

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6 им. Омарова М.О»  
г. Каспийск Республики Дагестан

*Тема проекта*

*«Дисморфофобия. Проблема непринятия  
собственного тела как  
распространённое явление среди подростков»*



Работа ученицы 10\_М\_ класса  
Ф.И.О. обучающегося  
Лабазанова Амина

Руководитель проекта Ф.И.О.  
Курбанисмаилова М.

г.Каспийск 2023 г.

## **Аннотация**

Исследовательская работа направлена на изучение дисморфофобии как психического расстройства, выявление причин и факторов, влияющих на развитие данного психического расстройства. Автор хотел выявить и изучить путем социологического опроса на сколько данная проблема является актуальной для взрослых и молодежи. А также выработать методику борьбы с данным психическим расстройством при помощи создания публика ВКонтакте, для помощи и поддержки страдающим сверстникам подросткового возраста.

**Цель исследования:** исследование факторов, влияющих на непринятие своего тела подростками.

### **Задачи исследования:**

1) выявить и проанализировать факторы, влияющие на непринятие своего тела подростками;

2) провести социологический опрос для выявления неудовлетворённостью собственным телом среди молодёжи и взрослых, и сравнить результаты;

3) изучить степень влияния современных социокультурных стереотипов, влияющих на непринятие собственного тела среди подростков.

4) Исследование и сравнение уровня неудовлетворённости собственным телом среди подростков и взрослых.

5) Разработка вариантов решения данного психического расстройства.

### **Методы исследования:**

1)Теоретические: изучение литературы, анализ и синтез материалов сети Интернет.

2)Эмпирические: опрос.

3) Метод математической и статистической обработки дан

## Содержание

Введение.....	3
1. Основная часть.....	5
1.2 Факторы влияющие на развитие дисморфофобии.....	5
1.3 Симптомы дисморфофобии.....	6
1.4 Социологический опрос.....	7
Заключение.....	10
Список литературы.....	11
Приложение.....	12

## **Введение.**

Представление человека о собственной внешности, безусловно, всегда являлось частью размышлений о себе и своем месте в обществе. На сегодняшний день подавляющая часть населения, преимущественно молодежь уделяет огромное внимание своей внешности, так как современное общество выработало определенные стандарты красоты, во все времена эти стандарты менялись и имели свою специфику.

Что напрямую влияет на подрастающее поколение на данный момент времени. Ряд подростков из-за выше перечисленных сопутствующих факторов имеют патологическое недовольство внешностью, что может быть проекцией и неразрешенных семейных конфликтов, причиной неприятия своих особенностей в более глубоком внутриличностном контексте. Если рассмотреть данную проблему, то чаще всего в семьях людей с низким уровнем удовлетворенности своим телом можно обнаружить нарушения детско-родительской привязанности, а также высокую степень критичности со стороны родителей, которые стимулируют в детях стремление бороться с реальными или мнимыми дефектами внешности.

**Актуальность** темы исследования заключается в том, что современное поколение знакомится со стандартами пропорций идеального тела через СМИ и социальные сети, которые оказывают на молодежь огромное влияние. Поэтому проблема дисморфофобии является одной из актуальных проблем современного общества.

С каждым годом растёт процент неудовлетворённых своим телом, в особенности среди молодёжи, потому что в современном обществе внешнему облику человека придаётся огромное значение, что заставляет людей требовательней относиться к своей внешности. Отсюда и в возникновение желание у молодежи лечь под нож хирурга, для того чтобы приблизить свое тело к совершенству.

**Объект исследования:** проблема неприятия собственного тела.

**Предмет исследования:** проблема неприятия собственного тела, как распространённое явление среди подростков.

**Цель исследования:** исследование факторов, влияющих на непринятие своего тела подростками.

**Задачи исследования:**

- 1) выявить и проанализировать факторы, влияющие на непринятие своего тела подростками;
- 2) провести социологический опрос для выявления неудовлетворённостью собственным телом среди молодёжи и взрослых, и сравнить результаты;
- 3) изучить степень влияния современных социокультурных стереотипов, влияющих на непринятие собственного тела среди подростков.
- 4) Исследование и сравнение уровня неудовлетворённости собственным телом среди подростков и взрослых.
- 5) Разработка вариантов решения данного психического расстройства.

**Методы исследования:**

- 1) Теоретические: изучение литературы, анализ и синтез материалов сети Интернет.
- 2) Эмпирические: опрос.
- 3) Метод математической и статистической обработки данных.

## 1. Основная часть

Дисморфофобия - это психическое расстройство, при котором человек неверно оценивает реальность: он чрезмерно озабочен недостатком своей внешности, зачастую воображаемым. Болезненная убежденность приобретает бредовый характер и со временем приводит к опасному поведению: самокалечению, агрессии по отношению к себе, в тяжёлой стадии — к попыткам самоубийства.

