



РЕКЛАМА

ЗДОРОВЬЕ

«Я для него кукла или человек?»: как красивые женщины часто страдают от низкой самооценки

Разбираем этот вопрос с психологом.

19 февраля 2025



Фото: Кадр из фильма «Блондинка в законе»

Принято считать, что привлекательные девушки априори уверены в себе, но это не всегда так. Они могут чувствовать, что их внешность является единственным источником ценности, а это, в свою очередь, вызывает тревогу по поводу того, не станут ли их воспринимать как пустую оболочку, лишённую глубины и внутреннего содержания. Вместе со специалистом разбираемся, почему это происходит и как это можно исправить.

Красота, как и любой другой физический атрибут, имеет свою цену. И хотя общество склонно восхищаться красивыми женщинами, для многих из них внешность становится точкой преткновения, из которой появляются неуверенность и сомнения в себе. Часто такие девушки чувствуют, что окружающие видят в них лишь «обертку» — красивое тело и внешность, но не личность (читайте также: [Как эмоциональные качели расшатывают психику: 3 тревожных звоночка](#)). Существует множество причин, по которым уверенность в своей привлекательности у красивых женщин может быть подорвана. Давайте разберемся, почему это происходит.

Как формируется уверенность в себе и своей красоте?

Как не сложно догадаться, но осознание собственной красоты и уверенность в себе закладываются еще в детстве. В первые семь лет жизни родители играют ключевую роль в формировании самовосприятия ребенка, в том числе и его уверенности в собственной привлекательности. Именно родители, особенно отец и мать, дают первые послания, на основе которых ребенок формирует свои убеждения о себе самом.

Роль папы в формировании уверенности

Для девочки первый мужчина в жизни — это ее папа. Он оказывает важнейшее влияние на то, как она будет воспринимать свою красоту. Папа с его словами, действиями и эмоциональными реакциями подсказывает дочери, красивая ли она, желанна ли. Когда папа проявляет внимание, заботу, ласку, дочери закладывается уверенность в себе, и она ощущает свою ценность. Напротив, если отец игнорирует дочь или сравнивает ее с другими девочками, может возникнуть убеждение, что она не нужна и не привлекательна.

Отсутствие положительного опыта общения с отцом (или с его заменой, например, отчимом) создает пробелы в восприятии себя и своей красоты. Это переживание становится основой для формирования уверенности или ее отсутствия в будущем, в том числе в отношениях с мужчинами.





Фото: Кадр из фильма «Блондинка в законе»

Роль мамы в формировании образа красивой женщины

Мама также оказывает существенное влияние на формирование самооценки дочери. Она является первым женским примером и ориентиром. Мама учит девочку, как быть женщиной, как ухаживать за собой, как принимать комплименты, как взаимодействовать с мужчинами и другими женщинами. Мама помогает выработать не только женские качества, но и представление о том, как должна выглядеть красивая женщина. Если она не подкрепляет комплиментами внешность дочери или же критикует ее, это также может существенно повлиять на восприятие себя дочерью.

