

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования Республики Крым
«КРЫМСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ФЕВЗИ ЯКУБОВА»

На правах рукописи



СЕНЧЕНКО Владимир Владимирович

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ
О Я-ФИЗИЧЕСКОМ ИНТЕРНЕТ-АКТИВНОЙ МОЛОДЕЖИ**

Специальность

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии
(психологические науки)

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель:

доктор психологических наук, доцент
Лучинкина Анжелика Ильинична

Симферополь-2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ МОЛОДЕЖИ О Я-ФИЗИЧЕСКОМ.....	12
1.1. Образ Я в субъективной картине мира личности.....	12
1.2. Особенности Я-физического в юности.....	26
1.3. Психологические составляющие физического образа Я как элемента субъективной картины мира личности.....	40
Выводы по Главе 1.....	46
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ИНТЕРНЕТ-АКТИВНОЙ МОЛОДЕЖИ О СВОЕМ Я-ФИЗИЧЕСКОМ.....	48
2.1. Методологические основы построения эмпирического исследования Я-физического в субъективной картине мира личности.....	48
2.2. Эмпирические методы исследования когнитивной составляющей представлений о своем Я-физическом в субъективной картине мира личности.....	55
2.3. Эмпирические методы исследования аффективной и конативной составляющих представлений о своем Я-физическом.....	66
Выводы по Главе 2.....	70
ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ МОЛОДЕЖИ С РАЗНЫМИ УРОВНЯМИ ИНТЕРНЕТ-АКТИВНОСТИ.....	73
3.1. Определение экспериментальных групп с разными уровнями интернет-активности.....	73
3.2. Исследование составляющих физического образа Я личности в выделенных группах.....	77
3.3. Динамика представлений о своем Я-физическом у интернет-пользователей в ходе реализации программы психологического сопровождения.....	110
Выводы по Главе 3.....	151
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	158
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	162

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современный этап развития личности, перенос деятельности в виртуальное пространство, создание симуляторов человеческого тела приводят к вторичности телесности. Подростки и юношество, те, для которых Я-физическое в реальном пространстве становится более значимым, чем другие компоненты Я-образа, переживают слом обычных установок, находясь в интернет-пространстве и заменяя физическое тело аватарами и мемами. В субъективной картине мира личности современного молодого человека может сформироваться искаженный образ тела, искаженные когнитивные установки в отношении своего Я-физического, что является причиной личностных девиаций и поведенческих расстройств. Популярными в последнее время стали группы людей, страдающих анорексией или булимией, проявляющие особую активность в социальных сетях. В этих группах транслируется искаженный образ тела, что свидетельствует о проблемах с восприятием Я-физического. Другим развлечением стали группы пользователей, демонстрирующих многочисленные шрамы и татуировки. При этом в реальном пространстве молодежь по-прежнему занимается физкультурой и спортом с переменной активностью. Необходимость исследования Я-физического в субъективной картине мира личности продиктована и возрастанием количества молодежи, страдающей избыточным весом, нарушенной осанкой, другими проблемами со здоровьем. Так, по данным Министерства здравоохранения Российской Федерации от 24 июля 2018 г., каждый третий житель РФ имеет лишний вес, а каждый второй – приобретенные заболевания. При этом более 80% молодежи проводит в интернет-пространстве не менее 2 часов в день.

В отечественной психологии образ тела как предмет исследования относят к проблеме изучения внешнего облика (И.С. Морозова, Л.Н. Ожигова, С.Н. Яременко), маскулинности-феминности (С.А. Ильиных), Я-телесного (А.Ш. Тхостов). Однако исследований представлений о своем Я-физическом в субъективной картине мира интернет-активной личности явно недостаточно, при том что

их результаты могут способствовать созданию системы психологического сопровождения формирования не только представлений о своем Я-физическом, но и здорового образа жизни.

Эти исследования важны с точки зрения адаптации человека в современном мире, формирования у него конструктивного Я-физического, а также изучения возможных методов консультирования, которые обнаруживаются сквозь призму когнитивной парадигмы.

Степень научной разработанности проблемы исследования. Несмотря на актуальность проблемы, субъективная картина мира личности, ее представления о своем физическом Я, составляющие эту картину, остаются малоизученными. В исследованиях К.А. Абульхановой, Р.М. Гинзбурга, Е.И. Головахи, И.В. Дубровиной в качестве структурных элементов субъективной картины мира личности выделяются жизненные планы, перспективы. Однако изучение Я-физического осталось за кругом рассмотрения этих ученых. При этом следует учитывать, что отношение к своему телу напрямую связано с отношением к здоровью в целом.

В научной литературе по проблеме исследования можно выделить несколько подходов к вопросу отношения к телу и телесности. Так, в рамках философского подхода ученые связывают представления о телесности с типом рациональности (Б.Г. Акчурин, Б.Е. Ерасов, И.Г. Замещанский и др.). Классическая рациональность дала миру пышных красавиц Рубенса, неклассический тип рациональности кардинально изменил представления личности об идеальном физическом образе с естественных форм до унисекс-модели, постнеклассическая рациональность связана с переходом в виртуальное пространство и возникновением аниме-культуры.

Другими исследователями предлагается рассматривать телесность как сумму социального и культурного (Н.А. Бугуева, И.М. Быховская). Так, в рамках этого направления анализируются ценности и смыслы представления о теле и телесности. Телесность выступает как некий социокультурный феномен, что

служит объяснением деструктивного поведения личности в отношении собственного тела и здоровья. Несмотря на важность этих исследований, следует отметить, что они проводились либо на женской выборке, либо на подростковой, а их результаты ни разу не соотносились с особенностями физического воспитания студентов и спецификой приобщения их к здоровому образу жизни.

Для данного исследования представляют интерес психологические концепции телесности (О.В. Лаврова, Е.Т. Соколова, А.Ш. Тхостов). Этими исследователями основной акцент делается на отдельные аспекты телесности: половую идентичность, сексуальность, инстинкты. В работах А.Е. Войскунского, О.В. Митиной анализируются гендерные реалии и стереотипы в интернет-пространстве. Однако взаимосвязь представлений о физическом образе Я и реальном Я-физическом исследовалась недостаточно. При этом в интернет-пространстве проблема физического образа Я исследовалась только на уровне аватаров.

В связи с этим научная проблема исследования заключается в выявлении особенностей представлений о Я-физическом интернет-активной молодежи, что позволит создать психологическую систему сопровождения формирования отношения личности к своему Я-физическому.

Цель исследования – изучить особенности представлений о Я-физическом интернет-активной молодежи.

Объект исследования – интернет-активная молодежь.

Предмет исследования – представления о Я-физическом интернет-активной молодежи.

Гипотезы исследования.

1. Представления личности о своем физическом Я могут включать когнитивные установки, эмоциональное отношение к восприятию своего внешнего облика, готовность к изменению своего физического Я.

2. Когнитивные установки, индивидуально-личностные характеристики молодых людей (самооценка, личностные защитные механизмы, самоотноше-

ние), эмоциональное отношение к восприятию своего внешнего облика, готовность к изменению своего физического Я личности могут иметь определенные особенности, обусловленные уровнем интернет-зависимости.

3. Я-физическое у интернет-активной молодежи может отличаться в зависимости от выраженности представлений об этом феномене. При этом в системе психологического сопровождения личности в реальном и виртуальном пространствах могут учитываться когнитивные установки, отношение личности к своему физическому Я и стратегии изменения собственного тела.

Задачи исследования.

1. Определить теоретико-методологические подходы к исследованию субъективной картины мира личности.

2. Эмпирически выявить представления о Я-физическом у молодежи с разным уровнем интернет-активности.

3. Разработать типологию личности в зависимости от выраженности искажений в представлениях Я-физического у интернет-активной молодежи.

4. Разработать и апробировать систему психологического сопровождения молодежи с искаженными представлениями о своем Я-физическом.

Теоретико-методологическую основу исследования составил ряд положений и идей: принцип целостного (интегративного) подхода к исследованию (Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов); концепция смысловой структуры сознания (Л.С. Выготский, В.П. Зинченко, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев); концепция телесности (В.Ю. Баскаков, В.П. Кузьмин, И.С. Морозова, В.Н. Никитин, А.Ш. Тхостов,); концепция образа тела или Я-физического (А.Н. Дорожевец, О.Г. Мотовилин, Е.Т. Соколова, Л.Н. Ожигова); теория представлений о телесности в сфере физической культуры (В.К. Бальсевич, И.М. Быховская, Ю.А. Лебедев, Л.П. Матвеев); теория гендерных моделей (А.А. Баранов, Т.В. Бендас, В.Л. Ситников); классификация элементов внешности (А.Г. Гусева); уровневое строение самоотношения (Л.В. Бура, И.С. Кон, А.А. Налчаджян, В.В. Столин); теория интернет-социализации (А.И. Лучинкина).

Методы и методики исследования. Для решения поставленных задач применялся комплекс теоретических и эмпирических методов исследования: теоретический анализ монографий, диссертационных исследований, статей и других научных публикаций, характеризующих состояние проблемы. Эмпирические: анкетирование, интервьюирование, диагностика: для определения интернет-активности – анкета интернет-активности (А.И. Лучинкина); для определения типа гендера – опросник «Маскулинность-феминность» (С. Бем); для исследования когнитивной составляющей Я-физического – методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеева, методика изучения особенностей самооценки Дембо-Рубинштейн; для оценки уровня и времени сформированности когнитивных установок – ретроспективная анкета установок по отношению к своему физическому образу (адаптация ретроспективной анкеты установок Н.А. Низовских); авторский исследовательский опросник «Когнитивные искажения в представлениях личности о своем физическом Я», контент-анализ сочинений «Каким я вижу человека будущего»; для оценки аффективной составляющей эмоционального отношения испытуемых к различным параметрам своей внешности в реальном пространстве – методика «Исследование самооотношения к образу физического Я» А.Г. Черкашиной; для виртуального пространства – анализ аватаров и контента страниц пользователей, авторский опросник «Мое тело»; для отражения поведенческой составляющей – опросник «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской; проективный рисунок «Я-реальный, Я-виртуальный»; для исследования адаптационно-компенсаторных стратегий гармонизации образа физического Я – методика «Адаптационно-компенсаторные стратегии по преобразованию внешности» (А.А. Гавриленко); авторская анкета «Стратегии преобразования тела»; ценностный опросник Шварца; личностные защитные механизмы – опросник «LIFE STYLE INDEX» Р. Плутчека.

Статистический анализ экспериментальных данных был выполнен с использованием прикладного программного обеспечения «SPSS 22.0».

Эмпирический объект исследования. В исследовании приняли участие студенты в возрасте от 18 до 25 лет (408 человек).

Достоверность и обоснованность полученных результатов исследования обеспечивается грамотностью методологических позиций, теоретической обоснованностью авторской позиции, всесторонним анализом проблемы, разнообразием используемых методов, адекватных целям.

Основные научные результаты, полученные лично автором, и их научная новизна.

Определена структура представлений о своем Я-физическом у интернет-активной молодежи, представленная когнитивной (самооценочные суждения, когнитивные установки в отношении собственного тела), аффективной (эмоциональное восприятие своего Я-физического, внешнего облика), конативной (способность к изменению своего Я-физического, личностные защитные механизмы, проявляющиеся в поведении) составляющими.

Выявлена достоверная связь между возрастанием интернет-активности и стремлением к андрогинности у респондентов.

Доказано, что с повышением уровня интернет-активности респондентов их самооценки в реальном и виртуальном пространстве имеют достоверные отличия.

Выявлены когнитивные искажения в представлениях о своем Я-физическом у респондентов при несовпадении биологического и психологического пола.

Эмпирически определено, что с повышением уровня интернет-активности возрастает удовлетворенность собственным Я-физическим.

Предложена типология личности интернет-активной молодежи в зависимости от выраженности искажений в представлениях Я-физического.

Доказана необходимость психологических мероприятий для профилактики личностных девиаций, связанных с представлениями о своем физическом Я в зависимости от уровня интернет-активности.

Расширены представления о гендерных и половых представлениях личности о своем Я-физическом.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты теоретического исследования позволили разграничить существующие гендерные типологии личности, определить его специфику для интернет-пространства, а также выявить компоненты, оставшиеся за рамками исследования. Разработанная типология личности в интернет-пространстве на основании гендерной специфики и уровня интернет-активности позволила расширить научные знания о представленности личности в интернет-пространстве и ее субъективной картине мира.

Практическая значимость исследования состоит в разработке и апробации опросника когнитивных искажений в представлениях о своем Я-физическом у современной молодежи, создании системы психологической коррекции личностных девиаций, связанных с представлениями о своем Я-физическом, что позволит психологам своевременно обеспечить помощь молодежи.

Положения, выносимые на защиту.

1. Представления личности о своем Я-физическом формируют его составляющие: когнитивная за счет когнитивных установок, сформированных в разное время жизни и в различных институтах социализации и имеющих когнитивных искажений; аффективная, включающая отношение к собственному телу; конативная, связанная с выбором стратегии изменения собственного тела. Тип отношения к собственной внешности определяется уровнем интернет-активности личности и ее когнитивной составляющей.

2. У молодежи с различным уровнем интернет-активности различаются установки в отношении собственного тела, наблюдаются достоверные различия индивидуально-личностных характеристик, а именно: самоотношения, самооценки, восприятия собственной внешности в реальном и виртуальном пространствах. Существуют гендерные отличия в представлениях о своем Я-физическом у интернет-активной молодежи.

3. Психологическое сопровождение личности в интернет-пространстве, разработанное с учетом специфики когнитивных установок и отношения личности к своему Я-физическому, предусматривает коррекцию на когнитивном и коннотивном уровнях в зависимости от модели поведения личности в интернет-пространстве, что позволит формировать конструктивные установки к собственному телу и здоровому образу жизни в целом.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения, выводы, результаты исследования докладывались и обсуждались на заседаниях кафедры психологии Крымского инженерно-педагогического университета имени Февзи Якубова (2017-2021 гг.); были представлены на: Международной научно-практической конференции «Тенденции развития психолого-педагогического образования в условиях транзитивного общества» (Ростов-на-Дону, 2019-2020 гг.); Всероссийской научно-практической конференции «Психология социализации личности в современных условиях» (Симферополь, 2017-2019 гг.); научно-теоретической конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов и студентов Крымского инженерно-педагогического университета (Симферополь, 2017-2020 гг.); научно-практическом семинаре «Межкультурные взаимодействия в поликультурном пространстве Крыма» (Симферополь, 2017 г.).

Материалы исследования используются в деятельности Крымского инженерно-педагогического университета имени Февзи Якубова (г. Симферополь); Крымского юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации (г. Симферополь); Крымского многопрофильного колледжа (г. Симферополь).

Публикации. По теме исследования опубликовано 13 работ общим авторским объемом 4,95 п.л., из них 1 работа – в издании, входящем в базы данных международных индексов научного цитирования Scopus и Web of Science; 6 работ – в журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций.

Структура и объем диссертации. Диссертационное исследование состоит из введения; трех глав; заключения, включающего основные выводы, практические рекомендации и перспективы дальнейшего исследования проблемы; списка использованной литературы, включающего в себя 179 источников, из них 19 источников – на иностранных языках. Работа иллюстрирована 13 рисунками и 41 таблицей. Основной объем работы составляет 178 страниц.

ГЛАВА 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ МОЛОДЕЖИ О Я-ФИЗИЧЕСКОМ

В первой главе «Методологические подходы к исследованию представлений молодежи о Я-физическом» даётся анализ разработанности проблемы исследования представлений личности о своем Я-физическом, субъективной картине мира личности, анализируются основные составляющие образа Я.

1.1. Образ Я в субъективной картине мира личности

При исследовании представлений молодежи о своем Я-физическом, формирующих субъективную картину личности, есть необходимость рассмотреть основные дефиниции в контексте проблемы, а именно: образ Я, субъективная картина мира личности.

Образ Я-физического можно анализировать с позиций восприятия внешних форм тела: тело как носитель личностных особенностей и социального опыта, которые предполагают эмоциональное отреагирование человека на собственный внешний вид; тело как объект, имеющий форму, размер, определяющиеся опытом самоконструирования личности; тело как симулякр, носитель определенных символических значений. Самоконструирование личностью тела предполагает выражение определённых идей, мыслей. Так, например, в современных реалиях и каналах СМИ демонстрируются различные попытки заявить миру о себе: бодипозитив – от принятие себя с небольшим лишним весом и особенностями тела (веснушки, неидеальная кожа) до принятия себя с ожирением и т.д.; тело как порождение когнитивных особенностей личности – его когнитивные установки, искажения, особенности функционирования мышления и восприятия.

А. Бек пишет, что когнитивные искажения личности часто опосредуют ее отношение к собственному телу [161]. Стоит отметить, что прошлое, настоящее и будущее собственного тела личность воспринимает сквозь устоявшуюся когнитивную схему.

Чтение мыслей: не имея определенных фактов или доказательств, личность предполагает, что подумают о ней те или иные люди. Например: они считают меня некрасивым, потому что я толстый; они считают меня ужасным, потому что в моем теле недостаточно веса.

Предсказывание будущих событий: личность старается предугадать реакцию людей на его внешний вид и их поступки, исходя из их реакции. Например: мой внешний вид не позволит найти себе друзей; люди посмотрят на меня и решат, что с таким уродом как я лучше дел не иметь.

Катастрофизация: человек предполагает, что если он получит негативную или недостаточно позитивную оценку о своем теле, внешнем виде, то это событие, которое достаточно трудно пережить. Например: если они будут смеяться надо мной, я больше никогда не смогу зайти в аудиторию; я не смогу нормально жить, если кто-то заметит мой лишний вес.

Наклеивание ярлыков: самооценка собственного тела по отдельным характеристикам. Как правило, у личности с подобным когнитивным искажением присутствует набор штампов, которые оказывают непосредственное влияние на ее поведение. Например: я поправился на 1 килограмм, значит, я толстый; родинки на моей спине говорят о том, что я недостойна ходить в купальнике [161].

Игнорирование позитивных событий: личность приуменьшает свои позитивные стороны, позитивную динамику. Для человека с таким типом когнитивных искажений негативное событие намного ярче и несет большую эмоциональную нагрузку, чем позитивное. Например: то, что я хожу в спортивный зал и соблюдаю правильное питание не говорит о моей любви к своему телу, ведь так сейчас делают все.

Негативный фильтр: человек из всех происходящих событий в его жизни отмечает только негативные. Как правило, эти негативные события закрепляют определенный социальный опыт, который может оказывать влияние на все сферы жизни личности. Например: никто не обратил на меня внимание, значит, я некрасивый.

Сверхгенерализация: личность, имея единственный, но сильный негативный опыт, выстраивает свое отношение к миру, исходя из него. Социальные психологи (Г.М. Андреева [8], Е.А. Горшков [41]) пишут, что такие искажения характерны для жертв школьного буллинга и буллинга в детских группах. Например: когда-то меня дразнили за длину моих ног, уверен, это сделают еще раз; мне страшно знакомиться с университетской группой, ведь они, как и мои одноклассники, могут смеяться над моей фигурой.

Дихотомическое мышление: человек воспринимает ситуации, исходя из двух противоположных полюсов (черное или белое). Как правило, такое когнитивное искажение проявляется у людей, которые недовольны своим телом и начинают работу над своим образом. Например: прошло столько времени, но я не похудел – все бесполезно; я думал, что эти упражнения позволят сделать мои ноги стройнее, но ничего не вышло.

Долженствование: личность дает характеристику событиям с позиции так должно быть, а не с позиции так есть. Выстраивая собственные идеалы, человек стремится интерпретировать все события сквозь них, отказываясь от более реалистической доказательной базы. Например: если я не похудею на 2 килограмма до конца недели, значит, я неудачник.

Персонализация: всем негативным событиям дается объяснение с позиции собственной вины. Стоит отметить, что вина в данном случае несет роль не катализатора, а разрушителя. Человек начинает ощущать себя беспомощным, беззащитным. Например: я не смог добиться реальных результатов, я ничтожество; моя семья недовольна моим внешним видом, я сделал им больно.

Л.П. Киященко анализирует образ физического Я как психологический феномен, включающий в себя продукты сознания человека – устоявшиеся семейные традиции, предубеждения, цели и планы, желаемые достижения, доминирующие потребности [69]. Автор подчеркивает взаимовлияние тела человека и его мыслей и идей, предполагая их целостность. Если говорить другими словами, Л.П. Киященко доказывает доминанту аффективных особенностей личности, его

социального и эмоционального опыта по отношению к телесному. По мнению ученого, личность определена культурой и самоконструирование физического образа личности связано с теми нормами, которые существуют на этот момент в обществе [69].

В психологических исследованиях образа Я-физического подчеркивается взаимосвязь познавательных, эмоциональных и поведенческих процессов в становлении личности. Стоит отметить, если доминируют аффективные процессы в становлении образа Я-физического, то он может быть искажен.

Неадекватное сравнение: личность выстраивает собственные идеалы и стандарты красоты, которым должна соответствовать. Если есть какие-то различия между реальным и идеальным, она испытывает нервозные и тревожные состояния (согласно А. Беку) [161].

Исследователи Д. Беннет и Дж. Чанлип разграничивают абстрактное тело и собственное тело, отмечая, что несовпадение реального и идеального приводит к искаженному образу тела [16].

Тревожные вопросы: человек старается предугадать возможные варианты события, задавая себе спорные вопросы. Как правило, данные вопросы варьируются от общего эмоционального состояния личности и особенностей отношения с социумом. Например: если я поправлюсь, я расстанусь со своим партнером?

Эмоциональное мышление: в данном случае когнитивное подавляется эмоциональным. Человек склонен верить ощущениям, а не фактам. Например: я чувствую тревогу перед знакомством с новыми людьми, ведь я недостаточно красив.

Фокусирование на оценке: здесь можно говорить об уровне рефлексивности личности. Игнорируя собственные ощущения, анализ собственного поведения и поведения других людей, человек прибегает к устоявшемуся набору оценок. Например: плохо будет, если я к празднику не смогу выглядеть красиво; сегодня я не успел собраться, поэтому выгляжу ужасно.

Итак, конструирование образа Я-физического может быть опосредовано когнитивными схемами личности, ее когнитивными искажениями и позитивным или негативным социальным опытом.

Интересны направления исследования образа Я, выделенные Е.Т. Соколовой [133, 134].

Первое направление развивал Г. Хэд, который предположил, что образ физического Я и схема тела являются тождественными [167]. Это направление исключает социальные факторы становления образа Я-физического.

Второе направление принадлежит П. Федерну, который предположил, что эти понятия схемы и образа тела автономны и имеют собственное значение [163]. В исследованиях автора схема тела – это представление личности о собственном организме, образе, понимание его плюсов и недостатков. Образ тела представляет собой телесную репрезентацию, которая несет ситуативный характер. Направление П. Федерна интересно для исследования, так как разграничивает биологическое и социальное. Так, знание схемы собственного тела и понимание его особенностей дает основу для репрезентации своего телесного Я [163].

Исследователи последнего направления Р. Шонс и С. Фишер иначе рассматривают понятие образа тела [174, 164]. Р. Шонс предлагает модель образа тела, состоящую из четырех уровней [174]:

– схема тела. Авторы предполагают, что схема тела представляет собой внутреннее ощущение, которое конструируется мозгом, модели тела. Модель тела предполагает структурную организацию и определенный набор функций, в том числе понимание телесных границ, формирование знаний о теле как о едином целом;

– телесное Я. В. Шонфельд определяет следующие компоненты образа тела личности в ее представлении: актуальное восприятие тела (субъективное восприятие внешности и функциональности собственного тела); эмоциональное восприятие тела (переживание ощущений собственного тела, исходя из приобре-

тенного социального и эмоционального опыта); социальные факторы (опыт отношения к телу в семье и обществе); идеальный образ тела (сравнение своего тела с созданным идеальным образом тела) [173];

– телесное представление авторы понимают как конатативную составляющую образа Я-физического личности. В представление входит умение обращаться с собственным телом, ощущать его здоровым или нездоровым. Исходя из развитых телесных представлений, личность может адекватно воспринимать собственное тело и улучшать его при необходимости [173];

– концепция тела. С. Фишер отмечает, что у эмоционально здоровой личности присутствует понимание плюсов и минусов своего тела. Исходя из этого, человек выстраивает концепцию желаемого тела и конструирует телесный образ [164].

Важно отметить, что Р. Шонс и С. Фишер разграничивают понятия схемы тела и образа тела, однако подчеркивают, что образ тела формируется на основе различных уровней, в том числе на уровне схемы тела [174, 164]. Особенности оценки Я-физического личности опосредуют статус телесной идентичности в целом. Направление Р. Шонса и С. Фишера поддерживает и расширяет направление П. Федерна и является ключевым в исследовании.

Подходы П. Федерна, Р. Шонса и С. Фишера предполагают, что понимание схемы тела обусловлено биологически, а понимание образа тела – социально [163, 164, 174].

Отметим важность социального подхода для исследования Я-физического юношей, так как он предполагает самоконструирование субъектом собственного телесного образа. Самовосприятие и самооценка своего тела включает эмоциональную компоненту и осуществляется на различных уровнях. Первый (интерсубъективный) уровень самооценки предполагает сравнение своего тела с телом других людей, второй уровень связывают с соответствием собственных форм и особенностей внешности с требованиями, которые предъявляет себе личность [1,2,3].

Таким образом, если доминирует отношение к образу Я-физического с учетом социальной оценки, можно говорить, что личность подвержена к подавленным эмоциональным состояниям, если доминирует отношение к образу Я-физического без учета социальной оценки – личность является более автономной, но с рядом когнитивных искажений (А. Бек, Д. Бек) [161]. В любом случае, личности доступно самоконструирование образа тела, которое будет происходить по различным мотивам (А.И. Лучинкина) [93].

Как в первом, так и во втором случае самооценка личностью собственного тела имеет эмоциональный характер. Как отмечает Е. Т. Соколова, аффективная составляющая внешности объясняет эмоциональное и ценностное отношение к образу Я-физического и представляет собой сумму отношений личности к своему телу. Отношение личности к телу регулируется эмоциональной оценкой качества и его субъективной значимостью [133].

В субъективной картине мира личности значимость Я-физического обусловлена не только физиологией (полом, например), но и социальными взглядами на половую ориентацию. Речь идет, прежде всего, о психологическом поле личности – гендере.

Социальным взглядам большое внимание уделяют Р. Бернс, И.С. Кон. Ученые отмечают, что причиной повышенной тревожности молодых людей может выступить противоречие двух различных систем оценок образа Я-физического (собственная оценка и оценка других людей) – оценка другими физического образа и самооценка [21, 71, 72].

Я-физическое личности в психологических работах анализируется как один из компонентов Я-концепции. Я-Физическое – важный элемент в субъективной картине мира человека, который определяет восприятие им окружающей реальности. По мнению Д. Беннета, А. Фримена, телесные нарушения могут стать причиной возникновения повышенной тревоги, депрессивных паттернов, болезненной самооценке и неудовлетворенностью жизнью в целом [16, 145].

И.С. Кон отмечает, что идентификация личности с собственным телом в определенном возрастном периоде происходит затрудненно, вызывая множество сложных чувств и переживаний. Результатом могут служить как полное принятие собственного тела, так и полное отрицание собственного тела. Отрицание тела выражается в нежелании ухаживать за собой, нежелании принимать свою реальную внешность. Поэтому важным процессом становится принятие телесной идентичности, а именно принятие собственного тела как части себя [71].

Для определенного типа личности присуще социальное группирование – поведение, которое зависит от оценок группы, действующих групповых правил. Поэтому адекватное своего тела без чрезмерной любви и без чрезмерной ненависти является главной целью формирования.

Исходя из вышенаписанного, сделаем вывод, что социальные факторы развития образа Я-физического являются значимыми и оказывают непосредственное влияние на развитие самовосприятия телесного образа, в том числе негативного. С одной стороны, – это чрезмерное акцентирование внимания на социальных требованиях и стандартах (сверстники, семья, любое другое социальное окружение), с другой, – отказ от учета социальных требований в целом.

А. Адлер, исследуя формирование Я-физического и его социальную природу, отметил взаимосвязь между самооценкой личности и ее телесным образом [3]. Исследователь отмечает, что типы поведения людей могут варьироваться от желания компенсировать истинные и воображаемые телесные недостатки. Личность, неуверенная в привлекательности своего тела, может вести себя агрессивно, вызывая и наоборот. А. Адлер пишет, что человек может использовать свое тело для достижения целей. Однако, если тело не способствует в достижении поставленных целей, человек начинает испытывать агрессию по отношению к нему.

Что не маловажно для исследования, ученый отмечает тесную взаимосвязь между Я-физическим личности и его поведением в социуме. Чем сильнее позитивный физический образ Я, тем уверенней поведение человека.

Как было уже сказано, под физическим образом Я понимается компонент Я-концепции как совокупность представлений и пониманий человека о своих физических особенностях. Неудовлетворенность внешностью и телом, застревание на определенных дефектах оказывают влияние на восприятие своего Я-физического, а также на степень самопринятия в целом.

Исследователи, изучающие психотические искажения в отношении к собственному образу Я-физического, подчеркивают повышенное внимание декомпенсированной личности к собственной внешности, что выражается в анализе своего телесного состояния. Недостатки телесного состояния могут вызывать фрустрированность, тревожность, социальную дезадаптированность, что затрудняет коммуникацию, усложняет адаптацию человека в социуме. По мнению К. Клейста, с нарушением физического Я связано снижение Я-ощущений, а в некоторых случаях и деперсонализация.

Возвращаясь к исследованиям А. Адлера, отметим, что нелюбовь к собственному телу, тревожное внимание к своим особенностям характерно большинству людей и влияют на возникновение болезненной самооценки [3]. С другой стороны, чрезмерная любовь к телу, желание демонстрировать свою физическую привлекательность, соревноваться в вопросах физических возможностей приводит к неадекватной самооценке.

Ощущение собственного превосходства, демонстрация своих физических характеристик, стремление к соревнованиям в оценке физических возможностей и достоинств ведут к неадекватной самооценке, развивают внешний локус контроля. Ученые отмечают, что изменение отношения человека к собственному телу тесно связано с его Я-образом и моделями поведения в социуме. В этом русле развитие постоянства самопринятия Я-физического и отношения личности к своему Я-физическому в группе сверстников – важное условие его психологического благополучия.

Я-физическое в психологической научной литературе также имеет несколько трактовок. Так, Р. Бернс, анализируя физическое Я, определяет его как

установку личности на себя. При этом телесное Я выступает центральным элементом образа Я, самооценки и поведенческих реакций. Ученый отмечает, что Я-физическое может быть представлено в когнитивной, эмоциональной, динамической модальностях и быть рассмотрено в аспектах Я-реальное, Я-идеальное и Я-зеркальное [19].

По Л.С. Выготскому в юношеском возрасте при несовпадении трех точек созревания возникает рассогласование Я-реального, Я-идеального и Я-зеркального, которое проявляется в непринятии себя, в том числе и на телесном уровне [37].

Основное отличие Я-физического от духовного, эмоционального, социального – его материальность, выражающаяся в телесности. Таким образом, Я – это продукт интериоризации личностью своих представлений о мире [131].

Представления человека об образе своего Я определяют и формирование его модели мира, то есть его отношения к своему месту в нем. В свою очередь, его представления об образе своего телесного Я свидетельствуют о степени его самопознания. Исследования самосознания в области нейропсихологии А.Р. Лурии [92], Е.Д. Хомской [151] доказали значимость развития представлений об образе телесного Я для совершенствования высших психических функций, что несомненно значимо в юношеском возрасте.

Итак, образ Я-физического – это интегральное психическое образование, формирующееся у личности в процессе жизни и напрямую связанное с ее телесной идентичностью и самоидентичностью.

В исследовании же субъективной картины мира личности можно выделить несколько подходов. Первым, по нашему мнению, следует назвать философский подход, в рамках которого картина мира субъекта рассматривается как совокупность представлений об окружающем мире, которые могут выступать в виде знаний. Совокупность знаний о мире, определяющая когнитивные установки личности является общей для всех, однако формирование уникальной картины мира происходит индивидуально для каждой личности. Ученые-философы отмечают,

что восприятие мира личностью меняется в течение жизни (А. Шопенгауэр, Ф. Ницше, В. Дильтей, М. Хайдеггер и др.) [49, 149, 158].

Таким образом, отражение объективной реальности находит свое место в картине мира личности, конструируя ее когнитивные установки общего характера в отношении этой самой реальности (Земля вращается вокруг Солнца, время необратимо, существует связь между пространством и временем и т.д.).

Однако преломление этого знания через психические процессы личности в этом подходе не рассматривались. Эти аспекты были проанализированы в рамках психологического подхода. В работах С. Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, К.А. Абульхановой образ мира рассматривается через систему познания бытия в мире [1, 6, 122]. Человек познает окружающий мир, осмысляет значимые события и присваивает себе некоторые правила, формируя таким образом собственные представления о мире, себе и своем образе.

Мир для человека представляется в конкретике реальности бытия и становится собственностью Я человека. В работах Ф.Е. Василюка разработана типология жизненного мира личности. Субъективная картина мира и жизненный мир выступают, в данном случае, как синонимы. Следует отметить, что ученый в качестве основных феноменологических характеристик для внешнего мира выделяет легкость и трудность, которые определяются уровнем удовлетворенности актуализированных потребностей человека. А для внутреннего мира – простоту-сложность, которые связаны с удовлетворением одной или нескольких потребностей. Основываясь на этих характеристиках, исследователь выделяет инфантильный, реалистический, ценностный и творческий типы жизненного мира. Для нашего исследования такой подход представляет несомненный интерес, поскольку дает возможность работы с определённым типом субъективной картины мира личности.

В работах К.А. Абульхановой отмечается, что жизненный мир личности разворачивается в пространстве и времени и основным отличием жизненных ми-

ров личности является выбор способа решения проблемы соотношения инициативы и ответственности, притязаний и достижений, желаний и обязанностей. В принципе, речь идет о личностной активности или субъектности [1].

Объединение обоих подходов позволяет рассматривать картину мира как такую внутреннюю модель реальности. Система знаков, лежащая в основе субъективной картины, имеет социальную и культурно-историческую природу. Кроме того, картина мира является продуктом субъективного конструирования, обусловленного индивидуальными особенностями восприятия, познания, мышления, деятельности, что делает ее уникальной и отличительной от картины мира других субъектов.

Таким образом, субъективная картина мира базируется на представлениях личности о мире вообще и характеризуется временной направленностью личности, осмысленностью и эмоциональной насыщенностью.

Субъективная картина мира личности как психологическая дефиниция раскрывается в работах Г.В. Колшанского, Д.А. Леонтьева, В.В. Петухова и др. [79, 90, 113]. Учеными анализируется содержание понятия, рассматриваются основные подходы к исследованию картины мира в психологии и психолингвистике. При этом субъективная картина мира личности рассматривается как субъективный образ картины мира в целом, отражающий интерпретацию человеком объективной реальности в соответствии с его уникальным жизненным опытом.

Маркерами субъективной картины мира ученые считают значения и смыслы как способы репрезентации мира субъектом (Ф. де Соссюр, А.А. Потебня, В.Ф. Петренко, А.А. Брудный и др.) [135, 115, 111]; семантические образования (В.К. Вилюнас, А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Д.А. Леонтьев, В.В. Столин, Ч. Осгуд, Дж. Келли и др.) [36, 10, 26, 90, 138, 173, 67].

Все исследования относительно структуры субъективной картины мира личности в работах Е.Ю. Артемьевой, Ю.К. Стрелкова, В.П. Серкина сведены к трем уровням смыслового опыта субъективной реальности [9, 139, 129].

Перцептивный мир, который характеризуется системой значений и смыслов и соотносится с поверхностными структурами образа мира. Система значений и смыслов лежит в основе всех психологических образов и отражает свойства объекта и эмоциональное отношение личности к нему одновременно. Эмоциональное искажение отношения влечет за собой искажение когнитивного содержания;

Семантический – картина мира, представленный отношениями в их семантическом воплощении (хороший/плохой, сильный/слабый и т.д.). Эти отношения представлены дихотомиями добро/зло, хороший/плохой, справедливый/несправедливый и т.д. Такие убеждения являются базисными (добро всегда побеждает зло, мир справедлив, красота спасет мир) и обеспечивают человеку защиту и уверенность в себе;

Образ мира личности детерминирован понятийным мышлением, неосознанными установками (защитными механизмами), мотивами, смыслами и влияет на субъективную картину мира через систему отношений. В работах Н.Н. Толстых, А.А. Кроника, Е.И. Головахи особое внимание обращается на психологическое время личности, ее индивидуальный хронотоп, что позволяет говорить о включенности прошлого, настоящего и будущего в субъективную реальность [141, 79, 40]. Здесь важно выделить пристрастность личности в отношении к миру. Именно, неосознанные установки, система ценностей, транслируемая в данном обществе и данной культуре, мотивы формируют субъективную картину мира личности (Р.М. Грановская) [43].

По мнению исследователей, Я-образ занимает место наряду с мотивами и установками личности и определяет формирование субъективной картины мира.

Учитывая, что образ-Я, прежде всего, характеризуется характеризующийся представлениями человека о самом себе и по мнению Ш. Самюэля содержит физическое Я, социальное Я, когнитивное Я, следует обратить внимание взаимосвязь субъективной картины мира личности и отдельных компонентов образа Я.

Так, например, представления личности о красивом теле формируют ее самооценку в отношении собственного Я-физического. При этом, подражание и копирование становятся едва ли не самыми значимыми механизмами социализации личности и формирования ее Я-концепции.

В своем исследовании мы исходим из определения Образа Я как совокупности когнитивных установок личности в отношении себя самой.

При этом следует отметить, что в истории психологической науки понятие образа Я и субъективной картины мира претерпевало изменения от одной научной революции к другой. Среди методологических проблем исследования представлений личности о своем Я-физическом можно выделить несколько основных: выбор парадигмы исследования, выбор научной теории и выбор концепции.

