

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Сұлулық стандарттары: тарихы, әсері және теріс салдары

ЖАРИЯЛАНДЫ
10.07.2023СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/141296/>

Адимова Аружан

Сұлулық стандарттары мәселесі біздің қоғамда ең көп талқыланатын және ең даулы тақырыптардың бірі болып табылады. Бұл ұғымның терең тарихи тамыры адамдарға өзін және басқаларды қабылдауға үлкен әсер етуді жалғастыруда.

Ғасырлар бойы сұлулық стандарттары мәдени, тарихи және әлеуметтік факторларға байланысты өзгерді. Әр түрлі мәдениеттер мен дәуірлерде сұлулықтың әртүрлі белгілері мен белгілері қолайлы болды. Мысалы, ежелгі Грецияда идеал кең иықтары мен тар жамбастары бар спорттық фигура болды, ал Виктория дәуірінде әйелдер толық болуы керек еді. Қазіргі уақытта сұлулық стандарттарын қалыптастыруда бұқаралық ақпарат құралдары, жарнама, сән және басқа да әсер етуші факторлар үлкен рөл атқарады.

Бұл стандарттардың адамдардың, әсіресе әйелдердің психологиялық және эмоционалдық жағдайына әсері сұлулық стандарттарына қатысты ең маңызды мәселелердің бірі болып табылады. Көптеген зерттеулер бойынша өз денесін теріс қабылдау өзін-өзі бағалаудың төмендігі, депрессия, мазасыздық және тамақтанудың бұзылуы сияқты әртүрлі психикалық бұзылуларға әкелуі мүмкін. Сонымен қатар, кейбір адамдар пластикалық хирургия немесе экстремалды диеталарды қолдану сияқты қауіпті тәжірибелер арқылы қоғамның сұлулық идеалдарына сәйкес келеді.

Сұлулық стандарттары шынайы сұлулық туралы бұрмаланған түсінікті бұзады және денелер мен сыртқы келбеттің әртүрлілігін тану мен қабылдауға кедергі келтіреді. Сұлулық идеалдарға сәйкес емес, өзіндік құндылыққа негізделуі керек. Сіздің денеңізге дұрыс және салауатты қарым-қатынас мәдениетін дамыту білім мен психологиялық қолдаудың ажырамас бөлігі болуы керек.

Біз сұлулық стандарттары тек қоғам жасаған құрылым екенін мойындауымыз керек және оларға өзіміздің құндылық пен сұлулық сезімін анықтауға мүмкіндік бермеуіміз керек. Өзімізге деген дұрыс және сау көзқараспен біз өзіміздің ерекше келбетімізді бағалай және қабылдай бастаймыз және әр адамның бірегейлігін құрметтей аламыз.

Сұлулық стандарттары тарих пен қоғамда терең тамыр жайған және олардың біздің психологиямыз бен эмоционалдық күйімізге әсерін төмендетуге болмайды. Алайда, бұл стандарттармен күресу мүмкін емес дегенді білдірмейді.

Бұл жұмысқа көмектесетін бірнеше қадамдар:

1. Хабардарлықты арттыру: сұлулықтың субъективті ұғым екендігі және әр адамның өзінше ерекше және әдемі екендігі туралы ақпарат тарату.

2. Білім: білім беру бағдарламаларына сыртқы түрдің және сұлулықтың әртүрлілігі туралы ақпаратты қосу.

3. Бұқаралық ақпарат құралдарындағы мысалдар: жарнамаларда, сән көрсетілімдерінде, фильмдерде және телешоуларда сұлулықтың әртүрлі түрлерінің көрінуін арттыру.

4. Өзін-өзі бағалау және өзін-өзі қабылдау: адамдардың салауатты өзін-өзі бағалауы мен сыртқы келбетіне оң көзқарасын дамыту, өздерінің бірегейлігі мен даралығын дамытуға көмектесу.

5. Кемсітушілікке қарсы іс-қимыл: сыртқы түріне байланысты кемсітушілікке қарсы күрес және кемсітушіліктің мұндай түрлеріне тыйым салу үшін заңнамалық шаралар қабылдау.

7. Әр түрлі дауыстарды қосу: әр түрлі сұлулық түрлері мен адамдардың пікірлерін ескеру үшін медиа және әр түрлі салалардағы өкілдікті арттыру.

Сұлулық стандарттарын өзгерту бүкіл қоғамның күш — жігерін қажет ететін процесс екенін түсіну маңызды.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.