

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НА УЛУЧШЕНИЕ САМООЦЕНКИ И СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ДЕПРЕССИИ

Мосиенко Наталья Казбековна
Независимый исследователь
Eclat.khv@yandex.ru

EFFECTIVENESS OF PROFESSIONAL COSMETOLOGICAL CARE ON IMPROVING SELF-ESTEEM AND REDUCING THE LEVEL OF DEPRESSION

N. Mosienko

Summary: The article examines the conditions for the effectiveness of professional cosmetology care for patients experiencing psychological manifestations of the age-related crisis of adulthood, including low self-esteem and high levels of depression. The specificity of individual psychological characteristics and crisis characteristics of patients seeking cosmetology help is described. The factors of social influence and other motivational conditions that determine the demand for cosmetology products are revealed. The need for psychological support for patients at a cosmetology clinic is substantiated. Recommendations have been developed for optimizing the activities of a cosmetologist and ensuring an integrated approach to restoring both the physical and psychological health of the patient.

Keywords: professional cosmetology care, patient, self-esteem, age crisis, psychological support.

Аннотация: В статье исследуются условия эффективности профессиональной косметологической помощи для пациентов, переживающих психологические проявления возрастного кризиса взрослости, представленные, в том числе пониженной самооценкой и высоким уровнем депрессии. Описана специфика индивидуально-психологических особенностей и кризисных характеристик пациентов, обращающихся за косметологической помощью. Раскрыты факторы социального влияния и другие мотивационные условия, детерминирующие востребованность средств косметологии. Обоснована необходимость психологического сопровождения пациентов косметологической клиники. Разработаны рекомендации по оптимизации деятельности косметолога и обеспечения комплексного подхода к восстановлению и физического, и психологического здоровья пациента.

Ключевые слова: профессиональная косметологическая помощь, пациент, самооценка, возрастной кризис, психологическое сопровождение.

Востребованность косметологической коррекции эстетических дефектов кожи и возрастных изменений с каждым годом растёт, что связано с большей доступностью данных услуг, влиянием СМИ и социальных сетей о стереотипах красоты. Современные исследователи указывают, что в связи с ростом популярности косметологических процедур в настоящее время значительно «повышается интерес к психологическим предпосылкам данного явления» [7, с.6].

Подчеркивая актуальность проблемы исследования, отметим, что в работе Е.С Багненко указано, что именно благодаря развитию лечебной косметологии становится возможным улучшение психологического благополучия пациентов, в том числе, «стабилизация их психоэмоционального состояния и достижение высоких показателей социальной успешности» [2, с.41]. В настоящее время уже доказано, что в процессе косметологической коррекции происходят положительные изменения в плане гармонизации самоотношения, самоощущения возраста, динамики социального функционирования с повышением активности в разных сферах жизни. Однако эффективность косметологических процедур зависит «не только

от объективного эффекта лечения, но и от ряда социально-психологических факторов и психологических проблем личности пациента» [2, с.49].

Следовательно, современная профессиональная косметологическая помощь должна быть направлена не только на восстановление эстетики лица и тела, но и на гармонизацию психологического здоровья.

Цель исследования: определить факторы осуществления косметологической помощи, обеспечивающие влияние на психологическое здоровье личности, в том числе улучшение его самооценки и снижение уровня депрессии.

Ключевой тезис исследования мы сформулировали следующим образом: эффективность косметологических процедур и удовлетворенность результатом лечения зависит от учета комплекса социально-психологических характеристик пациента, «предварительной оценки его психического статуса» [7, с.10], обеспечения соответствующих условий лечения, как ряда мероприятий информационного и профилактического характера,

а также включения адекватного психологического сопровождения косметологической помощи.

Одним из важных факторов удовлетворенности жизнью, наряду с семейным благополучием, уверенностью и стабильностью, является внешний вид человека. Известно, что наличие косметологических проблем снижает положительный эмоциональный настрой, и даже провоцирует развитие депрессивных расстройств. Ежедневно маскируя статические дефекты кожи, человек как будто носит маску, что также вызывает психологический дискомфорт и порождает низкую самооценку, нежелание участвовать в социальной активности.

