

4 Вовлечение родителей и общественности.

Необходимы регулярные встречи с родителями, где обсуждаются вопросы воспитания в духе уважения и толерантности, а также признаки, указывающие на возможное проявление буллинга. Общественность должна поддерживать идею толерантности и содействовать созданию безопасных и поддерживающих сообществ за пределами школы.

Применяя эти рекомендации в комплексе, мы сможем создать более безопасную и поддерживающую среду для всех членов общества. Только совместными усилиями мы сможем победить буллинг и обеспечить благополучие каждого [4].

Литература

1 Буллинг как особый вид конфликта в детской и подростковой среде / Ю. С. Вторушина [и др.] // Вестник Хакасского государственного университета им. Н. Ф. Катанова. – 2022. – № 4 (42). – С. 91–92.

2 Собкин, В. С. Буллинг в стенах школы: влияние социокультурного контекста (по материалам кросскультурного исследования) / В. С. Собкин // Социальная психология и общество. – 2014. – Т. 5, № 2. – С. 71–86.

3 Бочавер, А. А. Буллинг как объект исследований и культурный феномен / А. А. Бочавер, К. Д. Хломов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 3. – С. 149–159.

4 Кривцова, С. В. Модель работы по противодействию буллингу на основе взаимодействия образовательного учреждения и общественных институтов / С. В. Кривцова. – М. : МГУ, 2013. – 56 с.

УДК 159.923:616.89-008.441.1-057.875

А. В. Редюк

ОСОБЕННОСТИ ДИСМОРФОФОБИИ У СТУДЕНТОВ

В статье рассматриваются особенности дисморфофобии среди студентов. Исследование основано на данных, собранных с помощью опросника ООСТ (оценка тела) и шкалы уровня неудовлетворённости телом, а также опросника SIBID (ситуативная неудовлетворённость образом тела). Анализируются уровни телесной неудовлетворённости. Подчёркивается важность своевременной диагностики и профилактики дисморфофобии в образовательной среде.

Восприятие внешности и стремление к идеалу красоты волновали людей всегда. Но в XXI веке, с развитием технологий и визуального контента, эта тема стала особенно актуальной. Внешность стала важным фактором для психологического благополучия, социальной адаптации и профессионального успеха. Сегодня тело – это не просто объект заботы, но и поле битвы между личностью и обществом. Глянцевые образы в социальных сетях и алгоритмы рекомендаций создают иллюзию недостижимого идеала, усиливая разрыв между реальным и желаемым представлением о себе.

Особенно остро эта проблема стоит перед молодёжью, для которой внешность часто становится мерилем ценности и успешности. Неудовлетворённость своим телом нарушает эмоциональное равновесие, снижает активность и может привести к серьёзным психоэмоциональным расстройствам.

Одним из таких расстройств является дисморфофобия – «болезненный синдром, состоящий в обостренном переживании человеком своего физического несовершенства,

навязчивых идеях собственного уродства, основанных на реальных, а чаще – мнимых телесных аномалиях» [1, с. 208]. Особенность этого состояния заключается в том, что оно может сохраняться в скрытой форме и проявляться через тревожность, замкнутость, отказ от социальной активности, избегающее поведение, снижение самооценки и даже аутоагрессию.

Студенты по ряду причин особенно подвержены риску формирования дисморфофобических установок, поскольку находятся в среде постоянного сравнения, ожиданий и визуальной конкуренции.

Кроме того, с каждым годом наблюдается отчётливая тенденция к росту распространённости дисморфофобии среди молодёжи, чему способствуют:

- ускоренное развитие цифровых технологий;
- доступность инструментов для визуальной коррекции (фильтры, ретушь, пластика);
- усиление социальной значимости внешности;
- снижение устойчивости к фрустрации и внешней оценке.

Данное расстройство изучают такие исследователи, как К. Филлипс (1993), С. Вильгельм (1999), Д. Вийер (1996), внёсшие значительный вклад в понимание клинических проявлений и разработку эффективных подходов к терапии дисморфофобии.