Так, в классической парадигме принято акцентировать внимание на биологической составляющей образа Я. Прежде всего, это психоаналитический подход З. Фрейда, который связал образ Я прежде всего с телесностью. Учитывая психосоциальную природу окружения личности, ученый все же делает акцент на биологической составляющей Я-образа личности и объясняет все психические акты природой тела. По сути, телесный феномен представляется З. Фрейдом как знаково-символическая форма, приобретенная индивидом в процессе социализации [144].

Таким образом, симптомогенез, по мнению ученого, зависит от хода социализации личности и определяет контекст ее межличностных отношений. Кроме того, исследователь выделил инстанцию Я, которая ориентирована на Идеал Я и подвергается влиянию бессознательного. Этот подход близок нашему исследованию, однако за пределами исследований ученого остались представления о своем теле, телесности и их смыслообразующая функция.

Уже в работах последователей З. Фрейда отмечается уклон в психосоциальную составляющую Я-образа. Так, в работах Э. Эриксона мы наблюдаем обращение к социокультурному контексту в описании образа Я, что привело к выделению восьми стадий становления эго-идентичности [144, 159].

В неклассической парадигме особое внимание уделяется социальной составляющей Я-образа. Взять хотя бы трансформацию представлений о красивом теле в разные века и в разных культурах. От пышных красоток Рубенса с ярко выраженной женской сущностью до изможденных моделей современности со стертым гендером.

Третья научная революция принесла научному миру постнеклассическую парадигму. Не умаляя достоинства гуманистических, экзистенциалистских теорий, остановимся на когнитивистском представлении образа Я. У когнитивистов образ-Я относится к самопознанию личности.

В структуре Образа-Я выделяются когнитивные схемы (Х. Маркус) [171], личностные конструкты, способы восприятия, когнитивные стили. Для нас имеет огромное значение теория Дж. Келли, объясняющая формирование системы представлений личности [67]. Существование бинарных оппозиций у каждой личности позволяет, по мнению ученого, управлять межличностным восприятием. В дальнейшем анализе когнитивной модели обратимся к исследованиям Х. Хеманс [168], В. Мишел, К. Морф, выделившими в системе формирования представлений две подсистемы: когнитивно-ориентированную и ментальную.

Собственно, согласно этой парадигме человек – есть та информация, которую он о себе сообщает. Особенно ценным это определение становится в век информационных технологий, расширяющих жизненное пространство личности за счет виртуальной среды.

1.2. Особенности Я-физического в юности

Философские исследования направлены непосредственно на изучение содержания Я-концепции, в том числе Я-физического личности. Так, А. Бергсон, К. Леви-Стросс пишут, что личность проживает в теле, а тело – лишь дом для личности [17, 89].

М. Хайдеггер, М. Фуко понимают тело как главный элемент человеческой субъективности [149]. Исследователи на первый план выдвигают не только физиологические особенности человека, которые детерминированы биологически, но и социально-культурные особенности, являющиеся отражением интеллекта. В исследовании отметим важным трактовку Ж. Нанси, который считал, что тело – орган формирования смысла, а телесность – способ обнаружения субъекта.

В свою очередь, И. А. Русяева, А. Г. Спиркин отмечают, что основными философскими концепциями Я-физического являются концепции вечности и времени [124, 136]:

– концепция вечности предполагает, что тело человека – всего лишь материя, которая существовала всегда и являлась сосудом для мыслей, знаний. Однако, исследователи не исключают, что самоотношение к телу должным образом оказывало влияние на мыслительные процессы в целом. Стоит отметить, что в рамках данной концепции человек рассматривается как носитель вечных ценностей;

– концепция времени предполагает, что человек, его мысли и тело есть здесь и сейчас. Различия между людьми в данной концепции рассматриваются с учетом отношения человека к своему телу, его установок и взглядов на жизнь.

Стоит отметить, что подобные концепции ограничены для психологического анализа, так как не учитывают историю становления самоотношения человека к своему телу, особенностей самовосприятия.

Существенные концепции Я-физического юношей описаны И.А. Русяевой [124]. Исследователь отмечает несколько позиций личности в рамках Я-концепции свободы:

– я – творец жизни: личность сама выстраивает жизненный путь, отношения с людьми; ее эмоции и телесные ощущения полностью зависят от нее. В рамках данной позиции человек сам выстраивает границы комфорта/дискомфорта для своего тела;

– я – узник свободы: личность подстраивается под действующие нормы и стандарты, которые доминируют в обществе. Личность ощущает сильное давление общества в вопросе конструирования собственного образа и тела, которое приводит к возникновению различных психологических защит – от полного отрицания принятия норм до ощущения себя слабым, беспомощным, подавленным;

– я – свободный узник: самоотношение к телу варьируется от соответствия/несоответствия принятым стандартам в социуме. Если тело находится в полюсе не соответствует, то человек склонен к экзистенциальной тревоге, социальной зависимости, потребности в защите собственных границ. Таким образом, человек способен конструировать свое тело самостоятельно, однако, несоответствия принятым нормам могут вызывать негативные переживания;

– я – обладатель свободы: личность разделяет телесное и духовное. В философской практике принято считать, что такая позиция является своеобразным защитным механизмом, так как позволяет личности отрицать негативное в своем теле и акцентировать внимание на духовных процессах [124].

Я-концепция детерминизма включает в себя следующие позиции [124]:

– я – ведомый внутренними силами: личность считает, что ответственность – а собственное тело – минимальная. Ее поведение направляет тревога, пережитые психологические травмы, сформированные психологические защиты. Одна из основных защит – уход от активных действий;

– я – ведомый внешними силами: личность живет с установкой, что мир полон страданий и боли. Отношение к телу формируется с учетом определённых стандартов. Если тело не соответствует этим стандартам, человек страдает, но смиряется с несправедливостью [124].

Данные концепции, по нашему мнению, предлагают типологизацию самоотношения к телу с учетом волевых особенностей личности. Однако, исследователями не изучены социальные особенности Я-физического.

Исходя из вышенаписанного, отметим, что особенностями, влияющими на становление Я-физического личности, с точки зрения философских концепций, являются развитая волевая сфера, наличие определённых позиций по отношению к обществу и его стандартам. Важно отметить, что в философских концепциях психологические травмы являются следствием несоответствия собственного тела действующим стандартам, а не факторами его возникновения.

Несмотря на углубленный анализ Я-физического личности и ее самоотношения к телу, за пределами исследователей остались личностные особенности формирования самоотношения к телу, возрастные и социально-психологические характеристики становления и изменения Я-физического.

В социально-психологических исследованиях, чаще всего, акцентируют внимание не только на содержании Я-концепции, но и раскрывают механизмы функционирования и развития ее компонентов. Например, Р. Бернс, И.С. Кон, А.Ш. Тхостов пишут, что отношение личности к своему телу, его формам и привлекательности является базой для формирования самоотношения в целом [21, 71, 72, 142]. Р. Бернс, В.В. Столин понимают образ Я-физического как тождество установок, представлений, связанных с образом и функциями тела [20]. Р. Бернс считает, что с формирования образа Я-физического начинается формирование Я-концепции в целом [21, 133].

А.Г. Черкашина отмечает, что в юношеский возраст является кризисным периодом в формировании образа физического Я. Именно в этот кризисный период, по мнению исследователя, наиболее важна социальная оценка внешности человека. Культурно обусловленные нормы внешнего вида, существование образа идеального тела существенно влияют на формирование самовосприятия тела [152].

Итак, на формирование отношения к собственному телу влияет не только приобретенный социальный опыт, но и существующие культурно обусловленные нормы. Имея определенный социальный опыт, личность конструирует образ своего тела в условиях существующих стандартов внешности.

В психологических исследованиях В.Н. Куницыной, В.Н. Панферова анализируются такие особенности Я-физического как критерии привлекательности человека [83, 84, 110]. Авторы выделяют следующие компоненты концепции физической красоты в юношестве:

- внешние: анатомические особенности строения тела, форма и размер тела;
- внутренние: наличие и выраженность болезней, оказывающих влияние на самоощущение, а в следствии на образ Я-физического.

Еще одной важной концепцией Я-физического является концепция М. Tiggemann и J.K. Thompson [177, 178]. Исследователи пишут, что юношам присуще наибольшая активность в изучении своего тела, его функций и физических характеристик. М. Tiggemann отмечает, что такая активность связана как с возрастным этапом, так и половыми особенностями. Важно отметить, что М. Tiggemann и ряд исследователей (С. Фишер, С. Кливленд) [164, 178] подчеркивают, что в этот период девушки владеют большей информацией о своем теле, чем юноши о своем. В рамках нашего исследования, данная концепция является крайне значимой, так как описывает некоторые психологические особенности восприятия собственного тела. Однако, исследователи не в полной мере описывают проблемы самоотношения личности к телу.

Ряд исследователей (В.Н. Куница, Е.Т. Соколова, А.А. Бодалев) отмечают, что в юношеском возрасте особенности отношения к собственному внешнему виду влияют на формирование следующих качеств: жизнерадостность, замкнутость, индивидуализм [83, 133, 24]. Также важными факторами для позитивного формирования личности в целом являются навыки владения телом и волевой саморегуляцией.

В исследованиях Д.Н. Исаева отмечено, что нелюбовь к собственному телу и образу влияет на возникновение повышенной тревожности, которая может привести к стрессу [63]. В таких случаях юноша, чтобы стабилизировать свое

эмоциональное, состояние, вырабатывает защитные механизмы, позволяющие сохранить положительное самоотношение.

Нелюбовь или любовь к собственному телу описана в исследованиях Р. Бернса [21]. Исследователь пишет, что социальная оценка сверстников оказывает одно из наисильнейших влияний на образ Я-физического. Влияние социальной оценки выражается в сопоставлении своего физического развития с физическим развитием сверстников. Отсюда значимыми категориями становятся маскулинность и феминность.

Итак, социальная оценка сверстников, а также желание или нежелание учитывать эту оценку оказывает значимое влияние на формирование Я-физического юношей. Результатом такого влияния могут служить эмоциональные состояния – стресс, тревожности; качества – жизнерадостность, замкнутость, индивидуализм.

Еще одной значимой особенностью юношеского возраста является сформированное половой идентичности, на которую оказывают влияние физиологические изменения. Исследователь В. Райх отмечает, что между социальными стандартами и половой реальностью существуют различия, которые приводят к психологическим защитам по типу отрицания и отказу юношей от реализации природной биологической функции [117]. В результате отмечается большое количество мускульных девушек и феминных юношей.

В.Е. Каган подчеркивает важность адекватной половой идентификации в формировании образа Я-физического. В формировании образа Я-физического важную роль играют не только половые особенности, но и установки родителей в процессе воспитания [64].

В результате влияния негативных установок, согласно П.М. Тархановой, может формироваться неудовлетворенность телом, которая имеет следующие последствия [140]:

– проблемы с пищевым поведением: компульсивное переедание, анорексия, булемия;

- стремление соответствовать идеальному образу тела любыми способами: злоупотребление диетами, косметическими процедурами. Ряд исследователей отмечает, что нередко из-за невозможности достижения идеала юноши прибегают к самоповреждению в качестве самонаказания;

- длительное негативное эмоциональное состояние: подавленное, агрессивное, повышено-тревожное;

- появление депрессивных и тревожных паттернов поведения, что нередко приводит к суицидальным проявлениям;

- появление конкретных предикторов суицидальной готовности [140].

Таким образом, на формирование образа Я-физического оказывает влияние не только социальная оценка сверстников, но и особенности воспитания. Если в случае негативной оценки сверстников личность испытывает негативные эмоциональные состояния, то в случае негативных установок семьи по отношению к полу ребёнка развиваются проблемы с полоролевой идентификацией.

Одной из психологических концепций формирования Я-физического в юношеском возрасте является концепция дифференцированности психологических факторов, оказывающих влияние на формирование образа тела (А.В. Ермолова, В. Шонфельд) [53]:

- субъективное самовосприятие тела с учетом функциональных характеристик в целом: особенности анатомической структуры тела, наличие временных и/или хронических заболеваний, врожденных дефектов;

- социальный опыт и предшествующие эмоциональные состояния личности: отношение родителей к полу и телу личности; восприятие его образа сверстниками; собственный когнитивный и эмоциональный опыт самоотношения к телу;

- социометрические особенности: реакции окружающих на личность и его восприятие этих реакций;

- существующий идеальный образ тела и возможность или невозможность его достигнуть [53].

Итак, формирование образа Я-физического происходит под влиянием социально-психологических факторов и представляет собой сложный процесс. Во-первых, с одной стороны, на становление телесного образа оказывает влияние общество с помощью действующих стандартов, стереотипов, с другой, – личность сама присваивает значение тем или иным общественным эталонам, вырабатывая критерии идеального образа тела. Во-вторых, важно отметить действенность установок, транслируемых в современном СМИ: ты хороший, но мог бы быть лучше, есть столько способов поменять себя, без изъянов живётся лучше.

Следует отметить, что в образ тела многие ученые рассматривали неразрывно от субъективной картины мира личности. Так, И. С. Морозова в качестве маркеров Я-физического в субъективной картине мира личности предлагает выделить такие компоненты образа тела как телесные границы, принятие тела (иначе эмоциональное отношение к нему), оценку функциональности своего тела, а также параметры, связанные с социальными факторами, – подверженность социальным стереотипам и параметр, условно названный «отраженный образ тела», – то, каким, по мнению человека, видят его тело окружающие [98, 99].

Согласно А. Беку, если личность принимает эти установки и включает их в свой поведенческий репертуар, то ей характерны такие особенности как болезненная самооценка, частая неудовлетворённость своим телом, нарушение Я-концепции [161]. Все эти психологические состояния приводят к низкой удовлетворенности в социальных контактах, сложностям в установлении партнерских взаимоотношений.

Таким образом, помимо социальной оценки и особенностей семейного воспитания, третьим и главным фактором ставится личность самого юноши. Его психологические особенности, поведенческий репертуар, особенности отреагирования оказывают значительное влияние на становление Я-физического.

Исходя из вышенаписанного, отметим, что особенностями, влияющими на становление Я-физического личности, с точки зрения психологических концеп-

ций, являются социальные, семейные и личностные факторы. Я-физическое личности формируется с учетом его психологических особенностей, социального влияния и моделей семейного воспитания.

Под влиянием информационного прогресса количество информационного контента и функциональность коммуникативного пространство увеличились, трансформируя реальность быстро и требуя от человека быстрой адаптации. С развитием СМИ, интернет-пространства, а также различных приложений и виртуальных игр человек более активно погружается в виртуальное пространство.

Отметим, что виртуальное пространство оказало влияние на Я-физическое человека. Человек, в свою очередь, уходит из реального пространства, растворяясь в виртуальном. В. Савчук пишет, что в случаях преобладания виртуальной деятельности над реальной физическая телесность обесценивается, физическая активность в реальном пространстве значительно уменьшается [125]. У чрезмерно активного интернет-пользователя развивается пренебрежительное отношение к внешнему виду, уходу за телом и, как результат, снижается интерес к реальному пространству. Признавая значимость исследования, отметим, что ученым не рассмотрены психологические особенности чрезмерно активных интернет-пользователей, а также не разработана соответствующая типология.

Попадая в виртуальную реальность, пользователь проходит трансформацию, стремясь к новой, виртуальной самоидентификации. Процесс самоидентичности происходит с помощью создания виртуального тела пользователя, формированием новой телесности.

Так, исследователи Google предлагают следующую типологию самопрезентации личности в интернет-пространстве [56]:

– самопрезентация через аватарки, фотографии. Пользователь, разрабатывая собственный интернет-аккаунт, акцентирует внимание на содержании фотографии (внешний вид, поза, концепция), ее обработке (фотошоп и аналогичные программы, фильтры). По данным исследователей, некоторые пользователи

стремятся изменить собственный внешний вид на фотографии – сделать тело худее или, наоборот, полнее, подчеркнуть размер и выразительность черт лица, увеличить рост и др.;

– самопрезентация личность через информационный контент (посты, репосты, подписка на определённые новостные каналы и группы). Эти пользователи стремятся публиковать на своей странице информацию, которая несет определенный смысл, написана определенным стилем и способна донести читателям взгляды на жизнь создателя интернет-аккаунта;

– самопрезентация через постинг авторского контента. Таким пользователям характерно написание авторских текстов, изложение собственных мыслей с помощью постов, видео, историй (сториз). Как правило, данные пользователи делятся на две группы: те, кто учитывает визуальное сопровождение и те, кто акцентирует внимание на текстовой компоненте;

– смешанный тип самопрезентации [56].

Данная классификация, по нашему мнению, является актуальной для исследования, однако, за пределами анализа остались психологические особенности самих пользователей, а также взаимосвязь образа Я-физического и типа самопрезентации в интернет-пространстве.

Интересна теория новой виртуальной телесности, автором которой является Д. Харауэй [150]. Исследователь пишет о новом типе субъекта, новой телесности, найденной в виртуальном пространстве – киборге. Итак, киборг – виртуальный пользователь, который представляет собой сочетание личностных особенностей и виртуальных возможностей. Этот пользователь сам выбирает виртуальную телесную оболочку (аватарки, фотографии, телесный идеал), границы социальных контактов в сети.

Д. Харауэй пишет, что Я-физическое в виртуальном пространстве может быть лишено каких-либо гендерных указателей [150]. Так, пользователь может

не демонстрировать свою сексуальность или бисексуальность. Более того, человек в интернет-пространстве может менять свою половую принадлежность или отказываться от нее:

– с помощью настроек в социальных сетях. Социальные сети позволяют выбрать пол, который будет указан на странице. Также пол может быть не указан на личной странице пользователя. Некоторые социальные сети (например, Facebook), помимо женского и мужского пола, предлагают третий вариант – другое;

– с помощью визуальных и текстовых сопровождений. Выбирая в настройках один пол, пользователи демонстрирует с помощью фотографий, сообщений, комментариев и различных постов другой. Так, девушки используют мужской род в написании глаголов и наоборот. Нередко пользователи пишут глаголы в среднем роде [150].

Итак, образ Я-физического в виртуальном пространстве начинается с самоидентификации пользователя при входе в систему социальных сетей через имя. Следующим шагом в обретении виртуального тела является самопрезентация пользователя в виртуальных сетях. Признавая значимость исследований Д. Харауэйя, отметим, что гендерные особенности виртуального тела изучены недостаточно. За пределами исследований осталась связь образа Я-физического в реальном пространстве и самопрезентация личности в виртуальном пространстве.

Л.А. Кривцова и О.А. Архипов выделяют несколько видов формирования идеального тела в виртуальном пространстве – обывательский (доступный любым пользователям) и профессиональный (художественная обработка) [78].

Формирование обывательского виртуального тела происходит на этапе формирования никнейма в социальных сетях, блогах, чатах, играх, а также в момент создания аватарки. Как правило, аватарки отражают не только образ тела пользователя, но и его характер. По мнению исследователей, анонимность интернет-пространства, уход от своей реальной личности дают пользователю возможности самокреации.

Л.А. Кривцова и О.А. Архипов пишут, что количество виртуальных тел у одного пользователя может быть неограниченное количество [78]. Смена виртуального тела зависит от настроения, состояния, жизненных этапов личности. Я-физическое человека, являясь важнейшим компонентом психической целостности, видоизменяется в виртуальном пространстве одновременно с изменением когнитивных схем. Важно отметить, что несмотря на важность данных выводов, автором не рассмотрены причины выбора той или иной формы виртуальной телесности.

Л.А. Кривцова и О.А. Архипов отмечают, что способом создания идеального виртуального тела становятся личные страницы пользователей в социальных сетях, который могут быть отражением как реального тела, так и телесной маски пользователя. Интересно для исследования мнение авторов о том, что виртуальное пространство отражает реальный опыт пользователя – его идеальный телесный образ и опыт взаимодействия в социуме через реальный. Несмотря на то, что виртуальное пространство дает свободу в самокреации собственной виртуальной телесности, личность опирается на реальный опыт формирования Я-физического [78].

Отметим, что исследования ученых являются актуальными в области исследования Я-физического в интернет-пространстве, однако, не учитывают эмоциональное восприятие Я-физического и самооценку собственного физического образа.

Изученные концепции образа Я-физического приведены в Таблице 1.

Таблица 1

Концепции Я-физического в психологических, философских, информационных исследованиях

Концепции	Основания концепции	Основные компоненты
1	2	3
Философские	Концепции И.А. Русяевой, А.Г. Спиркина Отношение к телу согласно времени.	Отношение к телу человека в контексте вечности; отношение к телу, находящемуся здесь и сейчас.

Продолжение Таблицы 1

1	2	3
	Концепции И.А. Русяевой, А.Г. Спиркина Отношение к телу согласно времени.	Отношение к телу человека в контексте вечности; отношение к телу, находящемуся здесь и сейчас.
	Концепция М. Хайдеггера, М. Фуко Я-физическое – отражение личности человека.	Я-физическое – продукт не только биологически детерминированных характеристик, но и социально-культурного опыта.
	Концепция Ж. Нанси Тело и телесность определяют субъект.	Тело влияет на формирование смыслов, а телесность позволяет разграничить субъекты.
Психологические	Концепции Р. Бернс, И.С. Кон, А.Ш. Тхостов Связь самоотношения к телу с соотношением к образу Я в целом.	Отношение личности к своему телу, его формам и привлекательности является базой для формирования самоотношения в целом. С формирования образа Я-физического начинается формирование Я-концепции в целом.
	Концепции Р. Бернса, В.В. Столина Связь когнитивного и аффективного в формировании образа Я.	Я-физическое формируется с учетом существующих установок, представлений, которые связаны с образом и функциями тела.
	Концепция А. Г. Черкашиной Кризисный период в формировании образа Я – юношеский.	В юношеский период наиболее важна оценка физической привлекательности социумом.
	Концепция В.Н. Куницыной, В.Н. Панферова. Компоненты концепции физической красоты в юношестве.	Анатомические особенности строения тела, наличие и выраженность болезней.
	Концепция М. Tiggemann и J.K. Thompson Особенности физического Я в юношестве.	Юношеский возраст – наиболее активный в контексте изучения своего тела. Девушки более уведомлены об особенностях своего тела, чем юноши.
	Концепции В.Н. Куницыной, Е.Т. Соколовой, А.А. Бодалева Особенности Я-физического в юношестве.	Жизнерадостность, замкнутость, индивидуализм, саморегуляция оказывают влияние на становление образа Я-физического юноши.
	Концепции Д.Н. Исаевой Влияние эмоциональных факторов на становление образа Я-физического юноши.	Роль защитных механизмов, тревожности, самоотношения в становлении образа Я-физического юноши.
	Концепции В. Райха, В.Е. Кагана Формирование половой идентичности как фактор становления Я-физического личности.	Различия между социальными стандартами и полоролевой реальностью и их влияние на формирование феминности и маскулинности.
	Концепция П.М. Тархановой Роль негативных установок в становлении образа Я-физического юноши.	В результате негативных установок формируются проблемы с пищевым поведением, нереальный идеальный образ тела, длительное негативное эмоциональное состояние, появление депрессивных, тревожных и суицидальных паттернов поведения.

Продолжение Таблицы 1

1	2	3
	Концепция А.В. Ермоловой, В. Шонфельда Факторы, влияющие на становление образа Я-физического юноши.	Субъективное восприятие тела, социальный опыт, социометрические особенности, существующий идеальный образ тела.
Информационные	Концепция В. Савчука. Влияние виртуального пространства на становление образа Я-физического юноши.	У чрезмерно активного интернет-пользователя снижается интерес к реальному образу Я-физического.
	Концепция исследователей Google. Телесная самопрезентация личности в интернет-пространстве.	Самопрезентация через аватарки, фотографии; самопрезентация личность через информационный контент; самопрезентация через постинг авторского контента; смешанная самопрезентация.
	Концепция Д. Харауэйя Образ киборга как форма тела в виртуальном пространстве.	Смесь информационных технологий и реальной личности пользователя.
	Концепция Л.А. Кривцовой, О.А. Архипова Формирование идеального виртуального тела.	Формирование образа Я с помощью виртуальных технологий: никнеймов, аватарок и т.д.

В рамках каждой из концепций анализируются свои особенности формирования образа Я-физического. Варианты определения Я-физического и его особенностей отображены в психологических исследованиях (Р. Бернс, И.С. Кон, А.Ш. Тхостов, В.В. Столин, А. Г. Черкашина, В.Н. Куницына, М. Tiggemann, J.K. Thompson и др.), в философских исследованиях (И. А. Русяева, А.Г. Спиркин, М. Хайдеггер, М. Фуко, Ж. Нанси и др.), в исследованиях информационного пространства (В. Савчук, Л.А. Кривцова, О.А. Архипов, Д. Харауэй и др.).

Несмотря на пристальный интерес к проблеме формирования Я-физического личности в реальном и виртуальном пространстве, все существующие концепции сводятся к анализу понятия, исследованию природы происхождения причин дисфункционального образа Я-физического.

Стоит отметить, чаще всего, ученые отмечают социальные, семейные причины формирования дисфункционального образа Я-физического. Непосредственно в психологических исследованиях анализируются условия формирования телесного образа Я, а также возможные последствия. Однако, за рамками

исследования остались психологические особенности личности с различными образами Я и их гендерные характеристики: установки в отношении своего Я-физического, самооценка своего физического образа, перспективы развития. Также не были достаточно исследованы эмоциональное восприятие своего Я-физического и телесного облика, личностные защитные механизмы.

Таким образом, существующие концепции не дают полного представления о специфике формирования образа Я-физического как в реальном, так и в виртуальном пространстве. Для исследования особенностей Я-физического личности в интернет-пространстве считаем необходимым определиться с его структурой.

1.3. Психологические составляющие физического образа Я как элемента субъективной картины мира личности

Рассмотрим существующие психологические концепции структуры образа Я-физического в реальном и виртуальном пространствах. Е.Т. Соколова, А.Н. Дорожевец, А.Ш. Тхостов акцентируют внимание на когнитивных составляющих самоотношения к телу [133, 50, 142]. Когнитивный компонент, по мнению исследователей, представляет собой определенные установки по отношению к собственному телу и классифицируется следующим образом:

- реальное Я-физическое: осознание человеком то, каким его тело является на самом деле;
- социальное Я-физическое: когнитивные установки личности о том, каким видит его тело социум;
- идеальное Я-физическое: когнитивные установки, связанные с идеальным телесным образом.

Исследователи отмечают, что для целостности телесного образа важно совпадение всех трех модальностей. Как правило, между реальным и идеальным Я-физическим существуют различия. Формирование идеального Я обусловлено, с одной стороны, продиктовано личностными особенностями, с другой – идеалами социума. Учитывая взаимосвязь социальных и личностных компонентов в

становлении образа Я-физического личности, отметим важность исследования как сформированных установок в отношении своего Я-физического, так когнитивные механизмы его формирования.

С.Т. Джанерьян, подтверждая вышеуказанные исследования, пишет, что физический образ Я является набором сформированных качеств о себе [46]. В представлениях исследователя, образ Я – самописание и самооценка личности. Самооценка происходит через устоявшиеся поведенческие паттерны, негативный или позитивный социальный опыт, особенности эмоционального реагирования личности. Итак, когнитивная составляющая напрямую связана с конативными и аффективными составляющими.

Одной из форм когнитивной самооценки образа Я-физического является сравнительная оценка на интересубъективном и инстрасубъективном уровнях. На интересубъективном уровне, как правило, личность сравнивает свое тело и внешний облик с другими. Сравнение происходит по категориям – красивый/некрасивый, толстый/худой, длинный рост/маленький рост и др. Как правило, в таких случаях задействован количественный анализ.

На инстрасубъективном уровне происходит сопоставление особенностей внешнего облика с учетом времени – внешний вид сейчас и внешний вид в прошлом. На данном уровне учитывается ситуация оценивания (внешний вид в одной ситуации и внешний вид в другой ситуации). Такие сравнения объясняют представления личности об уровне выраженности у нее определенных качеств. Как правило, в таких случаях задействован качественный анализ.

Отметим, что исследования когнитивной составляющей в рамках самописания собственного тела позволяет выявить особенности функционального или дисфункционального отношения личности к своему здоровью, телу. Стоит подчеркнуть, что когнитивные механизмы формирования образа Я исследованы недостаточно. Исследователи отмечают важность когнитивных механизмов в самописании образа Я, однако, подобные исследования не проводились.

Интересны исследования М. Джилла когнитивной составляющей формирования образа Я-физического в рамках кросс-культурной психологии [48]. Ученые выявили, что точность восприятия зависит от действующих культурных стереотипов. Однако, в исследованиях делается акцент на стереотипизации внешности и ее влияния на культуру тела в целом, в то время как сформированные через воздействия социума установки в отношении своего Я-физического и их значимость рассмотрены недостаточно.

Итак, когнитивная составляющая представляет собой совокупность самооценочных суждений, сформированные в социуме установки в отношении своего Я-физического, когнитивные механизмы, влияющие на формирование образа Я-физического личности в целом. Существующие исследования направлены в большей степени на реальное пространство, в то время как виртуальное пространство рассмотрено недостаточно.

Восприятие личностью своего тела является одним из важных компонентов Я-концепции в целом. Как правило, человек оценивает свое тело с помощью когнитивных процессов, однако, делает это через аффективный компонент.

Аффективная составляющая, по мнению Е.Т. Соколовой, характеризует эмоциональное и ценностное самоотношение к внешнему виду и состоит из набора эмоциональных отношений к некоторым телесным характеристикам [133]. Как пишет исследователь, это отношение продиктовано двумя факторами – фактором эмоциональной самооценки и субъективной значимостью внешнего образа [133].

Как правило, эмоциональная самооценка предполагает те же формы самоописания, что и когнитивная самооценка. На интересубъективном уровне человек оценивает свой внешний облик в категориях я – лучше других, я – хуже других, на инстрасубъективном уровне появляются полюсы мне нравится/мне не нравится. Важно отметить, что в интернет-пространстве отмечается доступность и возможность видоизменять свой телесный образ различными способами, что ведет к размытию существующих категорий и полюсов самооценки.

Р. Бернс, изучая факторы, влияющие на становление образа Я-физического, выделил следующие [21]:

– иррациональные. Человек, имея доступ к СМИ, сравнивает свой внешний вид с действующими стандартами красоты, актерами реклам, фильмов и, исходя из этого, дает оценку о себе;

– неполноценные части тела. Учитывая, что категории здоровья и красоты тела определяются культурой социума, формирование адекватного образа Я-физического может быть нарушено определенными биологическими несовершенствами тела. Стоит отметить, что подобные исследования проводились для реального пространства, однако, особенности виртуального пользователя в данном контексте изучены не были;

– значение социума в становлении образа Я-физического. Несоответствие внешности идеальным стандартам ведет к отрицательным переживаниям, страху, тревожности и т.д. [21].

Я.Б. Наровская пишет, что культура также может формировать гендерные особенности становления образа Я-физического [101]. Например, для юноши главное – мужественность и физическая сила, для девушки – внешняя привлекательность. Однако, в современном мире отмечается возрастание количества юношей, которые также испытывают тревогу по поводу своей внешности (вес, рост, черты лица и др.), что делает актуальным гендерное исследование эмоционального восприятия своего внешнего облика и Я-физического в целом [101].

В.А. Лабунская, М.И. Лисина в своих исследованиях определили следующие факторы эмоционального восприятия [85, 88]:

– через идентификацию с другими (субъективная идентификация): личность сравнивает себя с другими, отмечает сходства и различия в телесном образе, исходя из чего выстраивают картину собственного телесного образа;

– самовосприятие через восприятие другими людьми: человек опирается на мнение другого человека о своем теле, межличностную обратную связь;

- самонаблюдение: важным процессом становится осознание достоинств и недостатков собственного тела. Личность сама изменяет, конструирует и преобразовывает собственный образ Я-физического;

- самовосприятие образа тела через продукты деятельности;

- непосредственная самовосприятие телесного и внешнего образа. Личность может адекватно и неадекватно оценивать свой внешний образ, давать или не давать обратную связь самой себе. Исследователи описывают случаи непонимания собственного тела, его границ и желаний [85, 88].

Итак, аффективная составляющая образа Я-физического включает в себя эмоциональное восприятие своего Я-физического, внешнего облика. Признавая значимость вышеуказанных исследований, отметим, что практически не изучены гендерные, возрастные особенности указанных компонентов аффективной составляющей. Также не исследовано эмоциональное восприятие своего тела в виртуальном пространстве.

По мнению Р. Бернса, конативная составляющая связана с аффективной и когнитивной составляющими и, в некоторой степени, служит их проверкой. По мнению ученого, конативная составляющая включает в себя набор поведенческих паттернов, которые активизируются при определённом личностном конфликте [21].

Л.В. Бороздина пишет, что конативная составляющая образа физического Я включает следующие компоненты [25]: поведенческие установки личности, исходя из собственных убеждений (активное поведение или сдержанное, исходя из его социального опыта); личные или социальные ожидания от собственного поведения и от поведения других людей; четкие стратегиями поведения; реализация поведения и действий (стремление к уважению, повышению своего статуса, желание скрыть свои недостатки); механизмы психической защиты, проявляющиеся в поведении.

А.В. Визгина отмечает, что конативной составляющей характерны две позиции [34]:

– первая позиция определяется сформированными установками личности, которые побуждают человека к определенным действиям – попыткам изменить себя, принять, либо продемонстрировать определенные особенности поведения;

– вторая позиция определяется непосредственными действиями человека, которые ведут к конкретным внешним изменениям (в теле или поведении). Обе позиции являются взаимодополняющими и формируют поведенческий акт. Исследователь отмечает, что возможно несовпадение позиций, что приводит к длительному негативному эмоциональному состоянию.

Важно отметить, что изменение когнитивных установок в отношении своего Я-физического, самооценки физического образа, а также восприятия внешнего облика приводит к изменению компонентов конативной составляющей.

В.Г. Сахарова подчеркивает, что в случаях физических недостатков или при несовпадении реального и идеального тела могут формироваться новые или укрепляться существующие механизмы психической защиты, в том числе компенсация и сверхкомпенсация [128]. В какой-то степени эти адаптационные процессы и есть конативная составляющая образа Я-физического, так как они обеспечивают возможное преобразование тела человека. Мы предполагаем, что в интернет-пространстве переживание образа Я-физического, а в результате и его изменение может протекать иначе, чем в интернет-пространстве, что делает проблему формирования образа Я-физического в виртуальном пространстве актуальной.

Итак, конативная составляющая представлена набором определенных поведенческих паттернов личности, способностью к изменению своего Я-физического, личностными защитными механизмами, проявляющимися в поведении. Признавая значимость указанных исследований, отметим, что способность к изменению своего Я-физического, личностные механизмы защиты изучены недостаточно как в реальном, так и в виртуальном пространстве.

Согласно проведенным исследованиям, когнитивная составляющая образа Я-физического личности включает, чаще всего, совокупность самооценочных

суждений, сформированные в социуме установки в отношении своего Я-физического, когнитивные механизмы, влияющие на формирование образа Я-физического личности в целом. Эмоциональное восприятие своего Я-физического, внешнего облика и своего тела, способность к изменению своего Я-физического, личностные защитные механизмы, проявляющиеся в поведении изучены мало, однако, влияют на становление образа Я личности.

Выводы по Главе 1

1. Образ Я-физического – это интегральное психическое образование, формирующееся у личности в процессе жизни и напрямую связанное с ее телесной идентичностью и самоидентичностью.

2. Образ Я-физического в субъективной картине мира определяется как самопонимание и самопредставление тела личностью. При этом психологическую специфику образа Я-физического опосредует семейное воспитание (семейные установки, культура тела в семье), социум (действующие стандарты красоты, оценивание внешности другими людьми), личностные особенности (собственный позитивный или негативный социальный опыт).

3. Субъективная картина мира личности рассматривается как субъективный образ картины мира в целом, отражающий интерпретацию человеком объективной реальности в соответствии с его уникальным жизненным опытом. Маркерами субъективной картины мира ученые считают значения и смыслы как способы репрезентации мира субъектом; семантические образования.

4. Существующие концепции образа Я-физического личности (Р. Бернс, В.В. Столин, Ж. Нанси, А. Савчук и др.), чаще всего, сводятся к анализу понятия, исследованию природы происхождения причин дисфункционального образа Я-физического, однако психологические особенности личности с различными образами Я и их гендерными, возрастными характеристиками в реальном и виртуальном пространствах изучены недостаточно.

5. Образ Я-физического личности представлен когнитивной, аффективной, конативной составляющими. Когнитивная составляющая образа Я личности содержит в себе совокупность самооценочных суждений, сформированные в социуме установки в отношении своего Я-физического, когнитивные механизмы, влияющие на формирование образа Я-физического личности в целом. Аффективная составляющая образа Я содержит в себе эмоциональное восприятие своего Я-физического, внешнего облика. Конативная составляющая включает в себя, чаще всего, набор определенных поведенческих паттернов личности, способность к изменению своего Я-физического, личностные защитные механизмы, проявляющиеся в поведении.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ИНТЕРНЕТ-АКТИВНОЙ МОЛОДЕЖИ О СВОЕМ Я-ФИЗИЧЕСКОМ

Во второй главе определяются задачи эмпирического исследования, приведены методы сбора и обработки результатов эмпирических данных, описываются математические методы обработки и анализа данных; объем и общая характеристика выборки; представлены основные этапы исследования; определены критерии формирования выборки; обозначены основные этапы реализации эмпирической программы, обоснованы методы эмпирического исследования.

2.1. Методологические основы построения эмпирического исследования Я-физического в субъективной картине мира личности

Исследование субъективной картины мира личности ставит перед исследователем ряд проблем как методологического, так и методического плана.

Учитывая, что в нашем исследовании под субъективной картиной мира мы понимаем совокупность представлений о мире, эмоциональных откликов на определенные события и поведенческие реакции на стимулы окружающего мира, Я-физическое может отражаться в ней в когнитивном, аффективном и конативном аспектах.

Учитывая результаты анализа научной литературы, а также руководствуясь логикой исследования, нами предложена теоретическая модель исследования физического образа Я личности в субъективной картине мира [Рисунок 1].

