

**Изучение психологических особенностей девочек-подростков с признаками  
бьюти-аддикции**

**Научный руководитель – Куликова Татьяна Ивановна**

***Купряхина Арина Романовна***

*Студент (специалист)*

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Факультет  
психологии, Кафедра специальной психологии, Тула, Россия

*E-mail: lifebottom@mail.ru*

Феномен бьюти-аддикции, или зависимости девочек-подростков от стремления к совершенству своей внешности, становится тревожным маркером для психологов и педагогов. Чрезмерная фиксация на внешности приводит к эмоциональным переживаниям, повышенной тревожности, снижению самооценки [1, 2]. Согласно данным отчёта «Ростелеком», девочки-подростки 12-17 лет в среднем проводят около 3,5 часов в день в сети Интернет, рассматривая фото- и видеоконтент отретушированных фотографий молодых моделей, в результате сравнения с которыми формируют негативное восприятие своей внешности [3].

Осознавая актуальность обозначенной проблемы, мы провели эмпирическое исследование с целью изучения психологических особенностей личности девочек-подростков с признаками бьюти-аддикции. Исследование проводилось в 2025 году на базе МБОУ «Центр образования №36» г. Тулы. Выборку составили 28 учениц 7 класса в возрасте 12-13 лет. Для диагностики использовались следующие методики: анкета М.В. Бульц для выявления признаков бьюти-аддикции, методика В.А. Лабунской «Отношение к своему внешнему облику: удовлетворенность, обеспокоенность», тест школьной тревожности Б. Филлипса, методика диагностики самооценки Дембо–Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан).

В результате анкетирования были выявлены признаки чрезмерной озабоченности внешним обликом и зависимости от одобрения окружающих у 18 школьниц. По методике В.А. Лабунской мы определили отношение испытуемых к собственной внешности по трём параметрам: степень обеспокоенности, степень удовлетворённости, выраженность стремления к совершенствованию внешнего облика. Руководствуясь 10-балльной шкалой определения уровня выраженности показателей, установили, что 27,8% респондентов проявляют высокую степень обеспокоенности своей внешностью и 49,8% - среднюю степень. Наиболее тревожным показателем, по нашему мнению, является стремление к совершенствованию своей внешности у 61,6% испытуемых. Далее мы применили тест школьной тревожности Б. Филлипса и установили, что девочки с высоким показателем стремления к совершенствованию своей внешности демонстрируют повышенный уровень тревожности и страх самовыражения. Уровень самооценки по методике Дембо–Рубинштейн у данной группы оказался ниже, чем у девочек, проявляющих удовлетворенность своей внешностью.

Анализ результатов проведенного исследования показал, что у девочек-подростков уход за внешностью мотивирован стремлением к самовыражению, следованием модным «трендам» и заботой о себе, что сопровождается повышенной тревожностью, неуверенностью и снижением самооценки. На основе анализа результатов были составлены два психологических портрета девочек-подростков с признаками бьюти-аддикции. Первый портрет характеризуется заниженной самооценкой, высокой обеспокоенностью внешностью, повышенной общей тревожностью и страхом самовыражения. Для таких девочек характерно повышенное внимание к макияжу, следование различным диетам и регулярное отслеживание «лайков» под своими фотографиями в социальных сетях. Они не уверены в себе и

ощущают постоянную потребность в одобрении другими людьми. Второй портрет характеризуется завышенной самооценкой, высокой удовлетворенностью внешностью и стремлением к совершенствованию. Зависимость от внешности таких девочек выступает как инструмент поддержания образа. При угрозе этому образу из-за критики возникает сильный эмоциональный стресс.

Обобщая результаты, можно сказать, что тема бьюти-аддикции у подростков представляет собой сложное явление, развивающееся на пересечении социальных установок и индивидуально-психологических особенностей. Бьюти-аддикция у девочек-подростков возникает из-за комплекса факторов: чрезмерного влияния социальных сетей, давления стандартов красоты, неуверенности в себе.

Подростковый возраст становится периодом повышенной уязвимости к формированию бьюти-аддикции. Внешность становится ключевым инструментом для самовыражения, но не должна быть определяющей составляющей личности. Своевременная помощь квалифицированных специалистов поможет предотвратить переход заботы о внешнем облике в форму зависимости от своей внешности. Необходимо вовлекать девочек в деятельность, дающую ощущение компетентности не по внешним критериям, и работать с внутренней тревогой. Для профилактики бьюти-аддикции у девочек-подростков необходима комплексная работа социального педагога, семьи и самого подростка, направленная на формирование медиаграмотности, позитивного образа тела и укрепление внутренней самооценки.

### Источники и литература

- 1) 1. Вараксин А.В. Влияние социальных сетей на формирование ценностных ориентиров современной молодежи // Преподаватель XIX век. 2016. №2. С. 205-212.
- 2) 2. Психическое здоровье подростков [Электронный ресурс]. Сайт Всемирная организация здравоохранения. URL: [who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](http://who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health) (дата обращения 27.09.2025)
- 3) 3. Дети ваши будущие клиенты: «Ростелеком» изучил особенности медиапотребления поколения Альфа [Электронный ресурс]. Сайт Ростелеком. Технологии возможностей. URL: [company.rt.ru/press/news/d472042/?ysclid=mgd9nw5i9i838168448](http://company.rt.ru/press/news/d472042/?ysclid=mgd9nw5i9i838168448) (дата обращения 04.10.2025).