

Психологические науки

УДК 159.923.2

Л.Г. ГЛАЗЫРИНА, А.Д. КИРИЛЛОВА
(Волгоград)

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИСМОРФОФОБНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ У ПОДРОСТКОВ

Анализируются дисморфофобные переживания в подростковом возрасте. Дается определение такому виду переживаний. Описываются характеристики, предпосылки возникновения, а также негативные последствия данного явления для личности. Представлены результаты эмпирического исследования, направленного на изучение степени удовлетворенности школьников своим физическим обликом.

Ключевые слова: дисморфофобия, телесное дисморфическое расстройство, дисморфофобные переживания, Я-образ, Я-концепция, подростки, внешний вид, самооценка.

LIDIYA GLAZYRINA, ARINA KIRILLOVA
(Volgograd)

THE STUDY OF DYSMORPHOPHOBIAL EXPERIENCE OF TEENAGERS

The article deals with the dysmorphophobic experience in the teenage years. There is given the definition of such kind of the experience, there are described the characteristics, the prerequisites of the origin and the negative implications of the phenomenon for the person. The authors present the results of the empirical study directed to the study of the degree of the satisfaction of the school students by their physical appearance.

Key words: dysmorphophobia, body dysmorphic disorder, dysmorphophobic experience, self-image, self-concept, teenagers, personal appearance, self-assessment.

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.

В психологии под Я-концепцией принято понимать целостное представление человека о самом себе. Рассматривая структуру Я-концепции ученые включают в ее состав мысли и установки человека о себе, которые складываются из знаний о себе, самоотношения и самооценок [12].

Данные представления могут представляться в трех модальностях:

- Я-идеальное – совокупность идеальных представлений человека о себе, наделенных характеристиками, которыми человек хотел бы иметь или мечтает обладать. Здесь заключены все мечты, надежды, желания личности о самой себе. Это своеобразный взгляд в будущее, то к чему человек стремится в саморазвитии;

- Я-реальное – фактическое представление личности о себе, которое формируется под влиянием родителей, близкого окружения, успешности в деятельности;

- Я-зеркальное – это способность личности посмотреть на себя глазами другого человека, система представлений человека о себе, возникающих в подростковом возрасте в результате рефлексивного восприятия реакций и мнений других людей на собственное поведение. Социальное окружение, общество здесь является для личности своеобразным зеркалом.

Выстраивая представления о самом себе в систему, человек включает в нее разные аспекты Я: социальные, интеллектуальные, эмоциональные и физические. Данные представления могут иметь как полный, так и фрагментарный характер, быть глубокими или поверхностными, гармоничными или конфликтами, адекватными или нет, приниматься личностью или отвергаться.

В связи с тем, что самосознание является новообразованием подросткового возраста, то и Я-концепция как результат данного процесса, носит зачастую неполный, фрагментарный и поверхностный характер. Подросткам свойственно выстраивать неадекватные Я-образы, которые ими не принимаются, провоцируя внутриличностный конфликт.

Анализ научной литературы показал (Н.Л. Белополюская, С.Р. Иванова, М.Ю. Келина, Е.В. Кузнецова, Т.С. Леви, И.С. Литовченко, Д.С. Лыскова, Е.В. Свистунова, Е.М. Шафирова и др.) что одним из конфликтных аспектов Я-концепции подростков является физический Я-образ. Так, например, угревая сыпь, асимметричность формы тела оказывают колоссальное воздействие на подростков. Естественные физиологические изменения могут привести к ухудшению настроения, снижению оценки своей привлекательности и усилению негативного отношения к себе [1, 9, 11].

Переживания по поводу внешности, как правило, нестойкие и эпизодические, но играют серьезнейшую роль в формировании у подростка Я-концепции. Н.К. Вулинк и Д.К. Денис отмечают, что даже объективная безличная информация нередко стимулирует подростка к размышлению о себе и своих проблемах. В связи с тем, что внешний вид имеет большую социальную значимость для подростков, то низкая, неадекватная самооценка привлекательности своей внешности может приводить к появлению у детей опасных пограничных психических расстройств, таких как дисморфофобии [3].

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 [13].

Анализ научных работ показывает, что к телесно дисморфическому расстройству относят: дисморфофобные ненавязчивые не невротические фобии, преувеличение недостатка своей внешности [9, 10, 11]; болезненное переживание личностью реального или мнимого физического недостатка, стремление к его устранению или коррекции [1, 5]; комплекс зеркала и комплекс фотографии (подросток постоянно изучает себя в зеркале, отказывается сниматься на фото и видео) [14]. Последствиями таких переживаний является комплекс неполноценности, и как следствие, ограничение социальных контактов, замкнутость, постоянное чувство стыда, депрессивные состояния [8].