Когнитивная составляющая образа Я личности содержит в себе совокупность самооценочных суждений, сформированные в социуме установки в отношении своего Я-физического, когнитивные механизмы, влияющие на формирование образа Я-физического личности в целом.

Аффективная составляющая образа Я содержит в себе эмоциональное восприятие своего Я-физического, внешнего облика. Оценки и эмоциональная

окраска отношения восприятия тела и внешности, безусловно, лежат в основе аффективной составляющей Я-физического

Конативная составляющая включает в себя, чаще всего, набор определенных поведенческих паттернов личности, способность к изменению своего Я-физического, личностные защитные механизмы, проявляющиеся в поведении. Выбор стратегии поведения относится к конативной составляющей Я-физического [Рисунок 1].

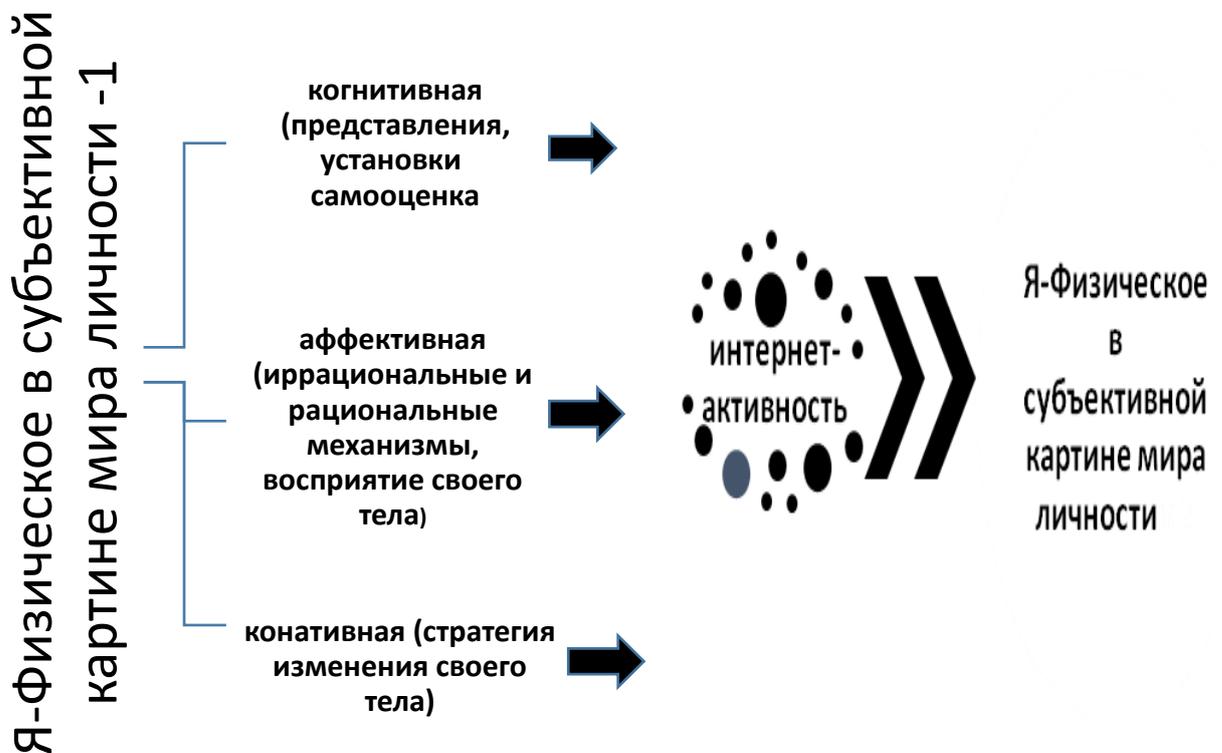


Рисунок 1. Теоретическая модель исследования образа Я-физического

Как видно на Рисунке 1, представления об образе Я-физического, транслируемые в субъективной картине мира личности, можно рассматривать по трем составляющим: когнитивной, аффективной и конативной. Мы предполагаем, что

с изменением интернет-активности происходят изменения представлений личности о своем Я-физическом, что корректирует Я-физическое личности в реальном пространстве.

В ходе теоретического анализа нами было акцентировано внимание на том, что представления об образе Я-физическом, транслируемые в субъективной картине мира личности, можно рассматривать по трем составляющим: когнитивной, аффективной и конативной.

Кроме того, нами учитывается тот факт, что в результате интернет-социализации у личности происходят некоторые изменения в восприятии картины мира в целом. Таким образом, проведенный теоретический анализ проблемы исследования позволил акцентировать внимание исследователя на следующих задачах:

Эмпирическое исследование предусматривало изучение когнитивной, аффективной и конативной составляющих Я-физического личности, в ходе которого решались следующие задачи:

1. Выделить группы респондентов согласно интернет-активности, роду деятельности в Сети и выбору ими своей гендерной роли.

2. Эмпирически изучить когнитивную составляющую представлений личности о своем Я-физическом (установки, актуальные потребности) и ее динамику в различных институтах социализации.

3. Эмпирически изучить аффективную составляющую представлений личности о своем Я-физическом (особенности самоотношения, восприятия собственного тела).

4. Эмпирически изучить конативную составляющую Я-физического личности (защитные механизмы, стратегии изменения тела).

5. Разработать и апробировать программу психологического сопровождения интернет-активной личности в зависимости от специфики ее Я-физического.

Эмпирическая модель исследования представлена в Таблице 2.

Эмпирическая модель исследования

Составляющая	Измеряемая характеристика	Методики
Дифференцирование выборки	Интернет-активность	Анкета А.И. Лучинкиной для определения уровня интернет-активности [93]
	Психологический пол	Методика С. Бем «Маскулинность-феминность» [14]
Когнитивная	Сформированные установки в отношении своего Я-физического и их значимость в настоящем	Ретроспективные установки по отношению к своему физическому образу (адаптация ретроспективной анкеты установок Н.А. Низовских) [102]
	Самооценка своего физического образа	Авторская модификация «Мое тело» Методика исследования самооотношения С.Р. Пантилеева [108] Методика изучения особенностей самооценки (С.Я. Рубинштейн) [122]
	Перспективы	Контент-анализ сочинений «Каким я вижу человека будущего»
	Когнитивные механизмы	Авторский исследовательский опросник «Когнитивные искажения в представлениях личности о своем Я-физическом»
Аффективная	Эмоциональное восприятие своего Я-физического	Опросник «Исследование самооотношения к образу физического Я» А.Г. Черкашиной [152]
	Эмоциональное восприятие внешнего облика	Опросник «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской [86]
	Эмоциональное восприятие своего тела в реальном и виртуальном пространствах	Проективный рисунок Я-реальный, Я – виртуальный
Конативная	Способность к изменению своего физического Я	Адаптационно-компенсаторные стратегии по преобразованию внешности А.А. Гавриленко [38]
	Личностные защитные механизмы	Опросник LIFE STYLE INDEX Р. Плутчека [121]
	Стратегии преобразования тела	Анкета «Стратегии преобразования тела»

Основными критериями формирования выборки стали уровень интернет-активности и психологический пол респондента. На первом этапе при помощи

анкеты определены три группы респондентов по их интернет-активности: пассивные, активные и чрезмерно-активные. Анкета определения уровня интернет-активности (А.И. Лучинкина [93]) не только дает возможность стратификации выборки по уровням интернет-активности, но и позволяет получить информацию о направленности деятельности личности в интернет-пространстве, предпочитаемых сайтах, интернет-ресурсах.

На этапе констатирующего эксперимента методом случайных чисел было выбрано по 60 респондентов каждой указанной группы. Затем исследованы гендерные предпочтения в каждой из групп при помощи методики многостороннего исследования личности ММРІ (шкала маскулинность-феминность) и методики С. Бем Маскулинность-феминность. Выбор этих методик обоснован их возможностями наиболее полно описать гендерные особенности респондентов выборки как клиническую, так и социально-психологическую картину. На этом же этапе нами были проанализировано половое и гендерное распределение респондентов по группам с разной интернет-активностью. Теоретически можно выделить несколько групп испытуемых:

1. Респонденты с низкой интернет-активностью, у которых совпадает психологический и биологический пол.
2. Респонденты с низкой интернет-активностью, у которых не совпадает психологический и биологический пол.
3. Респонденты с высокой интернет-активностью, у которых совпадает психологический и биологический пол.
4. Респонденты с низкой интернет-активностью, у которых не совпадает психологический и биологический пол.
5. Респонденты с чрезмерно высокой интернет-активностью, у которых совпадает психологический и биологический пол.
6. Респонденты с чрезмерно высокой интернет-активностью, у которых не совпадает психологический и биологический пол.

Кроме того, интерес представляли исследования в указанных группах отдельно для девушек и отдельно для юношей. В ходе определения групп испытуемых мы обратили внимание на их предпочтения в Сети, что стало еще одним критерием формирования группы испытуемых для участия в констатирующем эксперименте.

На втором этапе эмпирически исследованы когнитивная, аффективная и конативная составляющие Я-физического в субъективной картине мира личности в реальном и виртуальном пространстве, апробирована программа психологического сопровождения формирования физического образа Я личности. Для исследования когнитивной составляющей, согласно теоретической модели нами использовались известные опросники исследования самооотношения (С.Р. Пантелеев) и авторская модификация методики Дембо-Рубинштейн по определению самооценки. Дополнительная информация собиралась с помощью анализа страниц в социальных сетях и ретроспективной анкеты установок Н.А. Низовских в нашей модификации. В качестве основных направлений мы выбрали отношение к своей внешности, отношение к своему телу, отношение к стилю одежды, отношение к здоровому образу жизни. Установки на будущее исследовались с помощью интент-анализа сочинений «Каким я вижу человека будущего». Кроме того, нами был создан и апробирован опросник Когнитивные искажения в представлениях личности о своем Я-физическом.

Аффективная составляющая субъективной картины мира личности изучалась при помощи методики «Исследование самооотношения к образу физического Я» А.Г. Черкашиной, опросника «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской, которые позволяют выявить отношение испытуемых к своей внешности и своему аватару.

Испытуемым предлагалось заполнить бланки опросников дважды. Первый раз респондентам давались стандартные инструкции. Второй раз испытуемые оценивали свой образ в виртуальном пространстве (аватар или желаемый образ).

Конативная составляющая субъективной картины мира исследовалась при помощи уже известных методик: Адаптационно-компенсаторные стратегии по преобразованию внешности (А.А. Гавриленко); личностные защитные механизмы – опросник LIFE STYLE INDEX Р. Плутчека.

Основные характеристики выборки. Исследование проводилось в течение 2017-2019 гг. В исследовании приняли участие обучающиеся Крымского инженерно-педагогического университета имени Февзи Якубова в возрасте от 18 до 25 лет (408 человек, из них: 213 респондентов – девушки, 195 респондентов – юноши).

На стадии констатирующего эксперимента всем обучающимся было разослано приглашение: Уважаемый респондент! Приглашаем Вас принять участие в первом этапе научного исследования, которое проходит в Крымском инженерно-педагогическом университете. Целью исследования является изучение представлений о своем Я-физическом у современной студенческой молодежи. О своем решении Вы можете сообщить по телефону..., лично Сенченко Владимиру Владимировичу (кафедра физической культуры) или отправить сообщение по электронному адресу.... Исследование проходило в реальном пространстве. Каждому участнику предлагался пакет методик и бланков для заполнения. Работа проводилась в групповой и индивидуальной форме.

В ходе исследования представлений о своем Я-физическом у студенческой молодежи возникли следующие методические проблемы:

1. Недостаточность методик для исследования когнитивной составляющей представлений о своем Я-физическом в субъективной картине мира личности.
2. Сложность диагностики эмоциональной составляющей представлений о своем Я-физическом в субъективной картине мира личности.
3. Недостаточность методик, изучающих конативную составляющую представлений о своем Я-физическом в субъективной картине мира личности.

Анализ этих проблем представлен в последующих параграфах диссертации.

2.2. Эмпирические методы исследования когнитивной составляющей представлений о своем Я-физическом в субъективной картине мира личности

Как мы указывали выше, одной из серьезных методических проблем является недостаточность методик для выявления когнитивной составляющей представлений личности о своем Я-физическом. В психологии достаточно внимания уделяется изучению самооценки личности, но ее физическая составляющая остается малоизученной. Так, опросник образа собственного тела (А. Скугаревский и С.В. Сивуха) направлен на диагностику недовольства собственным телом у лиц, страдающих расстройствами пищевого поведения, и не дает возможности оценить образ Я-физического у обычной молодёжи, в том числе когнитивные установки и степень следования им.

Для исследования образа Я-физического и самооценки исследователями использовалась модифицированная методика Дембо-Рубинштейн [123]. Так, Е.Т. Соколова, А.Н. Дорожевец [134] включили в нее проективные шкалы, позволяющие оценить аффективную составляющую физического образа Я. М.О. Мдивани использовала данную методику для измерения социального и идеального компонента о своих размерах. В методике исследования самоотношения, разработанной С.Р. Пантлеевым, также есть вопросы, направленные на изучение физического образа Я личности [109]. Однако, по результатам методики сложно судить о когнитивных установках личности в отношении собственного тела. Одной из наиболее часто применяемых методик является методика В.Н. Куницыной самоописания внешности «Словесный автопортрет» [83]. При помощи этой методики возможно определить сложность образа физического Я, но информацию об имеющихся уже установках в отношении своего тела, данный опросник только косвенно подтверждает. В связи с чем может быть использован как вспомогательный. Еще одна методика «Геометрические фигуры» А.Ш. Тхостова, дающая представление о границах образа тела, является проективной и лишь косвенно подтверждает знания или не знания личности о своих границах [142].

Ни одна из этих методик не дает полного представления о когнитивной составляющей физического Я образа. В связи с этим, нами была предложена исследовательская методика «Мое тело». Испытуемым предлагался набор из 48 слов, имеющих отношение к Я-физическому личности. Бланк характеристик собран в течение 2-х лет при интервьюировании студентов. Характеристики можно было объединить в четыре группы: внешность, одежда и аксессуары, тело, здоровый образ жизни. Каждую группу составляли 12 характеристик [Таблица 3].

Таблица 3

Характеристики Я-физического

№ п/п	Внешность	№ п/п	Одежда	№ п/п	Тело	№ п/п	ЗОЖ
1	Красота	13	Стильность	25	Стройность	37	Спортивность
2	Изящность	14	Яркость	26	Подтянутость	38	Отсутствие вредных привычек
3	Стремительность	15	Броскость	27	Мускулистость	39	Здоровое питание
4	Ухоженность	16	Элегантность	28	Накачанность	40	Медицинский контроль
5	Возраст	17	Удобство	29	Рыхлость	41	Рациональный режим труда и отдыха
6	Выражение лица	18	Экстравагантность	30	Полнота	42	Благоприятный психологический климат
7	Взгляд	19	Эксклюзивность	31	Объем талии	43	Оптимальный санитарно-гигиенический режим (порядок в жилище)
8	Необычность	20	Аккуратность	32	Ширина бедер	44	Закаливание
9	Зубы	21	Свежесть	33	Подтянутый живот	45	Культура сексуального поведения
10	Запах	22	Модность	34	Размер груди	46	Организации сна
11	Чистота	23	Уместность	35	Размер гениталий	47	Культура общения
12	Броскость	24	Соответствие полу	36	Длина ног	48	Психофизическая регуляция организма

Все характеристики были даны в свободном списке.

На первом этапе респонденты выбирали характеристики идеального человека и заносили их в таблицу.

На втором этапе из выбранных характеристик респондентам предлагалось расставить эти качества для себя реального.

На третьем этапе аналогичная работа проводилась для Я- виртуального.

Таким образом, заполнялась Таблица 4.

Таблица 4

Бланк самоотношения к своему Я-физическому

№ п/п	Я-идеальный	Я-реальный	Я-виртуальный

После того, как испытуемые ранжировали выбранные характеристики, подсчитывалась корреляция между Я-идеальным, Я-реальным и Я-виртуальным. Кроме того, для выборки определялись первые пять позиций, актуальных для каждой группы испытуемых в зависимости от пола и гендера.

Интерпретация результата проводилась как в случае классического применения методики.

Авторская модификация методики Дембо-Рубинштейн включала в себя категории: внешность, тело, стиль одежды. Всего было выделено 7 дихотомий: красивый – некрасивый, худой – толстый, высокий – низкий, стройный – бесформенный, спортивный – неспортивный, модный – немодный, стильный – нестильный. При этом, респондентам предлагалось проанализировать свое место на этой шкале и место своего аватара. Кроме того, анализировались установки в отношении своего Я-физического в каждой выделенной группе и определялась их интенциональная направленность. Респондентам предлагалось заполнить Таблицу 5.

Таблица 5

Бланк самооценки своего Я-физического

+	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-
Красивый											Некрасивый
Худой											Толстый
Высокий											Низкий
Стройный											Бесформенный
Спортивный											Неспортивный
модный											Не модный
Стильный											Не стильный

Респондентам давалась следующая **инструкция**:

Уважаемый респондент! В таблице представлены шкалы, содержащие информацию о Я-физическом личности. Информация представлена в виде дихотомий.

1. Оцените свое нахождение на одном из полюсов дихотомии, отметив одну из ячеек между ними.

2. Отметьте то место, где Вы хотели бы находиться.

Таким образом, в ходе исследования изучались рефлексия респондентов на свой физический образ Я и стремление к изменению физического образа Я.

По результатам исследования выявлялась не только самооценка своего физического образа, и отслеживались стратегии его изменения.

Для выявления ретроспективных установок респондентам была предложена авторская модификация анкеты ретроспективных установок Н.А. Низовских. Респондентам давалась следующая инструкция:

Уважаемый респондент! В течение все Вашей жизни Вам давались определенные установки в отношении собственного тела. Заполните, пожалуйста, таблицу. В первый столбец впишите установку, которая была Вам дана. Во второй столбец впишите от кого Вы данную установку получили. В третьем столбце отметьте в баллах (по 10-балльной шкале) уровень следования этой установке в настоящем [Таблица 6].

Установки о своем Я-физическом

№ п/п	Установка	Кем сформирована и когда	Уровень следования

Таким образом, когнитивная составляющая оценивалась по самоотношению, установкам, сформированным в различных институтах социализации, представлениям о себе в реальном и виртуальном пространствах.

Для изучения когнитивных механизмов формирования образа Я-физического нами был разработан исследовательский опросник Когнитивные искажения в представлениях личности о своем Я-физическом.

Исследование когнитивной составляющей физического образа Я личности выявило проблему недостаточности методик, с помощью которых можно изучить Я-физическое личности. Известная шкала депрессии А. Бека ориентирована на выявление когнитивных искажений личности, но предназначена для другой цели.

Опросник И.С. Лучинкиной имеет целью диагностику когнитивных искажений, лежащих в основе различных коммуникативных типов [94]. Связь между представлениями о своем Я-физическом и когнитивными искажениями личности ни разу не исследовалась.

Авторский исследовательский опросник «Когнитивные искажения в представлениях личности о своем Я-физическом». Опросник включает в себя 20 вопросов с вариантами ответов, которые объединены в десять блоков (по 2 вопроса в каждом) согласно когнитивным искажениям по модели А. Бека [94, 161] [Таблица 7].

Распределение вопросов согласно заданным шкалам

№ п/п	Тип когнитивного искажения	№ вопроса
1	Дихотомическое мышление	1, 12
2	Катастрофизация	2, 11
3	Обесценивание позитивного	3, 14
4	Эмоциональное обоснование	4, 13
5	Навешивание ярлыков	5, 16
6	Мысленный фильтр	6, 15
7	Чтение мыслей	7, 18
8	Персонализация	8, 17
9	Долженствование	9, 20
10	Сверхгенерализация	10, 19

Наличие того или иного когнитивного определяется суммой баллов, полученных за ответы по соответствующим вопросам [Таблица 7].

К экспертизе опросника привлекались психологи-практики, имеющие повышение квалификации в области когнитивно-бихевиоральной терапии, психолингвисты для оценивания соответствия вопросов и вариантов ответа по каждому блоку когнитивного искажения.

При выполнении задания каждому респонденту в реальном пространстве были предоставлены индивидуальный стимульный материал, отдельное место для прохождения психодиагностической работы.

Опросник «Когнитивные искажения в представлениях личности о своем Я-физическом».

Цель опросника – изучить выраженность когнитивных искажений мышления.

Инструкция. Вам предлагается 20 вопросов с различными вариантами ответа. Выберите наиболее подходящий Вам вариант ответа из пяти приведенных в таблице [Таблица 8].

**Бланк опросника
Когнитивные искажения в представлениях личности о своем Я-физическом**

№ п/п	Утверждение	Полно- стью не со- гласен	Чаще не со- гласен	Мне безраз- лично	Чаще согла- сен	Полно- стью согла- сен
		0	1	2	3	4
1.	Тело должно быть идеальным					
2.	Это ужасно, когда ты понимаешь, что недостаточно красив					
3.	Те, кто говорит, что внешность не главное, лгут					
4.	Высокий лоб – признак ума					
5.	Женщины глупее мужчин					
6.	Люди не хотят общаться с теми, кто плохо выглядит					
7.	Люди всегда осуждают полных и некрасивых					
8.	Человек сам виноват в своих физических недостатках					
9.	Человек обязан быть красивым					
10.	Все люди должны быть стройными					
11.	Я ужасно расстраиваюсь, если кто-то критикует мой внешний вид					
12.	Человек, который контролирует свое тело, заслуживает уважения.					
13.	Глаза – зеркало души					
14.	В красоте нет заслуги самого человека					
15.	Некрасивым в жизни труднее, чем красивым					
16.	Полные люди всегда бестолковые					
17.	В своих болезнях люди виноваты сами					
18.	О человеке всегда судят по его внешности					
19.	Всегда встречают по одежке					
20.	Человек должен вести здоровый образ жизни					

Блок Дихотомическое мышление.

Утверждения:

№ 1 (1). Тело должно быть идеальным

№ 2 (11). Человек, который контролирует свое тело, заслуживает уважения.

В когнитивной терапии А. Бека дихотомическое мышление является аналогом полярного мышления по типу черный-белый с отсутствием полутонов [153]. Экспертами было отмечено, что у респондентов с выраженным дихотомическим мышлением выбирают крайние точки шкалы красивый-некрасивый, стройны-бесформенный, тонкий-толстый.

Блок Катастрофизация.

Утверждения:

№1(2). Это ужасно, когда ты понимаешь, что недостаточно красив

№2 (12). Я ужасно расстраиваюсь, если кто-то критикует мой внешний вид.

Когнитивное искажение по типу катастрофизация связано с проявлением респондентом негативных эмоций в связи с происходящими событиями, вплоть до невозможности совершать какие-либо действия. По мнению экспертов, респонденты с выраженным когнитивным искажением по типу катастрофизация впадают в панику при малейших отклонениях в строении тела, одежде от заданных социумом.

Блок Обесценивание позитивного.

Утверждения:

№ 1(3). Те, кто говорит, что внешность не главное, лгут.

№ 2(13). В красоте нет заслуги самого человека

Указанное когнитивное искажение по типу обесценивание позитивного предполагает обесценивание положительных событий, достижений [161]. Например: красивая, но глупая; с лица воду не пить, если красивый, то будет гулять.

Блок Эмоциональное обоснование.

Утверждения:

№ 1(4). Высокий лоб – признак ума

№ 2(14). Глаза – зеркало души

Как правило, эмоциональное обоснование связано с уверенностью в правильности чего-либо, без какого-либо рационально подтекста, например: самые красивые женщины – блондинки, волос долог – ум короток, все должны чистить зубы.

Блок Навешивание ярлыков.

Утверждения:

№ 1(5) Женщины глупее мужчин

№ 2(15) Полные люди всегда бестолковые

Респонденты с таким когнитивным искажением склонны к скоропалительным выводам, неосознаваемым клише. Блок Мысленный фильтр.

Утверждения:

№ 1(6) Люди не хотят общаться с теми, кто плохо выглядит

№ 2(16) Некрасивым в жизни труднее, чем красивым

Респонденты с таким когнитивным искажением, как правило, отбирают события только с однотипной окраской, игнорируя другие. Например, всех полных людей гнобят в коллективах; все сутулые – неудачники.

Блок Чтение мыслей.

Утверждения:

№ 1(7) Люди всегда осуждают полных и некрасивых

№ 2(17) О человеке всегда судят по его внешности

Респонденты с высоким значением по этой шкале уверены, что они знают, что думают другие люди и не принимают никаких рациональных доказательств обратного [27]. Например, всем людям противно смотреть на толстых.

Блок Персонализация.

Утверждения:

№ 1(8) Человек сам виноват в своих физических недостатках

№ 2(18) В своих болезнях люди виноваты сами

Респонденты с высокими баллами по шкале персонализация во всех проблемах ищут собственную вину, причастность.

Блок Долженствование.

Утверждения:

№1(9) Человек обязан быть красивым

№ 2(19) Человек должен вести здоровый образ жизни

Респонденты, у которых выражено когнитивное искажение долженствования стремятся к ограничению эмоционально-поведенческих реакций, употребляют в своей речи глаголы: обязан, должен; дополнения - так нужно [27].

Блок Сверхгенерализация.

Утверждения:

№ 1(10) У всех стройных хорошо складывается жизнь

№ 2(20) Всегда встречают по одежке

Респонденты со Сверхгенерализацией оперируют крайними точками зрения и жесткими оценками (либо/либо, или/или) [27]. Пример: Сейчас много рекламы еды, а в результате все подростки – жирные.

Апробация опросника была проведена на 400 респондентах. Опросник стандартизирован. Стандартизация проходила в несколько этапов: расчет надежности опросника; расчет валидности опросника.

Нами был рассчитан коэффициент линейной корреляции между частями опросника [Таблица 9].

Таблица 9

Части опросника

Часть 1	Часть 2
1	2
Тело должно быть идеальным	Человек, который контролирует свое тело, заслуживает уважения.
Это ужасно, когда ты понимаешь, что недостаточно красив	Я ужасно расстраиваюсь, если кто-то критикует мой внешний вид
Те, кто говорит, что внешность не главное, лгут	В красоте нет заслуги самого человека
Высокий лоб – признак ума	Глаза – зеркало души
Женщины глупее мужчин	Полные люди всегда бестолковые

Продолжение Таблицы 9

1	2
Люди не хотят общаться с теми, кто плохо выглядит	Некрасивым в жизни труднее, чем красивым
Люди всегда осуждают полных и некрасивых	О человеке всегда судят по его внешности
Человек сам виноват в своих физических недостатках	В своих болезнях люди виноваты сами
Человек обязан быть красивым	Человек должен вести здоровый образ жизни
Все люди должны быть стройными	Всегда встречаются по одежке

Вслед за И.С. Лучинкиной, инструментальная надежность оценивалась экспертами-психологами со стажем работы не менее 5 лет и имеющих опыт работы в когнитивно-поведенческой парадигме [11, 94, 144].

Стабильность признаков опросника проверялась посредством повторного исследования через два месяца после основного.

Константность опросника изучалась при помощи замены экспериментатора. Шкалы опросника стандартные, названия которых полностью соответствуют названиям когнитивных искажений, представленных в работах А. Бека [11, 94, 144] [Таблица 10].

Таблица 10

Показатели валидности и надежности авторского исследовательского опросника

№ п/п	Шкала	Валидность	Надежность			Rтеор 0,05 0,86	Rтеор 0,01 0,82
		Rэксп содержательная	Инструментальная	Константность	Стабильность		
1	Дихотомическое мышление	0,95	0,91	0,89	0,91		
2	Катастрофизация	0,87	0,85	0,89	0,92		
3	Обесценивание позитивного	0,92	0,87	0,92	0,93		
4	Эмоциональное обоснование	0,89	0,94	0,92	0,94		
5	Навешивание ярлыков	0,93	0,81	0,92	0,93		
6	Мысленный фильтр	0,97	0,97	0,91	0,93		
7	Чтение мыслей	0,92	0,89	0,93	0,96		
8	Персонализация	0,90	0,88	0,87	0,89		
9	Долженствование	0,83	0,97	0,85	0,91		
10	Сверхгенерализация	0,89	0,98	0,92	0,92		

Содержательная валидность определялась мнением экспертов.

Как видно из Таблицы 10, по всем шкалам $\rho_{\text{эксп}}$ превышает $\rho_{\text{теор}}$ (уровни достоверности 0,05 и 0,01), что позволяет говорить о валидности авторского исследовательского опросника.

Таким образом, авторский опросник «Когнитивные искажения в представлениях личности о своем Я-физическом» успешно реализует свою цель.

Также, на основе кривой распределения были установлены уровни выраженности когнитивного искажения:

0-2 балла. Низкий уровень выраженности когнитивного искажения. Подавляющее большинство респондентов в этой части либо не имело когнитивных искажений, либо они слабо дифференцировались.

3-4 балла. Средний уровень выраженности когнитивного искажения. У респондентов в этой части шкалы диагностируется наличие тенденции к когнитивному искажению.

5-8 баллов. Высокий уровень выраженности когнитивного искажения. Когнитивное искажение присутствует в полном объеме.

2.3. Эмпирические методы исследования аффективной и конативной составляющих представлений о своем Я-физическом

Аффективная составляющая о своем Я-физическом в субъективной картине мира личности позволила выявить отношение подростков к отдельным группам особенностей своего тела и своему внешнему образу в целом. Опросник А.Г. Черкашиной также дает представления личности о своем Я-физическом. Однако, в отличие от предыдущих опросников, данный инструмент направлен на выявление эмоционально-оценочных суждений по трем основным блокам: анатомические характеристики (лицо, фигура, руки, ноги); функциональные характеристики (выносливость, сила, гибкость, быстрота, ловкость); социальные характеристики (одежда, аксессуары и косметика).

Респондентам предлагалось оценить свои индивидуальные особенности подросткам по 10-ти бальной системе:

1. Оценку элемента внешности в сравнении с другими (лучше, чем у других, хуже, чем у других).

2. Оценку значимости элемента внешности для самого отвечающего (0 – незначимо вообще, 10 – имеет высокое значение)

Эмоциональное восприятие своего тела в реальном и виртуальном пространствах изучалось при помощи проективного рисунка Я – реальный, Я – виртуальный. Респондентам давалась следующая инструкция:

Уважаемый респондент! Перед тобой два листа белой бумаги и цветные карандаши. На одном из этих листов нарисуй реальный образ человека. На другом – создай его виртуальный образ. Расположение листа и выбор цвета может быть любым. Спасибо за участие.

Анализ результатов пилотажного исследования позволил выделить ряд симптомокомплексов эмоционального восприятия своего Я-физического.

Симптомокомплекс принятия. Линии плавные. Штриховка, если и есть, то без нажима. Преимущественные цвета: желтый, зеленый, голубой, оранжевый

Симптомокомплекс отторжения. Линии механистичны. Обрывисты. Нажим глубокий. Преимущественные цвета: черный, коричневый

Симптомокомплекс аутоагрессии. Линии механистичны. Обрывисты. Нажим глубокий. Преимущественные цвета: красный, черный

Симптомокомплекс безразличия. Линии, в основном, плавные. Прерывистые. Преимущественные цвета: фиолетовый, голубой, серый

Нами была определена ретестовая надежность методики. Для этого проводилась повторная диагностика через 2 месяца после первого испытания. Количество испытуемых в обоих случаях – 214 человек. Исследование проводилось в первой половине дня, экспериментатор не менялся. Данные исследования приведены в Таблице 11.

Показатели валидности и надежности авторского исследовательского опросника

№ п/п	Шкала	Валидность	Надеж- ность	$\rho_{теор}$ 0,05	$\rho_{теор}$ 0,01
		Рэксп критериальная	ретестовая	0,83	0,87
1	Симптокомплекс принятия	0,84	0,87		
2	Симптокомплекс отторжения	0,86	0,89		
3	Симптокомплекс безразличия	0,86	0,95		
4	Симптокомплекс аутоагрессии	0,88	0,92		

На следующем этапе нами определялась критериальная валидность проективной методики. В качестве внешнего критерия были выбраны экспертные оценки относительно симптокомплексов [Таблица 11].

Как видно из Таблицы 11, $\rho_{эксп}$ превышает $\rho_{теор}$ (уровни достоверности 0,05 и 0,01), что позволяет говорить о валидности методики.

Исследование конативной составляющей.

Методика «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской, Е.В. Белугиной была использована для изучения социально-желательного содержания структурных компонентов физического Я образа: лица, тела, невербального поведения и оформления внешности. Каждую характеристику надо было оценить с помощью полярных 55 прилагательных (1 – негативный полюс, 5 – позитивный полюс).

Опросник «Адаптационно-компенсаторные стратегии по преобразованию внешности» А.А. Гавриленко позволяет выявить особенности конативной составляющей физического образа Я личности. В методике предложены утверждения, отражающие способы изменения своей внешности. Респондентам предлагалось выполнить эту методику только для своего физического Я в реальном пространстве.

Еще одним инструментом, описывающим конативную составляющую физического образа Я личности могут выступать личностные защитные механизмы. Для исследования защитных механизмов использовался опросник LIFE STYLE

INDEX, который измеряет восемь видов защитных механизмов: вытеснение, отрицание, замещение, компенсация, реактивное образование, проекция, интеллектуализация (рационализация) и регрессия. Каждый механизм оценивается 10-14 высказываниями, отражающими личностные реакции респондента. По результатам исследования строится профиль психологических защит испытуемого.

Для определения когнитивной стратегии преобразования тела нами был разработана исследовательская анкета «Стратегии преобразования тела». В основе анкеты лежит критерий конструктивность/неконструктивность по отношению к действиям в отношении собственного тела. Респондентам предлагались утверждения, которые необходимо было оценить по 5-ти бальной шкале [Таблица 12].

Испытуемым предлагалось оценить свой физический образ по пятибалльной шкале и выбрать стратегии его поддержки или преобразования. В ходе исследования было выделено несколько стратегий: пищевые ограничения, физические нагрузки и спорт, медицинское вмешательство, косметические и косметологические процедуры, избегание проблемы. Изучалось соответствие выбранной стратегии проблеме и степень личного участия и личной ответственности в конструировании своего физического образа и таким образом принималось решение о конструктивности или не конструктивности выбранной стратегии.

Таблица 12

Бланк анкеты

Предложение	Нет	Скорее нет, чем да	Не знаю	Скорее да, чем нет	Да
Работа над своим телом для меня связана, прежде всего, с:					
Диетами и ограничениями в выборе продуктов					
Физкультурой и спортом					
Медикаментами					
Выбором одежды и косметики					
Предпочитаю, чтобы кто-то решил эту проблему за меня					
Меня не волнуют эти проблемы					

Таким образом, в ходе исследования нами собиралась информация по следующим параметрам:

1. Когнитивная составляющая физического образа Я (сформированные установки в отношении своего физического Я и их значимость в настоящем установке, когнитивные механизмы, знания о своем теле

2. Аффективная составляющая физического образа Я (эмоциональные оценки своего физического Я, внешнего облика, своего тела в реальном и виртуальном пространствах).

3. Конативная составляющая физического образа Я (способность к изменению своего физического Я, личностные защитные механизмы, когнитивные механизмы формирования образа Я, стратегия поведения).

Выводы к Главе 2

1. Обоснована необходимость исследования психологических составляющих физического образа Я личности. Я-физическое в субъективной картине мира личности представлено на когнитивном, аффективном и конативном уровнях. Когнитивная составляющая включает в себя сформированные установки в отношении своего Я-физического и их значимость в настоящем установке, когнитивные механизмы, знания о своем теле. Аффективная составляющая содержит способность к изменению своего Я-физического, личностные защитные механизмы, когнитивные механизмы формирования образа Я. В рамках конативной составляющей исследуется Конативная составляющая физического образа Я (способность к изменению своего Я-физического, личностные защитные механизмы, когнитивные механизмы формирования образа Я).

2. Предложена батарея методик, позволяющая изучить особенности Я-физического личности, в частности для определения интернет-активности – анкета интернет-активности (А.И. Лучинкина); для определения типа гендера – опросник «Маскулинность-феминность» (С. Бем); для выявления интегральной само-

оценки – методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеева, методика изучения особенностей самооценки (С.Я. Рубинштейн); для оценки уровня и времени сформированности когнитивных установок – ретроспективная анкета установок для оценки эмоционального отношения испытуемых к различным параметрам своей внешности в реальном пространстве – методика «Исследование самооотношения к образу физического Я» А.Г. Черкашиной; для виртуального пространства – анализ аватаров и контента страниц пользователей; для отражения поведенческой составляющей – опросник «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской; для исследования адаптационно-компенсаторных стратегий гармонизации образа физического Я – методика «Адаптационно-компенсаторные стратегии по преобразованию внешности» (А.А. Гавриленко); авторский опросник «Мое тело»; ценностный опросник Шварца; личностные защитные механизмы – опросник LIFE STYLE INDEX Р. Плутчека.

3. Исследование когнитивной составляющей физического образа Я личности выявило проблему недостаточности методик, с помощью которых можно изучить Я-физическое личности. Шкала депрессии А. Бека и опросник И.С. Лучинкиной не позволяют исследовать связь между представлениями о своем Я-физическим и когнитивными искажениями личности. Именно это способствовало разработке авторского опросника «Когнитивные искажения в представлениях личности о своем Я-физическом».

4. Эмоциональное восприятие своего тела в реальном и виртуальном пространствах изучалось при помощи авторского проективного рисунка Я – реальный, Я – виртуальный. Анализ результатов пилотажного исследования позволил выделить ряд симптомокомплексов эмоционального восприятия своего Я-физического: симптомокомплекс принятия; симптомокомплекс отторжения; симптомокомплекс аутоагрессии; симптомокомплекс безразличия.

5. Психодиагностических методик, позволяющих оценить стратегии преобразования тела, в исследовательском пространстве недостаточно. Так, опросник «Адаптационно-компенсаторные стратегии по преобразованию внешности» А.А. Гавриленко позволяет выявить особенности конативной составляющей физического образа Я девушек, отражающие способы изменения своей внешности. В основе анкеты «Стратегии преобразования тела» лежит критерий конструктивность/неконструктивность по отношению к действиям в отношении собственного тела.