Косметология как вид медицинской помощи нацелена на решение проблем, связанных с внешним видом посредством ряда «лечебно-диагностических и реабилитационных мероприятий» [7, с.471]. На рисунке 1 мы представили основные виды косметологической помощи.

На наш взгляд, для достижения максимальной эффективности профессиональная косметологическая помощь должна содействовать формированию установки сознательности пациента в процедурах оздоровления, омоложения, поддержания физического и психологического здоровья. И наиболее оптимальным вариантом является восприятие косметологической процедуры не как волшебного инструмента для коррекции внешних эстетических недостатков, а как некоего ритуала заботы о собственном здоровье и красоте.

На наш взгляд, для того чтобы добиться восстановления компонентов психологического здоровья, в частности, адекватного самооценивания, достижение показателей психологического благополучия и устранения депрессивных тенденций, важно иметь актуальную «картину» их проявления в социально-психологическом портрете пациента. Поэтому необходимо понимать, как влияние социальных стереотипов на восприятие и значение внешней красоты, так и специфику психологиче-

ских репрезентаций кризисных периодов возрастного развития, особенности «факторов риска», как неких личностных предрасположенностей и расстройств, способных, в том числе, усугубить психоэмоциональное состояние пациента после косметологических процедур.

Описывая современный портрет потребителя косметологических услуг, остановимся на доминирующей мотивации, как факторе, который необходимо учитывать для обеспечения наиболее востребованного и эффективного «наполнения» косметологической помощи. Е.С. Багненко, исследуя пациентов косметологической клиники, смогла четко определить их мотивы и возможности косметологии оказать комплексное влияние на качество жизни и психологическое благополучие. Интересно то, что в настоящее время при выборе косметологических услуг в четыре раза в сравнении с 2005 годом повысился «мотив повышения уверенности в себе, успешности в личной жизни» [1, с.29]. По данным Е.С. Багненко, он выявлен у 94% респондентов, на втором месте находятся мотивы достижения удовлетворенности внешним видом, и на третьем месте - устранения определённого эстетического дефекта во внешности. Факты говорят о том, что обращение за профессиональной косметической помощью на данный момент в меньшей степени продиктовано модными тенденциями, а связано в сознании большинства пациентов с достижением «наиболее оптимального социального функционирования личности и улучшения психологического самочувствия» [1, с. 29], в том числе, позитивного самоотношения, благоприятного эмоционального фона.

К социально-психологическим характеристикам в портрете потребителя, относятся и возрастно-психологические особенности. Большую часть клиентов косметологических клиник составляют люди, переживающие возрастной кризис: 30 лет и середины жизни. Так, А.А. Шахнович и соавторы указывают на «возраст наибольшей заинтересованности» в данных услугах, который составляет «22-49 лет, при пике посещаемости 40-49 лет» [7, с. 6].



Рис. 1.

Данный факт подчеркивает, что существует ряд объективных оснований в виде проявлений кризиса взрослости, которые лежат в основе снижения самооценки и депрессивных тенденций в восприятии себя, окружения и перспектив будущей счастливой жизни. В исследовании А.А. Кубанова эмпирически доказано, что на этапе «входа» в процесс лечения большинство пациентов испытывают выраженный дискомфорт в связи с эстетическими проблемами, смущение и тревожность, фиксируют зависимость собственной социальной активности от данных проблем [5, с. 479]. Я.А. Юцковская и соавторы авторитетно заявляют, что «косметологические проблемы значительно усугубляют социально-психологические отношения и снижают качество жизни» [3, с. 2].

Поэтому, приходя в клинику, пациенты связывают осуществление внешних преобразований с улучшением качества жизни в целом. В частности, речь идет о повышении самооценки на основании привлекательного внешнего облика, готовности проявляться в обществе без сковывающей застенчивости, используя уверенность в себе и привлекательный внешний вид как основу самопрезентации и т.д.

