонь, и «комплекс» виден со всей очевидностью. Не стоит забывать о том, что комплексы неполноценности, так часто отравляющие жизнь, - это не реальное подтверждение ущербности человека, а именно осознание ее, зачастую совершенно не соответствующее истине.

Комплекс неполноценности может довести любого человека до сильнейшего стресса, депрессии, истощения и, в конечном итоге, самоубийства. С таким комплексом надо бороться, не оставляя ему шансов на выживание. Специалисты уверены, что именно стресс, вызванный комплексом неполноценности, оказывает на жизнь человека самое разрушительное воздействие. Он самый продолжительный и сложно преодолимый, поскольку поддерживается подсознанием человека.

**Литература**

1. В. Суэми, А. Фернхем. Психология красоты и привлекательности. М.: Питер, 2009.

. Стресс жизни. Понять, противостоять, и управлять им. Санкт-Петербург 1994г. 381с.

. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма.- М.: ФиС,1983. - 175 с.

. Селье Г. Стресс без дистресса: Пер. с англ. - М.: Прогресс,1979. - 124 с.