6. Стандартизация опросников проходила в несколько этапов: определение надежности, содержательной и критериальной валидности. Полученные показатели валидности и надежности этих опросников позволяют оценивать их результаты как достоверные.

7. Обосновано формирование выборки по возрастному диапазону, интернет-активности. Достаточное количество испытуемых, имеющих различия по интернет-активности, а также применение стандартных психодиагностических и авторских исследовательских методик исследование позволяет рассмотреть проблему физического Я в субъективной картине мира интернет-активной личности.

ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ МОЛОДЕЖИ С РАЗНЫМИ УРОВНЯМИ ИНТЕРНЕТ-АКТИВНОСТИ

В третьей главе проанализированы результаты эмпирического исследования, предложена типология интернет-активной личности в зависимости от специфики ее физического образа Я; представлена система психологического сопровождения пользователей и доказана эффективность ее проведения.

3.1. Определение экспериментальных групп с разными уровнями интернет-активности

Изучение интернет-активности обучающихся выборки позволило выделить три группы респондентов:

– Респонденты с низкой интернет-активностью (пассивные) (66 человек). Эти респонденты большую часть времени проводят в реальном пространстве. Деятельность в Интернете носит ситуативный характер. В основном пользуются почтой и социальными сетями по необходимости. Аккаунты в социальных сетях заведены, но используются редко. Интернет рассматривают как источник информации.

– Респонденты с высокой интернет-активностью (131 человек). Эти респонденты имеют активные аккаунты в нескольких социальных сетях, электронную почту. Активно используют другие каналы связи. Одновременно могут открывать несколько вкладок с разнонаправленной информацией или деятельностью – игра, музыка, шопинг и т.д. Проводят в интернет-пространстве не менее 7-8 часов в сутки.

Респонденты с чрезмерно высокой интернет-активностью (67). Проводят в интернет-пространстве более 8 часов в сутки. Имеют активные аккаунты в социальных сетях. Ведут активный образ жизни в интернете. Используют любую возможность для просмотра информации, скачивания музыки, общения. Предпочитают творческую деятельность в интернет-сети – создают новых героев, мемы.

В экспериментальные группы вошли по 60 респондентов по уровню интернет-активности. Рандомизация проходила методом случайных чисел в мужской и женской выборке в зависимости от интернет-активности. Мы придерживались правила равноценного присутствия юношей и девушек в выборке. Однако исследование показало, что в группе с низким уровнем интернет-активности (интернет-пассивные) наибольшее количество респондентов – юноши – 43 респондента (до отбора юношей было 49). Поэтому экспериментальную группу с низкой интернет-активностью представляли 43 юноши и все имеющиеся девушки с низкими показателями по интернет-активности (17 девушек).

В то время как в группах интернет-активных в силу многочисленности группы было отобрано указанным нами способом 30 юноше и 30 девушек [Рисунок 2].

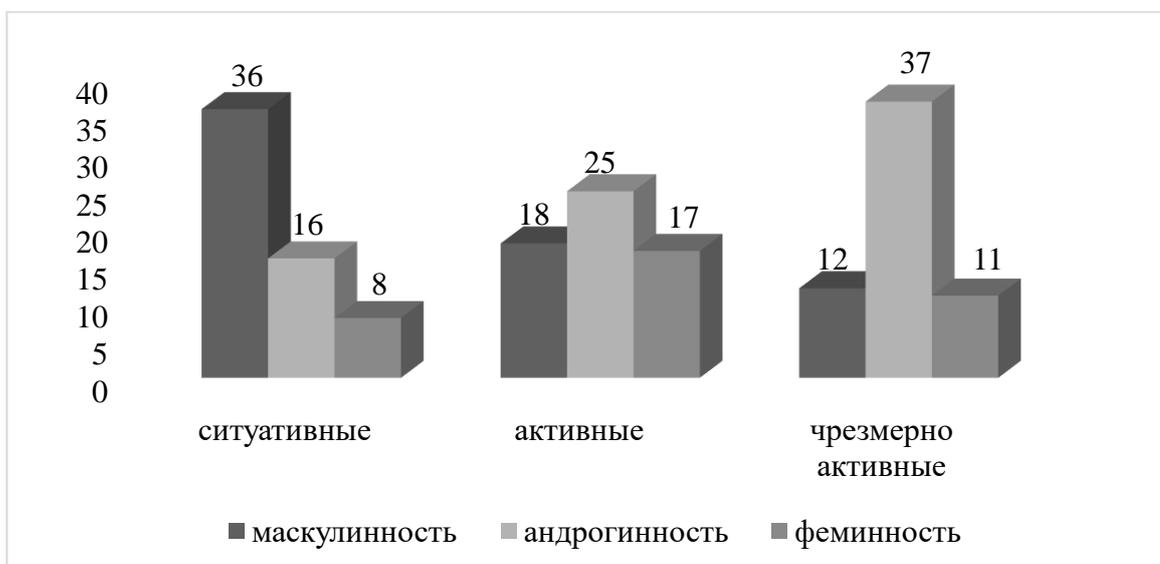


Рисунок 2. Распределение гендерных ролей в каждой группе

В группе чрезмерно интернет-активных количество девушек и юношей (24 и 36 соответственно) в зависимости от изначального количества респондентов. В эту группу входило всего 24 девушки. Они и стали участницами эксперимента.

Как видно на Рисунке 2, с возрастанием интернет-активности увеличивается количество андрогинных респондентов в группе. При этом число маскулинных респондентов достоверно снижается (при $p=0,05$).

В первой группе (ситуативные) наблюдается снижение профиля по шкале феминность-мускулинность у мужчин, что свидетельствует о доминантности и склонности к соперничеству. Следует отметить, что мужчинам первой группы свойственна мускулинность. В информации о себе респонденты этой группы поясняли, что они занимаются спортом регулярно, являются победителями чисто мужских видов спорта – армрестлинг, борьба, бокс.

В то же время сниженный профиль у женщин свидетельствует о повышенной сентиментальности и эмоциональности. В первой группе из 17 девушек всего 8 имеют выраженную феминность. 7 девушек занимаются в настоящее время в танцевальных коллективах, а одна девушка занималась бальными танцами до недавнего прошлого.

Остальным респондентам первой группы (9 девушек и 7 юношей) характерна андрогинность. Следует отметить, что три девушки занимаются армрестлингом.

В ходе исследования выявлено, что с повышением интернет-активности стремление к соперничеству у мужчин снижается. Во второй группе (активные) выраженную маскулинность имеют 18 человек, из них юношей – 14 респондентов. В то же время у женщин с повышением уровня интернет-активности растет количество респондентов, которым свойственна уверенность в себе, предприимчивость и последовательность внутренне мотивированного поведения, доминантность и гетероагрессивные тенденции. Из 17 респондентов с высокой феминностью – 13 девушек, остальные 4 – юноши.

В этой группе наблюдается рост количества респондентов с высокой андрогинностью – 25 студентов (12 юношей и 13 девушек). Однако с дальнейшим ростом уровня интернет-активности тенденции возрастания маскулинности и феминности не сохраняются.

В третьей группе (чрезмерно активные) достоверно возрастает число респондентов с высокой андрогинностью ($N_{\text{эмп}}^2=10,1$, $N_{\text{крит}}^2=9,5$, при $\rho = 0,05$), феминных – 11 девушек, маскулинных – 9 юношей и 3 девушки.

Из 37 респондентов с высокой андрогинностью – 10 девушек и 27 юношей.

Таким образом, среди респондентов нами были выделены следующие группы:

С низкой интернет-активностью

1. Феминные респонденты, у которых совпадает психологический и биологический пол – 8 респондентов.

2. Маскулинные респонденты, у которых совпадает психологический и биологический пол – 36 респондентов.

3. Андрогинные респонденты – 16 респондентов.

С высокой интернет-активностью:

4. Феминные респонденты, у которых совпадает психологический и биологический пол – 13 респондентов.

5. Феминные респонденты, у которых не совпадает психологический и биологический пол – 4 респондентов.

6. Маскулинные респонденты, у которых совпадает психологический и биологический пол – 14 респондентов.

7. Маскулинные респонденты, у которых не совпадает психологический и биологический пол – 4 респондентов.

8. Андрогинные респонденты – 25 респондентов.

С чрезмерно высокой интернет-активностью:

9. Феминные респонденты, у которых совпадает психологический и биологический пол – 11 респондентов.

10. Маскулинные респонденты, у которых совпадает психологический и биологический пол – 9 респондентов.

11. Маскулинные респонденты, у которых не совпадает психологический и биологический пол – 3 респондентов.

12. Андрогинные респонденты – 37 респондентов.

Дальнейшие исследования проходили в рамках выделенных групп.

3.2. Исследование составляющих физического образа Я личности в выделенных группах

Исследование когнитивной составляющей физического образа Я личности позволило выявить основные установки для каждой группы респондентов, сформированные ранее и влияющие на выбор модели поведения личности в настоящем.

Из всего массива установок мы выбрали установки по отношению к собственной внешности, установки по отношению к телу, установки по отношению к стилю одежды, установки по отношению к здоровому образу жизни. Эти интенции были свойственны всем группам респондентов, хотя и несли различную информацию. Кроме того, нами были выделены специфические установки, характерные для конкретной группы. Кроме того, были выявлены не только установки, но и источник их возникновения, и следование этим установкам в реальной жизни.

По результатам анкеты были определены содержательный тип правила (описание, предписание-получение, предписание-использование, пословицы и поговорки), валентность (положительная, отрицательная и нейтральная) источник, откуда возникло правило; степень следования правилу [Таблица 13].

Таблица 13

Анализ ретроспективных установок в отношении своей внешности в группе с низкой интернет-активностью

Группа	Установка	Тип установки	Источник формирования	Следование установке в реальной жизни (10 б) в средних баллах
Феминные девушки	Девушка должна быть красивой	Предписание-использование	Семья, школа	7,2
	Красивым легче жить	Предписание-использование	Семья	7,9
Маскулинные юноши	Занимайся спортом	Предписание-использование	Отец	7,9
	Мужчина должен быть сильным	Предписание-использование	Друзья	8,1
	Мужчина должен быть сильным	Предписание-использование	Дедушка, отец	8,4
Андрогинные девушки	Мужчины любят стройных и женственных	Предписание-получение	Мать	7,4
	Приведи себя в порядок, а то замуж никто не возьмет	Предписание-использование	Мать	6,9
Андрогинные юноши	Следи за своей внешностью	Предписание-использование	Мать, родственники	8,1
	Плюнь на свой внешний вид	Предписание-использование	Друзья	7,6

Следует отметить, что для всех респондентов с низкой интернет-активностью свойственны установки типа предписание-использование, по своей сути отображающие родительский приказ, правило, которому респонденты следуют и в настоящее время. Интересно, что у андрогинных респондентов установки имеют как положительную, так и отрицательную модальность. А содержание предписаний может противоречить друг другу: Следи за своей внешностью – Плюнь на свой внешний вид.

Общим для всех респондентов этой группы является то, что более 78% как девушек, так и юношей отмечают необходимость ухаживать за собой.

Анализ ретроспективных установок в отношении к своему телу в группе респондентов с низкой интернет-активностью показал некоторые различия в зависимости от биологического пола и гендера [Таблица 14].

Таблица 14

**Анализ ретроспективных установок в отношении к своему телу
в группе с низкой интернет-активностью**

Группа	Установка	Тип установки	Источник формирования	Следование установке в реальной жизни (10 б) в средних баллах
Феминные девушки	Девушка должна быть стройной	Предписание-получение	Семья	8,5
Маскулинные юноши	Мускулатура должна быть развитой	Предписание-получение	Отец Друзья	8,3
Андрогинные девушки	Нужно заниматься спортом	Предписание-использование	Мать	7,9
Андрогинные юноши	Нужно заниматься спортом	Предписание-использование	Мать, родственники Друзья	8,2

Как видно из Таблицы 14, маскулинные юноши и феминные девушки этой группы получили установки типа предписание-получение, которых придерживаются и в настоящее время. Эти установки формируют их идеальный образ Я-физического. В то же время андрогинные юноши и девушки следуют предписанию-использованию – приказу, полученному от значимых лиц в подростковом возрасте. При этом почти все девушки-андрогины борются за стройность, а юноши-андрогины за накачанное тело.

Результаты изучения отношения к стилю одежды также показали некоторые несущественные различия внутри группы респондентов с низкой интернет-активностью [Таблица 15].

**Анализ ретроспективных установок в отношении к стилю одежды
в группе с низкой интернет-активностью**

Группа	Установка	Тип установки	Источник формирования	Следование установке в реальной жизни (10 б) в средних баллах
Феминные девушки	Встречают по одежке	Предписание-использование	Бабушка, мать, школа	8,6
Маскулинные юноши	Нельзя ходить бомжом	Предписание-использование	Семья, школа	7
Андрогинные девушки	Одежда должна быть удобной и чистой	Предписание-использование	Семья, школа	8,8
Андрогинные юноши	Одежда должна быть удобной и чистой	Предписание-использование	Семья, школа	8,9

Как видно из Таблицы 15, респонденты с низкой интернет-активностью, у которых психологический и биологический пол совпадают, активно следуют установкам в отношении чистоты одежды, ее стиля и современности. В то время, как андрогины чаще указывают на комфортность одежды.

Отношение к одежде взвешенное, культа одежды нет, но необходимость выглядеть хорошо и чисто указывают все респонденты этой группы.

Есть несущественные отличия между респондентами по выбору установок в отношении к здоровому образу жизни [Таблица 16].

Таблица 16

**Анализ ретроспективных установок в отношении к здоровому образу жизни
в группе с низкой интернет-активностью**

Группа	Установка	Тип установки	Источник формирования	Следование установке в реальной жизни (10 б) в средних баллах
Феминные девушки	Нужно правильно питаться	Предписание-использование	Бабушка, мать, школа	8,6
Маскулинные юноши	Нельзя курить	Предписание-использование	Семья, школа	7
Андрогинные девушки	Нужно правильно питаться	Предписание-использование	Семья, школа	8,8
Андрогинные юноши	Нельзя курить	Предписание-использование	Семья, школа	8,9

Как видно из Таблицы 16, отличия есть только между девушками и юношами, независимо от выбора психологического пола. Установка по отношению здорового образа жизни сформирована у всех респондентов.

Нужно отметить, что респонденты указывают в качестве периода формирования таких установок – детство и подростковый возраст. Установки транслировались семьей и учителями. При этом анализ рода деятельности в Сети показал, что юноши с низким уровнем интернет-активности, как правило, используют интернет-пространство для общения (почта, сообщения), поиска информации. Девушки этой группы имеют один аккаунт, общение с которого оживляется перед сессией.

В группе респондентов с высокой интернет-активностью также выявлены различия в содержании установок [Таблица 17].

Таблица 17

**Анализ ретроспективных установок в отношении своей внешности
в группе с высокой интернет-активностью**

Группа	Установка	Тип установки	Источник формирования	Следование установке в реальной жизни (10 б) в средних баллах
Феминные девушки	Внешний вид должен быть эстетичным	Описание	Друзья, семья	8,4
Феминные юноши	Внешний вид должен быть эстетичным	Описание	Родители	8,7
Маскулинные девушки	Не красуйся перед мужчинами, будут неприятности	Предписание-использование, приказ	Мать	8,6
Маскулинные юноши	Мужчина, мачо	Описание	Мать, школа, неформальные объединения	8,4
Андрогинные девушки	Все зависит от твоих желаний	Метафора	Друзья, книги, Интернет	8,4
Андрогинные юноши	Внешность – не главное	Метафора	Родители	8,4

Как видно из Таблицы 17, феминных юношей и девушек объединяет сходная установка о своей внешности, сформированная в подростковом возрасте и

определяющая их представление о себе в юношестве. В то же время маскулинные девушки в большинстве случаев получали запреты от матери на проявление женственности, а маскулинные юноши, напротив, всячески поддерживались семьей и школой в формировании представлений о внешности настоящего мужчины. Андрогинные девушки занимают по отношению к своей внешности активную позицию, предполагая, что в состоянии ее изменить по своему усмотрению. В то время, как для андрогинных юношей внешность не является сверхзначимой характеристикой.

Во второй группе респондентов (с высокой интернет-активностью) отмечается решающая роль личности в формировании своего образа тела. Респонденты отмечают, что в подростковом возрасте их родители часто говорили им о том, что они сами должны выбирать какими быть – красивыми или уродливыми. В 47% случаев родители отмечали, что их дети либо портят свою внешность, издеваются над нею, либо, напротив, творят с нею чудеса. Как правило, взрослые устанавливали жёсткую причинно-следственную связь между красотой и высокой нравственностью, добрым характером.

В отношении собственного тела у респондентов с высокой интернет-активностью также существуют некоторая специфика [Таблица 18].

Таблица 18

**Анализ ретроспективных установок в отношении своему телу
в группе с высокой интернет-активностью**

Группа	Установка	Тип установки	Источник формирования	Следование установке в реальной жизни (10 б)
Феминные девушки	Соответствие принятым стандартам	Следование	Семья, школа, книги	7
Феминные юноши				8,4
Маскулинные девушки	Человек делает свое тело сам	Следование	Семья, школа, книги	6
Маскулинные юноши				7,8
Андрогинные девушки	Займись своей фигурой	Следование	Семья, школа, книги	7,6
Андрогинные юноши				7,7

Как видно из Таблицы 18, у феминных и андрогинных респондентов этой группы сформирована установка на красоту тела. Маскулинные респонденты

Более 40% респондентов данной группы иногда занимается спортом (плавание, теннис, бадминтон), 57% молодежи этой группы не собираются заниматься спортом вообще. Более 60% респондентов прибегало к помощи диет для похудения.

Анализ ретроспективных установок в отношении стиля одежды в группе с высокой интернет-активностью показал совпадение отношения к одежде у всех респондентов группы [Таблица 19].

Таблица 19

Анализ ретроспективных установок в отношении стиля одежды в группе с высокой интернет-активностью

Группа	Установка	Тип установки	Источник формирования	Следование установке в реальной жизни (10 б)
Феминные девушки	Одежда должна быть удобной	Предписание-использование	Семья	6,9
Феминные юноши			Семья	7,8
Маскулинные девушки			Друзья	8,2
Маскулинные юноши			Друзья	9,3
Андрогинные девушки			Книги, школа, интернет	8,9
Андрогинные юноши				9

Следует отметить, что по отношению к одежде респонденты этой группы, как правило, предъявляют только требования удобства и чистоты.

Именно в этой группе стратификация по роду деятельности наиболее выражена: 66% юношей второй группы предпочитают игровую деятельность в Сети (стрелялки, бродилки, игры из глаз героя); 27% юношей – в основном заняты поиском информации просмотром фильмом, 17% юношей – общаются в социальных сетях. В тоже время девушки заняты игровой деятельностью (игры

симуляторы) – 17%, общение в социальных сетях – 72%, поиск информации, музыка, фильмы – 11%.

В отношении здорового образа жизни у респондентов данной группы установки не сформированы. Как правило, представления о здоровом образе жизни связаны с установками семьи о том, что нужно правильно питаться и не сидеть долго за компьютером. Однако, в настоящий момент респонденты этой группы этим установками не следуют.

Третья группа респондентов (с чрезмерной интернет-активностью) в качестве установок отмечает неактуальность внешности. Источником таких установок молодежь указывает школу и университет, а возраст – 14-17 лет. Проявляют полное безразличие к телу, одежде, здоровью. Практически все юноши заняты игровой деятельностью - игры из глаз героя, девушки – общением в социальных сетях.

В целом, общие для каждой группы установки приведены в Таблице 20 [Таблица 20].

Таблица 20

Распределение установок по отношению к своему Я-физическому

Группа/установка	Ситуативные пользователи	Интернет-активные пользователи	Чрезмерно-активные пользователи
Отношение к своей внешности	За собой нужно ухаживать	Все зависит от твоих желаний Ты выглядишь так, как хочешь	Внешность – не главное С лица воду не пить
Отношение к своему телу	Мужчины любят стройных девушек Нужно наращивать мышцы	В красивом теле – красивый дух	Твое тело – твои проблемы
Отношение к стилю одежды	Одеваться нужно прилично Встречают по одежке	Одежда должна быть удобной Чистота – залог здоровья	Не сформирована
Отношение к здоровому образу жизни	Нужно заниматься спортом Курение вредит здоровью	Не сформирована	Не сформирована

Таким образом, проведенное исследование показало отличия в содержании установок, их типу и следованию им для респондентов с разными уровнями интернет-активности.

В ходе исследования нами были выявлены идеальные образы Я-физического для всех групп респондентов и их корреляция с реальными.

Так, для группы респондентов с низкой интернет-активностью представление об идеальном физическом образе складывалось согласно жестким предписаниям, полученным в семье, образовательном учреждении и сводилось к уходу за своей внешностью, занятиям спортом, отказу от вредных привычек. В тоже время, респонденты с высокой интернет-активностью имели не сформированные установки в отношении здорового образа жизни, в отношении внешности, тела, одежды предпочитали мыслить метафорами. У респондентов с чрезмерно высокой интернет-активностью установки по отношению к телу и внешности не зависят от социума, а привычки ЗОЖ и отношение к стилю одежды не сформированы.

Исследование самоотношения респондентов разных групп к своему Я-физическому в реальном и виртуальном пространствах выявило некоторые различия.

Так, для респондентов с низкой интернет-активностью характерно восприятие идеального образа с преимущественным удельным весом характеристик внешности, тела и здорового образа жизни [Таблица 21]

Таблица 21

Самоотношение к своему Я-физическому респондентов с низкой интернет-активностью в реальном пространстве

Группа	Низкая самооценка	Нормальная самооценка	Завышенная самооценка
Феминные девушки	11%	58%	31%
Маскулинные юноши	5%	67%	28%
Андрогинные девушки	24%	47%	19%
Андрогинные юноши	28%	48%	14%

В ходе исследования выявлено, что феминные девушки среди основных характеристик идеального образа указывают красоту, изящность, состояние зубов, запах, ухоженность, стильность, элегантность, стройность, подтянутость, отсутствие вредных привычек. При этом их самооценка своих данных в реальном пространстве ниже, чем в виртуальном пространстве ($H_{эмп}^2=81,244$, $H_{крит}^2=8,3$, при $p=0,01$) [Таблица 22].

Таблица 22

Самоотношение к своему Я-физическому респондентов с низкой интернет-активностью в виртуальном пространстве

Группа	Низкая самооценка	Нормальная самооценка	Завышенная самооценка
Феминные девушки	7%	73%	24%
Маскулинные юноши	5%	67%	28%
Андрогинные девушки	24%	47%	19%
Андрогинные юноши	18%	53%	19%

Маскулинные юноши в качестве наиболее значимых характеристик чаще всего выбирают стремительность, возраст, состояние зубов, запах, выражение лица, уместность одежды и ее соответствие полу, мускулистость, накачанность, размер гениталий, спортивность, отсутствие вредных привычек, здоровое питание. При этом их самооценка своего Я-физического в реальном пространстве не имеет достоверных отличий от самооценки виртуального образа ($H_{эмп}^2=75,453$, $H_{крит}^2=7,1$, при $p=0,01$).

Не выявлено достоверных различий в выборе характеристик идеального образа андрогинных девушек и юношей. Так, в качестве основных выбраны следующие характеристики: красота, выражение лица, взгляд, необычность, состояние зубов, запах, чистота, элегантность и удобство одежды, стройность, подтянутость, рациональный режим труда и отдыха, благоприятный психологический климат. При этом оценка виртуального образа была выше самооценки себя в реальном пространстве ($H_{эмп}^2=78,158$, $H_{крит}^2=11,2$, при $p=0,01$).

В группе респондентов с высоким уровнем интернет-активности при выборе характеристик идеального Я-физического наибольшее внимание было уделено внешности, одежде и телу. У респондентов не было предпочтений в выборе характеристик ЗОЖ [Таблица 23].

Таблица 23

Самоотношение к своему Я-физическому респондентов с высокой интернет-активностью в реальном пространстве

Группа	Низкая самооценка	Нормальная самооценка	Завышенная самооценка
Феминные девушки	36%	42%	22%
Феминные юноши	50%	25%	25%
Маскулинные девушки	41%	42%	17%
Маскулинные юноши	22%	53%	25%
Андрогинные девушки	23%	64%	13%
Андрогинные юноши	21%	62%	17%

Как видно из Таблицы 23, наибольшее количество респондентов с низкой самооценкой наблюдается при несовпадении биологического и психологического полов. При этом феминные девушки идеальный физический образ наделяют такими характеристиками, как красота, взгляд, необычность, экстравагантность, эксклюзивность, стройность, длина ног, культура сексуального поведения. В тоже время для феминных юношей идеальный образ должен быть броским, ухоженным, красивым, ярким, стильным, стройным, элегантным.

В обоих случаях самооценка своего виртуального образа у респондентов данной группы выше, чем реального [Таблица 24].

Таблица 24

Самоотношение к своему Я-физическому респондентов с высокой интернет-активностью в виртуальном пространстве

Группа	Низкая самооценка	Нормальная самооценка	Завышенная самооценка
Феминные девушки	27%	49%	24%
Феминные юноши	27%	58%	15%
Маскулинные девушки	24%	52%	24%
Маскулинные юноши	17%	63%	20%
Андрогинные девушки	14%	76%	10%
Андрогинные юноши	14%	75%	11%

Маскулинные девушки отмечают в качестве характеристик Я-физического красоту, изящность, ухоженность, подтянутый живот, размер груди, стройность, аккуратность, свежесть, длину ног. При этом нередко указывают на эти характеристики, как несвойственные их реальному образу, но присущие виртуальному.

Маскулинные юноши, напротив, больше уделяют внимания телу – накачанности, подтянутости, подтянутому животу, размеру гениталий, культуре сексуального поведения. Следует отметить, что большая часть респондентов этой группы имеет адекватную самооценку в реальном пространстве. В виртуальном пространстве количество юношей с адекватной самооценкой виртуального образа увеличивается.

В группе чрезмерно интернет-активных респондентов наблюдается выбор характеристик, связанный с выражением лица, взглядом, красотой, стильностью, яркостью, броскостью, стройностью, мускулистостью. Как и в предшествующих группах наибольшее количество респондентов с низкой самооценкой при несовпадении психологического и биологического полов [Таблица 25].

Таблица 25

Самоотношение к своему Я-физическому респондентов с чрезмерно высокой интернет-активностью в виртуальном пространстве

Группа	Низкая самооценка	Нормальная самооценка	Завышенная самооценка
Феминные девушки	37%	57%	6%
Феминные юноши	46%	39%	15%
Маскулинные девушки	47%	42%	11%
Маскулинные юноши	24%	63%	13%
Андрогинные девушки	14%	76%	10%
Андрогинные юноши	14%	75%	11%

При этом феминные девушки отмечают исключительно женские характеристики идеального физического образа Я, но при оценке себя отмечают их недостижимость. Аналогичная ситуация возникла и при выборе характеристик для описания идеального образа маскулинными девушками. Они также выбирают, в основном, чисто женские характеристики (изящность, размер груди, длина ног...), но оценивают свой образ по ним невысоко.

В то же время феминные юноши, как и маскулинные, стремятся подчеркнуть в идеальном образе мужественность. Однако несоответствие этому идеалу приводит к росту низкой самооценки у феминных юношей [Таблица 26].

Таблица 26

Самоотношение к своему Я-физическому респондентов с чрезмерно высокой интернет-активностью в виртуальном пространстве

Группа	Низкая самооценка	Нормальная самооценка	Завышенная самооценка
Феминные девушки	14%	67%	19%
Феминные юноши	16%	59%	25%
Маскулинные девушки	18%	52%	11%
Маскулинные юноши	8%	75%	17%
Андрогинные девушки	8%	74%	18%
Андрогинные юноши	10%	74%	16%

Как видно по результатам Таблицы 26, для андрогинов нет значительных различий между юношами и девушками в выборе идеального образа и соответствии ему как в реальном, так и виртуальном пространстве.

Однако исследование выявило достоверные различия у большинства испытуемых при сравнении самооценки себя в виртуальном пространстве и своего виртуального образа. При этом оценка виртуального образа была выше самооценки себя в реальном пространстве.

Анализ когнитивных установок в отношении своего физического образа, выраженного в дихотомиях, показал достоверные отличия в оценке Я-физического феминными девушками от других респондентов с низкой интернет-активностью по шкалам красивый-некрасивый, худой-толстый, стильный-нестильный, высокий-низкий, модный-немодный, стильный-нестильный.

При этом феминные девушки демонстрировали высокие баллы по шкалам модный-немодный, стильный-нестильный, красивый-некрасивый, худой-толстый и низкие по шкалам высокий-низкий.

Маскулинные юноши с низкой интернет-активностью не имели достоверных отличий в оценках по шкалам от остальных респондентов группы кроме феминных девушек.

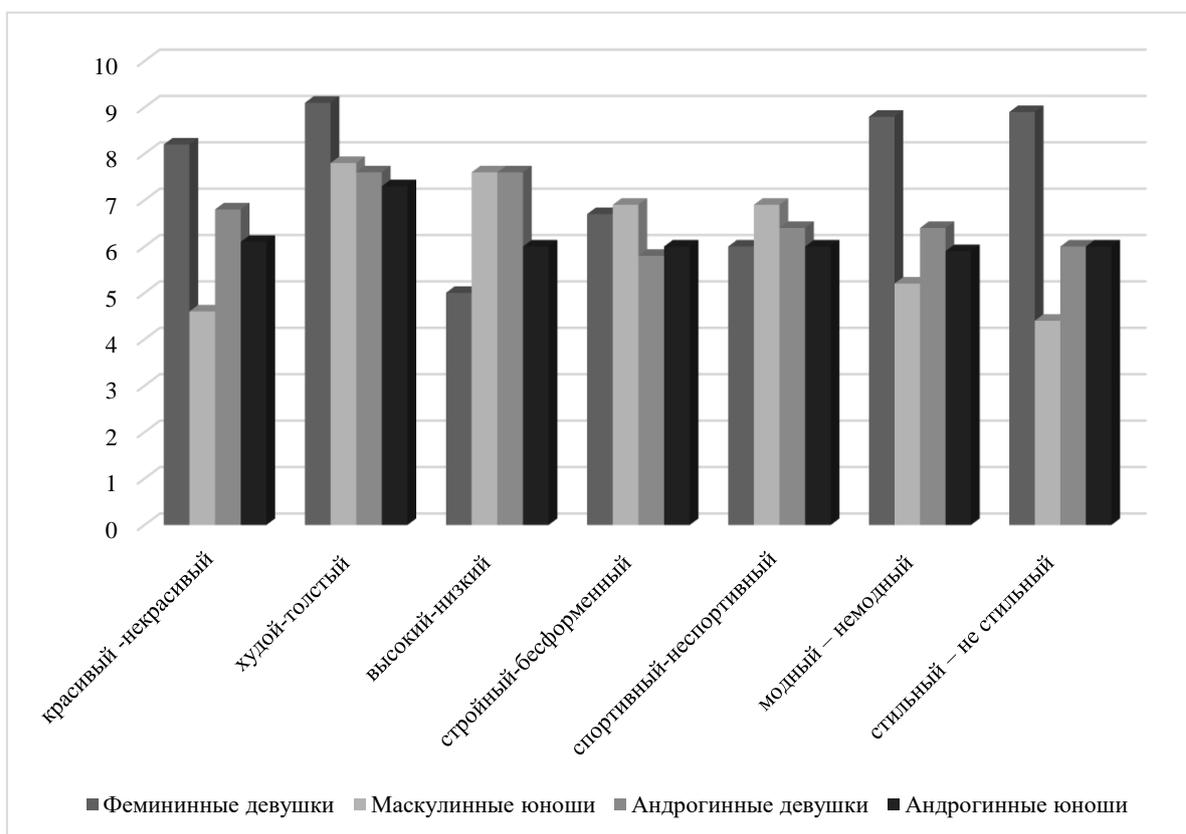


Рисунок 3. Распределение ответов респондентов с низкой интернет-активностью

Как видно на Рисунке 3, андрогинные юноши и девушки не имели достоверных отличий в оценках по предложенным шкалам.

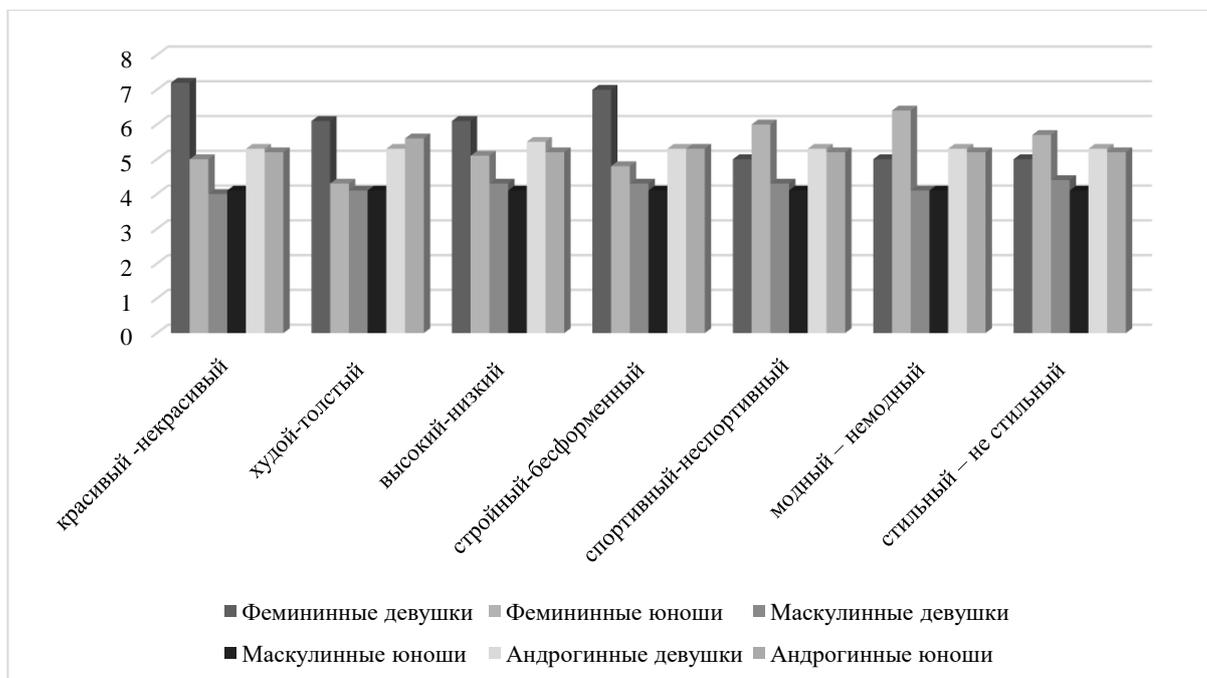


Рисунок 4. Распределение ответов респондентов с высокой интернет-активностью

Как показано на Рисунке 4, существуют отличия в оценке своих характеристик у респондентов с высокой интернет-активностью. Есть достоверные отличия между феминными девушками и феминными юношами по шкалам красивый-некрасивый ($\chi_{\text{эмп}}^2 = 67,113$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 9,2$, при $\rho = 0,01$), худой-толстый ($\chi_{\text{эмп}}^2 = 46,122$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 7,3$, при $\rho = 0,01$), стройный-бесформенный ($\chi_{\text{эмп}}^2 = 91,112$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 9,2$, при $\rho = 0,01$), стильный-нестильный ($\chi_{\text{эмп}}^2 = 94,199$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 7,2$, при $\rho = 0,01$), высокий-низкий ($\chi_{\text{эмп}}^2 = 92,874$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 8,4$, при $\rho = 0,01$), модный-немодный ($\chi_{\text{эмп}}^2 = 94,123$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 9,2$, при $\rho = 0,01$), стильный-нестильный ($\chi_{\text{эмп}}^2 = 74,453$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 6,2$, при $\rho = 0,01$).

Однако между маскулинными юношами и маскулинными девушками, андрогинными юношами и андрогинными девушками выраженных отличий в оценке своих качеств нет. В то же время есть отличия между феминными, маскулинными и андрогинными респондентами этой группы.