К особенностям кризисных проявлений взрослой жизни, которые характерны для пациентов косметологических клиник, относятся:

1. Проживая кризис, взрослый человек испытывает значительное внутриспсихическое напряжение, часто обесценивает свой опыт и не желает принимать возрастные изменения, у него значительно снижается самооценка и нарастают страхи за будущее. Обращение за косметологической помощью может быть продиктовано желанием «остановить время», скорректировать следы старения, справиться с экзистенциальной тревогой в переживании данности смертности.
2. Кризис взрослой жизни связан с «появлением ряда физических и психологических изменений, требующих перестройки Я-концепции» [6, с. 390]. В кризисе середины жизни отчетливо растет сознание собственной смертности и ощущение «уменьшения жизненных сил» [6, с. 391], в связи с чем проявляются депрессивные переживания; стойкое снижение настроения и постоянная эмоциональная усталость, апатия и, даже, подавленность. Промежуточное подведение итогов жизни также может повлиять на снижение самооценки, возникновения ощущения никчемности, связанного со страхом «не успеть реализовать и исчерпать свои возможности» [6, с. 390].

К социально-психологическим предпосылкам обращения к косметологу относятся доминирующие социальные стереотипы, в том числе «культ молодости», а также ряд собственных глубинных страхов пациентов:

не соответствовать образу успешного человека, дискриминации по возрасту в организации, одиночества и неспособности построения и развития отношений и т.д.

Данные факты говорят о том, что устранение эстетических проблем, без психологической проработки проблемы отношения к собственному возрасту, принятия его возможностей и ограничений, не является достаточно эффективным средством гармонизации психоэмоционального состояния клиента. Поэтому, на наш взгляд, оказание консультативной помощи клиентам клиники эстетической косметологии параллельно с курсом косметических процедур, облегчает период прохождения ими кризиса взрослой жизни, способствует закреплению эффекта положительного самовосприятия и помогает выстраивать оптимистичные отношения с будущим.

Важно отметить, что существуют и субъективные факторы, относящиеся к конкретному пациенту и совокупности его индивидуально-психологических характеристик, что также обуславливает эффективность косметологической помощи и ее влияния на достижение психологического здоровья клиента.

В исследованиях А.А. Шахнович, А.А. Рагимовой и соавторов [7], как экспертов в области косметологии, доказана взаимосвязь психического статуса пациента и эффективности лечения, в том числе, удовлетворенности качеством и результатом процедур. По мнению авторов, существует ряд особенностей пациента, требующих особого внимания косметологов, в частности речь идет об организации подхода к оказанию услуг. На рисунке 2 мы представили данную взаимосвязь.

Мы полностью разделяем мнение А.А. Шахнович и соавторов о необходимости использовать шкалы оценки качества жизни и выраженности личностных расстройств с целью ранней диагностики личностных особенностей, учёта их влияния на эффективность косметологических услуг и удовлетворенность пациентов. На наш взгляд, от удовлетворённости процедурой зависит настроение и радость от изменений в образе, готовность оптимистично, а не депрессивно двигаться в сторону омоложения и красоты, с той скоростью, которую позволяют возможности организма в данном возрастном периоде.

Мы согласны с мнением В.В. Сластениной о том, что в дополнение к профессиональным косметологическим процедурам важно использовать психотерапию по направлениям: «развития качеств самоактуализации, адекватного самоотношения, снижения зависимости от социального одобрения, работу с нарушениями «телесного компонента «Я-концепции» [8, с.207].