В 2021 г. нами было проведено эмпирическое исследование с подростками 13–15 лет (n=54) с целью изучения степени удовлетворенности школьников своим физическим обликом, а также психоэмоционального состояния, связанного с переживаниями телесной идентификацией. Нами были использованы тестовые методики: «Кто Я? 20 предложений» Куна и МАК-Портленда [16], «Идентификационный подростковый опросник» С.Р. Ивановой [1] и «Диагностическая анкета критических ситуаций подростков» Л.Б. Шнейдер [15].

Результаты исследования показали, что среди характеристик структурных компонентов Я-концепции по методике «Кто Я? 20 предложений» [16] 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.

Как показывают результаты нашего исследования, нарушения телесной идентификации наблюдаются в большей степени у девочек, чем у мальчиков – 53% и 30%, соответственно (методика «Идентификационный подростковый опросник» С.Р. Ивановой) [1].

Телесная идентификация подростка имеет «двойное дно»: внешнее тело – физический Я-образ и внутренний телесный опыт. В основе переживаний внутреннего телесного опыта подростков лежат проекции аффективных составляющих самосознания: ожиданий, страхов, желаний.

Существуют различные предпосылки к появлению такого рода переживаний. Анализ научной литературы позволил нам выделить три категории:

1) биологические предпосылки, связаны с генетическими особенностями индивида: специфика подросткового возраста (эмоциональная нестабильность), низкий уровень серотонина, нарушение в обработке зрительной информации и др. [5, 10, 13];

2) психологические предпосылки имеющие в основе личностные особенности человека: акцентуации характера (зонами риска считают сенситивную, психастеническую, истероидную, шизоидную и эпилептоидную), личностные черты (перфекционизм, тревожность, чувствительность к критике), наличие невротических состояний [2, 9, 10, 14];

3) социальные предпосылки. Здесь внутренние ощущения формируются под воздействием социального окружения (школа, друзья, малые социальные группы, семья, СМИ и пр.) [2, 6, 7].

Так, например, М.Ю. Келина отмечает, что именно родители влияют на восприятие ребенком своего тела. Родители, осознанно или нет, транслируют детям свои чувства, мысли и формы поведения, которые связаны с внешностью, или же влияют на них через отношение к собственной внешности [6].

Е.В. Кузнецова пишет, что оценка и мнения сверстников приобретают большую значимость, т. к. подросткам необходима уверенность в том, что они будут приятны референтными людьми. Однако находясь в школьной среде, подросток зачастую сталкивается с психологическим давлением со стороны сверстников и часто может стать мишенью для насмешек [7]. Так, например, в нашем обществе стройность ассоциируется со счастьем, молодостью, жизненным успехом, высоким социальным статусом, а избыточный вес – со слабостью, ленью, слабохарактерностью и другими негативными чертами. Именно поэтому дети с лишним весом часто подвергаются насмешкам и издевательствам ровесников и нередко оказываются изгоями [12].

Психологи (Е.В. Кузнецова, С.С. Худоян) считают, что дисморфофобные переживания среди молодых людей связаны с влиянием медиа-пространства на сознание подростков и юношей, которое определяет идеальные представления о красивом теле, создает и поддерживает стереотипы. Специалисты отмечают, что у 80% подростков встречается симптомы названного явления [14]. В связи с засильем социальных сетей (например, Instagram) процент растет не только среди девушек, но и молодых людей [7].

Таким образом, имея стандартизированные образцы для подражания, подростки, зачастую гипертрафируют свои даже незначительные телесные недостатки, например, веснушки, лишний вес, прыщи. Так, анализ ответов девочек показывает, что наибольшее недовольство во внешнем облике вызвано некрасивым курносом носом, «излишним» весом, а среди мальчиков – маленьким ростом, «несимпатичным» лицом («Идентификационный подростковый опросник» С.Р. Иванова) [1].

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 [4].

Результаты «Диагностической анкеты критических ситуаций подростков» Л.Б. Шнейдер [15] показывают, что 100% девочек и 70% мальчиков, принявших участие в нашем исследовании, испытывают внутриличностные конфликты, сопровождаемые неприятными внутренними переживаниями по поводу своей внешности в период полового созревания (табл.).

Таблица

Психо-эмоциональные состояния и ситуационные реакции подростков

Виды состояний и реакций подростков	Девочки (баллы)	Мальчик(баллы)
психо-эмоциональные состояния (9 баллов макс.)		
состояния фобического круга	–8,8	–3,7
нервно-психического напряжения	–4,6	–5,2
субдепрессивные	–4,4	–0,1

Виды состояний и реакций подростков	Девочки (баллы)	Мальчик(баллы)
<i>ситуационные реакции (12 баллов макс.)</i>		
внутреннее суицид. поведение	–9,6	–4,8
эмоционального дисбаланса	–7,2	–4,4
дезорганизации	–5,4	–2
демобилизации	–3,4	–1,2
пессимизм	–3,4	+0,8

Анализ результатов анкетирования показал, что переживания физиологических изменений у девочек сопровождается различными фобическими реакциями (чувство страха, опасения, беспокойство, неуверенность, беспомощность, тревожность). У мальчиков переживания сопровождаются состоянием нервно-психического (эмоционального) напряжения, проявлением чувства усталости, опустошенности, озабоченности.