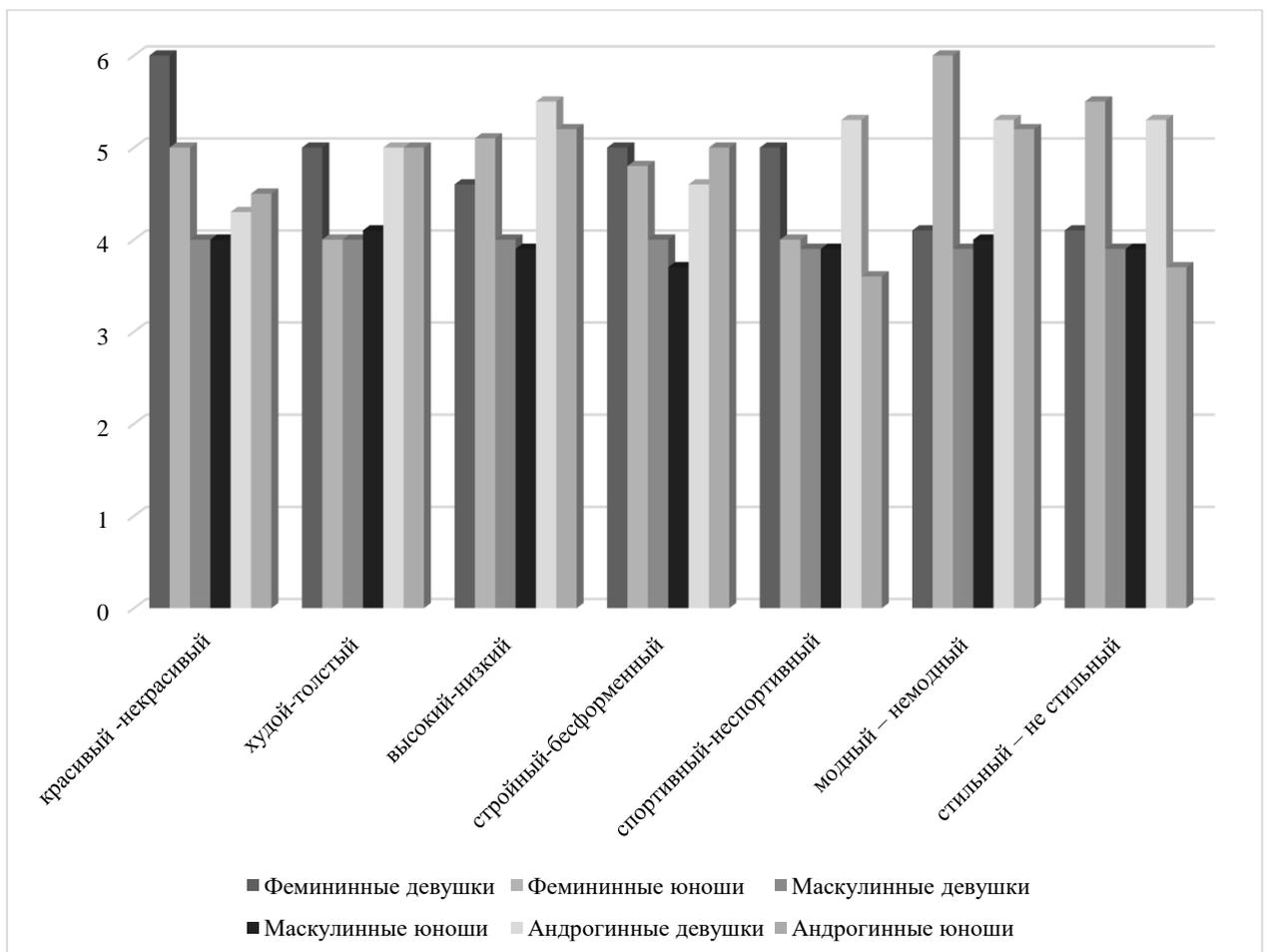


Рисунок 5. Распределение ответов респондентов с чрезмерно высокой интернет-активностью

Как видно на Рисунке 5, наиболее значимые отличия между группами наблюдаются по шкалам красивый-некрасивый ($\chi_{\text{эмп}}^2 = 90,103$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 9,2$, при $\rho = 0,01$), худой-толстый ($\chi_{\text{эмп}}^2 = 94,123$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 9,2$, при $\rho = 0,01$), стройный-бесформенный ($\chi = 97,541$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 9,2$, при $\rho = 0,01$), стильный-нестильный ($\chi_{\text{эмп}}^2 = 99,783$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 9,2$, при $\rho = 0,01$), высокий-низкий ($\chi_{\text{эмп}}^2 = 86,333$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 9,6$, при $\rho = 0,01$), модный-немодный ($\chi_{\text{эмп}}^2 = 18,907$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 6,6$, при $\rho = 0,01$), стильный-нестильный ($\chi_{\text{эмп}}^2 = 67,609$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 8,2$, при $\rho = 0,01$).

Феминные девушки и маскулинные юноши с чрезмерно высокой интернет-активностью чаще выбирают крайние значения по шкале красивый-некрасивый, в то время как другие группы респондентов тяготеют к выбору значений среднего диапазона. Исследование показало, что нет существенных различий в когнитивных предпочтениях о себе у девушек и юношей андрогинов, маскулинных респондентов, независимо от биологического пола.

Однако, анализ результатов исследования самооценки молодежью своего Я-физического показал, что существуют достоверные различия по всем шкалам между респондентами групп с различной интернет-активностью: красивый-некрасивый ($\chi_{\text{эмп}}^2 = 89,123$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 9,2$, при $\rho = 0,01$), худой-толстый ($\chi_{\text{эмп}}^2 = 89,125$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 9,2$, при $\rho = 0,01$), высокий-низкий ($\chi_{\text{эмп}}^2 = 6,63$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 6$, при $\rho = 0,05$), стройный-бесформенный ($\chi_{\text{эмп}}^2 = 83,852$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 9,2$, при $\rho = 0,01$), спортивный-неспортивный ($\chi_{\text{эмп}}^2 = 76,134$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 9,2$, при $\rho = 0,01$), модный – немодный ($\chi_{\text{эмп}}^2 = 91,118$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 9,2$, при $\rho = 0,01$), стильный – не стильный ($\chi_{\text{эмп}}^2 = 87,371$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 9,5$, при $\rho = 0,01$).

В ходе исследования у респондентов с различной интернет-активностью выявлены определенные интенции в отношении перспектив физического образа человека будущего. Так, феминные девушки и юноши с низкой и высокой интернет-активностью отмечали стройность, отсутствие лишнего веса, красоту, стильность. Основная интенция – красота. Для феминных респондентов с чрезмерно высокой интернет-активностью основной интенцией выступила – стильность.

Пример сочинения феминного респондента Олега М. с низкой интернет-активностью: Думаю, что человек будущего будет заботиться о своем теле. Нельзя быть жирным. Нужно следить за весом. Жирные люди с вялыми мышцами выглядят не красиво...

Пример сочинения феминного респондента Никиты Р. с чрезмерно высокой интернет-активностью: У людей будущего должно быть развито чувство стиля. Их одежда и прическа должны быть гармоничными и модными. Нужно, чтоб эти люди были подтянутыми, стройными и стильными. Стиль рождает красоту

Пример сочинения феминного респондента Инны К. с чрезмерно высокой интернет-активностью: Человек будущего будет прежде всего заботиться о своем имидже. Необходимо заботиться о своем образе, создавать свой индивидуальный стиль: взгляд, прическа, одежда...

В то же время маскулинные респонденты в большинстве отмечали силу, энергичность, здоровье, ловкость. Основная интенция для респондентов с низкой интернет-активностью – мужественность; для респондентов с высокой интернет-активностью – сила; для респондентов с чрезмерно высокой интернет-активностью – энергия.

Пример сочинения маскулинного респондента Бориса Л. с низкой интернет-активностью: В будущем могут выживать только очень сильные и здоровые люди. Нужно заботиться о своем здоровье, ходить в спортзал, закаляться...

Пример сочинения маскулинного респондента Бориса Л. с низкой интернет-активностью: Настоящий мужчина должен быть мужчиной, борцом. Мужчина будущего – это практически непобедимый мужчина, Типа киборга, что ли...

Пример сочинения маскулинного респондента Сервера Р. с высокой интернет-активностью: Мужчина будущего должен быть сильным. Обязательно сильным и физически, и морально. Чтоб только от одного взгляда все замирали. Там

про орков или про гоблинов пишут. Пусть орк, пусть гоблин, но физическую силу и выносливость никто не отменял....

Пример сочинения маскулинного респондента Дианы Н. с высокой интернет-активностью: В человеке будущего должно все быть прекрасно. Каждая мышца подтянута. Никаких там женских животиков 56 размера. Женщина будущего должна уметь за себя постоять. Значит нужно быть сильной...

Пример сочинения маскулинного респондента Эрвина К. Л. С чрезмерно высокой интернет-активностью: По человеку будет видно, что он получает от жизни драйв. Он будет сгустком энергии. Такой неуловимый и быстрый...

У андрогинов с низкой интернет-активностью основная интенция – незаметность, скрытый резерв.

Пример сочинения андрогинного респондента Алика А. с низкой интернет-активностью: Человек будущего – это как шкатулка с потайным дном. У него будет больше сил и возможностей, чем мы предполагаем сегодня....

Андрогины с высокой интернет-активностью чаще всего используют слова стремительность, серфинг, парить. Основная интенция – полет.

Пример сочинения андрогинного респондента Оли С. с высокой интернет-активностью: У человека будущего не будет времени долго зависать на чем-то одном. Очень много информации. Он будет быстрым, и как будто над этой информацией, словно будет касаться ее и понимать.

У андрогинов с чрезмерно высокой интернет-активностью в текстах чаще всего встречаются слова скорость, динамика, дорога, относительность. Основная интенция – движение.

Пример сочинения андрогинного респондента Мемета И. с чрезмерно высокой интернет-активностью: Думаю, что человек будущего будет быстрым, стремительным, как пантера... Или как в фэнтези. Наверно и будущее будет тем фэнтези, которое мы сейчас читаем. Но то, что он будет другим точно. Он должен все время находиться в движении. Наступит эра гиперактивных.

Исследование когнитивных искажений у групп респондентов, различающихся по гендеру и интернет-активности позволило выделить следующие результаты [Рисунок 6].

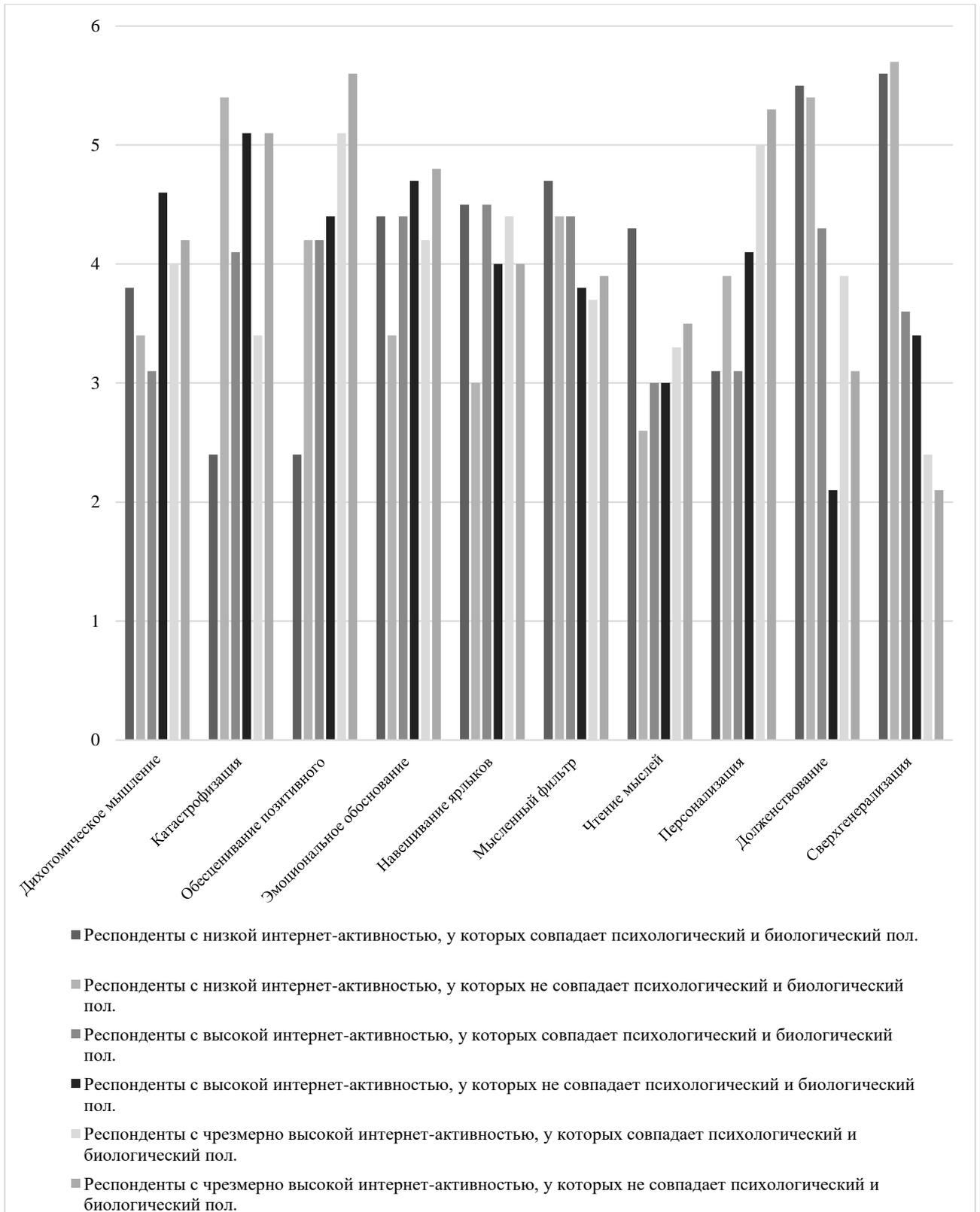


Рисунок 6. Когнитивные искажения респондентов различных по гендеру и интернет-активности групп (средние значения по шкалам)

Как видно на Рисунке 6, у респондентов с низкой интернет-активностью, у которых совпадает психологический и биологический пол, преобладают – долженствование, свергенерализация, чтение мыслей, мысленный фильтр, дихотомическое мышление, навешивание ярлыков. Значения шкал соответствующих когнитивных искажений выше среднего.

В тоже время для респондентов с низкой интернет-активностью, у которых не совпадает психологический и биологический пол, характерны катастрофизация, долженствование, свержгенерализация.

Респонденты с высокой интернет-активностью, у которых совпадает психологический и биологический пол, имеют средние показатели по всем шкалам.

Респондентам с высокой интернет-активностью, у которых не совпадает психологический и биологический пол, характерны значения выше среднего по всем шкалам.

Как видно на Рисунке 6, для респондентов с чрезмерно высокой интернет-активностью, у которых совпадает психологический и биологический пол, имеют значения выше среднего по шкалам дихотомическое мышление, обесценивание позитивного, катастрофизация, персонализация;

А у респондентов с чрезмерно высокой интернет-активностью, с несовпадением психологического и биологического пола, выявлены высокие значения по шкалам катастрофизация, обесценивание позитивного, персонализация.

Таким образом, исследование когнитивной составляющей физического образа Я студенческой молодежи позволило выявить основные когнитивные искажения всех выделенных групп респондентов, их представления о своем Я-физическом. В ходе исследования обнаружилось, что на различия в когнитивной составляющей респондентов оказывает влияние не только интернет-активность, но и совпадение психологического и биологического пола.

Обсуждение результатов исследования аффективной составляющей образа Я-физического.

Изучение эмоционального восприятия своего Я-физического позволило определить эмоционально-оценочное отношение к своей внешности у выделенных групп респондентов.

Следует отметить, что 89% респондентов с низкой интернет-активностью выбрали в качестве наиболее значимых деталей волосы, кожу, пропорциональность фигуры, грудь, живот, длину ног, объем талии (девушки), соответствие социальной роли, ногти, верхняя часть руки.

Однако удовлетворенность собственной внешностью имеет гендерные и половые различия. Так, респонденты первой группы больше внимания обращают на свою внешность, однако девушкам характерен более низкий уровень удовлетворенности по значимым параметрам, чем юношам этой же группы ($\chi_{\text{эмп.}}^2=34,7$, $\chi_{\text{крит}}^2=9,2$, при $\rho = 0,05$).

Девушки, имеющие выраженную андрогинность, чаще не удовлетворены своей внешностью в отличии от маскулинных или феминных участниц. Маскулинные юноши имеют более высокие показатели удовлетворённости своей внешностью ($\chi_{\text{эмп.}}^2=11,69$, $\chi_{\text{крит}}^2=6$, при $\rho = 0,05$), чем андрогинные и тем более феминные.

В тоже время для респондентов с высокой интернет-активностью наиболее значимыми были следующие детали внешности: волосы, глаза, лоб, рост, вес, форма ног, комфортность одежды.

Респонденты с чрезмерно высокой интернет-активностью акцентировали внимание на глазах, овале лица, передней контурной линии тела (профиль), индивидуальности стиля в одежде. Следует отметить, что гендерной или половой существенной разницы в выборах значимых характеристик не было [Таблица 27].

**Средние значения оценочно-содержательной интерпретации
компонентов внешнего облика по группам**

Группа	Гендер (по С. Бем)	Лицо	Телосло- жение	Оформление внешнего облика	Выразительное поведение
1	м	3,2	4	2,8	3,3
	а	3	3,7	3,7	4
	ф	3,48	4,1	4,3	4,1
2	м	3	3,2	2,8	3,3
	а	3,2	3,1	3,2	3,5
	ф	3,6	3,2	3,5	3,2
3	м	3,4	2,5	2,5	2,6
	а	3,3	2,4	2,8	2,1
	ф	3,4	2,7	2,6	2,5

Как видно из Таблицы 27, существуют достоверные различия между оценкой своего облика респондентами с разным гендером в рамках одной группы. При этом следует отметить существенность отличий между группами в оценке внешнего облика в целом. Удовлетворённость своим виртуальным образом (аватаром) по всем группам была существенно выше, чем реальным образом.

Исследование корреляционных связей между реальным и виртуальным образом Я-физическим выявил значимые различия для второй и третьей групп респондентов между реальным и виртуальным рядом.

Так, у респондентов с высокой и чрезмерно высокой интернет-активностью оценка аватара всегда выше, чем оценка собственного образа в реальном пространстве [Таблица 28].

Как видно по данным Таблицы 28, у ситуативных пользователей, в основном, совпадают самооценка в реальном и виртуальном пространстве. В отношении внешнего облика также корреляционные связи высоки. Как правило, эта группа респондентов одинаково оценивает свой облик в реальном и виртуальном пространствах, имея в виду только внешний вид.

Корреляции между реальным и виртуальным образом Я-физическим

Гендер+пол+интернет-активность	Самооценка в реальном и виртуальном пространстве	Оценка внешнего облика (аватара) в реальном и виртуальном пространстве
Ситуативная (низкая интернет-активность)		
Феминные девушки	0,78	0,76
Феминные юноши	0,75	0,8
Маскулинные девушки	0,84	0,81
Маскулинные юноши	0,79	0,8
Андрогинные девушки	0,88	0,82
Андрогинные юноши	0,82	0,79
Высокая интернет-активность		
Феминные девушки	0,35	0,45
Феминные юноши	0,54	0,38
Маскулинные девушки	0,37	0,44
Маскулинные юноши	0,34	0,49
Андрогинные девушки	0,25	0,52
Андрогинные юноши	0,57	0,42
Чрезмерно высокая интернет-активность		
Феминные девушки	0,35	0,65
Феминные юноши	0,32	0,58
Маскулинные девушки	0,37	0,74
Маскулинные юноши	0,34	0,69
Андрогинные девушки	0,35	0,72
Андрогинные юноши	0,43	0,72

В то же время для пользователей с высокой и чрезмерно высокой интернет-активностью характерно несовпадение оценок о себе в реальном и виртуальном пространстве. Как правило, в виртуальном пространстве респонденты оценивали себя выше.

Исследование показало, что больше всего совпадений в оценивании своего внешнего облика было в группе андрогинных респондентов, при условии, что гендерная идентичность не менялась при переходе их реального в виртуальное пространство. При смене идентичности оценки не совпадали. В 82% случаев оценки в реальном пространстве при смене идентичности были ниже, чем в виртуальной среде.

В Таблицах 29-31 приведены результаты выраженности различных симптомокомплексов респондентов при восприятии себя в реальном и виртуальном пространствах в зависимости от гендера и интернет-активности [Таблица 29].

Таблица 29

Выраженность симптомокомплексов при восприятии себя у респондентов с феминной идентичностью

Симптомокомплекс количество испытуемых % /интернет-актив- ность/	Принятие		Отторжение		Безразличие		Агрессия	
	Р	В	р	в	р	в	Р	В
Ситуативные	56	60	15	7	5	5	24	18
Активные	35	55	23	16	30	19	12	10
Чрезмерно активные	26	45	16	12	34	18	24	25

Как видно по данным таблицы 29, у ситуативных пользователей наиболее выражен симптомокомплекс принятия и в реальном и виртуальном пространствах, что подтверждает ранее сделанные выводы. Количество пользователей с симптомокомплексами отторжение и агрессия в виртуальном пространстве меньше, чем в реальном, что позволяет использовать виртуальную среду как коррекционную для этой группы респондентов.

В то же время у активных и чрезмерно активных пользователей в виртуальном пространстве возрастает количество респондентов с проявлениями симптомокомплексов принятия. А для реального пространства высоко количество респондентов с симптомокомплексом безразличия.

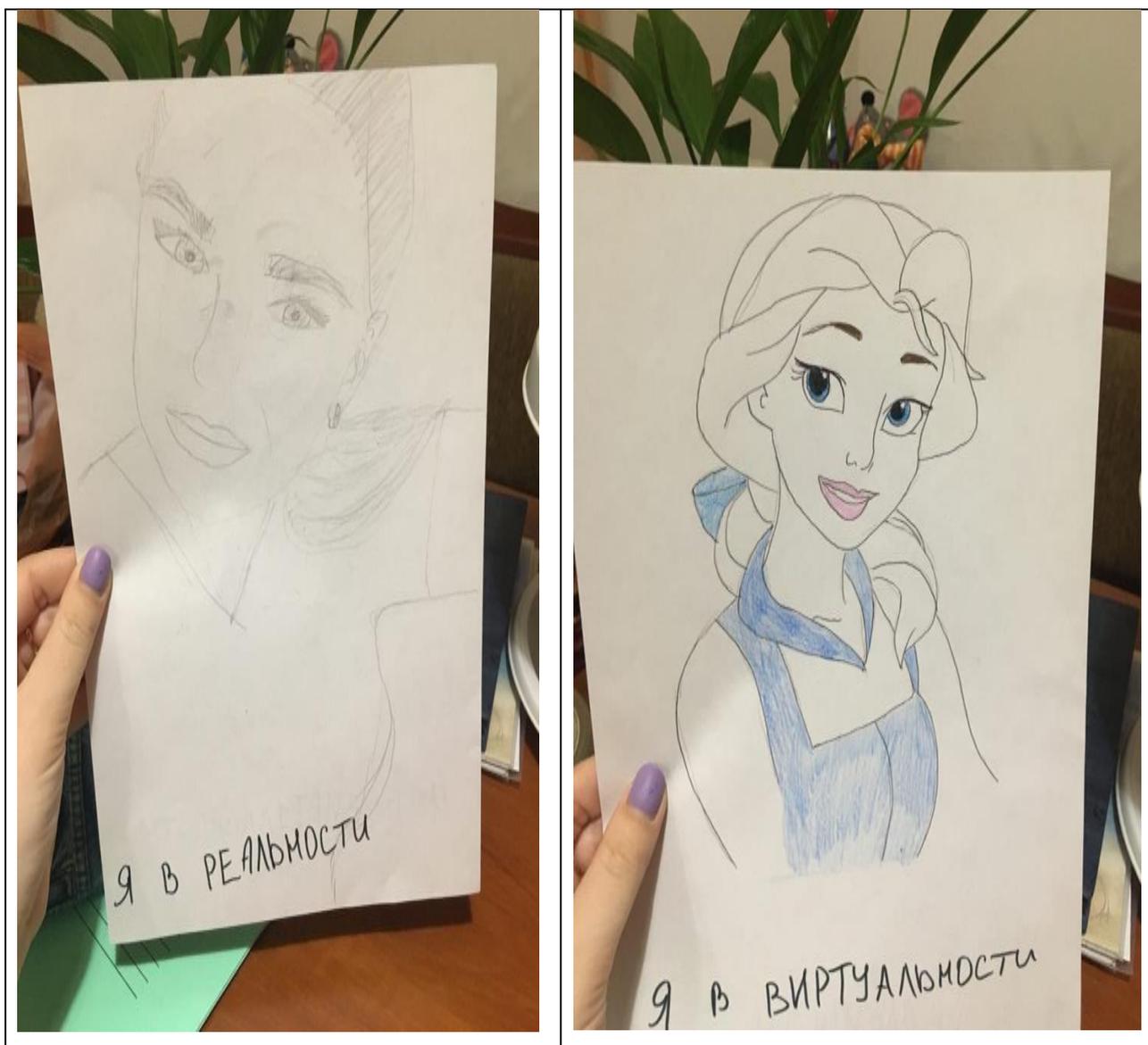


Рисунок 7. Я-реальный и Я-виртуальный феминной девушки с ситуативной интернет-активностью

На Рисунке 7, показано, что представление, типичное для феминных пользователей с низкой интернет-активностью. Как правило, эти респонденты слегка украшают свой образ в интернет-пространстве. Однако основные его характеристики остаются неизменными, несмотря на более яркие акценты в виртуальном пространстве. Так, на рисунке слева респондент нарисовала неяркий образ себя в реальном пространстве

Результаты по группе маскулинных пользователей приведены в Таблице 30.

**Выраженность симптомокомплексов при восприятии себя у респондентов
с маскулинной идентичностью**

Симптомокомплекс /интернет-активность	Принятие		Отторжение		Безразличие		Агрессия	
	Р	в	р	в	р	в	Р	В
Ситуативные	65	65	8	7	5	5	23	24
Активные	41	65	14	10	36	10	15	15
Чрезмерно активные	32	58	18	8	34	9	16	25

Как видно по данным Таблицы 30, для ситуативных пользователей с маскулинностью наиболее выраженным является симптомокомплекс принятия.

Для активных и чрезмерно активных пользователей с маскулинной идентичностью в реальном пространстве характерны симптомокомплексы принятия, безразличия. В виртуальном пространстве возрастает количество чрезмерно активных пользователей с симптомокомплексом агрессия.



Рисунок 8. Я-реальный и Я-виртуальный маскулинного юноши с ситуативной интернет-активностью

На Рисунке 8 представлено типичное изображение себя маскулинным юношей с низкой интернет-активностью. Так, образ Я-виртуальный предполагает элементы декора – мышцы, узкую талию. Пояснение к рисунку приближает изображение к желаемому образу испытуемого.

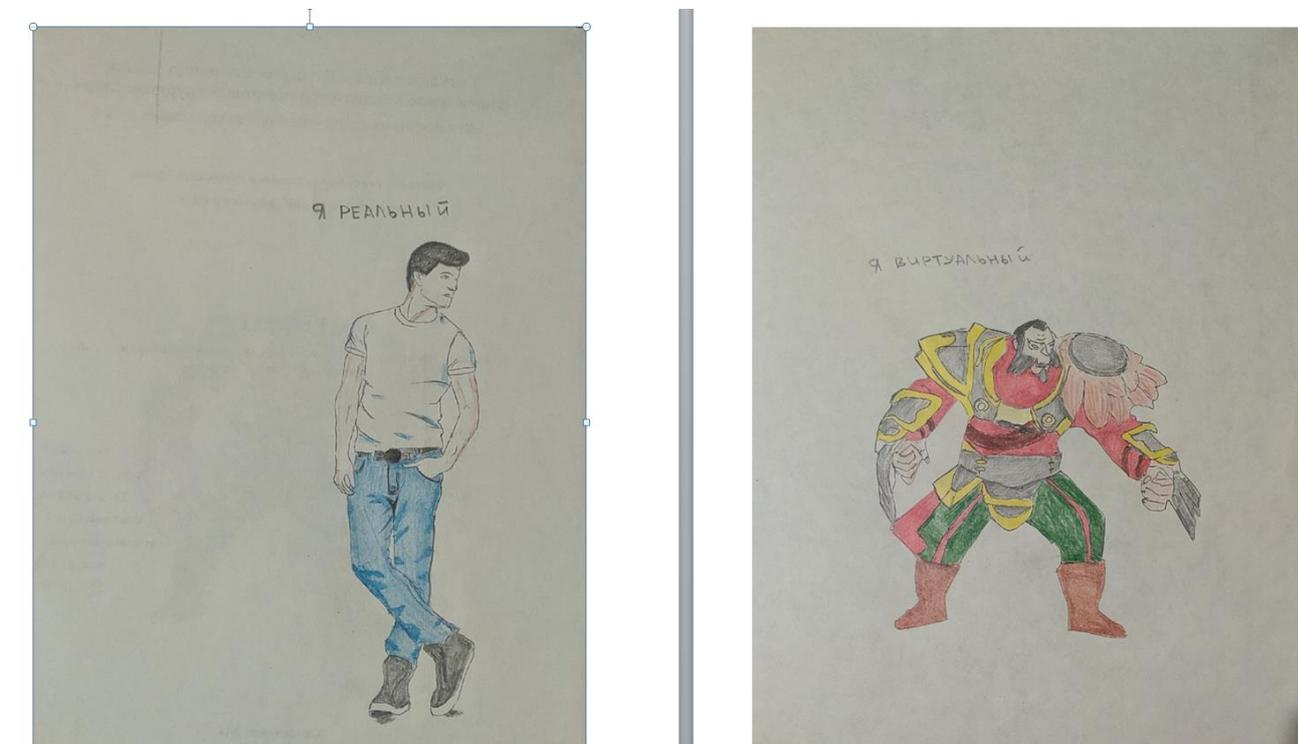


Рисунок 9. Я-реальный и Я-виртуальный маскулинного юноши с высокой интернет-активностью

Как видно на Рисунке 9, виртуальный образ автора содержит симптомокомплекс агрессия. В тоже время в реальном пространстве для автора характерен симптомокомплекс принятия.

Результаты по группе андрогинных пользователей приведены в Таблице 31.

Таблица 31

Выраженность симптомокомплексов при восприятии себя у респондентов с андрогинной идентичностью

Симптомокомплекс, % /интернет-активность	Принятие		Отторжение		Безразличие		Агрессия	
	р	в	р	в	р	в	Р	В
Ситуативные	64	69	12	8	4	3	20	21
Активные	26	62	18	8	31	14	15	16
Чрезмерно активные	26	64	21	11	36	14	17	11

Как видно по результатам, приведенным в Таблице 31, для ситуативных андрогинных пользователей характерен симптомокомплекс принятия. Следует отметить, что количество респондентов с симптомокомплексами агрессии, отторжения для этой группы пользователей в виртуальном пространстве снижается по сравнению с реальным.



Рисунок 10. Я-реальный и Я-виртуальный андрогинной девушки с высокой интернет-активностью

На Рисунке 10 изображены представления о себе андрогинной девушки с высокой интернет-активностью. И если для Я-реального респондент выбрала женственный рисунок, с прорисовкой деталей, то для Я-виртуального характерен комплекс безразличия к собственному Я-физического и замена его другим образом.

Интересны результаты восприятия себя в реальном и виртуальном пространстве респондентов, у которых произошла смена идентичности.

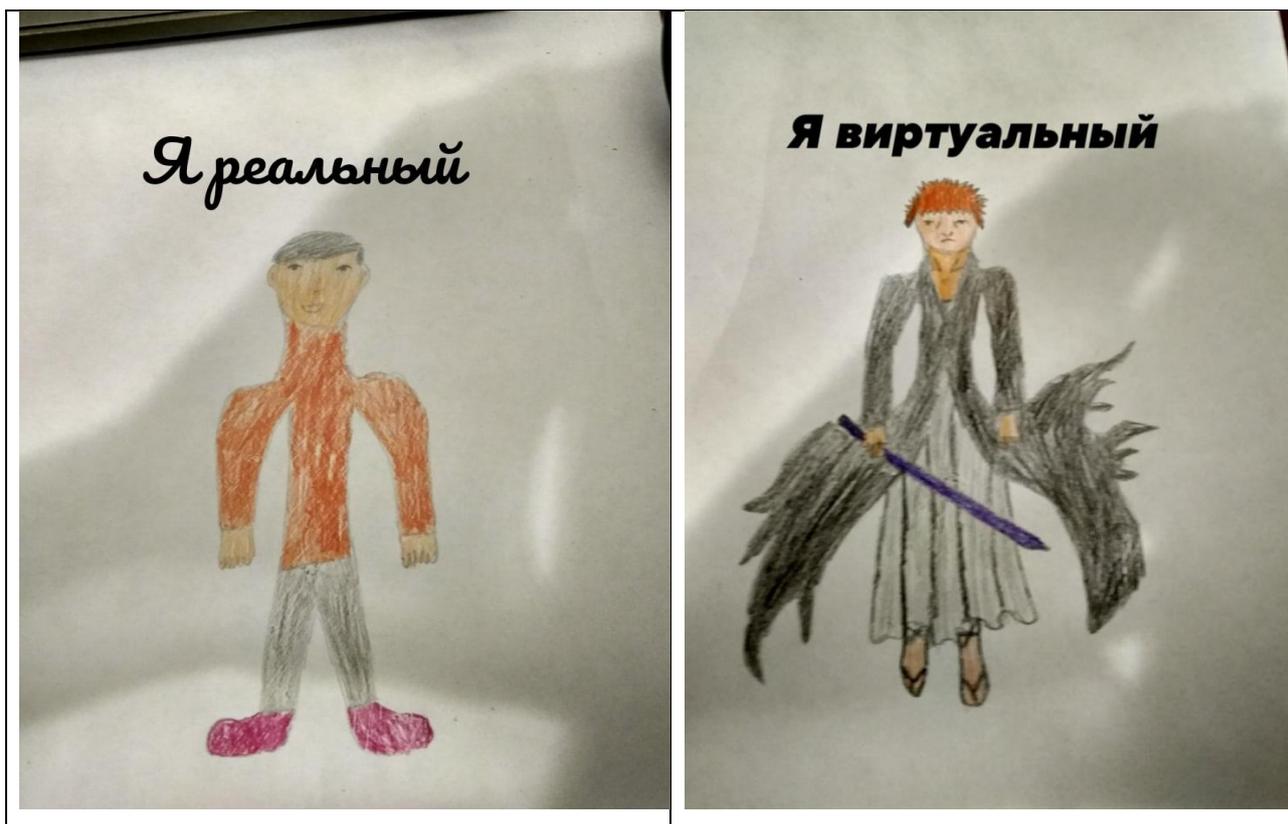


Рисунок 11. Я-реальный и Я-виртуальный при смене идентичности

Как видно на Рисунке 11, респондент представляет себя в реальном и виртуальном пространстве с разной половой идентификацией. При этом основной симптомокомплекс обоих образов – агрессия.

Исследование конативной составляющей физического Образа Я выявило, что респондентам присущи различные стратегии преобразования собственного тела. Так, респонденты с низкой интернет-активностью независимо от гендера готовы в реальном пространстве попробовать изменить свое тело. В то время как респонденты с более высоким уровнем интернет-активности выбирают либо предположительное действие, либо отказываются от действия вовсе. Исследование возможных причин выбора адаптационных стратегий показало, что респондентам характерны следующие механизмы защиты: для первой группы – отрицание ($\chi_{\text{эмп.}}^2=14,7$, $\chi_{\text{крит}}^2=9,2$, при $\rho = 0,05$), регрессия ($\chi_{\text{эмп.}}^2=11,17$, $\chi_{\text{крит}}^2=9,2$, при $\rho = 0,05$), замещение ($\chi_{\text{эмп.}}^2=24,2$, $\chi_{\text{крит}}^2=9,2$, при $\rho = 0,05$); для второй группы – вытеснение ($\chi_{\text{эмп.}}^2=16,7$, $\chi_{\text{крит}}^2=9,2$, при $\rho = 0,05$), проекция ($\chi_{\text{эмп.}}^2=41,1$, $\chi_{\text{крит}}^2=9,2$, при $\rho = 0,05$), реактивное образование ($\chi_{\text{эмп.}}^2=13,6$, $\chi_{\text{крит}}^2=9,2$,

при $\rho = 0,05$); в третьей группе – интеллектуализация ($\chi_{\text{эмп.}}^2 = 17,3$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 9,2$, при $\rho = 0,05$), проекция ($\chi_{\text{эмп.}}^2 = 12,9$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 9,2$, при $\rho = 0,05$), замещение ($\chi_{\text{эмп.}}^2 = 23,21$, $\chi_{\text{крит}}^2 = 9,2$, при $\rho = 0,05$).

Проведенный кластерный анализ позволил выделить группы пользователей, которым соответствуют разные модели поведения [Таблица 32].

Таблица 32

Распределение респондентов с различными моделями поведения по отношению к своему телу

Группа	Уровень интернет-активности	Маркеры Я-физического образа в субъективной картине мира
1 (31 респондент)	Ситуативный	Красота, стройность, спорт, чистота, здоровье
2 (43 респондента)	Ситуативный и высокий	Диета, зарядка, ноги, маникюр, запах, тело, одежда
3 (43 респондента)	Высокий	Скорость, мысль, глаза, цвет
4 (24 респондента)	Высокий и чрезмерно высокий	Автономность
5 (39 респондентов)	Чрезмерно высокий	

1 группа (Перфекционисты) – имеет ситуативную интернет-активность, что выражается в эпизодическом посещении интернет-ресурсов, малой активности в сетях. Общее время проведения в интернет-пространстве не более 1 часа в сутки. В виртуальном пространстве в качестве аватара чаще выбирают собственные фотографии. Респонденты этого типа имеют низкую и среднюю удовлетворенность собственной внешностью, установки, ориентированные на социум, активные адаптационные стратегии, что выражается в увлечении спортом, диетами, контролем внешности. Преимущественное использование таких поведенческих стратегий и объясняет название группы. И юноши, и девушки чаще всего предпочитают ситуативное общение в социальных сетях и поиск информации. В группу входит преимущественно молодежь с феминной или маскулинной гендерной идентичностью. Механизмы психологической защиты не выражены.

Во **2 группе (Конструктивисты)** оказались респонденты с ситуативной или высокой интернет-активностью, которая выражается в активном взаимодействии с информационно-компьютерными технологиями, одновременном открытии нескольких вкладок, частом переключении с одного вида деятельности на другой, преимущественном общении в интернет-пространстве, нахождении в сети не менее 4-х часов в сутки. В виртуальном пространстве в качестве аватара чаще выбирают собственные фотографии, но смена этих фотографий происходит не чаще 2-х раз в год. Респонденты этого типа имеют высокую удовлетворенность собственной внешностью, сформированное конструктивное отношение к здоровому образу жизни, установки, ориентированные на социум (в одежде, в отношении к себе и своему телу), ситуативные адаптационные стратегии (только по потребности) и такие механизмы психологической защиты, как замещение, что выражается чаще всего в агрессивных нападках на других. Респонденты этой группы не воспринимают информацию, которая их тревожит и приводит к конфликту. Кроме того, респондентам указанного типа свойственно обесценивание ожидаемых результатов (не так много я и сделал, все так делают). В группе преобладают респонденты с андрогинной идентичностью. Юноши группы, как правило, увлекаются игровой деятельностью в сети, чаще командными играми. Девушки состоят в нескольких группах, имеют несколько страниц в различных социальных сетях, являются активными участниками групп, рекламирующих анорексию, булимию, в то время как юноши увлекаются просмотром контента групп бодибилдинга, шрамирования.