Совершенствование косметологических услуг долж-

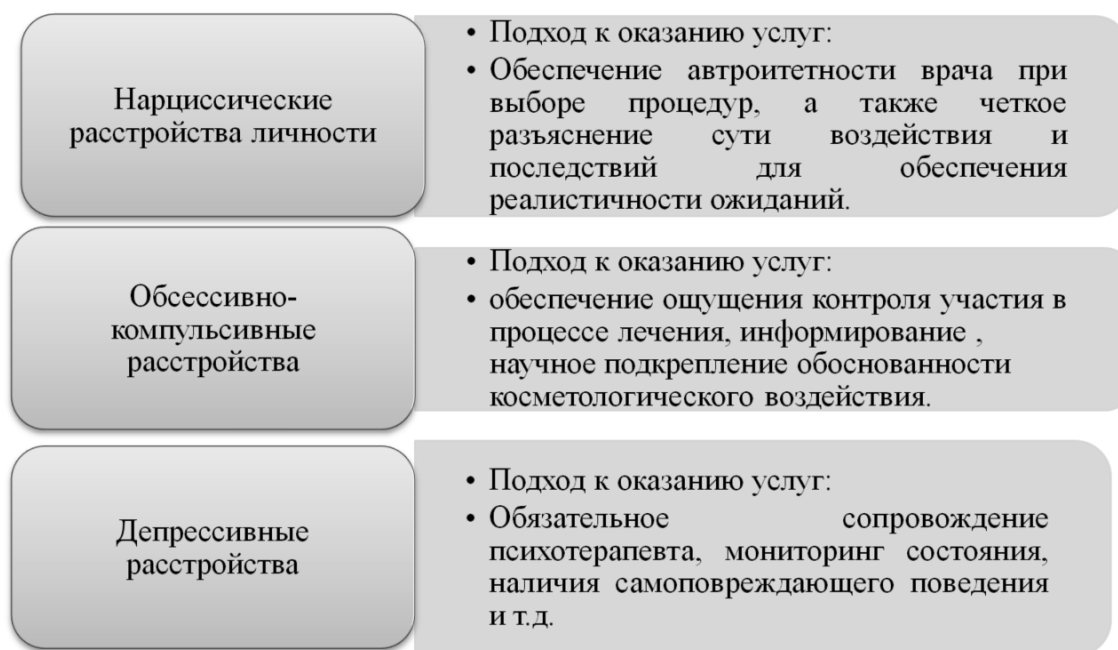


Рис. 2.

но строиться с учётом следующих рекомендаций:

- Проведение психодиагностических исследований и включения ряда личностных опросников по выявлению психического статуса личностных расстройств. Анкетирование по поводу выяснения истинных мотивов и содержания ожиданий обращения за косметологической помощью. Важно исследовать и факторы риска, как «наличие депрессивных расстройств, проявлений дисморфофобических личностных особенностей и т.д.» [7, с. 10]. По Е.С. Багненко, важно и выявление «наличия в жизненном контексте пациента длительных психотравмирующих ситуаций» [2, с. 58].
- В рамках психопрофилактики, мы, вслед за А.А. Кубановым считаем важным внедрение в деятельность косметологических клиник «программ профилактики преждевременного старения кожи, программ ЗОЖ, рационального питания, нормализации индекса массы тела» [4, с. 547]. Такая работа предполагает интеграцию деятельности косметологов с врачами и психологами, специалистами валеологии и рекреации, которая будет включать разработку ряда мероприятий в рамках программ антивозрастного плана и поддержки всех факторов физического и психологического здоровья и долголетия пациента.
- В рамках информирования: чёткое разъяснение возможностей косметологии и, при необходимости, включения психотерапевтического сопровождения пациента. Достижение развития осознанности в улучшении качества жизни, анализ образа жизни, возрастных изменений. Понимание взаимосвязи функционального состояния организма,

в том числе, «иммунной, эндокринной пищеварительной системы на состояние кожи» [2, с. 1].

- Комплексный подход к оказанию спектра косметологических услуг с акцентом на те из них, которые оказывают существенное влияние не только на внешнюю красоту и маскировку проявлений старения, но и на «качество здоровья, продолжительность жизни, омоложение и «бьютификацию» внешности в широком смысле слова» [4, с. 545].