Дисморфофобия в 80 % случаев проявляется в возрасте от 13 лет. Это связано со стремительными изменениями в теле, к которым подросток иногда не готов, при этом внешность играет для него большое значение.

### 1.2 Факторы влияющие на развитие дисморфофобии.

Существует много факторов, способствующих развитию расстройства. Их делят на несколько групп: **биологические, психологические, социальные факторы** и **личностные качества**.

#### **Биологические** (генетические) факторы:

- генетическая предрасположенность - расстройство может передаваться третьему поколению даже в случае, если у первого поколения было слабое проявление дисморфофобии, а у второго не было предпосылок к его появлению, при этом у 8 % людей с дисморфофобией есть член семьи с таким же диагнозом, что в 4–8 раз превышает распространённость расстройства среди населения в целом;
- обсессивно-компульсивное расстройство - при генетической расположенности к этому расстройству может развиваться дисморфофобия.

#### **Психологические** факторы:

- Критика - для человека с генетической предрасположенностью любая критика касательно внешности и тела может усилить проявление расстройства (60 % людей с дисморфофобией слышали критические замечания или оскорбления в адрес их внешнего вида);
- Воспитание - отношение родителей к внешнему виду ребёнка в дальнейшем может сказаться на проявлении дисморфофобии (интересный факт: Марша Херрин и Нэнси

Мацумото утверждают, что расстройство часто развивается у людей, которым не хватало поддержки отца, или у тех, кто вырос в семьях с «фанатичным» отношением к еде т. е. они соблюдали определённые традиции касательно употребления и приготовления пищи);

- другие жизненные события - любые нарушения, связанные со взаимоотношением друзей и близких людей, различные травмы психологического характера, например сексуальные травмы, повышают риск развития расстройства.

Среди социальных факторов ключевую роль играют СМИ и сеть интернет, т. е. всё, что относится к медиапространству. Непосредственно СМИ и социальные сети в интернете, не могут повлечь появление дисморфофобии, но могут стать причиной искажённого восприятия собственного тела, особенно если у человека есть генетическая предрасположенность.

Николь Шнаккенберг, детский психолог и психотерапевт, считает, что социальные условия заставляют людей придавать особое значение внешности, в то время как общество не готово оказывать поддержку и принимать других окружающих такими, какие они есть. При этом социальные сети влияют на то, что молодые люди часто оценивают друг друга лишь на основании фотографий. Т. е. большинство хотят видеть вокруг себя общепринятые стандарты, которые диктуют СМИ.

Личностные черты характера могут способствовать развитию дисморфофобии. К ним можно отнести перфекционизм, застенчивость, интроверсию (замкнутость), неуверенность, чрезмерная тревожность, неконтактность, невротизм, чувствительность к непринятию, отвержению или критике, и т. д.

### **1.3 Симптомы дисморфофобии.**

Специалисты в области расстройства пищевого поведения определяют несколько общих симптомов и признаков, также характерных и для людей с дисморфофобией:

- признак зеркала — навязчивая потребность постоянно смотреть в зеркало, искать наиболее выгодный ракурс, при котором недостаток будет незаметен для окружающих;

- признак фотографии, селфи — пациент, оправдываясь массой причин, категорично отказывается фотографироваться, он также не делает селфи, так как, по его мнению, на снимках недостатки станут очевидными, заметными для всех и в первую очередь для него самого, такие больные также избегают зеркальных поверхностей;
- признак скоптофобии — человек боится стать объектом шутки или дразнилки;
- признак маскировки — лицо делает всё возможное, чтобы скрыть собственный недостаток, который ему кажется непреодолимым, в качестве средств маскировки выступает мешковатая одежда, сильный макияж или пластическая операция;
- признак избыточного ухода — человек изнуряет себя диетами, подолгу по несколько раз в день бреется, причёсывается, переодевается и т. д.;
- признак обеспокоенности дефектом — человек по несколько раз за час может прикоснуться к той части тела, которую он считает неполноценной.

Говоря о симптоматике то следует отметить, что данным видом психического расстройства, страдают медийные личности, которых многие считают признанными эталонами красоты. К примеру король поп-музыки Майкл Джексон сделал более 30 пластических операций, но даже после этого не остался доволен результатом. Он не выходил на люди без грима, используя его как своеобразную маску. Майкл был прекрасным танцором, но фанаты отмечали, что их кумир был болезненно худым. Он весил меньше 60 килограммов, а временами его вес приближался к отметке в 50 килограммов. Помимо страсти что-то переделать в себе, его также подозревали в нервной анорексии. Пример Майкла Джексона является показателем того, когда проблема дисморфофобии либо не решается, либо игнорируется, что может привести к фатальным последствиям. (Приложение 1)