3 группа (Инфантилы) также объединяет респондентов с высоким уровнем интернет-активности, но, в отличие от респондентов второй группы, респонденты указанной группы аватары меняют не реже 6 раз в год. Они имеют низкую и среднюю удовлетворенность собственной внешностью, установки, ориентированные на свои возможности, ситуативные адаптационные стратегии. Свой физический облик девушки стараются привести к аниме, юноши – под героев компьютерных игр. В группе преимущественное количество респондентов имеют

выраженную андрогинную идентичность. Респонденты стараются сгладить неприятную информацию с помощью таких механизмов психологической защиты, как вытеснение, проекция. У этих респондентов, как правило, не сформированы установки по отношению к здоровому образу жизни.

4 группе респондентов (**Аватары**) характерен высокий и чрезмерно высокий уровень интернет-активности. Чрезмерно высокий уровень интернет-активности выражается во времени проведения в сетях – не менее 7 часов в сутки, частом переключении страниц, смене деятельности, наличии нескольких активных страниц. Аватары меняют не реже 8-10 раз в год, выбирая при этом как собственные изображения, так и аниме, картинки. Респонденты этого типа имеют высокую и среднюю удовлетворенность собственной внешностью, но при этом у них сформированы установки обесценивания собственной внешности, ситуативные адаптационные стратегии. В основе отношения к своему Я-физическому лежат вновь созданные респондентом социальные ценности. Возможные проблемы с телом, внешностью вытесняются и обесцениваются. Представитель этого типа переносит свой желаемый образ на аватар. Могут проявляться нарушения пищевого поведения. Респонденты имеют выраженные феминную или маскулинную идентичности. Однако представление о себе как о мужчине или женщине нереалистично. Чаще респонденты этих групп видят себя супергероями или героинями киберигр с фантастическими сюжетами.

В 5 группу (Виртуалы) входят респонденты с чрезмерно высоким уровнем интернет-активности. Для респондентов этого типа характерны высокая удовлетворенность собственной внешностью, но, как и у четвертого типа, у них сформированы установки обесценивания собственной внешности, не сформированы установки по отношению к стилю одежды и здоровому образу жизни, имеют ситуативные адаптационные стратегии в реальном пространстве. Они стараются упростить эмоции, заменить их чем-то понятным и найти логическое подтверждение своим действиям. Подавляющее число респондентов группы имеют

андрогинную идентичность. Представление о себе как мужчине или женщине нереалистично.

Проведенное исследование показало, что у респондентов выделенных групп имеются отличия в представлениях о своем Я-физическом: с повышением уровня интернет-активности наблюдается потеря интереса к собственному телу, весу, внешности, здоровью.

Исследование показало наличие достоверной связи между ситуативной интернет-активностью и низкой удовлетворённостью собственной внешностью ($\rho=0,86$); ситуативной интернет-активностью и активными адаптационными стратегиями по преобразованию внешности ($\rho=0,9$).

Выявлена достоверная связь между ситуативными адаптационными стратегиями по преобразованию внешности и механизмом психологической защиты по типу замещения ($\rho=0,79$); ситуативными адаптационными стратегиями по преобразованию внешности и механизмами психологической защиты по типу отрицания информации, вызывающей тревогу и обесценивания ожидаемых результатов ($\rho=0,81$; $\rho=0,76$).

Также установлена достоверная связь между низкой удовлетворённостью собственной внешностью и механизмом психологической защиты по типу вытеснения ($\rho=0,77$); несформированными установками по отношению к здоровому образу жизни и механизмом психологической защиты по типу проекции ($\rho=0,92$); низкой удовлетворённостью собственной внешностью и несформированными установками по отношению к здоровому образу жизни ($\rho=0,79$).

В ходе исследования установлены достоверной связи между чрезмерно высокой интернет-активностью и высокой удовлетворённостью собственной внешностью ($\rho=0,86$; $\rho=0,8$). Учитывая, что респонденты группы № 4 переносят идеальный внешний образ на аватар, представляют себя в роли супергероев и героев киберигр, а также вытесняют и отрицают телесные проблемы и образ тела в целом, предположим, что на отношение к собственной внешности оказывают механизмы декомпенсации и отрицания в структуре их психики. Таким образом,

высокий уровень удовлетворённостью собственной внешностью в представлениях респондентов и в реальных ощущениях может существенно отличаться. Более того, в ходе исследования обнаружены достоверные связь между чрезмерно высокой интернет-активностью и механизмом психологической защиты по типу обесценивания собственной внешности ($\rho=0,93$); пассивными адаптационными стратегиями по преобразованию внешности и механизмами психологической защиты по типу обесценивания и вытеснения ($\rho=0,77$; $\rho=0,84$).

В ходе исследования установлены достоверной связи между чрезмерно высокой интернет-активностью и несформированными установками по отношению к стилю одежды и здоровому образу жизни ($\rho=0,89$; $\rho=0,8$); пассивными адаптационными стратегиями и чрезмерной рационализацией ($\rho=0,91$).

3.3. Динамика представлений о своем Я-физическом у интернет-пользователей в ходе реализации программы психологического сопровождения

На стадии формирующего эксперимента приглашение к участию были разосланы методом случайных чисел всем участникам констатирующего эксперимента. Из них дали согласие на участие в формирующем эксперименте 95 пользователей: группа 1-21 респондент, группа 2-19 респондентов, группа 3-19 респондентов, группа 4-18 респондентов, группа 5-18 респондентов.

Система психологического сопровождения предусматривала коррекцию когнитивной (когнитивные установки) и конативной (стратегии преобразования тела) составляющих в основном для инфантилов, аватаров и виртуалов, имеющих проблемы в отношении к своему телу [Рисунок 12].

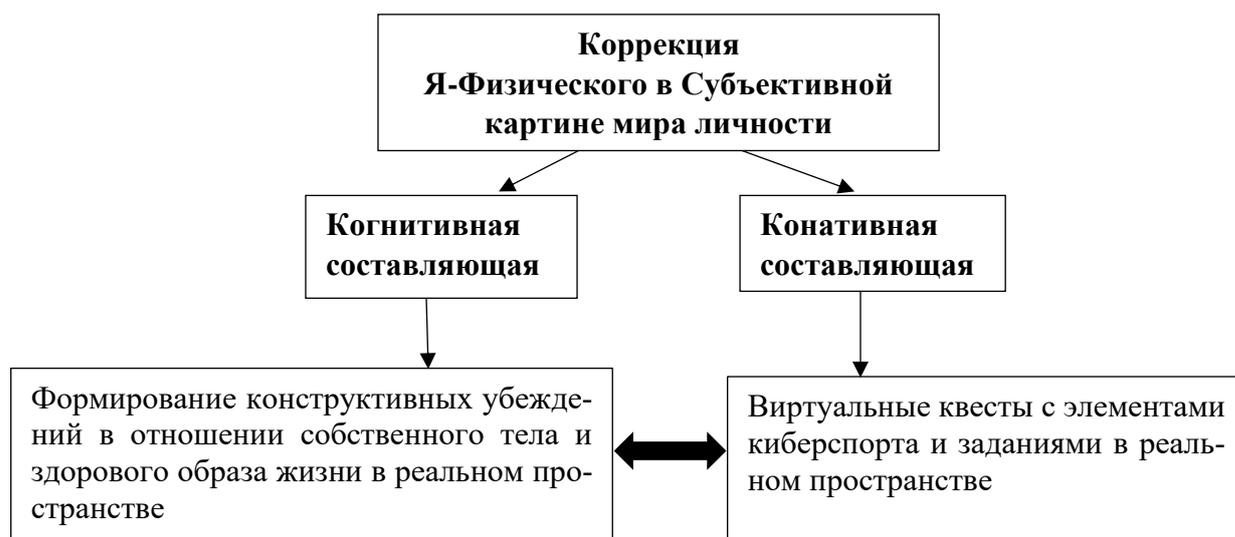


Рисунок 12. Модель психологического сопровождения процесса коррекции Я-физического в субъективной картине мира личности

Когнитивный модуль предполагал формирование конструктивных убеждений в отношении собственного тела и здорового образа жизни в реальном и виртуальном пространстве. Участниками эксперимента предлагалось принять участие в обсуждении.

Для перфекционистов и конструктивистов коррекционные программы проводились преимущественно в реальном пространстве и предполагали серию игр с элементами спортивных, тематических встреч, целью которых было формирование у студентов конструктивных представлений о своем Я-физическом. Игры разрабатывались с учетом уже имеющихся у респондентов маркеров Я-физического и были направлены на расширение этих представлений.

В рамках программы дополнялось представление респондентов каждого типа о собственном физическом образе Я. При формировании программы учитывалась высокая интернет-активность отдельных респондентов.

Для инфантилов в социальных сетях были созданы тематические группы, где им предлагалось быть модераторами. Предметом обсуждения в группах были представления о мужской и женской красоте, пользе или вреде спорта. В отдельных случаях пользователи с высокой интернет-активностью вступали в диалог с участниками таких групп. При этом собственные установки в отношении Я-физического претерпевали изменения.

Для аватаров и виртуалов формирование конструктивных убеждений в отношении собственного тела и здорового образа жизни происходило в виртуальном пространстве. Следует отметить, что работа с респондентами этих групп вызвала определённые трудности: нежелание работать в реальном пространстве, легкомысленное отношение к своему здоровью. Однако, вовлечение молодежи в игровую деятельность и необходимость выполнения игровых заданий в реальном пространстве при создании необходимой мотивации, позволили решить и эту проблему.

В рамках этого модуля был проведен ряд тренингов, способствующих коррекции когнитивных искажений в восприятии и оценке тела респондентом. Пример программы когнитивно-поведенческих тренинга по коррекции когнитивных искажений (всего – 5 часов):

1. Лекция-дискуссия (60 минут).

Участникам эксперимента была предложена тема: Что такое когнитивные искажения и как они влияют на нашу жизнь? В ходе лекции детально рассмотрена модель личности А. Бека, которая состоит из следующих компонентов: глубинные убеждения (категория беспомощности и категория неприятия), дисфункциональные убеждения, систематические ошибки мышления, автоматические мысли и когнитивные искажения.

2. Диагностический этап (120 минут).

Цель: выявление глубинных убеждений, способствующих возникновению автоматических мыслей и когнитивных искажений.

Несмотря на то, что в ходе эмпирического исследования когнитивные искажения респондентов выявлены детально, отметим важность непосредственной демонстрации их самим участникам эксперимента.

Содержание. Работа предполагается в парах, где один участник выступает в роли клиента, второй – в роли экспериментатора. Респонденты-экспериментаторы работают с бланком, на котором им необходимо расписать выявленные значимые (желательно негативные) ситуации на протяжении жизни клиента. Далее

экспериментаторы выявляют доминирующие эмоциональные состояния в момент ситуации. Следующий этап – выявление поведенческих (что сделал?) и телесных реакций (что происходил с телом в момент ситуации?). Последний этап – выявление мыслей в момент ситуации.

В ходе выполнения упражнения проводится 4 среза (негативные ситуации с 3 до 6 лет, с 6 до 11 лет, с 11 до 16 лет, с 16 лет по настоящее время). После прохождения всех этапов упражнения участники меняются ролями.

Интерпретация полученных результатов состоит в поиске и определении схожих поведенческих, телесных, эмоциональных реакций, а также автоматических мыслей и искажений с помощью терапевтической таблицы Д. Бек. Отметим, что это упражнение позволяет наглядно продемонстрировать участникам эксперимента те дисфункциональные мысли, которые способствуют формированию искаженного восприятия их физического образа Я.

3. Работа с глубинными убеждениями и автоматическими мыслями (60 минут).

Цель: переформулирование дисфункциональных мыслей в функциональные с помощью копинг-карточек.

Участники программы создают собственные копинг-карточки, где им необходимо расписать выявленные автоматические мысли и глубинные убеждения, которые запускают эти мысли. Как правило, автоматические мысли – дисфункциональные. Например: меня не будут любить на работе, потому что я – толстая; я не смогу пойти на день факультета, потому что у меня кривые ноги.

Следующий этап заключается в обозначении функциональных мыслей, которые могут служить альтернативой дисфункциональным. Пример:

Дисфункциональная мысль – я слишком худой, чтобы нравиться девушкам; функциональная – я действительно худой и, если мне это не нравится, я могу работать с этим, но мой вес не является решающим фактором в отношениях. У меня есть достаточно других положительных особенностей.

Дисфункциональная мысль – я слишком толстая, чтобы ходить в спортивный зал; функциональная – мой вес приносит мне дискомфорт, и я хочу его снизить, а спортивные залы и клубы только способствуют работе над собой.

Нами отмечено, что после первичного прохождения этого упражнения 61% участников программы активно использовали разработанные копинг-карточки. Более того, 44% участников отметили, что карточки способствовали закреплению новых функциональных поведенческих паттернов.

4. Техники когнитивного реконструирования (60 минут).

Эта техника состоит из следующих этапов: во-первых, проверка логичности дисфункциональных автоматических мыслей, во-вторых, воплощение их в реальность, фиксация в дневнике наблюдений их влияния на повседневную жизнь.

Кроме того, в программе были использованы следующие приемы:

Когнитивный континуум.

Цель: коррекция когнитивных искажений, в том числе дихотомического мышления.

Содержание. Участнику программы предлагается бланк, где изображена ось координат (от 0 до 100%). Далее необходимо следовать нижеперечисленным этапам.

Этапы когнитивного континуума:

Этап определения травмирующей ситуации. На данном этапе ведущий программы выясняет у участников те события, которые их сильно фрустрируют. Как правило, эти события происходят регулярно. Например, одна из участниц программы отметила, что из-за лишнего веса у нее есть проблемы с выбором одежды (нет размеров). Если какая-либо вещь будет ей мала, то девушка отказывается продолжать дальнейший поиск, так как считает, что в этом нет смысла.

Этап определения позиции человека на оси координат. Участнику программы предлагается определить свою позицию с целью выявления актуального

отношения к себе и к своей проблеме. Например, девушке, которая имеет трудности с выбором одежды, было предложено выявить то, насколько ее вес может мешать выбирать одежду в целом (речь идет не только о весовых ограничениях, но и доступности выбора также).

Этап определения позиции более удачливого человека. На этом этапе участник программы выбирает известный ему пример человека, который в критичной для самого участника ситуации оказался более удачливый. Девушка, имеющая проблему с выбором одежды, отметила свою подругу, которая практически всегда выбирает себе одежду.

Этап выявления позиции неудачника. Ведущий программы уточняет, соответствуют ли все те позиции, которые ниже 90%, понятию быть неудачником. Как правило, участники программы давали отрицательный ответ. Важно уточнить, где проходит граница между неудачниками и более удачливыми людьми. Наиболее встречаемый ответ – 50%.

Далее ведущий уточняет, есть ли кто-нибудь среди знакомых, кого участники могут с большей степенью достоверности расположить на 0. Девушка с проблемой выбора одежды привела несколько примеров сразу, среди них – знакомый, который шьет одежду только на заказ, так как в интернет-магазинах также не находит своих размеров и ее мать, которая носит несколько лет одно и то же платье, так как больше ничего найти не подходящего не может. На этом этапе участник, как правило, смещает свою позицию (например, с 0% до 10%). Этап повторяется несколько раз.

Следующим этапом ведущий программы приводит пример более неудачливого человека. Для девушки была предложена ситуация, где женщина, набравшая вес из-за гормонального сбоя, также испытывала затруднения с выбором одежды. Затруднения состояли в том, что из-за особенностей заболевания женщина не могла снизить массу тела. На этом этапе участник, как правило, смещает свою позицию (например, с 10% до 30%). Этап повторяется несколько раз. Как правило, позиция участников на оси координат достигала от 55 до 70%.

Важным является этап домашнего задания. Задание – определить, действительно ли новая позиция человека является точной (справедливо ли называть полным неудачником того, кто достигает более 50% успеха?). Интересны результаты участников групп. Например, девушка, о которой шла речь в качестве примера, смогла заказать себя на одном из интернет-ресурсов одежду.

Работа с катастрофизацией.

Содержание. Эта техника предполагает уход от эмоционального отреагирования и апелляцию к рациональной части. Как правило, разбор ситуаций, которые являются катастрофой для человека, дает быстрый успокоительный эффект. Приведем пример участника эксперимента, который испытывал тревогу при знакомстве с девушками из-за своего роста.

Этапы декатастрофизации.

Этап описания катастрофы. Участник программы отметил, что каждый раз, когда собирается написать девушке и пригласить ее на свидание, он приводит себе аргументы, из-за которых он не должен этого делать. Главный аргумент – рост недостаточно высокий для мужчины его возраста, поэтому его засмеют.

Этап выявления возможности катастрофы. На этом этапе уточняется реальная возможность приведённой ситуации. Как отметил сам участник программы, ситуация вполне возможна, однако, вероятность позитивного результата все же существует.

Этап переформулирования. На этом этапе участнику необходимо озвучивать свои переживания более четко. Например, вместо я боюсь, что девушка меня отвергнет – меня всегда будут отвергать девушки.

Этап ранжирования. Ведущий предлагает оценить вероятность события от 0 до 10. Участник программы оценил вероятность события в 9 баллов.

Этап проверки вероятности. Этот этап включает в себя уточнения вероятности ситуации на настоящий момент. По мнению участника программы, событие может быть вероятным на настоящий момент, однако, предполагает и позитивный исход.

Этап выявления наихудшего и наилучшего исхода. Участник отметил, что наихудший исход заключается в отказе знакомства с ним и оскорблений его внешности. Наилучший – нейтральная беседа или согласие на свидание.

Этап выявления ресурсов человека. Этот этап включает в себя поиск вариантов поддержки – к кому бы хотел обратиться человек за помощью и какие слова хотел бы услышать.

Этап ранжирования. Ведущий повторно предлагает оценить вероятность события от 0 до 10. Участник программы оценил вероятность события в 5 баллов.

Эмпирическая проверка.

Содержание. Основная цель этой техники – найти аргументы в поддержку или против автоматических мыслей.

Аргументы важно записывать на бумагу, чтобы участник программы перечитывал их того, когда появляются автоматические мысли. Если человек будет делать это систематически, то постепенно функциональные мысли вытеснят дисфункциональные. Важно отследить, чтобы человек был согласен с предлагаемыми рациональными аргументами и не испытывал сопротивления или ощущения противоречия имеющемуся опыту. Для этого ведущему программы стоит мотивировать участника, внимательно отслеживая его сомнения и эмоции, придавать им значимость, совместно дискутировать и разрешать проблемные моменты.

Списки достижений.

Списки достижений представляют собой заметки участника о его ежедневных положительных происшествиях, за которые он может себя хвалить. Приведем пример заметок одного из участников программы, который стал придерживаться диетного питания:

1. Попробовала уйти от убеждения, что если съем немного сладкого, то диета закончилась и я вернула все сброшенные килограммы.
2. Проснулась раньше, чтобы заняться бегом.
3. Стала читать блоги, связанные с правильным питанием.

4. Поняла, что некоторые продукты можно добавлять в свой рацион. Главное – соблюдать пропорции.

5. Неожиданно для себя записалась к эндокринологу. Возможно, что это также повлияет на коррекцию лишнего веса.

6. Возникло желание ходить на танцы. Пока стесняюсь, но думаю, что приду к этому.

7. Открыла для себя много вкусных и полезных фруктов.

Интересны заметки участника, который не принимал свое тело и внешность в целом, считая себя страшным, некрасивым и недостойным выходить в люди:

1. Сегодня критично исследовал себя, возвращаясь к своим кривым рукам. Но неожиданно понял, что имею полное право быть и гулять там, где хочу.

2. Натолкнулся на одну интересную мысль, посмеялся. Мои руки не костлявые, а аристократичные. И кожа не бледная, а светлая. Самым интересным для меня стала мысль про уши. Они не торчат, они похожи на уши эльфа.

3. Подписался на телеграмм-канал о самопринятии, где рассказывают о различных особенностях внешности людей. Меня сильно удивил и одновременно обрадовал пост девушки, которая пережила множество операций. Она сказала, что ее тело дано природой и она благодарна ей за это.

4. Понял, что, возможно, часто бывают слишком критичен к себе. Из-за своей критичности разрушаю все вокруг себя. Я так давно не гулял с друзьями. И одногруппники долго зовут меня в клуб, а я все боюсь.

5. Сегодня я впервые за долгое время сходил в кафе. Мне казалось, что некоторые люди оценивают меня, но в какой-то момент стало все равно. Мне было настолько хорошо и весело, что все остальное уже не имело никакого значения.

6. Решил, что раз в неделю буду куда-то выбираться. Оказалось, что сидеть постоянно дома – ужасно скучно. На выходные запланировал поход в кино. Самому смешно от того, что я уже выбираю одежду, в которой туда пойду.

Падающая стрела.

Цель данной техники – коррекция всех типов когнитивных искажений. Ведущий программы задает ряд вопросов участнику, в том числе:

Что это значит для Вас?

Как это должно быть?

Приведем пример использования этой техники в работе с девушкой, которая настаивала на том, что не может загорать летом на пляже, так как у нее полные ноги.

Ведущий:

– О чем Вы думали, когда в последний раз посещали пляж?

Участник:

– О том, что такое страшилище, как я опять пугает своим видом других людей. Я абсолютно ужасная и слабая.

Я абсолютно ужасная и слабая – четкий указатель на глубинное убеждение (беспомощности).

Ведущий:

– Вероятнее всего, у Вас появилась мысль о необходимости усиленной коррекции фигуры.

Участник:

– Так и было.

Ведущий:

– И если Вы не начали это делать, то что?

Участник:

– Был бы полный крах и провал.

Ведущий:

– Ваша позиция напоминает стремление к абсолютному успеху и идеалу.

Замечаете это?

Участник:

– Может быть. Скорее всего.

Ведущий:

– Что значит для Вас посетить пляж с полными ногами?

Участник:

– Опозориться, конечно.

Ведущий:

– Что для Вас значит – опозориться?

Участник:

– Ощущать себя беспомощной. Не уметь справляться.

Ведущий:

– В чем это выражается?

Участник:

– В том, что, если я попадаю в проблемную ситуацию и не найду пути решения, я просто исчезну как человек.

Ведущий:

– Итак, Вы говорите, что Вы – ужасная и страшная, потому что можете опозориться и исчезнуть как человек. Катализатором таких мыслей являются ситуации, где фигурируют Ваши ноги. Правильно ли я понимаю, что из-за Ваших ног может исчезнуть Ваша личность?

Участник:

– Звучит странно, если честно. Нет, все будет иначе.

Ведущий:

– Как это должно быть?

Участник:

– Я буду переживать, конечно, но смогу справиться. Я занимаюсь спортом и стараюсь сделать себя лучше.

Переформулирование.

Переформулирование помогает справиться в тех ситуациях, когда участник программы убежден, что не в состоянии контролировать проблему самостоятельно. Ведущий программы помогает перефразировать дисфункциональные

автоматические мысли. Сделать мысль верной или правильной достаточно сложно. Исходя из этого, ведущему следует проследить за тем, чтобы новая функциональная мысль у участника была четко обозначенной с упором на его поведения.

Децентрализация.

Этот прием позволяет освободить участника от убеждения, что он – центр всех происходящих событий. Этот прием расшатывания убеждений необходим при повышенной тревожности, мнительности, ригидности, когда человек стремится к чрезмерной персонализации. Пример мыслей участников, склонных к персонализации:

Сегодня утром я забыла накраситься. Но вы ведь знаете, что без косметики я не очень хорошо выгляжу. И вот я пришла на учебу, а сосед, с которым я сижу, был в плохом настроении. Мне показалось, что это из-за того, что ему стыдно со мной сидеть.

Техника реатрибуции.

После того, были выявлены дисфункциональные автоматические мысли, необходимо начать их усиленную проверку на логичность и реальность. Как правило, участники самостоятельно делают вывод о том, что их мысли – ложные и ничем не подкрепленные дисфункциональные убеждения.

Участник:

– Испытываю страх, когда прохожу мимо большой группы людей.

Ведущий:

– Что именно вызывает у Вас страх?

Участник:

– Их разговоры. Мне кажется, что они смотрят на меня и осуждают мой лишний вес. Обсуждают, осуждают и высмеивают.

Ведущий:

– Что произойдет, если Вас будут осуждать, обсуждать и высмеивать?

Участник:

– Я буду думать, что я страшный. Мне будет казаться, что с моей внешностью нельзя выходить в люди.

Ведущий:

– Есть ли другие варианты, объясняющие то, почему группа людей разговаривает?

Участник:

– Есть. Но я уверен, что и меня тоже могут обсуждать.

Ведущий:

– Вы сказали, что, если группа людей разговаривает, значит, они Вас обсуждают. Есть ли другие причины их разговоров?

Участник:

– Наверное. Может быть они долго друг друга не видели. Или обсуждают что-то смешное, может быть, интересное.

Ведущий:

– Следуя Вашей логике, отмечу, что у разговоров на улице есть множество причин. Постарайтесь представить, что Вы обсуждаете на улице с группой?

Участник:

– Учебу, например. Или новый фильм. Что угодно.

Ведущий:

– Всегда ли Ваш смех на улице продиктован желанием кого-либо высмеять?

Участник:

– Конечно, нет.

Ведущий:

– Это применительно к другим людям?

Участник:

– Может быть.

Постановка целей.

Эта техника используется в том случае, когда участнику затруднительно обозначить свои проблемные ситуации и желаемые результаты. В случае, если участник не видит своего дисфункционального отношения и представления к телу, то уместно ему предложить нарисовать картину реального и желаемого тела. Важно, чтобы ведущий озвучил ряд вопросов:

Опишите реальное тело. Каким Вы его можете охарактеризовать?

У всего есть два полюса – положительный и отрицательный. Опишите полюса своего реального тела.

Что нужно сделать для перехода от реального тела к желаемому?

Сократовский диалог.

Сократовский диалог представляет собой интервью с вопросами, которые позволяют выявить проблемную ситуацию, логически интерпретировать появляющиеся мысли и образы; определить значимость и значение ситуаций в жизни участника и выявить особенности восприятия этих ситуаций; оценить события, которые могли бы укрепить функциональные мысли; оценить поведение участника программы.

Например, если участник программы убежден, что ему придется страдать от насмешек окружающих, но при этом отмечает, что раньше подобное не происходило, ведущий указывает на противоречие между ожидаемым и реальными фактами личной истории.

Направляемое открытие.

Суть этой техники состоит в следующем – благодаря использованию техник когнитивно-поведенческой психотерапии ведущий программы помогает участнику выявить дисфункциональное поведение, логические искажения и проработать новый функциональный опыт. Как правило, у участника формируется способность к адекватной переработке информации, адаптивному мышлению и адекватному отреагированию на происходящие ситуации.

Заполнение пустоты.

Цель приема – исследование дисфункциональных автоматических мыслей и когнитивных искажений. Ведущий программы разграничивает прошедшую ситуацию на следующие пункты:

А – событие;

В – неосознанные автоматические мысли (пустота);

С – поведение.

Этот метод заключается в том, что благодаря помощи ведущего участник заполняет между произошедшей ситуацией и реакцией на него пустоту, которую затрудняется идентифицировать и которая становится мостиком между пунктами А и С.

Возврат в прошлое.

Суть данного шага – максимально логичный и четкий диалог со свидетелями произошедших в прошлом ситуаций. Этот прием актуален для тех, у кого дисфункциональные убеждения являются результатом искаженной интерпретации мотивов и целей, движущих другими людьми.

Использование авторитетных источников информации.

Этот шаг заключается в приведении участнику аргументов, найденных в научных источниках, официальных статистических данных. Например, если участник испытывает страх перед публичными выступлениями из-за своего веса, ведущий приводит ему различные данные, где отображены выступления людей с полным телосложением. Более того, ведущий указывает на успешность выступления многих из них.

Изменение мнения – переоценка фактов.

Цель данного упражнения состоит в изменении действующей у человека позиции в отношении к проблемной ситуации путем проверки того, имели ли бы аналогичное воздействие иные причины этого же события. Например, участнику программы предлагают обсудить, мог ли тот или иной человек поступить с ним аналогичным образом, если бы он преследовал другие мотивы.

Смягчение интенсивности эмоций.

Цель этого приема заключается в эмоциональной переоценке психотравмирующей ситуации. Например, пострадавшему от насмешек участнику программы предлагают резюмировать ситуацию, объяснив себе следующее: Мне жаль, что эта ситуация произошла в моей жизни. Однако, несмотря на то что она была, я не позволю ей управлять мной в настоящем и выстраивать мое будущее. Пусть эта ситуация остается в прошлом. Таким образом, разрушающие эмоции утрачивают свою силу: негативные эмоции (обида, злость, гнев и др.) переходят в более мягкие и функциональные.

Смена ролей.

Этот прием заключается в обмене ролями между ведущим программы и его участником. Задача участника – убедить ведущего в том, что все его мысли – дезадаптивные. В качестве примера рассмотрим ситуацию с клиентом, считающим, что его рост – аномальный (слишком высокий).

Ведущий:

– Мой рост настолько большой, что иногда мне кажется, что я могу видеть весь город с высоты. Меня это пугает.

Участник:

– Даже самые современные аттракционы не дают человеку такой возможности. Вы уверены в своих словах?

Ведущий:

– Мой рост настолько большой, что окружающие люди пугаются, когда видят меня. Мне больно от этого.

Участник:

– Вы уверены, что причина именно в этом? Возможно, у прохожих есть другие причины выражения эмоций.

Откладывание идей.

Эта техника подходит тем участникам, которые не могут отойти от своих недостижимых целей, но мысли о них приносят им дискомфорт. Участнику программы важно предложить отложить реализацию его планов на определенный

период времени. Однако, при этом обозначается дата реализации планов. Ожидание события может устранить дискомфорт и, тем самым, делает цели и планы человека более достижимыми.

Составление плана действий на будущее.

Участник программы совместно с ведущим составляют функциональную программу действий (планов) на будущее, в которой четко определены условия, установлены пошаговые этапы реализации поставленных задач. Например, ведущий и участник оговаривают, что при наступлении какой-либо проблемной ситуации, участник будет учитывать определенную последовательность действий. В качестве примера приведем диалог с участником, который посещал бассейн, но из-за массы тела испытывал стыд и тревогу.

Участник:

– Когда я прихожу на плавание и переодеваюсь в купальный костюм, мне очень стыдно и тревожно. Я толстый.

Ведущий:

– Как Вы считаете, человеку, который попал в проблемную ситуацию, нужна помощь?

Участник:

– Безусловно.

Ведущий:

– Есть ли у Вас какие-либо приемы, с помощью которых Вы можете себе помочь в этот момент?

Участник:

– Нет.

Ведущий:

– Исходя из сказанного Вами, человеку в критических ситуациях нужна помощь. Это относится к Вам?

Участник:

– Думаю, да.

Ведущий:

– Давайте определим, что Вы могли бы сделать в первую очередь.

Участник:

– Сказать себе, что я на пути к стройному телу. И путь не всегда простой.

Заметка. Далее участник и ведущий обговаривают возможные пути помощи, в том числе релаксационные техники (метод релаксации по Джекобсону и т.д.).

Метод прекращения.

Если у участника программы возникает навязчивая дисфункциональная мысль, ведущий рекомендуют ему громким и четким голосом произнести условную краткую команду, например, Остановись! Это указание самому себе прекращает действие автоматической мысли. Этот прием относится к поведенческой психотерапии и является скорее вспомогательным. Однако, отзывы участников показывают его высокую эффективность.

Метод повторения.

Этот прием представляет собой многократное повторение участником программы установок, свойственных для функционального образа мышления. Тем самым, постепенно корректируется сформировавшийся дисфункциональный стереотип. Важно, чтобы участник программу установок определял и расписывал самостоятельно.

Пример позитивной программы установок участника, испытывающего тревогу в общении из-за разреза глаз:

1. Все люди – разные. Время понимать и принимать их различия.
2. Природа человека многогранна и дает человеку то, что он вправе считать своей изюминкой.
3. Возможно, я и правда, отличаюсь от других людей. Но всегда ли различия – это плохо? Не думаю, что все должны быть одинаковыми.
4. Важно себе напоминать, что мои глаза – это то, что меня делает особенным. Быть особенным неплохо.

5. Все, что со мной происходит вовремя общения – это не из-за моих глаз. А из-за меня в целом. Только я придаю этому значимость, и только я определяю то, как эта значимость повлияет на мое поведение.

Использование метафор.

Для активизации процессов воображения участника программы ведущий применяет метафорические высказывания, короткие притчи, а также цитаты. Такой прием позволяет сделать объяснение более четким и понятным.

Еще один вариант использования метафор был предложен Е.Л. Милютинной и А.И. Лучинкиной. Участник программы сам расписывает свою проблемную ситуацию метафорично и старается найти ей решение. Пример:

Участник:

– Я чувствую, что большой камень надвигается на меня. Он опасный и злой. Я стою и смотрю на него. Он так давит на меня, что я начинаю терять сознание.

Ведущий:

– Вы что-то можете сделать в этой ситуации?

Участник:

– Вы знаете, да. Кажется, что я могу разбить этот камень. Главное – глубоко дышать, и тревога спадет. Я могу победить камень.

Модификация образов.

Этот прием предполагает активную работу участника программы, которая направлена на поэтапную замену деструктивных мыслей на мысли более нейтрального окраса, а затем и на функциональные конструкты. Пример: я – толстая; у меня действительно есть лишний вес; несмотря на то, что я хочу справиться с лишним весом, я не должна себя постоянно критиковать.

Позитивное воображение.

Этот прием предполагает постепенное изменение негативного образа более позитивным, что, в свою очередь, оказывает эффект релаксации.

Конструктивное воображение.

Прием десензитизации заключается в том, что участник программы ранжирует возможную вероятность наступления ожидаемой катастрофы, то есть определяет и упорядочивает по значимости предугадываемые события в будущем. Эти действия приводят к тому, что отрицательный прогноз лишается своего масштабного значения и перестает восприниматься как нечто неизбежное. Например, участнику программы необходимо ранжировать вероятность летального исхода при употреблении в пищу сладкого (клиентский случай).

Целенаправленное повторение.

Цель этого приёма заключается в многократном использовании разнообразных положительных инструкций в различных ситуациях. Например, после переоценки собственных мыслей во время реализации программы, участнику дают следующее задание: самостоятельно провести переоценку своих мыслей и взглядов, которые могут возникать ежедневно. Такая деятельность обеспечит устойчивое закрепление положительного навыка, который был получен вовремя участия в программе.

Определение ожиданий.

А – событие, которое активизирует когниции; В – когниции (ожидания). Сэ – эмоции и чувства, которые испытывает участник программы в определенном событии; Сп – поведенческая реакция (что сделал человек в ответ на происходящее событие). Как правило, В возникает до того, как происходит А. Чаще всего, это устоявшаяся философия человека, его взгляд на мир и социум, который определяет реакцию человека на события.

Участникам программы важно объяснить, что ожидания – это то, что они требуют от самих себя, других и мира в целом. Во-первых, это их собственные взгляды на поведение, а также критерии, которые они используют, чтобы определить, было поведение удачным или неудачным. Как правило, у участников программы сформированы заниженные или завышенные ожидания. Важно отметить, что нереалистичные ожидания могут быть значимой причиной эмоциональных проблем человека.

Этапы работы:

1. Необходимо дать задание участнику программы – максимально сосредоточиться на критической ситуации и продолжать представлять ее до момента, когда она будет ощущаться отчетливо.

2. Следующее задание состоит в определении участником наилучшего исхода в данной ситуации (ответ отмечается по десятибалльной шкале). Важно отметить, что крайние деления на шкалы соотносятся с наилучшим и наихудшим исходом, который мог произойти.

Например, успешное окончание работы над собственной фигурой (10) может быть противопоставлено ожирению в третьей степени (0). Участнику программы необходимо определить возможные исходы и отметить их значение на шкале.

3. Важным заданием для участника программы является определение точки, которую условно можно назвать приемлемой. Важно объяснить человеку, что приемлемая точка – это исход, который не соотносится с наилучшим вариантом разрешения ситуации, но может быть достаточно позитивным.

4. Наконец, участнику программы необходимо заполнить несколько шкал для других критичных ситуаций. Процедура заполнения аналогичная.

Эта техника позволит определить те требования и ожидания, которые применяет человек, чтобы оценивать себя и других. Шкалы позволят выявить и осознать скрытые ожидания участников программы.

Определение жизненных ориентиров.

Участник программы совместно с ведущим составляют список (30) самых ярких событий, которые происходили в жизни самого человека. Важно выбирать не только негативные события (смерть близких и др.), но и позитивные (повышения на работе, успешно сданная сессия и др.). Основная цель упражнения – выявить повторяющиеся эмоции и мысли участника программы, а также проследить, какое влияние они оказывают на повседневную жизнь человека (домашнее задание).

Диспут и оспаривание.

Ведущему программы необходимо помочь участнику сосредоточиться на главной дисфункциональной мысли, которая может вызывать вину, страх, или гнев. Следующий этап – поиск аргументов против этой мысли. Далее обсуждается катастрофизация участника (пример: настолько все плохо, ужасно, катастрофично, что...) и его требования к себе (пример: я должен сделать это, иначе...).

Как правило, в большинстве случаев аргументы против автоматической мысли не выдаются ведущим прямо. Вместо этого применяются косвенные вопросы, которые помогают человеку определить свои собственные аргументы. Важно поощрять обсуждение и оспаривание участником иррациональных мыслей.

Для этой техники предусмотрена ежедневная формальная практика, а также запись на различные устройства (взгляд со стороны).

Дилемма

Цель: коррекция автоматических мыслей и когнитивных искажений; анализ проблемы возникновения искажений восприятия своего физического образа и ее возможных решений.

Содержание. Участники программы объединяются в подгруппы. Каждой подгруппе предлагается перечень ситуаций. Задача каждой подгруппы – в течение 5-10 минут обсудить предложенные ситуации, выработать групповые рекомендации по их разрешению.

Ситуации.

1. Зеркало правды.

Анна позиционирует себя достаточно уверенной и сильной девушкой. Она с гордостью говорит всем, что ее основные достоинства – красота, ум и ярко выраженная харизма. Также Анна полагает, что человек не достоин ее внимания, если имеет какие-либо дефекты во внешности. Ведь достойный человек, по мнению девушки, всегда и любыми способами работает над своими недостатками.

