

## ОСОБЕННОСТИ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ У СТУДЕНТОВ, СКЛОННЫХ К ДИСМОРФОФОБИИ

Э.И. Хусаинова, магистрант

Самарский филиал Московского городского педагогического университета  
(Россия, г. Самара)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-12-5-39-41

**Аннотация.** В данной статье рассматривается роль удовлетворенности внешним обликом и понятие дисморфофобии (дисморфомании), которое определяется как болезненное, навязчивое недовольство человека своей внешностью и стремление исправить недостатки. Представлено современное понимание феномена дисморфофобии, рассмотрены основные диагностические критерии, среди которых выделены выраженная озабоченность внешностью, переживание тревоги, депрессивные переживания, добровольная социальная изоляция, стремление исправить дефект. Рассмотрен психологический аспект развития дисморфофобии на основании ряда личностных характеристик, к которым относятся сниженную самооценку, тревожность, внушаемость. Описаны стратегии совладающего поведения, встречающиеся у женщин, неудовлетворенных собственной внешностью. Итогом проведенного анализа стала актуализация проблемы изучения копинг-стратегий у лиц с проявлениями дисморфофобии.

**Ключевые слова:** дисморфофобическое расстройство, внешность, самовосприятие, самопринятие, копинг-стратегии, поиск социальной поддержки, избегание, дистанцирование, принятие ответственности.

Внешний облик является важным образованием в структуре личности. Он входит в ее Я-концепцию и влияет на социальную и эмоциональную сферы. В настоящее время в обществе, что непосредственно связано с информацией, предлагаемой СМИ, наблюдается активное пропагандирование «культы внешности». Болезненные переживания человека о его несоответствии стандартам красоты и привлекательности со временем переходят в психологические расстройства и невротические состояния [1].

Появление термина «дисморфофобия» связано с именем психиатра итальянского происхождения Е. Morgelli, который так в 1886 году описал навязчивые мысли пациентов о наличии у них физического недостатка и неприятных телесных ощущений [3]. Это состояние также называют термином «дисморфомания». Дисморфомания считается симптомом психического расстройства, носящим бредовый характер и проявляющимся снижением критики к своему состоянию. Дисморфофобия характеризуется устойчивостью, крайне плохо корректируется психотерапевтическими

методами и способна привести к таким тяжелым психическим последствиям, как аутоагрессивное поведение с целью изменения своей внешности, длительная депрессия, суицидальное поведение. Дисморфофобию диагностируют на основании следующих признаков: выраженная озабоченность внешностью, переживание тревоги или страдания по этому поводу, депрессивные переживания, панические атаки, добровольная социальная изоляция, социофобия, стремление исправить дефект средствами пластической хирургии [7].

Как правило, люди, страдающие этим расстройством, обращаются в клиники дерматологов или пластических хирургов с необычно сильным беспокойством по поводу дефектов своего лица или других частей тела, которые они воспринимают. Однако эти дефекты обычно не замечаются наблюдателями, либо незначительны. Своеобразна их озабоченность этими недостатками, которые очевидны в их рассказах или информации членов их семей. Эти люди настолько сосредоточены на своих дефектах лица или тела, что игнорируют другие, более важные аспекты

жизни, такие как работа или семья, или даже свое здоровье и благополучие. Беспокойство, связанное с «воображаемыми» или незначительными дефектами, настолько сильно беспокоит этих пациентов, что они проводят почти все свое время, переживая из-за этого или делая неудовлетворительные попытки скрыть данные дефекты [8].

Актуальность проблемы дисморфофобии в современном обществе очень высока. Это связано с постоянным ростом недовольства людей различными сферами жизни, и в особенности – своим физическим «Я»: лицом, фигурой, кожей, весом. Широко распространенное недовольство своим телом, особенно у подрастающего поколения, стало социальным явлением, а «социализация» дисморфофобии требует пристального внимания врачей, психологов, социальных работников [6]. Дисморфофобия – психологическая проблема человека, отмечают Е.А. Дурасова и Л.А. Лазаренко. Работу с этим феноменом необходимо начинать с внутренних составляющих: повышенной внушаемости, тревожного расстройства, нестабильной самооценки [2].

Проявления дисморфофобии, не достигающие по своей выраженности степени психических нарушений, часто бывают свойственны подросткам и юношам. Обостренный интерес к своей внешности является одним из проявлений нормативного кризиса подросткового возраста. Это приводит к неадекватно заниженной самооценке своей внешности и привлекательности для окружающих, особенно для сверстников. Крайне тяжело переживаются реально существующие несовершенства лица и тела (родинки, пигментные пятна, укорочение конечностей, излишний вес и т.д.), но этих дефектов может и не быть, что не мешает подростку их воспринимать. Это может оказать негативное влияние на самооценку и чувство собственной значимости. Подростки с дисморфофобией

считают себя уродливыми, стараются замаскировать свои дефекты мешковатой темной одеждой или косметикой [4].