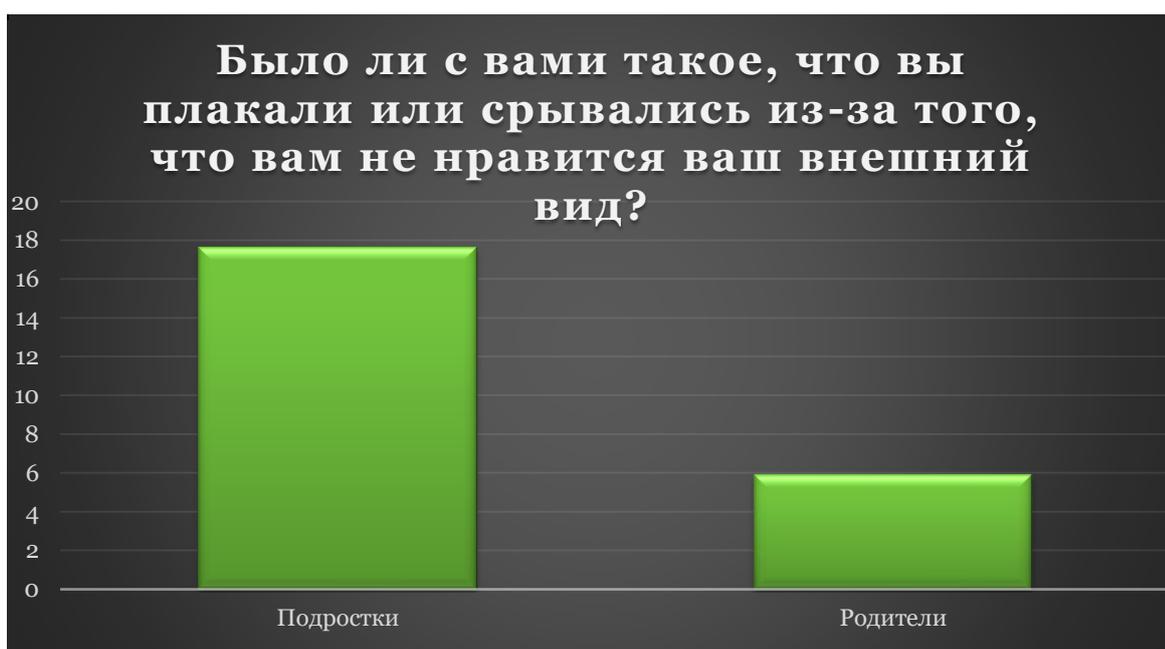
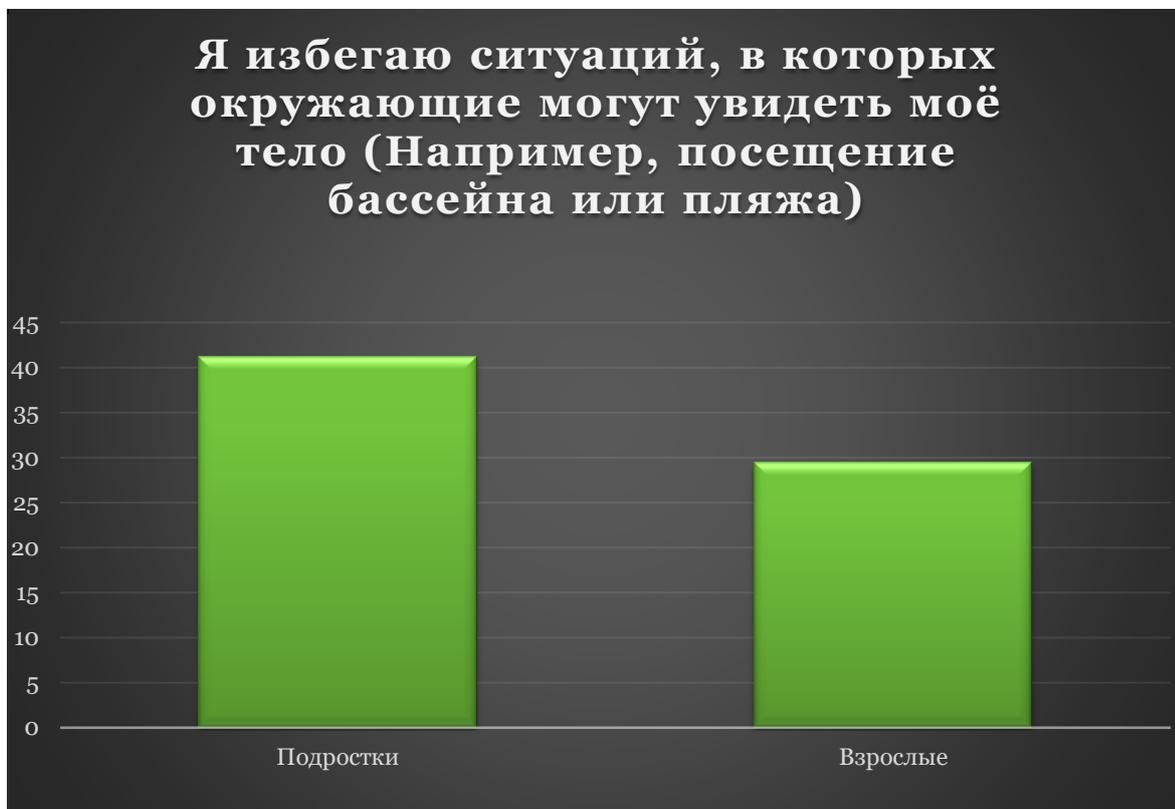
#### **1.4 Социологический опрос «О степени удовлетворённости своей внешностью»**