Анализируя показатели, представленные в таблице, можно говорить о том, что уступчивость девочек, желание пользоваться популярностью среди сверстниц, быть принятыми, привлекательными, соответствовать модным образцам женственности, транслируемые СМИ тяжелым грузом давят на них. 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.

Мальчики чаще подвержены нервно-психическому (эмоциональному) напряжению, которое выплескивается как в вербальной, так и невербальной агрессии (появляется желание выругаться, что-нибудь пнуть, сломать), чувства гнева, злости на себя или на окружающих. Необходимо отметить, что 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 достижения этого педагогу необходимо как можно раньше распознавать потенциальные неблагоприятные условия и постараться их изменить. Так, например, при изучении английского языка педагог может устраивать уроки-дискуссии, на которых ученики имеют возможность высказать свое мнение по теме внешнего вида, а задача педагога будет заключаться в направлении подростков на путь, который лишен дисморфофобных переживаний и принятия себя внешне и внутренне [7]. Кроме этого, данная работа предполагает повышение самооценки подростков; создание ситуации успеха, благоприятного климата в классе для снятия напряженности и тревоги; развитие жизненных интересов подростков; создание условий для самопознания, смены фокуса сознания подростка с внешнего вида на внутренние качества личности и пр.

Литература

1. Белопольская Н.Л., Иванова С.Р., Свистунова Е.В. [и др.]. Самосознание проблемных подростков. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007.
2. Белопольская Н.Л., Литовченко И.С. Психологический и телесный возраст подростков и юношей с реальными и мнимыми проблемами внешности // Психологическая наука и образование. 2014. Т. 19. № 4. С. 72–80.
3. Вулиник Н.К., Денис Д.К. Телесное дисморфическое расстройство (нарушение переживания собственного тела) // Социальная и клиническая психиатрия. 2005. Т. 15. № 4. С. 98–101.
4. Глазырина Л.Г. Аутоагрессия как предиктор формирования интернет-зависимости у подростков: теоретические аспекты // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 71-4. С. 348–351.
5. Дороженко И.Ю., Матюшенко Е.Н., Олисова О.Ю. Дисморфофобия у дерматологических больных с фациальной локализацией процесса // Российский журнал кожных и венерических болезней. 2014. № 1. С. 42–47.

6. Келина М.Ю. Социокультурные факторы формирования неудовлетворенности телом и нарушений пищевого поведения // Вестник Москов. гос. лингвистич. ун-та. 2012. № 640. С. 158–165.
7. Кузнецова Е.В. Теоретический анализ предпосылок формирования дисморфофобии у детей в школьной среде // Аспирант. 2021. № 4(61). С. 116–119.
8. Ларионова Е.А. Особенности поведения лиц подросткового возраста, страдающих дисморфофобией // Психология, образование: актуальные и приоритетные направления исследований: материалы Междунар. науч.-практич. конф. студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и их наставников. (г. Тверь, 29 апр. 2019 г.). Тверь: Тверской государственный университет, 2019. С. 357–360.
9. Леви Т.С. Отношение к телу в структуре самоотношения // Знание. Понимание. Умение. 2008. № 3. С. 72–75.
10. Личко А.Е. Подростковая психиатрия: Руководство для врачей. Л.: Медицина, 1979.
11. Лысикова Д.С. Дисморфофобические переживания у подростков // Научное сообщество студентов: сб. материалов X Междунар. студен. науч.-практич. конф. (г. Чебоксары, 17 июня 2016 г.). Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2016. С. 93–99.
12. Маралов В.Г., Низовских Н.А., Щукина М.А. Психология саморазвития. М: Издательство Юрайт, 2017.
13. Матюшенко Е.Н. Дисморфофобия в дерматологической практике: аспекты клиники, типологии и терапии: автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 2013.
14. Худоян С.С. Онтогенетические перестройки самосознания и кризисы развития личности. Ер.: Зангак, 2010.
15. Шнейдер Л.Б. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога // Школьный психолог. 2009. № 17-21. [Электронный ресурс]. URL: https://psy.1sept.ru/view_article.php?id=200902114 (дата обращения: 07.02.2022).
16. Шнейдер Л.Б. Психология идентичности. М.: Изд-во Юрайт, 2019.