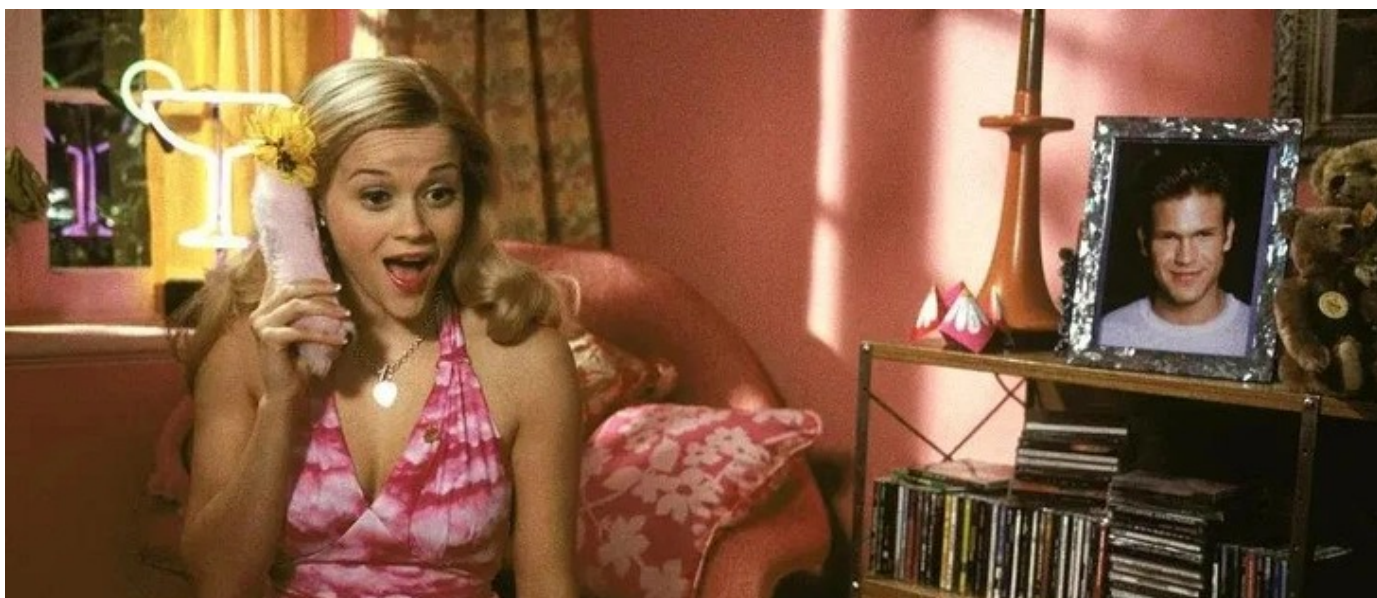




Фото: Кадр из фильма «Блондинка в законе»

Почему же красивые женщины страдают от низкой самооценки?

- Красивые женщины часто ощущают, что их ценят только за внешний вид. Это вызывает тревогу, ведь они могут чувствовать, что больше не «достаточно хороши», если их привлекательность изменится.
- Когда женщину воспринимают как объект для восхищения, она может чувствовать себя недооцененной как личность. Это приводит к чувству отчуждения и неуверенности.
- Медиа и социальные сети диктуют строгие стандарты красоты. Это создает давление и ощущение, что женщина должна поддерживать идеальный внешний вид, что опять же ведет к низкой самооценке.
- Красивые женщины сомневаются, любят ли их за личность или только за внешность. Это мешает верить в искренность отношений.
- Если в детстве не было достаточно внимания и поддержки от родителей, особенно от отца, женщина может вырасти с ощущением, что она не заслуживает любви или внимания (читайте также: [Заметно сразу: 5 признаков дочери, которую никогда не любили родители](#)).
- Многие красивые женщины считают, что их успехи случайны, и не верят, что они заслуживают признания. Это связано с восприятием их только как внешнего объекта.

Для красивых женщин важно осознать, что их ценность не определяется только внешним видом. Раннее воспитание, поддержка со стороны близких людей, работа с психологом, а также принятие себя как целостной личности могут помочь развить уверенность в себе и избавиться от страха быть воспринятой как «кукла». Важно помнить, что быть красивой — это только один из аспектов личной ценности, и настоящее уважение и любовь окружающих должны строиться на основе внутренней гармонии, а не только внешности.



Анастасия Александровна Филимонова

клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family

Т [Мила Любимова](#)

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

- 1 [Заметно сразу: 5 признаков дочери, которую никогда не любили родители](#)
- 2 [Как эмоциональные качели расшатывают психику: 3 тревожных звоночка](#)
- 3 [5 признаков, которые выдают неуверенного в себе человека](#)
- 4 [5 фраз, которые никогда не скажет хороший психолог](#)
- 5 [Сексуальное здоровье: какие обследования рекомендуется делать женщинам каждый год](#)

Подписка на рассылку

ПОДПИСАТЬСЯ

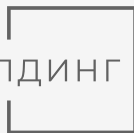
Подписываясь на рассылку theday.ru, вы принимаете [условия пользовательского соглашения](#)



[О проекте](#) [Реклама](#) [Медиаakit](#) [Пользовательское соглашение](#)

[Политика использования cookie-файлов](#) [Рекомендательные технологии](#) [Техподдержка](#)

ШКУЛЁВ ХОЛДИНГ



WOMAN.ru

the day.ru

Starline

mydecor

marie claire

PSYCHOLOGIES

the girl

PARENTS

Сетевое издание theday.ru

Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 87966

Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 30.07.2024 18+

Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»

Главный редактор: Серикова Ю. В.

Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: theday.ru_legal@shkulev.ru телефон: +7(495) 633-5-633

Copyright (c) ООО «Шкулёв Диджитал Технологии», 2025. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.