

## ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ У СТУДЕНТОВ С ТЕНДЕНЦИЕЙ К ДИСМОРФОФОБИЧЕСКИМ ПЕРЕЖИВАНИЯМ

Э.И. Хусаинова, магистрант

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

DOI:10.24412/2500-1000-2024-1-2-89-91

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются стратегии совладающего поведения у студентов с проявлениями дисморфофобии. 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. Проведено исследование склонности студентов к дисморфофобическим переживаниям при разделении выборки по полу. Выявлено статистически значимое частотное преобладание студентов женского пола среди лиц, имеющих дисморфофобические переживания. Изучены стратегии совладающего поведения у лиц, неудовлетворенных собственной внешностью. Итогом проведенного анализа стало выявление взаимосвязей между склонностью к дисморфофобии и копинг-стратегиями.

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

Дисморфофобия – это устойчивое состояние, которое проявляется в постоянном недовольстве своей внешностью, в попытках замаскировать или исправить свои недостатки при помощи одежды или оперативным путем. Это состояние плохо поддается психологической и психотерапевтической коррекции и может привести к тяжелым последствиям, среди которых аутоагрессивное поведение, длительная депрессия, суицидальное поведение. Психиатры диагностируют дисморфофобию на основании таких признаков, как чрезмерная озабоченность своим внешним видом, выраженные страдания по этому поводу, депрессивные переживания, панические атаки, добровольная социальная изоляция, социофобия, стремление исправить дефект средствами пластической хирургии [1].

Дисморфофобические переживания, неходящие до уровня психической патологии, часто встречаются у подростков и молодых людей и проявляются в недовольстве своим лицом, фигурой или отдельными частями тела. 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 человеку их воспринимать. Люди с дисморфофобией считают себя уродливыми, стараются замаскировать свои дефекты мешковатой темной одеждой или косметикой [2].

Широко распространенное недовольство своим телом, особенно у подрастающего поколения, стало социальным явлением, а «социализация» дисморфофобии требует пристального внимания специалистов [4]. Дисморфофобия – психологическая проблема человека, работу с этим феноменом необходимо начинать с внутренних составляющих, например, со способности справляться со стрессовыми ситуациями [1].

М.А. Юдин исследовал особенности стресс-совладающего поведения у 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 характеризовался пассивностью, отсутствием целенаправленности, использованием внешне-

го ресурса, снижением эмоциональной включенности в ситуацию или ее обесцениванием [3]. По данным исследования А.А. Христофоровой, люди с проявлениями дисморфофобии применяют такие копинг-стратегии, как поиск социальной поддержки, принятие на себя ответственности за разрешение ситуации, избегание мыслей о проблеме.

Целью настоящего исследования стало выявление особенностей стратегий совладающего поведения у студентов, склонных к дисморфофобии. В основе данного исследования лежало предположение о том, что студенты, склонные к дисморфофобии, используют неадаптивные стратегии совладающего поведения.

В исследовании приняли участие студенты факультета психологии Самарского филиала Московского городского университета – 50 женщин и мужчин молодого возраста (18-35 лет). В исследовании были использованы следующие методики: опросник образа собственного тела (О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха), опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман). Математический анализ был проведен при помощи коэффициента углового преобразования Фишера, U-критерия Манна-Уитни, коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Согласно результатам опросника образа собственного тела, 68% исследуемой выборки удовлетворены своей внешностью, причем среди них преобладают мужчины. Не удовлетворены в различной степени своей внешностью 32% обследованных, большую часть среди них составляют женщины. Вероятно, это связано с тем, что критерии оценки женщин в обществе более строгие, чем критерии оценки мужчин, и, сравнивая себя с эталонами, транслируемыми средствами массовой информации, женщины чаще склонны испытывать недовольство своим внешним видом. Различия между количеством женщин и мужчин, склонных к дисморфофобии, подтверждены статистически ( $\phi=1,71$ , при  $p<0,05$ ).

В мужской подгруппе ведущей копинг-стратегией является стратегия дистанцирования (65,54), которая подразумевает

преодоление негативных переживаний за счет субъективного снижения значимости проблемы и степени эмоциональной вовлеченности. В женской подгруппе ведущими копинг-стратегиями являются «планирование решения проблемы» (62,76) и «поиск социальной поддержки» (63,84). При сравнении мужской и женской подгрупп при помощи U-критерия Манна-Уитни были выявлены достоверно значимые различия, которые приходятся на стратегию «поиск социальной поддержки» ( $U=134,5$ , при 0,018), более выраженную у женщин.

В группе студентов, не имеющих склонности к дисморфофобии, практически одинаково выражены адаптивная стратегия планирования решения проблем (59,3) и условно адаптивная стратегия дистанцирования (60,4), а в группе студентов, имеющих склонность к дисморфофобии, преобладает условно адаптивный поиск социальной поддержки (68,3).

Далее для выявления типов совладающего поведения, используемого лицами, склонными к дисморфофобическим переживаниям, все полученные результаты были прокоррелированы между собой. Полученные результаты говорят о том, что склонность к дисморфофобическим переживаниям взаимосвязана с такими типами совладающего поведения, как поиск социальной поддержки ( $r_s=0,576$ , при  $p<0,01$ ) и бегство/избегание ( $r_s=0,782$ , при  $p<0,01$ ). У студентов, имеющих тенденцию негативно оценивать свою внешность, тело, лицо, считающих себя непривлекательными и требующими коррекции, в большей степени, чем у студентов, удовлетворенных своей внешностью, выражены такие паттерны поведения в проблемных ситуациях, как обращение за эмоциональной поддержкой к другим людям и избегание осмысления и решения проблемы.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Дисморфофобические переживания в значимо большей степени свойственны женщинам, чем мужчинам.

2. Студенты, склонные к дисморфофобии, в трудных жизненных ситуациях используют такие стратегии совладания, как

поиск социальной и эмоциональной поддержки и избегание.

3. Студентам, проявляющим склонность к дисморфофобии, свойственны условно

адаптивные и неадаптивные типы копинг-стратегий, что подтверждает гипотезу данного исследования.

#### Библиографический список

1. Дурасова Е.А. Дисморфофобия 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.

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

3. 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.

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

5. 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: 7.01.2024).

### A STUDY OF COPING STRATEGIES IN STUDENTS WITH A TENDENCY TO DYSMORPHOPHOBIC EXPERIENCES

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

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

**Abstract.** *This article discusses strategies for coping behavior among students with manifestations of dysmorphic phobia. The modern understanding of the phenomenon of dysmorphic phobia is presented, the main diagnostic criteria are considered, among which expressed concern about appearance, anxiety, depressive experiences, voluntary social isolation, and the desire to correct a defect are highlighted. A study was conducted on the propensity of students to dysmorphic experiences when dividing the sample by gender. A statistically significant frequency prevalence of female students among those with dysmorphic experiences was revealed. Strategies of coping behavior in people dissatisfied with their own appearance have been studied. The results of the analysis revealed the interrelationships between the tendency to dysmorphic phobia and coping strategies.*

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