В ходе работы косметолог вкупе с психологом оказывает специальное терапевтическое воздействие, формируя аспекты саногенного мышления пациента, с присущим для него учетом потребностей, исключением вредных и саморазрушающих привычек, развитым эмоциональным интеллектом, достижением гармонии души и тела. Благодаря такой работе развиваются черты осознающей личности, участвующей в процедурах оздоровления и омоложения осмысленно, достигая внутренней гармонии и баланса. В частности, на наш взгляд, результатом такого воздействия на пациента должны стать установки саногенного мышления, такие, как:

1. Косметологическая помощь – это акт заботы, о себе который я использую систематически, а значит, сознательно участвую в создании здорового, активного состояния организма, привлекательно внешнего вида и благоприятного психологического состояния.
2. Благодаря косметологии я не только очищаю, увлажняю, лечу кожу и разглаживаю морщины, я могу расслабиться и уделить себе внимание. Я могу получить удовольствие и наслаждение от процедуры, и в этом полезный вклад в мое психо-

эмоциональное состояние.

3. Заботясь о себе, я показываю любовь к себе. Я повышаю самооценку и вижу отклик у окружающих людей. Я снижаю состояние стресса и тревожности.
4. В ходе профессиональной косметологической помощи я могу выбирать участие в комплексных программах «детокс», начинаю лучше понимать значение процедур в комплексном грамотном уходе, учусь заботе о своей красоте в домашних условиях.

Специалисты в области косметологии и эстетической медицины вводят понятие «грамотного ухода за внешне-

стью» [3, с. 2], предполагая заботу индивида о себе, как элемент психологического здоровья в целом. Это означает, что организм в определенном возрасте имеет свои потребности и специфику функционирования, которые нельзя игнорировать. Поэтому профессиональная косметологическая помощь должна отличаться тщательным подбором методик воздействия, их количественного и качественного состава с учётом разных показателей функционального состояния организма пациента, его образа жизни и сложившихся убеждений. Важен также учёт психоэмоционального состояния пациента и ранняя диагностика расстройств личности, которая позволяет скорректировать тактику и стратегию оказания косметологической помощи с привлечением психотерапии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Багненко Е.С. Нехирургическая коррекция внешности: что движет ее потребителями? // Психология. Психофизиология. 2022. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nehirurgicheskaya-korreksiya-vneshnosti-cto-dvizhet-ee-potrebitelyami> (дата обращения: 15.04.2024).
2. Багненко Е.С. Психосоциальные характеристики пациенток косметологической клиники: результаты исследования на сплошной выборке / Е.С. Багненко // Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. – 2023. – Т. 57, № 1. – С. 48-60.
3. Влияние эстетических процедур на биологический возраст и качество жизни женщин / Я.А. Юцковская, О.Н. Бирко, Н.С. Чепурнова [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 2. – С. 16.
4. Кубанов А.А., Колсанова О.А., Суслин С.А., Чертухина О.Б. Проблемы совершенствования организации косметологической помощи (обзор) // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2022. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemny-sovershenstvovaniya-organizatsii-kosmetologicheskoy-pomoschi-obzor> (дата обращения: 15.04.2024).
5. Кубанов А.А., Колсанова О.А., Суслин С.А. Медико-социальные аспекты обращаемости пациентов в косметологическую клинику // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2022. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediko-sotsialnye-aspekty-obraschaemosti-patsientov-v-kosmetologicheskuyu-kliniku> (дата обращения: 15.04.2024).
6. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для вузов / Л.А. Головей [и др.]; под общей редакцией Л.А. Головей. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 415 с.
7. Психический статус пациентов в косметологии как предиктор удовлетворенности эстетическими процедурами и психометрические шкалы для его оценки (обзор литературы) / А.А. Шахнович, А.А. Рагимова, М.А. Самушия, А.А. Ефремов // Медицинский алфавит. – 2019. – Т. 2, № 26(401). – С. 5-11.
8. Слатенина В.В. Социально-психологические характеристики женщин, прибегающих к услугам эстетической хирургии // Вестн. Том. гос. ун-та. 2007. №303. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-harakteristiki-zhenshin-pribegayuschih-k-uslugam-esteticheskoy-hirurgii> (дата обращения: 15.04.2024).

© Мосиенко Наталья Казбековна (Eclat.khv@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»