Люди, имеющие проявления дисморфофобии, довольно часто оказываются в трудных для них жизненных ситуациях. В зависимости от наличия или отсутствия признаков дисморфофобии, у человека могут доминировать определенные стратегии совладания. М.А. Юдин исследовал особенности стресс-совладающего поведения среди женщин с дисгармоничным самоотношением на фоне недовольства своей внешностью. В трудных жизненных ситуациях они обращались за социальной поддержкой, либо избегали мыслей о проблеме и старались дистанцироваться от нее. Профиль копинг-стратегий женщин с неудовлетворенностью своим внешним обликом и пониженной самооценкой характеризовался пассивностью, отсутствием целенаправленности, использованием внешнего ресурса, снижением эмоциональной включенности в ситуацию или ее обесцениением [5].

По данным исследования А.А. Христофоровой, люди с проявлениями дисморфофобии в отличие от людей, не имеющих таких признаков, применяют такие копинг-стратегии, как поиск социальной поддержки, принятие на себя ответственности за разрешение ситуации, избегание мыслей о проблеме. Для данного контингента свойственна низкая самооценка своей внешности, счастья, удовлетворенности и уверенности в себе [4].

Анализ литературных источников и результатов исследований, посвященных изучению совладающего поведения людей с проявлениями дисморфофобии, показал, что на данный момент количество таких исследований крайне ограничено и нет единого мнения об использовании конкретных стратегий совладающего поведения. Это подтверждает актуальность и необходимость проведения дополнительных исследований.

#### **Библиографический список**

1. Дежурова Е.В. Когнитивно-поведенческая терапия в коррекции синдрома дисморфофобии / Е.В. Дежурова // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития: Сборник материалов III Всероссийского симпозиума психологов с международным уча-

стием. – Рязань: Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2021. – С. 212-219.

2. Дурасова Е.А. Дистморфофобия и факторы её возникновения / Е.А. Дурасова, Л.А. Лазаренко // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. – 2021. – № 1(19). – С. 306-313.

3. Круглик Е.В. Дистморфии (дистморфофобии и дистморфомании) в косметологии и эстетической медицине / Е.В. Круглик, С.В. Круглик, П.В. Аронов // Пластическая хирургия и эстетическая медицина. – 2021. – № 1. – С. 58-64.

4. Христофорова А.А. Изучение стратегий совладания и Я-концепции у лиц, склонных к дистморфофобии // Всероссийский педагогический форум. – Петрозаводск: «Новая наука», 2021. – С. 173-178.

5. Юдин М.А. Особенности копинга у пациентов косметологического профиля с дисгармоничным самоотношением и сниженной самооценкой / М.А. Юдин // American Scientific Journal. – 2016. – № 8. – С. 46-51.

6. Якимова Л.С. Психосоциальные и психологические факторы развития дистморфофобий у современных подростков / Л.С. Якимова, Н.А. Кравцова // Тихоокеанский медицинский журнал. – 2017. – № 3(69). – С. 15-18.

7. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [Internet]. Fifth Edition. American Psychiatric Association, 2013. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9780890425596> (Дата обращения: 7.10.2023).

8. Varma A., Rastogi R. Recognizing body dysmorphic disorder (dysmorphophobia) // Journal of cutaneous and aesthetic surgery. – 2015. – Vol. 8. № 3. – P. 165.

## FEATURES OF COPING STRATEGIES IN STUDENTS PROMOTED TO DYSMORPHOPHOBIA

**E.I. Husainova**, *Graduate Student*

**Samara branch of the Moscow City Pedagogical University  
(Russia, Samara)**

**Abstract.** *This article examines the role of satisfaction with appearance and the concept of dysmorphophobia (dysmorphomania), which is defined as a painful, obsessive dissatisfaction with a person's appearance and the desire to correct flaws. The modern understanding of the phenomenon of dysmorphic phobia is presented, the main diagnostic criteria are considered, among which the expressed concern about appearance, anxiety, depressive experiences, voluntary social isolation, the desire to correct the defect are highlighted. The psychological aspect of the development of dysmorphic phobia is considered on the basis of a number of personal characteristics, which include low self-esteem, anxiety, suggestibility. Coping strategies found in women who are dissatisfied with their own appearance are described. The result of the analysis was the actualization of the problem of studying coping strategies in people with manifestations of dysmorphic phobia.*

**Keywords:** *body dysmorphic disorder, appearance, self-perception, self-acceptance, coping strategies, seeking social support, avoidance, distancing, taking responsibility.*