Особое внимание к проблеме нарушений образа тела проявляют и белорусские специалисты. Значимым вкладом в данную область стало исследование В. В. Калиновской (2004) и О. А. Скугаревского (2004), посвящённое анализу восприятия собственного тела у студентов, что позволило глубже осмыслить психологические механизмы формирования телесной идентичности в молодом возрасте.

Несмотря на растущее количество исследований, посвящённых телесной неудовлетворённости, многие аспекты дисморфофобии в студенческой среде по-прежнему остаются недостаточно изученными. Именно поэтому в рамках данной работы было проведено собственное исследование, направленное на выявление особенностей телесной неудовлетворённости как одного из ключевых проявлений дисморфофобии у студентов.

Данное исследование было проведено на базе учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины». В исследовании приняли участие 70 студентов, среди которых 10 юношей и 60 девушек в возрасте от 17 до 23 лет.

В качестве диагностического инструментария использовались «Опросник неудовлетворённости образом собственного тела» (ООСТ) и «Шкала ситуативной неудовлетворённости образом тела» (SIBID).

По результатам эмпирического анализа по методике ООСТ респонденты были распределены на три группы в зависимости от уровня телесной неудовлетворённости:

- низкий (от 1 до 3);
- средний (от 4 до 6);
- высокий (от 7 до 9).

Такое деление основано на общепринятом подходе к интерпретации стенов в психометрических исследованиях, согласно которому разница в три стенов позволяет достоверно разграничить уровни выраженности исследуемого признака.

Итоговые данные и графическое распределение респондентов по уровням телесной неудовлетворённости представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1 – Распределение студентов по уровню неудовлетворенности образом тела по методике ООСТ

Группа	Баллы ООСТ	Количество респондентов
Низкий	≤ 3	21
Средний	≤ 6	19
Высокий	≤ 9	30

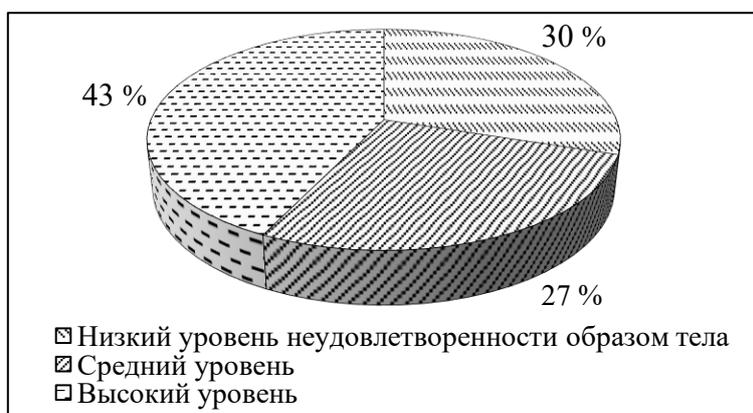


Рисунок 1 – Распределение уровней неудовлетворённости образом тела по методике ООСТ у студентов

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод, что значительная часть студентов (43 %) испытывает серьёзное недовольство своим телом. Это говорит о наличии проблем в восприятии собственной внешности и, возможно, о необходимости психологической помощи для значительной части выборки. Участники этой группы, вероятно, испытывают стойкие негативные эмоции по отношению к своему телу, что может сопровождаться заниженной самооценкой, тревожностью и избеганием социальных ситуаций.

21 человек (30 %) образует группу с нормальным восприятием тела. Это указывает на достаточно стабильную самооценку внешности и отсутствие выраженных признаков дисморфофобии. Такие участники, скорее всего, довольны своим телом, имеют реалистичное представление о своей внешности и демонстрируют адаптивное поведение.

27 % участников демонстрируют лёгкую неудовлетворённость своим телом. Эти студенты, как правило, испытывают временные сомнения и переживания по поводу своей внешности, но уровень стресса не является клинически значимым. Однако такие состояния могут усугубляться при стрессе, социальной изоляции или негативном опыте в межличностных отношениях.

Результаты показали, что почти половина студентов испытывает выраженное недовольство своим телом, что указывает на высокую распространённость нарушений восприятия внешности.