Однако в процессе визитов к психологу Анна неоднократно признавалась, что с трудом воспринимает критику своей внешности. По мнению девушки, любая критика ее внешности – это конец всего. Конец любви к себе, конец ее адекватной самооценки. Именно после этой критики она приходит к выводу, что достаточно мало работала над собой и, в целом, не имеет права считать себя красивой.

Вопросы:

Что именно побуждает Анну к амбивалентному поведению и реакциям?

Какие конструктивные мысли и паттерны поведения стоит предложить девушке?

2. Стена плача.

Николай крайне эмпатийный молодой человек. Из-за лишнего веса испытывает тревогу и неуверенность в себе и своих силах. Утверждает, что готов принять и помочь каждому, кто нуждается в этом. Чаще всего, Николай реагирует на негативное отношение к телу другими. Дилемма заключается в том, что молодой человек активно поддерживает стремление других исправить какие-либо особенности внешности, однако, не исправляет те особенности своего тела, которые не принимает сам.

Что именно побуждает Николая к амбивалентному поведению и реакциям?

Какие конструктивные мысли и паттерны поведения стоит предложить молодому человеку?

3. Сладости или голодовка?

Ситуация, которая была достаточно много раз предложена для обсуждения на супервизии психологами. Достаточно большое количество клиентов относится к питанию с позиции черно-белого мышления. Например, человек считает, что ему может помочь только жёсткая диета, иначе не будет позитивных результатов. Другой человек утверждает, что если сорваться и съесть одну конфету в процессе программы дефицита калорий, то соблюдение программы до этого момента можно считать бесполезным.

Что именно побуждает людей к подобным мыслям?

Какие рекомендации было бы уместно разработать для людей с черно-белым мышлением?

4. Ненависть к себе.

Я себя ненавижу, потому что я страшная.

Я себя ненавижу, потому что моя фигура – ужасная.

Я ненавижу те моменты, когда мои кривые ноги ходят по земле.

Если кто-то скажет мне, что я слишком страшный для этого мира, я не буду спорить, потому что этот кто-то будет абсолютно прав.

Говорят, что некрасивые люди всегда ощущают себя физически больными. Это правда. Я некрасивый и постоянно чувствую симптомы недомогания.

И много других дисфункциональных мыслей, которые часто произносят люди. Но являются ли эти мысли рабочими или успешными? Способствуют ли они работе человека над собой? Ненависть – лучшая мотивация? Кто-то ответит, что да. Но ведь адекватное отношение к себе не предполагает ненависть. Ведь особенности тела можно корректировать, а ненависть остается.

Что можно порекомендовать людям с подобными мыслями?

5. Я люблю тебя, еда.

Клиент, который обратился с проблемой затруднённой коррекции веса, рассказывает психологу, что именно улучшает качество его жизни. Домой приходит – там еда. Вкусные булочки, теплая пицца. В университете ждет перемену, чтобы успеть в столовую, ведь там всегда делают ароматный чай и свежую выпечку. Весь день расписан с учетом приема еды. Ведь еда – это главное в жизни.

Что можно порекомендовать людям с подобными мыслями?

Программа конативной коррекции представляла собой квесты с пересечением виртуальных и реальных действий [Рисунки 13] и была направлена на формирование конструктивного поведения в отношении собственного тела.

Для виртуального пространства предложены виртуальные квесты с элементами киберспорта, включающие в себя:

1. Моделирование реального и идеального образа тела с помощью компьютерных игр в жанре симулятора жизни. Например, серия игр компании Maxis – The Sims. В этих играх участникам эксперимента было предложено не только создавать образы тела, но и проигрывать те действия, которые способны привести к желаемой внешности (симуляторы питания, спорта, активности и др.). Отчет проводился с помощью скринов и обсуждений. Участники отметили, что активность, контроль питания и спорт виртуальных персонажей оказались достаточно увлекательными процессами, которые смогли их заинтересовать уже и в реальном пространстве.

Лицо



Рисунок 13. Конативная коррекция в виртуальном пространстве: внешность

2. Деятельность, предполагающая наблюдение за собственными изменениями, а также динамикой в работе над собой. Необходимо уточнить, что противопоказаний к программе не выявлено. Участникам предлагались индивидуальные и общие спортивные задания, которые не требовали дополнительных ресурсов, кроме времени. Примером могут служить задания на повышение физической активности (увеличение дистанции ходьбы). В первые дни дистанция могла варьироваться от 1 до 3 километров, которые участникам необходимо было пройти. В последующие дни дистанция увеличивалась на 500 метров каждые два дня. В итоге каждый участник проходил более 10 километров в день. Форма отчета – видео, фотографии с прогулок, сообщения о самочувствии и собственных ощущениях.

3. Виртуальные марафоны, связанные с формированием культуры правильного питания. Ежедневно участникам предлагалась информация, связанная с питанием и продуктами питания. Важно отметить, что эта информация была согласована с медицинскими работниками. Полезные рассылки касались не только правильных рецептов, но и пользе и вреде различных продуктов растительного и животного происхождения. Также была предложена информация о развитии правильных привычек: о роли воды в жизни человека, о необходимости подсчёта белков, жиров и углеводов в процессе питания и др.

4. Виртуальная коммуникация в социальных сетях, предполагающая обмен рекомендациями и достижениями. На этом этапе предполагалась взаимоподдержка между участниками программы. Они обменивались в виртуальных конференциях полезными ссылками на достоверные источники информации, спрашивали рекомендации и обсуждали свою динамику совместно. Многие участники отметили, что такая форма взаимодействия играла положительную и поддерживающую роль в работе над собой.

Для реального пространства разработан и реализован спортивный марафон Тело, которое я люблю. Этот марафон ориентирован на гармоничное укрепление физического здоровья участников эксперимента и включал в себя общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью, а также спортивные игры. Стоит отметить, что марафон включает в себя силовые тренировки, кардио, фитбол, элементы йоги и степа. Среди спортивных игр – баскетбол, футбол, пионербол, бадминтон и др.

Анализ результатов проведенных коррекционных мероприятий обнаружил степень их эффективности для каждой группы экспериментальной выборки.

Интересны сдвиги в восприятии собственного тела респондентами групп № 1, № 3 и № 4. На диагностическом этапе 42,86% респондентов группы № 1 демонстрировали следующие когнитивные установки – я обязан быть красивым, ведь красивые всегда защищены; стройность – это показатель интеллекта; красивое тело – уверенное и счастливое тело и т.д.

Повторная диагностика показала, что респонденты сформировали и укрепили следующие мысли: ощущение долженствования и обязанности укрепляет негативное состояние и отношение к собственному телу; я люблю свое тело в любых состояниях и желаю ему самое хорошее; моя уверенность зависит от моих внутренних ощущений, а не от лишних килограммов; если будешь любить себя в любом состоянии – автоматически будешь заботиться о своем теле.

Интересны повторные результаты анализа ретроспективных установок в отношении к своему телу в группе № 1 [Таблица 33].

Таблица 33

Динамика установок в отношении собственного физического образа

Группа	Установка		Тип установки		Источник формирования		Следование установке в реальной жизни (10 б)	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Феминные девушки	Девушка должна быть стройной	Я сам(а) несу ответственность за свое тело	Предписание-получение	Самостоятельное предписание-рациональное использование	Семья	Я-высказывание, респондент	8,5	7,9
Маскулинные юноши	Мускулатура должна быть развитой	Важно быть морально готовым к работе с собственным телом	Предписание-получение	Самостоятельное предписание-рациональное использование	Семья, друзья	Я-высказывание, респондент	8,3	9,2
Андрогинные девушки	Нужно заниматься спортом	Спорт – это то, что поможет мне быть здоровее	Предписание-использование	Самостоятельное предписание-рациональное использование	Семья (мать)	Я-высказывание, респондент	7,9	8,3
Андрогинные юноши	Нужно заниматься спортом	Правильно подобранный вид спорта приносит удовольствие	Предписание-использование	Самостоятельное предписание-рациональное использование	Семья, друзья	Я-высказывание, респондент	8,2	8

Новые функциональные установки респонденты формировали самостоятельно (я-высказывание). Более того, участники системы психологического сопровождения отметили, что новые установки не вызывают у них сопротивление

или негативные эмоции. В ходе повторной диагностики также было отмечено, что ряд респондентов выбрали новые виды спорта, изменили в более комфортную для себя сторону график спортивных мероприятий и, в целом, перестали воспринимать занятия спортом как обязанность.

Среди респондентов группы инфантилов наиболее часто встречались следующие установки (63,16%) – здоровый образ жизни для скучных людей; страшные люди – мерзкие люди; если человек хочет тратить свою жизнь зря, то подсчет калорий для него самое то; если человек имеет какие-то изъяны во внешности, будь то кривые ноги или прыщи – смело можно делать вывод, что и душа у него такая же.

Повторная диагностика показала, что респонденты сформировали и укрепили следующие мысли: еда – это не центр моей жизни; красота субъективна; считать или не считать калории – это выбор каждого человека и для кого-то это важный элемент его жизни; моя внешность может отражать мое эмоциональное состояние, но не мою личность в целом.

Интересны повторные результаты анализа ретроспективных установок в отношении к своему телу в группе инфантилов [Таблица 34].

Таблица 34

Динамика установок в отношении собственного физического образа

Группа	Установка		Тип установки		Источник формирования		Следование установке в реальной жизни (10 б)	
	до	после	до	после	до	после	до	после
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Фемининные девушки	Внешний вид должен быть эстетичным	Я анализирую, что лучше мне и верю этому выбору	Предписание-получение	Самостоятельное предписание-рациональное использование	Друзья, семья	Я-высказывание, респондент	8,4	7,9

Продолжение Таблицы 34

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Маскулинные юноши	Внешний вид должен быть эстетичным	Я хочу развивать свое тело	Предписание-получение	Самостоятельное предписание-рациональное использование	Родители	Я-высказывание, респондент	8,7	9,2
Андрогинные девушки	Не красуйся перед мужчинами, будут неприятности	Я имею право быть такой какой я захочу (сюда же: всего должно быть в меру)	Предписание-использование	Самостоятельное предписание-рациональное использование	Мать	Я-высказывание, респондент	8,6	8,3
Андрогинные юноши	Мужчина = мачо	Я такой какой я есть	Предписание-использование	Самостоятельное предписание-рациональное использование	Мать, школа, неформальные объединения	Я-высказывание, респондент	8,4	8

Как видно из Таблицы 34, с респондентами этой группы велась работа по расшатыванию убеждений, которые приносили дискомфорт. Важно отметить, что на первых этапах коррекции попытки раскачать убеждения вызывали ступор. Участники часто переспрашивали вопросы или просили повторить информацию. Некоторые респонденты агрессивно относились к высказываниям психолога, мотивируя это тем, что специалист пытается свои детские травмы навязать другим.

Отметим повторные результаты анализа ретроспективных установок в отношении к здоровому образу жизни в группе инфантилов [Таблица 35].

Таблица 35

Динамика установок в отношении собственного физического образа

Группа	Установка		Тип Установки		Источник формирования		Следование установке	
	до	после	до	после	до	после	до	после
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Феминные девушки	Есть нужно мало	Я буду есть согласно норме своего веса и активности	Предписание-использование, приказ	Самостоятельное предписание-рациональное использование	Друзья, семья	Я-высказывание, респондент	8,6	9

Продолжение Таблицы 35

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Феминные юноши	Своей едой нужно делиться	Я имею право на личное пространство	Предписание-использование, приказ	Самостоятельное предписание-рациональное использование	Родители	Я-высказывание, респондент	8,9	7,6
Маскулинные девушки	Много едят только мужчины	Пол не определяет нужное количество еды	Предписание-использование, приказ	Самостоятельное предписание-рациональное использование	Мать	Я-высказывание, респондент	8	8,9
Маскулинные юноши	Мужчина должен есть много	Моя потребность в еде определяется рекомендациями врачей и моей интуитивной нормой	Предписание-использование, приказ	Самостоятельное предписание-рациональное использование	Мать, школа, неформальные объединения	Я-высказывание, респондент	7,5	7,9
Андрогинные девушки	Еда ведет к смерти	Еда позволяет жить, но жить ради еды не стоит	Метафора	Самостоятельное предписание-рациональное использование	Друзья, книги, интернет	Я-высказывание, респондент	9,1	8
Андрогинные юноши	Хороший человек ест много	Я не определяю качества людей по размеру их порций еды	Предписание-использование, приказ	Самостоятельное предписание-рациональное использование	Родители	Я-высказывание, респондент	9,7	8,2

Как видно из Таблицы 35, многие установки, которые были приобретены в процессе взаимодействия с социумом, несут в себе разрушительный характер (например: еда ведет к смерти). На тренинговых занятиях и консультациях респонденты отмечали, что им трудно жить с подобными мыслями и они не всегда могут их отслеживать и контролировать. После коррекционного воздействия участниками системы психологического сопровождения было отмечено, что новые функциональные установки вызывают желание менять собственную жизнь.

Участники эксперимента этой группы дополнили свои представления о физическом Я представлениями о теле, внешности ($G_{ЭМП} = 1$, $G_{ЭМП} = 1$, $G_{ЭМП} = 2$

$<G_{\text{крит}} = 4$, при $\rho = 0,05$). Кроме того, 9 участников (4 парня и 5 девушек) изъявили желание заниматься спортом и танцами. Одна девушка осознала наличие проблем с лишним весом.

Более того, отмечается позитивная динамика в работе с такими механизмами психологической защиты как вытеснение и проекция ($G_{\text{эмп}} = 3 < G_{\text{крит}} = 4$; $G_{\text{эмп}} = 2 < G_{\text{крит}} = 4$, при $\rho = 0,05$).

Среди респондентов группы аватаров наиболее часто встречались следующие установки (66,67%) – красивая жизнь для красивых людей; недостатков у людей не бывает – все прекрасны; люди весом свыше 120 килограмм – здоровы, врачи просто издеваются, когда говорят, что это не так; здоровое питание нужно для того, чтобы контролировать стадо баранов.

Повторная диагностика позволила выявить новые функциональные мысли у респондентов этой группы: картины жизни человека зависит от самого человека; это нормально, если человек переживает из-за своей внешности; для работы над собой нужно собрать информацию с помощью научных медицинских фактов и самоощущения; питание индивидуально для каждого человека.

Повторные результаты анализа ретроспективных установок в отношении к своему телу в группе аватаров [Таблица 36].

Таблица 36

Динамика установок в отношении собственного физического образа

Группа	Установка		Тип установки		Источник формирования		Следование установке в реальной жизни (10 б) в средних баллах	
	до	после	до	после	до	после	до	после
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Фемининные девушки	Соответствие принятым стандартам	Я сам (а) опираюсь на свои ощущения;	Следование	Сознательное решение и следование за своими идеями	Семья, школа, книги	Я-высказывание, респондент	7	9
Фемининные юноши		Я сам (а) решаю как мне быть					8,4	7,8

Продолжение Таблицы 36

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Маскулин- ные девушки	Человек де- лает свое тело сам	Я делаю свое тело сам (а)	Сле- дова- ние	Сознатель- ное реше- ние и следо- вание за своими иде- ями	Семья, школа, книги	Я-выска- зывание, респон- дент	6	8,1
Маскулин- ные юноши							7,8	9,2
Андрогин- ные девушки	Займись своей фигурой	Готовность к измене- ниям я определяю сам (сама)	Сле- дова- ние	Сознатель- ное реше- ние и следо- вание за своими иде- ями	Семья, школа, книги	Я-выска- зывание, респон- дент	7,6	7,4
Андрогин- ные юноши							7,7	6,9

У ряда респондентов выявлено укрепление внутреннего ощущения и мотивации к изменениям – у 12 респондентов группы отмечены конструктивные установки в отношении собственного Я и здорового образа жизни ($G_{эмп} = 3 < G_{крит} = 4$, при $p = 0,05$). 8 респондентов выразили желание заняться своей внешностью.

Участники программы отметили, что подобная работа с установками позволила не только более радикально проанализировать собственное отношение к телу, но и составить план действий.

Пример плана действий одного из респондентов (фемининная девушка):

1. Отписаться в Instagram от всех страниц, где настойчиво рекомендуют определенные параметры внешнего вида.
2. Ежедневно благодарить свое тело за помощь, поддержку и жизнь.
3. Начать вести дневник повседневной активности для отслеживания наиболее эффективной и неэффективной спортивной и неспортивной деятельности.
4. Начать вести дневник для отслеживания питания. Такой дневник позволит выявить продукты питания, способствующие улучшению пищеварения, физического и эмоционального состояния в целом.
5. Проанализировать различные виды спорта и выбрать интересное для себя.

Исследование динамики показателей в этой группе позволило выявить снижение интенсивности таких механизмов психологической защиты как вытеснение и обесценивание ($G_{\text{эмп}} = 2 < G_{\text{крит}} = 4$; $G_{\text{эмп}} = 2 < G_{\text{крит}} = 4$, при $p = 0,05$).

Повторные результаты анализа ретроспективных установок в отношении к здоровому образу жизни в группе аватаров [Таблица 37].

Таблица 37

Динамика установок в отношении собственного физического образа

Группа	Установка		Тип установки		Источник формирования		Следование установке в реальной жизни (10 б) в средних баллах	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Феминные девушки	Есть нужно мало, любая еда – это жир	Я могу определять и контролировать БЖУ пищи	Следование	Сознательное решение и следование за своими идеями	Семья	Я-высказывание, респондент	9,1	8,9
Феминные юноши							9,3	7,8
Маскулинные девушки	Есть нужно много, еда – это сила	Я ем до насыщения, моему организму не нужно передание	Следование	Сознательное решение и следование за своими идеями	Семья, друзья	Я-высказывание, респондент	8	9
Маскулинные юноши							7,9	8,6
Андрогинные девушки	Питаться нужно по расписанию	Питаться нужно, исходя из внутренних ощущений	Следование	Сознательное решение и следование за своими идеями	Семья, друзья	Я-высказывание, респондент	8,4	7,9
Андрогинные юноши							8,6	9

Блок работы с целью формирования рациональных установок в отношении к здоровому образу жизни в группе аватаров оказался самым объемным и продолжительным. На тренинговых и консультативных мероприятиях часть респондентов отметили, что имели опыт нарушений пищевого поведения (в большинстве случаев речь идет о булимии). Коррекционная работа включала в себя техники когнитивно-поведенческой терапии, разработанные специально для людей

с опытом РПП (КБТ-У Кристофера Ферберна, структурирование питания по методу Marcia Herrin Правило трёх, АСТ-терапия, практика осознанности и т.д.).

Интересны повторные результаты анализа самооотношение к своему Я-физическому респондентов всех выборок [Таблица 38].

Таблица 38

Динамика установок в отношении собственного физического образа

Группы (а абсолютных числах)	Низкая самооценка		Нормальная самооценка		Завышенная самооценка	
	до	после	До	после	до	после
Группа № 1	8	3	9	16	4	2
Группа № 2	4	2	6	13	9	4
Группа № 3	12	4	5	14	2	1
Группа № 4	5	1	4	10	2	0
Группа № 5	2	1	3	10	13	7
Группа № 6	2	0	4	12	12	6

Как видно из Таблицы 38, динамика самооотношения к своему физическому Я респондентов отмечается у всех групп выборки ($G_{эмп} = 1 < G_{крит} = 4$; $G_{эмп} = 3 < G_{крит} = 4$; $G_{эмп} = 1 < G_{крит} = 4$, при $p = 0,05$). Интересно отметить, что респонденты групп аватаров и виртуалов в ходе работы с механизмами психологической защиты и когнитивными искажениями приходили к выводу, что их восприятие собственного тела более низкое и искаженное, чем они демонстрировали до этого. Более того, ряд респондентов выявили, что благодаря виртуальным образам тела их реальный образ тела практически перестал их интересовать, то есть был вытеснен и обесценен.

В ходе коррекции с группами аватаров и виртуалов на первых этапах возникали затруднения, так как респонденты отказывались идти на полный контакт с психологом и, в целом, достаточно ригидно воспринимали любые попытки собственных изменений. Более того, если формат реальных встреч вызывал ярко выраженное сопротивление – психологом была предложена форма онлайн-работы. Респонденты этих групп с трудом адаптировались к психокоррекционной работе, однако спустя несколько встреч демонстрировали продвижения.

Отметим динамику в формировании адаптационных стратегий по преобразованию внешности. Так, в группе перфекционистов (с доминирующими ситуативными адаптационными стратегиями) респонденты отметили, что готовы на регулярной основе посещать салоны красоты, выбирать новый стиль в одежде (5 фемининных девушек); посещать спортивные игры и ходить с друзьями в спортивный клуб по выходным (4 маскулинных юноши). Стоит отметить, что респонденты этой группы стали более активно и рационально использовать интернет-пространство – для поиска информации, ведения деловой коммуникации.

В группе конструкционистов (с доминирующими ситуативными адаптационными стратегиями) респонденты отметили, что готовы отписаться от сообществ с рекламами анорексии и булимии (2 андрогинные девушки); выделить несколько часов в неделю для активной деятельности вместо компьютерных игр (3 андрогинных юноши). Стоит отметить, что респонденты этой группы выразили желание использовать интернет-пространство более осознанно – вместо пролистывания новостных постов и открытия множества вкладок реализовывать определенную виртуальную деятельность целенаправленно.

Также в этой группе проводилась работа по снижению интереса к селфхарм-сообществам. В результате диагностики было выявлено, что в основе интереса к подробным сообществам лежит глубинная категория неприятия и работа выстраивалась с учетом этих данных. Отмечены снижение интенсивности механизма психологической защиты по типу замещения ($G_{эмп} = 2 < G_{крит} = 4$, при $\rho=0,05$).

В группе инфантилов (с доминирующими ситуативными адаптационными стратегиями и тенденцией к пассивным адаптационным стратегиям) респонденты составили следующий план: поведенческий эксперимент с изменением цвета волос (1 андрогинная девушка и 1 андрогинный юноша); посещение на регулярной основе мастера маникюра (3 андрогинных девушки); введение в рацион больше овощей и фруктов (4 андрогинных девушки и 5 андрогинных юноши).

Респонденты выразили желание использовать интернет-пространство для саморазвития – получения новых навыков или образования (например, обучение работы в Adobe Photoshop).

Стоит отметить, что для этой группы, помимо техник когнитивно-поведенческой психотерапии и спортивных марафонов, было применено виртуальное моделирование телесного образа с помощью компьютерной игры в жанре симулятора жизни The Sims 4.

В группе аватаров (с доминирующими пассивными адаптационными стратегиями) респонденты составили следующий план: ежедневно благодарить свое тело за пользу и помощь (7 фемининных девушек и 4 маскулинных юноши); попробовать новые виды спорта (5 фемининных девушек и 6 маскулинных юношей). Стоит отметить, что в этой группе были участники, которые отказывались формировать новые адаптационные стратегии. Однако, в ходе реализации системы психологического сопровождения респонденты пришли к решению попробовать увеличить свою физическую активность.

Интересным итогом с группой аватаров оказалось желание некоторых участников преобразовывать свою внешность (снижение веса, макияж и т.д.) для получения идеального образа, перенесенного ранее на их аватары.

В группе виртуалов (с доминирующими пассивными адаптационными стратегиями) респонденты составили следующий план: посещение медицинского учреждения для диагностики текущего состояния здоровья (3 андрогинных девушки и 2 андрогенных юноши); посещение показа одежды в качестве модели (1 андрогинная девушка); поведенческий эксперимент с посещением салона красоты (3 андрогинных девушки).

Респонденты этой группы также показали позитивную динамику в формировании конструктивных установок по отношению к собственному Я ($G_{эмп} = 1 < G_{крит} = 19$, при $p = 0,05$).

Повторные результаты анализа ретроспективных установок в отношении к своему телу в группе [Таблица 39].

Динамика ретроспективных установок в отношении к своему телу

Группа	Установка		Тип установки		Источник формирования		Следование установке в реальной жизни (10 б) в средних баллах	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Фемининные девушки	Всегда и везде быть самой красивой (самым сильным)	Я могу быть разной (разным)	Следование	Сознательное решение и следование за своими идеями	Мать	Я-высказывание, респондент	9	8,6
Фемининные юноши							8,9	8
Маскулинные девушки	Сильные люди не переживают из-за своей внешности	Я считаю, что сильные люди имеют свои слабости и это нормально	Следование	Сознательное решение и следование за своими идеями	Отец, друзья	Я-высказывание, респондент	7,7	7,3
Маскулинные юноши							8	8,6
Андрогинные девушки	Тело – это всего лишь оболочка	Тело дает мне уверенность	Метафора, следование	Сознательное решение и следование за своими идеями	Семья, друзья	Я-высказывание, респондент	9,1	7,5
Андрогинные юноши							7	8

В начале коррекции респонденты демонстрировали жёсткие ограничения и мысленные фильтры, которые сформировали у них негативный телесный образ. Коррекционная работа с ограничителями позволила сформировать конструктивные Я-высказывания.

Повторные результаты анализа ретроспективных установок в отношении к здоровому образу жизни в группе виртуалов [Таблица 40].

Таблица 40

Динамика установок в отношении собственного физического образа

Группа	Установка		Тип установки		Источник формирования		Следование установке в реальной жизни (10 б) в средних баллах	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Фемининные девушки	Еда спасает от страха и нервов	Еда помогает жизнедеятельности, но качество жизни человек определяет сам	Следование	Сознательное решение и следование за своими идеями	Мать	Я-высказывание, респондент	8,8	7,1
Фемининные юноши							7	8,1
Маскулинные девушки	Здоровый человек ест много	Здоровый человек ест согласно потребностям	Следование	Сознательное решение и следование за своими идеями	Мать	Я-высказывание, респондент	7,9	8,6
Маскулинные юноши							9,1	8,4
Андрогинные девушки	Еда – это лучшее времяпровождения	Я могу выбирать различные варианты отдыха	Следование	Сознательное решение и следование за своими идеями	Семья, друзья	Я-высказывание, респондент	8,6	7,4
Андрогинные юноши							9,2	9

Как и в группе аватаров, в этой группе блок, связанный с формированием конструктивного отношения к здоровому образу жизни оказался самым объемным и продолжительным. Респонденты отмечали, что склонны к недоеданию или переяданию в случаях тревоги, подавленного состояния и страха. Основные техники коррекционного воздействия – поведенческий эксперимент, дневники питания, дневники отслеживания тревоги, дневники достижений, систематическая десенсибилизация и когнитивная концептуализация. Важно отметить, что для этой группы важным оказались занятия, направленные на улучшение понимания и ощущения собственного тела.

Также исследование динамики показателей в этой группе позволило выявить снижение интенсивности таких механизмов психологической защиты как

обесценивание и реализация ($G_{эмП} = 3 < G_{крит} = 4$; $G_{эмП} = 1 < G_{крит} = 4$, при $p = 0,05$).

Интересны результаты динамики когнитивных искажений у респондентов групп, которые выявлялись в начале коррекционной деятельности и регулярно расшатывались с помощью техник когнитивно-поведенческой психотерапии и виртуальных марафонов [Таблица 41].

Таблица 41

Динамика когнитивных искажений у респондентов

Параметры	Группа № 1	
	до (чаще встречаемые дисфункциональные утверждения)	после (чаще встречаемые опровергающие утверждения)
1	2	3
Дихотомическое мышление	Человек рождается либо красивым, либо нет.	Красота понятие субъективное.
	Если есть хотя бы один изъян в теле, то он портит весь образ тела.	Внешность человека не определяют изъяны (их можно исправить).
Катастрофизация	Если кто-то сказал, что ты некрасивый, то это с тобой останется на всю жизнь.	Главное – это самоощущение человека.
	Если критикуют мою внешность – это катастрофа.	При сформированном конструктивном восприятии своей внешности чужая критика не будет восприниматься болезненно.
Параметры	Группа № 2	
	до (чаще встречаемые дисфункциональные утверждения)	после (чаще встречаемые опровергающие утверждения)
Мысленный фильтр	Человек, который имеет лишний вес – ленивый.	Чужое тело – чужое дело. Каждый имеет право быть таким каким он себя видит. У людей могут быть объективные факты.
Параметры	Группа № 3	
	до (чаще встречаемые дисфункциональные утверждения)	после (чаще встречаемые опровергающие утверждения)
Дихотомическое мышление	Или во мне идеально все, или ничего.	Изменения нужно вводить постепенно.
Катастрофизация	Если я поправлюсь хотя бы на 1 килограмм – это будет ужасно.	Вес бывает нестабилен. Главное, что я знаю способы совладания с этим.
Сверхгенерализация	Если у меня были проблемы с питанием – они будут всегда.	Я могу составить себе план самопомощи, исходя из предыдущего опыта.

Продолжение Таблицы 41

1	2	3
Обесценивание позитивного	Я неделю правильно питаюсь – это мелочь, которая не дали нормальных результатов.	Все, что я делаю для себя и своего тела – это к лучшему. Так я проявляю любовь к нему.
Параметры	Группа № 4	
	до (чаще встречаемые дисфункциональные утверждения)	после (чаще встречаемые опровергающие утверждения)
Мысленный фильтр	Врачи лгут – я абсолютно здоров.	Я могу помочь себе здесь и сейчас.
Долженствование	Никто не имеет права давать советы мне по поводу моей внешности.	При сформированном конструктивном восприятии своей внешности чужая критика не будет восприниматься болезненно.
Параметры	Группа № 5	
	до (чаще встречаемые дисфункциональные утверждения)	после (чаще встречаемые опровергающие утверждения)
Дихотомическое мышление	Нельзя быть таким идеальным как персонажи компьютерных игр.	Совершенствование себя – долгий, но интересный путь.

В ходе работы с группами также были предложены дополнительное задание на проверку снижения интенсивности когнитивных искажений. Инструкция к заданию: Вам будет предоставлен ряд текстов и предложены варианты реакции, одну из которых нужно выбрать. Если у Вас есть другой ответ – укажите его.

В ситуации присутствует когнитивное искажение по типу мысленного фильтра: девушка регулярно переживает по поводу лишнего веса. Утверждение окружающих о ее красоте не оказывают положительного влияния. У девушки есть опыт работы моделью, много подписок в социальных сетях и положительных комментариев. Девушка может оценить свое мышление, поведение, однако, на понятие красоты у нее есть блок.

С помощью контент-анализа нами были выбраны самые популярные комментарии к данной ситуации:

1. Девушка нелогична, ведь у него есть достаточно подтверждений ее красоты (42,11% общей экспериментальной выборки).

2. Красота – понятие субъективное и спорное. Девушке нужно поработать над самопринятием (30,53% общей экспериментальной выборки).

3. Если человек переживает, что он некрасивый, значит, так и есть (18,95% общей экспериментальной выборки).

4. В ситуации присутствует когнитивное искажение по типу катастрофизации: юноша решил попробовать себя в роли модели мужской одежды. Он пришел в модельное агентство, где ему сказали, что сейчас набор не ведется. Юноша решил, что ему солгали и решили не брать на должность модели, ведь он страшный. Несколько недель после этого события юноша ощущал эмоциональную подавленность и сделал вывод, что его внешность ужасная и пробовать попасть на должность модели он больше не будет.

С помощью контент-анализа нами были выбраны самые популярные комментарии к данной ситуации:

1. Ему нужно было подумать логически, а не поддаваться панике и эмоциям (57,89% общей экспериментальной выборки).

2. Он может не подходить на должность модели, но это не говорит о том, что он некрасивый (83,16% общей экспериментальной выборки).

3. Он и правда может быть недостаточно красивый, так что выводы верны (16,84% общей экспериментальной выборки).

4. В ситуации присутствует когнитивное искажение по типу чтения мыслей: Девушка долгое время стеснялась краситься, потому что думала, что косметика делает ее гораздо старше и менее красивой. Под уговорами подруги решила попробовать и пришла накрашенная в университет. Однокурсники смотрели на нее с интересом. В итоге девушка решила, что она некрасивая, а с косметикой еще хуже.

С помощью контент-анализа нами были выбраны самые популярные комментарии к данной ситуации:

1. Девушка просто вызвала интерес из-за необычного для нее внешнего вида (51,58% общей экспериментальной выборки).

2. Девушке мог не подойти подобный макияж, но это не указывает на то, что она некрасивая (38, 95% общей экспериментальной выборки).

3. Возможно она и правда некрасивая (11,58% общей экспериментальной выборки).

Следует отметить, что проведенная психокоррекционная работа показала эффективность в формировании адекватной самооценки своего Я-физического у молодежи. Кроме того, в ходе исследования произошли изменения в их интернет-активности и виртуальной деятельности – во-первых, снизилось время, проводимое в социальных сетях и виртуальных играх, во-вторых, появилась целенаправленность в их интернет-деятельности: от поиска полезной информации до получения новых знаний, умений и навыков.

Таким образом, после внедрения системы психологического сопровождения наблюдаются значительные конструктивные изменения в когнитивных и конативных сферах личности – улучшение образа Я-физического, повышение конструктивного отношения к собственному телу и здоровому питанию. В результате системы психологического сопровождения отмечена сниженная интенсивность таких механизмов психологической защиты как вытеснение, обесценивание, рационализация, замещение, проекция.

Выводы по Главе 3

1. В качестве независимых переменных для выделения экспериментальных групп были использованы психологический пол и интернет-активность. В ходе исследования выявлены респонденты, у которых психологический пол в реальном и виртуальном пространствах не совпадает. Выявлена достоверная связь между возрастанием интернет-активности и стремлением к андрогинности у респондентов, снижением стремления к маскулинности.

2. Исследование когнитивной составляющей образа Я-физического личности позволило выявить основные установки для каждой группы респондентов: для респондентов с низкой интернет-активностью характерны установки типа

предписание-использование; для респондентов с высокой интернет-активностью – описание (фемининные, маскулинные юноши), предписание-использование, приказ – маскулинные девушки, метафора – андрогинные; для респондентов с чрезмерно-высокой интернет-активностью – метафора или установка не сформирована.

3. Исследование самоотношения респондентов разных групп к своему Я-физическому в реальном и виртуальном пространствах выявило некоторые различия: для респондентов с низкой интернет-активностью самооценка своих данных в реальном пространстве не имеет достоверных отличий (кроме фемининных) от образа Я в виртуальном пространстве; для респондентов с высокой и чрезмерно высокой интернет-активностью самооценка своего виртуального образа выше, чем реального. Наибольшее количество респондентов с низкой самооценкой наблюдается при несовпадении биологического и психологического полов.

4. Анализ результатов исследования самооценки молодежью своего Я-физического показал, что существуют достоверные различия по всем шкалам между респондентами групп с различной интернет-активностью: красивый-некрасивый, худой-толстый, высокий-низкий, стройный-бесформенный, спортивный-неспортивный, модный – немодный, стильный – не стильный.

5. Анализ когнитивных установок в отношении своего физического образа, выраженного в дихотомиях, показал достоверные отличия в оценке Я-физического между фемининными девушками и другими респондентами с низкой интернет-активностью по шкалам красивый-некрасивый, худой-толстый, стильный-нестильный, высокий-низкий, модный-немодный, стильный-нестильный; между фемининными девушками и фемининными юношами с высокой интернет-активностью по шкалам красивый-некрасивый, худой-толстый, стройный-бесформенный, стильный-нестильный, высокий-низкий, модный-немодный, стильный-нестильный.

6. Исследование когнитивных искажений у групп респондентов, различающихся по гендеру и интернет-активности при несовпадении психологического и биологического пола показало, что для респондентов с низкой интернет-активностью характерны катастрофизация, долженствование, сверхгенерализация; респондентам с высокой интернет-активностью характерны значения выше среднего по всем шкалам; у респондентов с чрезмерно высокой интернет-активностью выявлены высокие значения по шкалам катастрофизация, обесценивание позитивного, персонализация.

7. Существуют достоверные различия между оценкой своего облика феминными и маскулинными респондентами в рамках групп с ситуативным и высоким уровнем интернет-активности. Исследование показало, что нет существенных различий в когнитивных предпочтениях о себе у девушек и юношей с андрогинной идентичностью. С увеличением уровня интернет-активности респондентов стирались гендерные или половые различия в выборе существенных характеристик.

8. Выявлено, что респондентов с низкой интернет-активностью наиболее выражен симптомокомплекс принятия и в реальном и виртуальном пространствах. Для активных и очень активных пользователей в реальном пространстве наиболее часто встречается симптомокомплекс безразличия, а в виртуальном пространстве возрастает количество респондентов с проявлениями симптомокомплексов принятия.

9. Респонденты с низкой интернет-активностью готовы в реальном пространстве попробовать изменить свое тело. Им характерны такие механизмы психологической защиты как отрицание, регрессия, замещение. В то время как респонденты с более высоким уровнем интернет-активности выбирают либо предположительное действие, либо отказываются от действия вовсе. Для респондентов с высокой интернет-активностью характерны следующие меха-

низмы защиты – вытеснение, проекция, реактивное образование; для респондентов с чрезмерно-высокой интернет-активностью – интеллектуализация, проекция, замещение.

10. Проведенный кластерный анализ позволил выделить группы пользователей, которым соответствуют разные модели поведения: 1 группа имеет ситуативную интернет-активность. В виртуальном пространстве в качестве аватара чаще выбирают собственные фотографии. Респонденты этого типа имеют низкую и среднюю удовлетворённость собственной внешностью, установки, ориентированные на социум, активные адаптационные стратегии, что выражается в увлечении спортом, диетами, контролем за внешностью. И юноши, и девушки чаще всего предпочитают ситуативное общение в социальных сетях и поиск информации. В группу входит преимущественно молодежь с феминной или маскулинной гендерной идентичностью. Механизмы психологической защиты не выражены.

