

Секция «Клиническая психология, психосоматика и психология телесности»

**Особенности дисморфофобических переживаний физического Я-образа подростками в период пубертатных изменений**

**Научный руководитель – Глазырина Лидия Геннадьевна**

**Кириллова Арина Дмитриевна**

*Студент (бакалавр)*

Волгоградский государственный социально-педагогический университет, Волгоград,  
Россия

*E-mail: arina-kirillova-01@mail.ru*

В психологической науке особенностям развития подростков посвящено множество трудов. Популярность исследований в данном направлении обуславливается тем, что и сегодня специалисты обнаруживают проявления новых граней развития детей подросткового возраста, которые требуют изучения. Примером могут служить вопросы, касающиеся влияния оценки внешнего вида подростками на формирование Я-образов и Я-концепции.

Анализ научной литературы показал, что Я-концепция подростка носит зачастую неполный, фрагментарный и поверхностный характер. При этом одним из конфликтных аспектов Я-концепции подростков является физический Я-образ. Ученые (Белопольская Н.Л., Иванова С.Р., Леви Т.С., Лысикова Д.С. и др.) утверждают, что естественные физиологические изменения могут привести к ухудшению настроения, снижению оценки своей привлекательности и усилению негативного отношения к себе. Вулинк Н.К., Денис Д.К. обнаружили, что даже объективная безличная информация нередко стимулирует подростков к размышлению о себе и своих проблемах, что в свою очередь приводит к низкой оценке собственной привлекательности, и в результате к таким пограничным психическим расстройствам как дисморфофобия [1].

В психологии под дисморфофобией (телесное дисморфическое расстройство) принято понимать психическое расстройство (начинает проявляться подростковом или юношеском возрасте), при котором у человека наблюдаются глубокие переживания, связанные с сильнейшей обеспокоенностью незначительными дефектами своего внешнего вида. К телесно дисморфическому расстройству относят: дисморфофобные ненавязчивые не невротические фобии, преувеличение недостатка своей внешности (Леви Т.С., Личко А.Е., Лысикова Д.С.); болезненное переживание личностью реального или мнимого физического недостатка, стремление к его устранению или коррекции (Белопольская Н.Л., Дороженко И.Ю., Иванова С.Р., Матюшенко Е.Н., Олисова О.Ю.); комплекс зеркала и комплекс фотографии (Худоян С.С.). Последствиями таких переживаний является комплекс неполноценности, замкнутость, постоянное чувство стыда, депрессивные состояния.

В 2021 году нами было проведено эмпирическое исследование с подростками 13-15 лет г. Волгограда (n=54) с целью изучения степени удовлетворенности школьников своим физическим обликом, а также особенности психо-эмоционального состояния подростков, связанного с переживаниями ими телесной идентификацией. Нами были использованы тестовые методики: «Кто Я? 20 предложений» Куна и МАК-Портленда, «Идентификационный подростковый опросник» Ивановой С.Р. и «Диагностическая анкета критических ситуаций подростков» Шнейдер Л.Б.

Результаты исследования показали, что среди характеристик структурных компонентов Я-концепции 69% занимают характеристики физического аспекта самосознания подростков (красивая, стройный, ловкий, несимпатичный, выносливый и др.), что говорит о важности для подростков пубертатных изменений. Немаловажное значения для подростков в этот период приобретают рост, полнота, развитие вторичных половых признаков.

Нами было установлено, что нарушения телесной идентификации в большей степени наблюдаются у девочек, чем у мальчиков - 53% и 30% соответственно.

Кузнецова Е.В. считает, что дисморфофобных переживаний среди современных молодых людей связаны в первую очередь с влиянием медиа-пространства на сознание подростков и юношей, которое определяет идеальные представления о красивом теле, создает и поддерживает стереотипы [3]. Имея стандартизированные образцы для подражания, подростки, зачастую гипертрофируют свои даже незначительные телесные недостатки, например, веснушки, лишний вес, прыщи. Так, например, анализ ответов испытуемых по методике «Идентификационный подростковый опросник» Ивановой С.Р. показывает, что наибольшее недовольство во внешнем облике среди девочек вызвано некрасивым курносом носом, «излишним» весом, а среди мальчиков - маленьким ростом, «несимпатичным» лицом.

Недовольство телесным образом влечет за собой различные формы компенсаций и сверхкомпенсаций, среди которых, могут быть агрессия и аутоагрессия, пессимистичность, мнительность, раздражительность, подозрительность и пр. При этом, чем сильнее испытывает подросток недовольство собой, тем более выраженная психическая нестабильность у него наблюдается [2].

Результаты исследования по методике «Диагностической анкеты критических ситуаций подростков» Шнейдер Л.Б. показывают, что 100% девочек и 70% мальчиков, принявших участие в исследовании, испытывают внутриличностные конфликты, сопровождаемые неприятными внутренними переживаниями по поводу своей внешности в период полового созревания (рис. 1).

Так, переживания физиологических изменений у девочек сопровождается различными фобическими реакциями (чувство страха, опасения, беспокойство, неуверенность, беспомощность, тревожность). На фоне данных переживаний у них развиваются различные фобические состояния, которые провоцируют ситуативные реакции дискомфорта, тревожности и уныния, результатом которого является аутоагрессивное поведение в форме суицидальных мыслей.

У мальчиков данные переживания сопровождаются состоянием нервно-психического (эмоционального) напряжения, которое выплескивается в агрессию, чувство гнева, злости на себя или на окружающих. При этом выплеск эмоций позволяют мальчикам не погружаться в пессимизм, в отличие от девочек.

Обобщая все вышесказанное, необходимо отметить, что подростковый возраст является не только периодом формирования представлений физического Я-образа в структуре самосознания подростков, которые в силу определенных условий могут носить дисморфофобный характер, но временем формирования позитивного самовосприятия и самоотношения. Для этого взрослым необходимо повышать самооценку подростков; создавать ситуации успеха, благоприятный климат в группе для снятия напряженности и тревоги; способствовать развитию жизненных интересов подростков; создавать условия для самопознания, смены фокуса сознания подростка с внешнего вида на внутренние качества личности и пр.

### Источники и литература

- 1) Вулинк Н.К., Денис Д.К. Телесное дисморфическое расстройство (нарушение переживания собственного тела) // Социальная и клиническая психиатрия. 2005. № 4. С. 98-101.
- 2) Глазырина Л.Г. Аутоагрессия как предиктор формирования интернет-зависимости у подростков: теоретические аспекты // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 71-4. С. 348-351.

- 3) Кузнецова Е.В. Теоретический анализ предпосылок формирования дисморфофобии у детей в школьной среде. // Аспирант. 2021. № 4(61). С. 116-119.

### Иллюстрации

<i>Виды состояний и реакций подростков</i>	<i>Девочки (баллы)</i>	<i>Мальчик (баллы)</i>
<i>психо-эмоциональные состояния (9 баллов max)</i>		
состояния фобического круга	- <b>8,8</b>	- 3,7
нервно-психического напряжения	- 4,6	- <b>5,2</b>
субдепрессивные	- 4,4	-0,1
<i>ситуационные реакции (12 баллов max)</i>		
внутреннее суицид. поведение	- <b>9,6</b>	<b>4,8</b>
эмоционального дисбаланса	- <b>7,2</b>	- <b>4,4</b>
дезорганизации	- <b>5,4</b>	-2
демобилизации	- 3,4	-1,2
пессимизм	- 3,4	+0,8

**Рис. 1.** Психо-эмоциональные состояния и ситуационные реакции подростков