По результатам второй диагностики SIBID было определено, как часто и насколько сильно студенты испытывают негативные эмоции, связанные с их телом, в разных ситуациях. Диагностика основана на методике Т. F. Cash, адаптированной Л. Т. Баранской и С. С. Татауровой.

На основе полученных данных студенты были разделены на три группы по уровню неудовлетворенности своим телом:

- низкий уровень неудовлетворенности образом тела (0–0,89);
- средний уровень (0,9–2,7);
- высокий уровень (2,71–4).

Распределение респондентов исследования по уровням неудовлетворённости образом тела представлено в таблице 2 и на рисунке 2.

Таблица 2 – Распределение студентов по уровням неудовлетворённости образом тела по шкале SIBID

Группа	Баллы SIBID	Количество респондентов
Низкая неудовлетворённость	$\leq 0,89$	29
Средняя неудовлетворённость	$\leq 2,70$	38
Высокая неудовлетворённость	$\leq 4,00$	5

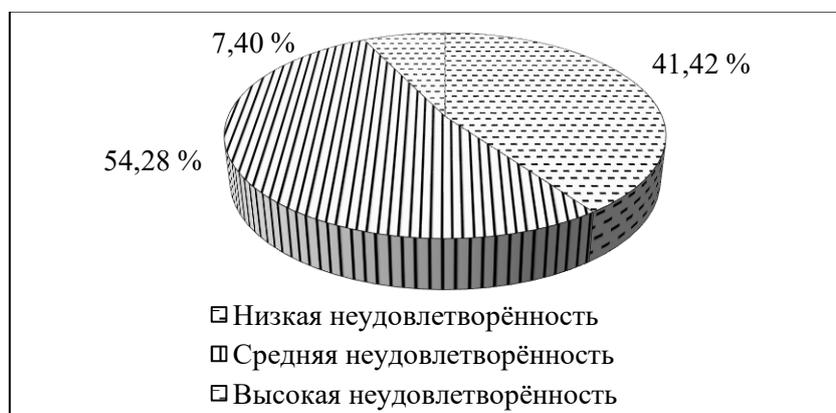


Рисунок 2 – Распределение уровней телесной дисфории по шкале SIBID у студентов

Анализ полученных данных показывает, что более половины студентов (54,28 %) выражают среднюю степень неудовлетворённости своим телом в определённых ситуациях. Это говорит о том, что они испытывают умеренные негативные эмоции, которые могут влиять на их самооценку и социальное поведение.

41,42 % студентов демонстрируют низкий уровень неудовлетворённости своим телом. Это указывает на то, что они в целом принимают свою внешность и не испытывают значительных эмоциональных реакций, связанных с восприятием своего тела в повседневной жизни. Эта группа студентов более устойчива психологически и способна эффективно справляться со стрессом, связанным с внешним видом.

Однако у 7,40 % студентов выявлен высокий уровень неудовлетворённости своим телом в определённых ситуациях. Вероятно, они испытывают сильные негативные эмоции по поводу своей внешности, что может привести к развитию социальной тревожности, избеганию общественных мероприятий, низкой самооценке и риску развития дисморфофобических расстройств.

Анализ данных выявил наличие ситуативной неудовлетворённости телом у большинства участников, при этом особую тревогу вызывает группа студентов с высоким уровнем эмоционального дискомфорта, возникающего в ситуациях, связанных с восприятием тела.

Проведённое исследование подтвердило наличие выраженной неудовлетворённости образом тела у значительной части студентов, что может свидетельствовать о рисках формирования дисморфофобических проявлений или расстройств. Обнаруженные особенности восприятия собственного тела подчёркивают важность внедрения профилактических программ, направленных на укрепление позитивного образа тела, развитие эмоциональной устойчивости и повышение психологической грамотности в молодёжной среде.

Литература

1 Степанов, С. С. Популярная психологическая энциклопедия / С. С. Степанов. – М. : Эксмо, 2005. – 672 с.

УДК 159.9.07

А. В. Родичева

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК КОРРЕЛЯТЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Статья посвящена исследованию взаимосвязи копинг-стратегий и жизнестойкости с суицидальным риском. Представлен теоретический анализ проблемы суицидального