Изучение вопросов уровня неудовлетворённости собственным телом потребовало исследования мнения молодых людей в возрасте от 15 до 17 лет, и взрослых в возрасте от 35 до 40 лет.

Социологический опрос был проведён с помощью короткого теста, созданного в Google формах. Тест содержал в себе несколько типов вопросов, с вариантами ответов нет или да.

Таблица №1. Общее число опрошенных

1 группа	Подростки 15-17 лет	47 человек
2 группа	Взрослые 35-40 лет	47 человек



Судя по результатам проведенного мною социологического опроса, следует отметить, что подростки наиболее самокритичны к себе, в сравнении со взрослыми, это можно объяснить тем, что главную роль в создании культа внешней привлекательности и навязывании шаблонов и идеалов, безусловно, играют современные стандарты красоты. Усвоение стандартов и эталонов внешней привлекательности несомненно вносит существенный вклад в возникновение у людей (прежде всего, у подростков) неудовлетворённости собственной внешностью.

Исходя из проведенного мною исследования следует выделить методiku *профилактики дисморфофобии*:

Если у подростка есть предрасположенность к расстройству, ему следует соблюдать следующие правила:

- не фокусироваться на чужих словах касательно тела или внешности;
- прорабатывать собственную самооценку, чувство вины, принятие тела и внешности ;
- так же для помощи страдающим с подобного рода расстройством, я создала паблик ВКонтате - российской социальной сети, под названием «**ДисморфоНЕТ**» , ссылка на данный паблик указана далее <https://vk.com/dysmorphonet> , для помощи всем нуждающимся для преодоления данного психического расстройства. Так как на мой взгляд подростка , лучше понять и помочь сможет не только специалист, но и сверстник. Важно помнить, что, если заикленность на внешности становится слишком сильной, она отравляет жизнь.

## Заключение

В ходе проведенного мною исследования были выявлены факторы, влияющие на возникновение неприятия собственного тела среди молодых людей, а именно:

- в обществе существуют стереотипные представления о физически развитом красивом теле, имеющем определенные пропорции и формы. Подростки наиболее подвержены влиянию этих представлений.

-существенным фактором формирования неудовлетворенности телом служит влияние родителей. Высокое значение имеют нарушения детско-родительской привязанности и повышенный уровень критичности со стороны родителей.

-мысли об уродливости той или иной части тела чаще всего вызывают обидные замечания окружающих, а затем подтверждаются при рассматривании себя в зеркале.

-на формирование неудовлетворенности телом оказывают влияние представления о феминности и маскулинности наблюдаемые в обществе.

Особенности самовосприятия и самоотношения, действующие на принятие или неприятие подростком своего внешнего облика, часто сопровождаются достаточно серьезными эмоциональными переживаниями.

У молодых людей, степень влияния современных социокультурных стереотипов очень велика, это обуславливается быстрым развитием масс-медиа, и популяризацией определённых эталонов красоты, что подтверждает гипотезу исследования.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что негативное отношение к телу может пагубно влиять на возможность свободного осознанного выбора в соответствии со своими истинными потребностями и стремлениями, что в свою очередь мешает подростку чувствовать себя личностью независимой от взрослых.

### Список литературы

1. Бронникова С. Интуитивное питание. — М.: Эксмо, 2021.
2. Богданова Л. Вдох-выдох. Практики осознанного дыхания. — Ростов н/Д.: Феникс, 2020.
3. Дюфрен Т., Сандоз Э. Как полюбить собственное тело. — М.: Попурри, 2015.
4. Коркина М. Влияние возрастных моментов. — 3-е изд. — М.: МЕДпресс-информ, 2006.
5. <https://probolezny.ru/dismorfofobiya/>
6. <https://stomclinic5.ru/blog/otnoshenie-podrostkov-k-svoemu-telu-osnovnye>
7. <https://arbat25.ru/myi-lechim/psixologicheskie-problemyi/dismorfofobiya-v-psixologii-kompleks-«bezobraznoj-vneshnosti»>



Приложение 1.