Во 2 группе оказались респонденты с ситуативной или высокой интернет-активностью. Респонденты этого типа имеют высокую удовлетворенность собственной внешностью, сформированное конструктивное отношение к здоровому образу жизни, установки, ориентированные на социум (в одежде, в отношении к себе и своему телу), ситуативные адаптационные стратегии (только по потребности) и такие механизмы психологической защиты как замещение, что выражается чаще всего в агрессивных нападках на других. Респонденты этого типа не воспринимают информацию, которая их тревожит и приводит к конфликту. Кроме того, респондентам указанного типа свойственно обесценивание ожидаемых результатов (не так много я и сделал, все так делают). В группе преобладают респонденты с андрогинной идентичностью. Юноши группы, как правило, увлекаются игровой деятельностью в сети, чаще командными играми. Девушки состоят в нескольких группах, имеют несколько страниц в различных социальных

сетях, являются активными участниками групп, рекламирующих анорексию, булимию. В то время как юноши увлекаются просмотром контента групп бодибилдинга, шрамирования.

3 группа объединяет респондентов с высоким уровнем интернет-активности, но в отличие от респондентов второй группы, аватары меняют не реже 6 раз в год. Респонденты этого типа имеют низкую и среднюю удовлетворённость собственной внешностью, установки, ориентированные на свои возможности, ситуативные адаптационные стратегии. Свой физический облик девушки стараются привести к аниме, юноши – под героев компьютерных игр. В группе преимущественное количество респондентов выраженную андрогинную идентичность. Респонденты стараются вытеснить неприятную информацию механизмы психологической защиты как вытеснение, проекция, несформированные установки по отношению к здоровому образу жизни.

4 группе респондентов характерен высокий и чрезмерно высокий уровень интернет-активности. Респонденты этого типа имеют высокую и среднюю удовлетворённость собственной внешностью, но при этом у них сформированы установки обесценивания собственной внешности, пассивные адаптационные стратегии. В основе отношения к своему Я-физическому лежат вновь созданные респондентом социальные ценности. Возможные проблемы с телом, внешностью вытесняются и обесцениваются. Представитель этого типа переносит свой желаемый образ на аватар. Могут проявляться нарушения пищевого поведения. Респонденты имеют выраженную фемининную или маскулинную идентичности. Однако представление о себе как о мужчине или женщине нереалистично. Чаще респонденты этих групп видят себя супергероями или героинями киберигр с фантастическими сюжетами.

В 5 группу входят респонденты с чрезмерно высоким уровнем интернет-активности. Респондентам этого типа характерны высокая удовлетворённость собственной внешностью, но, как и у четвертого типа сформированы установки

обесценивания собственной внешности, несформированные установки по отношению к стилю одежды и здоровому образу жизни, имеют пассивные адаптационные стратегии в реальном пространстве. Стараются упростить эмоции, заменить их чем-то понятным и найти логическое подтверждение своим действиям. Подавляющее число респондентов группы имеют андрогинную идентичность. Представление о себе как мужчине или женщине нереалистично.

11. Выявлены достоверные связи между ситуативной интернет-активностью и низкой удовлетворённостью собственной внешностью; ситуативной интернет-активностью и активными адаптационными стратегиями по преобразованию внешности; между ситуативными адаптационными стратегиями по преобразованию внешности и механизмом психологической защиты по типу замещения; ситуативными адаптационными стратегиями по преобразованию внешности и механизмами психологической защиты по типу отрицания информации, вызывающей тревогу и обесценивания ожидаемых результатов); между низкой удовлетворённостью собственной внешностью и механизмом психологической защиты по типу вытеснения; несформированными установками по отношению к здоровому образу жизни и механизмом психологической защиты по типу проекции; низкой удовлетворённостью собственной внешностью и несформированными установками по отношению к здоровому образу жизни.

12. Система психологического сопровождения предусматривала коррекцию на когнитивном и конативном уровнях, в основном для инфантилов, аватаров и виртуалов. В рамках программы дополнялось представление респондентов каждого типа о собственном физическом образе Я. В зависимости от полученных результатов программа могла состоять из одного или двух модулей: модуль коррекции когнитивных искажений и модуль коррекции конативных характеристик. Когнитивный модуль предполагал формирование конструктивных убеждений в отношении собственного тела и здорового образа жизни в реальном и виртуальном пространстве. Программа конативной коррекции представляла собой квесты

с пересечением виртуальных и реальных действий и была направлена на формирование конструктивных установок, как к собственному телу, так и к здоровому образу жизни в целом. Анализ результатов проведенных коррекционных мероприятий обнаружил их эффективность для каждой группы экспериментальной выборки

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В Заключении представлены основные выводы, полученные по результатам проведенного исследования, практические рекомендации, намечены перспективы дальнейшего исследования проблемы.

1. Показано, что образ Я-физического в субъективной картине мира личности базируется на представлениях личности о мире в целом и рассматривается по трем составляющим: когнитивной, аффективной и конативной. Когнитивная составляющая образа Я личности содержит в себе совокупность самооценочных суждений, сформированные в социуме установки в отношении своего Я-физического, когнитивные механизмы, влияющие на формирование образа Я-физического личности в целом. Аффективная составляющая образа Я содержит в себе эмоциональное восприятие своего Я-физического, внешнего облика. Конативная составляющая включает в себя набор определенных поведенческих паттернов личности, способность к изменению своего Я-физического, личностные защитные механизмы, проявляющиеся в поведении.

2. Показано, что имеются достоверные различия в когнитивной составляющей образа Я-физического в субъективной картине мира личности молодежи с разной интернет-активностью: удовлетворенностью своей внешностью: респонденты с низкой интернет-активностью (ситуативные) чаще не удовлетворены своей внешностью в отличие от их более интернет-активных пользователей (активных и чрезмерно активных). В то же время юноши имеют более высокую степень удовлетворенности своим внешним видом, чем девушки при таких же условиях.

Доказано, что для респондентов с низкой интернет-активностью свойственны установки типа «предписание-использование», по своей сути отображающие родительский приказ, правило, которому респонденты следуют и в настоящее время. Установка по отношению к здоровому образу жизни сформирована у всех респондентов этой группы. Респондентам с высокой интернет-активно-

стью характерны установки-описания, метафоры, способствующие многовариантности моделей поведения. Во всех установках отмечается решающая роль личности в формировании физического образа. Для чрезмерно активных пользователей характерна несформированность установки по отношению к своему телу.

У респондентов с низкой интернет-активностью самооценка данных в реальном пространстве не имеет достоверных различий (кроме феминных) от образа Я в виртуальном пространстве; для респондентов с высокой и чрезмерно высокой интернет-активностью самооценка виртуального образа выше, чем реального. Наибольшее количество респондентов с низкой самооценкой наблюдается при несовпадении биологического и психологического полов.

Определено, что с возрастанием интернет-активности у респондентов наблюдаются достоверные различия в индивидуально-личностных характеристиках: самоотношении, самооценке, восприятию собственной внешности в реальном пространстве).

Эмпирически выявлены типы личности в зависимости от выраженности искажений в представлениях Я-физического у интернет-активной молодежи: адекватные – респонденты, независимо от интернет-активности, имеющие средние показатели выраженности когнитивных искажений; застревающие – респонденты с низкой интернет-активностью, имеющие выраженные когнитивные искажения по типу: долженствование, сверхгенерализация, чтение мыслей, мысленный фильтр, дихотомическое мышление, навешивание ярлыков; проблемные – респонденты с высокой и чрезвычайно высокой интернет-активностью, имеющие выраженные когнитивные искажения по типу: дихотомическое мышление, обесценивание позитивного, катастрофизация, персонализация.

3. Эмпирически выявлено, что имеются достоверные различия в аффективной составляющей образа Я-физического в субъективной картине мира личности молодежи с разной интернет-активностью: у респондентов с низкой интернет-активностью наиболее выражен симптомокомплекс принятия и в реальном, и в

виртуальном пространствах. Для активных и очень активных пользователей в реальном пространстве наиболее часто встречается симптомокомплекс безразличия, а в виртуальном пространстве возрастает количество респондентов с проявлениями симптомокомплекса принятия.

4. Эмпирически выявлены достоверные различия в конативной составляющей образа Я-физического молодежи с разной интернет-активностью: выделены группы интернет-активной молодежи, различающиеся по отношению к своему Я-физическому в реальном и виртуальном пространствах. Первые две группы – респонденты, предпочитающие адаптивные стратегии поведения в реальном и виртуальном пространствах и имеющие конструктивные установки в отношении своего тела и здорового образа жизни. Остальные три группы молодых людей и девушек – респонденты, имеющие несформированные установки по отношению к собственному телу, завышенную самооценку своих физических возможностей и неадекватное восприятие своей реальной внешности.

5. Доказано, что существуют достоверные гендерные отличия в представлениях о своем Я-физическом у интернет-активной молодежи с ситуативной (низкой) интернет-активностью по типам ретроспективных установок, эмоциональному отношению к своему телу. С возрастанием уровня интернет-активности гендерные отличия в представлениях о своем Я-физическом сглаживаются.

6. Система психологического сопровождения предусматривает коррекцию представлений респондентов о своем Я-физическом и закрепление результатов на поведенческом уровне. Система психологического сопровождения показала эффективность на экспериментальных группах респондентов: сформированы конструктивные установки в отношении собственного тела, снижена интенсивность таких механизмов психологической защиты как вытеснение, обесценивание, рационализация, замещение, проекция.

Практические рекомендации. Результаты исследования могут быть применены психологами, социальными педагогами, педагогами в психокоррекцион-

ной работе, психолого-педагогическом консультировании, а также преподавателями физической культуры для вовлечения обучающихся в процесс формирования здорового образа жизни.

Перспективы дальнейшего исследования проблемы предполагают дальнейшие исследования Я-физического личности в интернет-пространстве молодежи с ОВЗ, разработку Интернета как коррекционной среды; изучение моделей поведения личности в случае несовпадения психологического и биологического полов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова, К. А. Проблема соотношения личности, индивидуальности, субъекта / К.А. Абульханова // Современная личность : Психологические исследования. – Москва : ИП РАН, 2012. – С. 17-35.
2. Агапов, В. С. Становление Я-концепции в системе духовных потребностей подростков: дис. ...канд. психол. наук : 19.00.05 / Агапов Валерий Сергеевич. – Москва, 1994. – 156 с.
3. Адлер, А. Индивидуальная психология и развитие ребёнка : [пер. с англ.] / А. Адлер. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2017. – 165 с.
4. Акопов, Г. В. Проблема сознания в психологии. Отечественная платформа / Г.В. Акопов. – Самара : СН Ц РАН-Сам ИКП, 2002. – 206 с.
5. Акчурин, Б. Г. Человеческая телесность и социальные аспекты её идентификации : автореферат дис. ... доктора философских наук : 09.00.11 / Б. Г. Акчурин. – Уфа, 2004. – 45 с.
6. Ананьев, Б. Г. К постановке проблемы развития детского самосознания / Б.Г. Ананьев // Психология развития : хрестоматия / ред. Е. Строганова. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 504 с.
7. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 288 с.
8. Андреева, Г. М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – Москва : Аспект Пресс, 2001. – 378 с.
9. Артемьева, Е. Ю., Серкин, В. П. Оценка субъективного переживания времени как инженерно-психологическая методика / Е.Ю. Артемьева, В.П. Серкин // Проблемы инженерной психологии. Тезисы VI Всесоюзной конференции по инженерной психологии. – Ленинград : ЛГУ, 1984. – С. 9-10.
10. Асмолов, А. Г. Психология личности / А.Г. Асмолов. – Москва : Смысл: Академия, 2007. – 528 с.

11. Баранов, А. А., Кучма, В. Р., Скоблина, Н. А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина. – Москва : Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2008. – 43 с.

12. Барышева, Н. А. Личностные детерминанты удовлетворенности телом у девушек / Н.А. Барышева, Л.Н. Ожигова // Южно-Российский журнал социальных наук. – 2021. – Т. 22. – № 2. – С. 143-158.

13. Белугина, Е. В. Отношение к своему внешнему облику в период середины жизни: дис. ...канд. психол. наук : 19.00.05 / Белугина Елена Викторовна. – Ростов-на-Дону, 2003. – 199 с.

14. Бем, С. Линзы гендера: Трансформация взглядов на проблему неравенства полов / С. Бем. – Москва : Российская политическая энциклопедия, 2004. – 336 с.

15. Бендас, Т. В. Гендерная психология : учебное пособие / Т.В. Бендас. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 431 с.

16. Беннет, Д. Насосы интуиции и другие инструменты мышления / Д. Беннет / пер. З. Мамедьяров, Е. Фоменко. – Москва : АСТ : CORPUS, 2019. – 576 с.

17. Бергсон, А. Творческая эволюция / А. Бергсон. – Москва : Терра Книжный клуб, 2001. – 384 с.

18. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / В.Ф. Березин. – Кишинев, 1988. – 270 с.

19. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. – Москва : Апрель Пресс, 2002. – 640 с.

20. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – Москва : Прогресс, 1986. – 361 с.

21. Бернс, Р. Что такое Я-концепция / Р. Бернс // Хр. Психология самосознания / Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара : БАХРАХ, 2000. – С. 333-392.

22. Бескова, Д. А. Клинико-психологические характеристики внешней и внутренней границ телесности: на модели соматоформных расстройств : дис. ...

канд. психол. наук : 19.00.04 / Бескова Дарья Александровна. – Москва, 2006. – 220 с.

23. Богомолова, Е. И. Взаимосвязь личностных характеристик пользователей социальных сетей интернета с особенностями их активности в сети [Электронный ресурс] / Е.И. Богомолова, З.И. Рябикина // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета (Научный журнал КубГАУ). – 2015. – № 05 (109). – Режим доступа: <https://cyberpsy.ru/articles/lichnostnye-harakteristiki-polzovatelej-setevaya-aktivnost/>

24. Бодалев, А. А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения / А.А. Бодалев. – Москва : Флинта: Наука, 1998. – 168 с.

25. Бороздина, Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией / Л.В. Бороздина // Вестник Московского университета. Психология. – 2011. – № 1. – С. 54-65.

26. Братусь, Б. С. Образ человека в психологии России XX века / Б.С. Братусь // Развитие личности. – 2005. – № 3. – С. 121-136.

27. Бура, Л. В., Везетиу, В. В. Гендерная социализация личности: теоретический аспект / Л.В. Бура, В.В. Везетиу // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-2. – С. 26-31.

28. Бубова, И. С. Основные подходы к проблеме психокоррекции формирования Я-концепции / И.С. Бубова // Ежегодник Российского психологического общества. Материалы 3 Всероссийского съезда психологов. – Санкт-Петербург, 2003. – Т. 1. – С. 606-608.

29. Бугуева, Н. А. Телесность человека в социокультурном контексте современности: дис. ...канд. филос. наук : 09.00.11 / Бугуева Наталья Александровна. – Челябинск, 2012. – 199 с.

30. Быкова, Е. Б. Образ будущего в картине мира и Я-концепции личности: дис. ...канд. психол. наук : 19.00.01 / Быкова Елена Борисовна. – Санкт-Петербург, 2003. – 199 с.
31. Быховская, И. М. Homo somaticus: аксиология человеческого тела / И.М. Быховская. – Москва : Эдиториал УРСС, 2000. – 208 с.
32. Вассерман, Л. И., Ерышев, О. Ф., Клубова, Е. Б. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля / Л.И. Вассерман, О.Ф. Ерышев, Е.Б. Клубова. – Санкт-Петербург : СПбНИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2005. – 50 с.
33. Василюк, Ф. Е. Методологический анализ в психологии / Ф.Е. Василюк. – Москва : МГППУ; Смысл, 2003. – 240 с.
34. Визгина, А. В. Роль внутреннего диалога в самосознании личности : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.01 / Визгина Анна Владимировна. – Санкт-Петербург, 1987. – 199 с.
35. Вильдовская, Л. З. Диагностика и коррекция / Л.З. Вильдовская. – М.: Социальное здоровье России, 1999. – С. 17-22.
36. Вилюнас, В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1990. – 288 с.
37. Выготский, Л. С. Психология развития как феномен культуры / Л.С. Выготский. – Москва : Институт психологии; Воронеж : НПО МОДЭК, 1996. – 512 с.
38. Гавриленко, А. А. Образ физического Я как структурная составляющая Я-концепции: дис. ...канд. психол. наук : 19.00.05 / Гавриленко Анастасия Александровна. – Москва, 2009. – 197 с.
39. Гинзбург, М. М. Ожирение: Влияние на развитие метаболического синдрома. Профилактика и лечение / М.М. Гинзбург, Н.Н. Крюков. – Москва : Мед-практика, 2012. – 128 с.
40. Головаха, Е. И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности / Е.И. Головаха // Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. Л.В. Куликов. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – С. 256-269.

41. Горшков Е. А. Становление социальной психологии США : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.01 / Горшков Евгений Андреевич. – Арзамас, 2011. – 227 с.
42. Гофман, А. Б. Мода и люди: Новая теория моды и модного поведения / А.Б. Гофман. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : КДУ, 2010 – 228 с.
43. Грановская, Р. М., Никольская, И. М. Психологическая защита у детей / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 352 с.
44. Грошев, И. В. Образ женщины в рекламе / И.В. Грошев // Женщина. Тендер. Культура. – Москва, 1999. – С. 56-80.
45. Гусева, А. Г. Особенности восприятия своей внешности студентами / А.Г. Гусева // Вопросы психологии познания людьми друг друга и самосознание. – Краснодар : КГУ, 1977. – С. 52-56.
46. Джанерьян, С. Т. Профессиональная Я-концепция: системный анализ / С.Т. Джанерьян. – Ростов-на-Дону : Ростов. ун-т, 2004. – 480 с.
47. Джемс, У. Психология / У. Джемс. – Москва : Высшая школа, 1991. – 369 с.
48. Джилл, Х. Развитие эмоционального интеллекта: подсказки, советы, техники / Х. Джилл / Пер. В. Краснянская. – Москва : Альпина, 2018. – 110 с.
49. Дильтей, В. Сущность философии техники / В. Дильтей / Пер. с нем. М.Е. Цельтера. – Москва : Интрада, 2001. – 160 с.
50. Дорожевец, А. Н. Искажение образа физического Я у больных ожирением и нервной анорексией: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 / Дорожевец Андрей Николаевич. – Санкт-Петербург, 1998. – 16 с.
51. Дубровина, И. В. Психологические проблемы воспитания детей и школьников в условиях информационного общества / И.В. Дубровина // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 1(29). – С. 6-16.
52. Ерасов, Б. Е. Социальная культурология / Б.Е. Ерасов. – Москва : Аспект Пресс, 2000. – 591 с.

53. Ермолова, Е. О. Особенности эмоционального интеллекта у лиц с разными типами психологических границ / Е.О. Ермолова // Профессиональное образование в современном мире. – 2019. – № 1. – С. 2581-2588.

54. Желателев, Д. В. Образ тела в самосознании старшеклассника и оценка его педагогом : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07, 19.00.13 / Желателев Денис Валерьевич. – Санкт-Петербург, 1999. – 230 с.

55. Завьялова, Е. К. Психологические механизмы социальной адаптации человека / Е.К. Завьялова // Вестник Балтийской педагогической академии. – 2001. – Вып. 40. – С. 55-60.

56. Завьялова, З. С. Самопрезентация личности в чат-коммуникации: дис. ... канд. филос. наук : 09.00.11 / Завьялова Зинаида Сергеевна. – Томск, 2011. – 144 с.

57. Замещанский, И. Г. Телесность как смыслообразующий фактор культуры: автореф. дис. ... канд. филос. наук : 09.00.11 / Замощанский Иван Григорьевич. – Екатеринбург, 2007. – 24 с.

58. Захарова, А. В. Генезис самооценки: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Захарова Аида Васильевна. – Москва, 1989. – 44 с.

59. Зинченко, В. П. Образ и деятельность / В.П. Зинченко. – Москва : Воронеж, 1997. – 298 с.

60. Зинченко, В. П. Миры сознания и структура сознания / В.П. Зинченко // Вопросы психологии. – 1991. – № 3. – С. 15-37.

61. Зинченко, В. П. От генезиса ощущений к образу мира / В.П. Зинченко // А.Н. Леонтьев и современная психология. – Москва, 1983. – С. 140-149.

62. Ильиных, С. А. Концепты маскулинности и фемининности в русле гендерного подхода / С.А. Ильиных // Идеи и идеалы. – 2011. – Т. 1. – № 4. – С. 131-144.

63. Исаев, Д. Н. Основы психологической антропологии. Психология развития человека / Д.Н. Исаев. – Москва : Школьная пресса, 2000. – 416 с.

64. Каган, В. Е. Стереотипы мужественности-женственности и образ Я у подростков / В.Е. Каган // Вопросы психологии. – 1989. – № 3. – С. 53-62.
65. Каминская, Н. М. История костюма / Н.М. Каминская. – Москва : Лег-промбытиздат, 1986. – 168 с.
66. Кармадонов, О. А. Престиж и пафос как жизненные стратегии социально-экономической группы / О.А. Кармадонов // Социологические исследования. – 2001. – № 1. – С. 66-72.
67. Келли, Дж. Теория личности (теория личных конструктов) / Дж. Келли. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 249 с.
68. Килошенко, М. И. Психология моды / М.И. Килошенко. – Москва : Оникс, 2006. – 320 с.
69. Киященко, Л. П. Философия трансдисциплинарности / Л.П. Киященко, В.И. Моисеев. – Москва : ИФРАН, 2009. – 205 с.
70. Колшанский, Г. В. Логика и структура языка / Г.В. Колшанский. – Москва : Высшая школа, 2018. – 240 с.
71. Кон, И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И.С. Кон. – Москва : Политиздат, 1984. – 335 с.
72. Кон, И. С. Введение в сексологию / И.С. Кон. – Москва, 1990. – 336 с.
73. Кон, И. С. Маскулинность как история / И.С. Кон // Гендерный калейдоскоп / Под общ. ред. М.М. Малышевой. – Москва : Academia, 2001. – С. 209-229.
74. Корнилова, Т. В. Экспериментальная психология: Теория и методы : учебник для академического бакалавриата / Т.В. Корнилова. – Москва, 2019. – 240 с.
75. Кравченко, Е. И. Мужчина и женщина: взгляд сквозь рекламу (социологические мозаики Эрвина Гоффмана) / Е.И. Кравченко // Социологические исследования. – 1993. – № 2. – С. 117-131.
76. Креславский, Е. С. Избыточная масса тела и образ физического Я / Е.С. Креславский // Вопросы психологии. – 1987. – № 2. – С. 113-117.

77. Кречмер, Э. Строение тела и характер / Э. Кречмер. – Москва : Эксмо, 2003. – 416 с.

78. Кривцова, Л. А., Архипов, О. А. Телесность в массовой и элитарной культуре начала XXI века: сравнительный анализ / Л.А. Кривцова, О.А. Архипов // Вестник гуманитарного факультета Ивановского государственного химико-технологического университета. – 2009. – № 4. – С. 113-119.

79. Кроник, А. А., Кроник, Е. А. Психология человеческих отношений / А.А. Кроник, Е.А. Кроник. – Дубна : Феникс , Когито-Центр+, 1998. – 224 с.

80. Крылов, А. Н. Образ Я как фактор развития личности: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Крылов Александр Николаевич. – Москва, 1984. – 141 с.

81. Кун, М., Макпартлэнд, Т. Кто Я? / М. Кун, Т. Макпартлэнд // Психология самосознания. Хрестоматия / Под. ред. Д.Я. Райгородского. – Самара : Дом БАХРАХ-М, 2000. – С. 460-468.

82. Куненкова, С. А. Критерии, показатели и уровни развития самооценки в структуре Я-концепции подростка / С.А. Куненкова. – Москва : МОСУ, МАИ, 2004. – 33 с.

83. Куницина, В. Н. К вопросу формирования образа своего тела у подростков / В.Н. Куницина // Вопросы психологии. – 1968. – № 1. – С. 90-99.

84. Куницина, В. Н. Некоторые проблемы формирования личности и самосознания / В.Н. Куницина // Человек и общество. – 1969. – № 3. – Вып. 4. – С. 67-79.

85. Лабунская, В. А. Психология самовыражения и проблема формирования Я личности / В.А. Лабунская // Прикладная психология. – 1999. – № 5. – С. 53-62.

86. Лабунская, В. А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание / В.А. Лабунская. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1999. – 608 с.

87. Лаврова, О. В. Глубинная топологическая психотерапия: идеи о трансформации О.В. Лаврова / Введение в философскую психологию. Монография / О.В. Лаврова. – Санкт-Петербург : ДНК, 2001. – 424 с.

88. Лисина, М. И. Развитие познавательной активности детей в ходе общения со взрослыми и сверстниками / М.И. Лисина. – Москва : Институт практической психологии; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. – С. 227-259.

89. Леви-Стросс, К. Структурная антропология / К. Леви-Стросс / Пер. с фр. В.В. Иванова. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 512 с.

90. Леонтьев, Д. Личность в психологии искусства / Д. Леонтьев // Творчество в искусстве – искусство творчества. – Москва, 2000. – С. 69-80.

91. Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – Москва : Директ-Медиа, 2008. – 1174 с.

92. Лурия, А. Р. Язык и сознание / А.Р. Лурия. – Питер, 2020. – 448 с.

93. Лучинкина, А. И. Психология интернет-социализации / А. И. Лучинкина. – Симферополь : Ариал, 2013. – 324с.

94. Лучинкина, И.С. Когнитивные механизмы коммуникативного поведения в интернет-пространстве [Электронный ресурс] / А. И. Лучинкина // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2018. – Т. 4. – № 3. – С. 56–70. – Режим доступа: <http://rpedagogy.ru/journal/annotation/1471/>.

95. Малкин, В. М. Исследование виртуальной среды как детерминанты психической регрессии / В.М. Малкин // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2018. – Т. 4 (70). – № 1. – С. 124-131.

96. Мдивани, М. О. Исследование структуры образа физического Я школьников: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Мдивани Марина Отаровна. – Москва, 1991. – 98 с.

97. Мерлин, В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С. Мерлин. – Москва : Педагогика, 1986. – 256 с.

98. Морозова, И. С., Белогай, К. Н. Содержательные характеристики образа тела во взаимосвязи с параметрами самооотношения девочек-подростков / И.С. Морозова, К.Н. Белогай // Общество: социология, психология, педагогика. – 2018. – № 7 (51). – С. 40-45.

99. Морозова, И. С., Муругова А. О. Возрастная изменчивость способов преодоления негативных ситуаций в период ранней юности / И.С. Морозова, А.О. Муругова // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2018. – Т. 23. – С. 88-96.

100. Найссер, У. Познание и реальность / У. Найссер. – Москва, 1982. – 145 с.

101. Наровская, Я. Б. Социально-психологические особенности женщин преобразующих свой внешний облик: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Наровская Янина Болеславовна. – Ростов-на-Дону, 2007. – 28 с.

102. Низовских, Н. А. Жизненные принципы / Н.А. Низовских // Развитие личности. – 2010. – № 1. – С. 112-122.

103. Никитин, В. Н. Энциклопедия тела: психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент / В.Н. Никитин. – Москва : Алетейа, 2000. – 624 с.

104. Николаева В. В., Арина Г. А. Клинико-психологические проблемы психологии телесности / В.В. Николаева, Г.А. Арина // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 1. – С. 45-57.

105. Николаева, В. В., Арина Г. А. От традиционной психосоматики к психологии телесности / В.В. Николаева, Г.А. Арина // Вестник Московского университета. – 1996. – № 2. – Сер. 14. – С. 8-18.

106. Носов, А. В. Социально-психологическая компенсация профессионально деструктивных качеств офицеров руководителей: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Носов Алексей Владимирович. – Москва, 2004. – 179 с.

107. Ожигова, Л. Н. Маскулинность/фемининность и мотивация личности подростков / Л.Н. Ожигова, Т.О. Богомолова // Южно-Российский журнал социальных наук. – 2019. – Т. 2020. – № 1. – С. 137-151

108. Пайнз, Д. Бессознательное использование своего тела женщиной / Д. Пайнз. – Санкт-Петербург : Совместное издание Восточно-европейского института психоанализа и Б.С.К., 1997. – 193 с.

109. Пантилеев, С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантилеев. – Москва : МГУ, 1991. – 110 с.

110. Панферов, В. Н. Восприятие и интерпретация внешности людей / В.Н. Панферов // Вопросы психологии. – 1974. – № 2. – С. 59-64.

111. Петренко, В. Ф. Основы психосемантики / В.Ф. Петренко. – Москва : МГУ, 1997. – 400 с.

112. Петрулите, А. Р. Когнитивный и эмоциональный компоненты в структуре Образа Я у студентов: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Петрулите Алла Ричардовна. – Санкт-Петербург, 1984. – 178 с.

113. Петухов, В. В. Психология мышления: учеб.-метод. пособие для студентов фак. психологии гос. ун-тов / В.В. Петухов. – Москва : МГУ, 1987. – 87 с.

114. Поддубная, Т. К. Динамика когнитивных компонентов профессионального самосознания студентов-психологов в процессе обучения : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07 / Поддубная Татьяна Константиновна. – Белгород, 1998. – 150 с.

115. Потебня, А. А. Слово и миф / А.А. Потебня. – Москва : Правда, 1989. – 624 с.

116. Разуваева, Т. Н. Тревожность как фактор возникновения суицидального риска у подростков / Т. Н. Разуваева, А. А. Романенко, Д.М. Саенко // Коллекция гуманитарных исследований. – 2018. – № 2 (11). – С. 59-65.

117. Райх, В. Массовая психология фашизма / В. Райх // Архетип. – 1995. – № 1. – С. 91-97.

118. Раусте фон Врихт, М. Л. Образ «Я» как подструктура личности / М.Л. Раусте фон Врихт // Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара : БАХРАХ, 2000. – С. 395-397.

119. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. – Москва : Наука, 1994. – С. 255-319.

120. Роджерс, К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс. – Москва : Высшая школа, 1994. – С. 119-153.

121. Романова, Е. С., Гребенников, Л. Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. генезис, функционирование, диагностика / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. – Мытищи : Талант, 1996. – 144 с.
122. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 712 с.
123. Рубинштейн, С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт применения их в клинике: в 2-х чч.: Практическое руководство + Стимульный материал / С.Я. Рубинштейн. – Москва : Психотерапия, 2010. – 448 с.
124. Русяева, И. А. Философские аспекты Я-концепции: корни психологических защит / И.А. Русяева // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2012. – № 11 (19). – С. 61.
125. Савчук, В. В. Символы в культуре / В.В. Савчук / Отв. Ред. В.В. Савчук. – Санкт-Петербург: СПбГУ, 1992. – 144 с.
126. Салгалов, Е. Д. Психологические особенности проявления жизнестойкости в стратегиях копинг-поведения у студентов / Е.Д. Салгаков // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2016. – № 6. – С. 78-83.
127. Самосват, О. И. Динамика ролевой структуры коммуникативного поведения подростков в социальных сетях / О.И. Самосват // Коллекция гуманитарных исследований. – 2017. – № 1 (4). – С. 48-53.
128. Сахарова, В. Г. Психология тела. Диагностика отношения к телу : учебное пособие / В.Г. Сахарова. – Санкт-Петербург : Речь, 2011. – 112 с.
129. Серкин, В. П. Методы психологии субъективной семантики и психо-семантики / В.П. Серкин. – Москва : Пчела, 2008. – 364 с.
130. Ситников, В. Л. Образ ребенка в сознании детей и взрослых / В.Л. Ситников. – Санкт-Петербург, 2001. – 288 с.

131. Ситников, В. Л. Структура и содержание Я-, он-образов в сознании молодежи, проживающей в республике Тыва / В.Л. Ситников, С.М. Момбей-оол // Вестник университета. 2020. – № 2. – С. 201-210.

132. Смирнов, С. Д. Психология образа. Проблема активности психического отражения / С.Д. Смирнов. – Москва : МГУ, 1985. – 227 с.

133. Соколова, Е. Т. Я-образ тела / Е.Т. Соколова // Психология самосознания. Хрестоматия. / Под. ред. Д.Я. Райгородского. – Самара : БАХРАХ-М, 2000. – С. 406-422.

134. Соколова, Е. Т., Дорожевец, А. Н. Исследование образа тела в зарубежной психологии / Е.Т. Соколова, А.Н. Дорожевец // Вестник Московского Ун-та. – 1985. – № 4. – С. 39-49.

135. Соссюр де Ф. Курс общей лингвистики // Ф. де Соссюр / Труды по языкознанию. – Москва : Прогресс, 1977. – 696 с.

136. Спиркин, А. Г. Сознание и самосознание / А.Г. Спиркин. – Москва : Политиздат, 1972. – 303 с.

137. Станковская, Е. Б. Мое чужое тело: формы современного отношения женщины к себе в аспекте телесности / Е.Б. Станковская // Мир психологии. – 2011. – № 4. – С. 112-119.

138. Столин, В. В., Пантилеев, С. Р. Опросник самоотношения / В.В. Столин, С.Р. Пантилеев // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. – Москва, 1988. – С. 123-130.

139. Стрелков, Ю. К. Временная форма опыта и образа мира профессионала // Психология субъективной семантики: истоки и развитие / Ю.К. Стрелков / Под ред. И.Б. Ханиной, Д.А. Леонтьева. – Москва : Смысл, 2011. – С. 380-399.

140. Тарханова, П. М. Психологическая наука и образование / П.М. Тарханова – 2011. – Т. 16. – № 5. – С. 52-60.

141. Толстых, Н. Н. Жизненный цикл: эпигенез идентичности / Н.Н. Толстых // Э. Эриксон. Идентичность: юность и кризис. – Москва : Прогресс, 1996. – С. 100-152.

142. Тхостов, А. Ш. Психология телесности / А.Ш. Тхостов. – Москва : Смысл, 2002. – 287 с.
143. Фестингер, Л. Теория когнитивного диссонанса / Л. Фестингер. – Санкт-Петербург : Ювента, 1999. – 317 с.
144. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – Москва : Промсвещение, 1990. – 447 с.
145. Фримен, А., Бек, А. Когнитивная психотерапия расстройств личности / А. Фримен, А. Бек. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 448 с.
146. Фромм, Э. Человеческая ситуация / Э. Фромм. – Москва : Смысл, 1994. – 238 с.
147. Фукс, Э. Иллюстрированная история нравов: Галантный век / Э. Фукс. – Москва : Республика, 1996. – 479 с.
148. Фукс, Э. Иллюстрированная история нравов: Эпоха Ренессанса / Э. Фукс. – Москва : Республика, 1994. – 511 с.
149. Хайдеггер, М. К вопросу о назначении дела мышления / М. Хайдеггер // Личность. Культура. Общество. – 2007. – Вып. 4 (39). – С. 61-71.
150. Харауэй, Д. Тентакулярное мышление: антропоцен, капиталоцен, ктулуцен / Д. Харауэй // Опыты нечеловеческого гостеприимства / К. Саркисов, М. Крамар. – Москва, 2018. – С. 180-227.
151. Хомская, Е. Д. Нейропсихология: 4-е изд. / Е.Д. Хомская. – Санкт-Петербург: Питер, 2005. – 496 с.
152. Черкашина, А. Г. Образ физического Я в самоотношении девушек 17-18 лет: монография / А.Г. Черкашина. – Самара : ПГСГА, 2012. – 80 с.
153. Чеснокова, И. И. Самосознание, саморегуляция, самодетерминация личности / И.И. Чеснокова // Проблемы психологии личности. Советско-финский симпозиум. – Москва : Наука, 1982. – С. 121-126.
154. Цуркин, В. А. Образ физического Я у лиц с разными типами эмоциональной привязанности к матери: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Цуркин Владислав Александрович. – Ярославль, 2015. – 165 с.

155. Шварц, Ш., Бутенко, Т. П., Седова, Д. С., Липатова, А. С. Уточненная теория базовых индивидуальных ценностей: применение в России / Шварц Ш., Бутенко Т.П., Седова Д.С., А.С. Липатова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9. – № 1. – С. 43-70.

156. Шевелева, И. В., Лужбина, Н. А. Гендерные особенности образа физического Я женщин среднего возраста / И.В. Шевелева, Н.А. Лужбина // Ломоносовские чтения на Алтае: фундаментальные проблемы науки и образования : сборник научных статей. – Барнаул : Алт. ун-та, 2015. – С. 485-490.

157. Шмелев, А. Г. Психодиагностика личностных черт / А.Г. Шмелев. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 480 с.

158. Шопенгауэр, А. Свобода воли и нравственность / А. Шопенгауэр. – Москва: Республика, 1992. – 448 с.

159. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – Москва : Мысль, 1996. – 375 с.

160. Яременко, С. Н. Внешние образы человека как культурные символы. Монография / С.Н. Яременко. – Ростов-на-Дону : ДГТУ, 2017. – 326 с.

161. Beck, A. T., Rector, N. A., Stolar, N., Grant, P. Schizophrenia: Cognitive theory, research, and therapy / A.T. Beck, N.A. Rector, N. Stolar, P. Grant. – New York : Guilford Press, 2008. – 418 p.

162. Epstein, S. Traits are alive and well / S. Epstein // D. Magnusson, N. Endler (Eds.). Personality on the Crossroads. – Hillstale, 1997.

163. Federn, P. Ego Psychology and the Psychoses / P. Federn. – New York : Basic Books Inc. 1952, Pp. 5-6 .

164. Fisher, S. Sex differences in body perception. Monographs / S. Fisher. – Washington : American Psychological Association, 1964. – 22 p.

165. Gilmore, T. The beauty of the beast / T. Gilmore // The Good Body. – New Haven : Yale University Press, 1994.

166. Hart, T. A longitudinal study of awareness of deficit after moderate to severe traumatic brain injury / T. Hart, P.J. Seignourel, M. Sherer // *Neuropsychol. Rehabil.* – 2009. – Vol. 19. – № 2. – Pp. 161-176.

167. Head, H. Discussion on early symptoms and signs of nervous disease and their interpretation / H. Head // *Brit. M. J.* – 1920. – № 2. – Pp. 691-693.

168. Heymans P. Developmental tasks: A cultural Analysis of Human Development / P. Heymans / *Developmental tasks: Towards a cultural Analysis of Human Development.* – Dordrecht, Boston, London, 1994.

169. Kaslow, F., Becker, H. Breast augmentation: Psychological and plastic surgery consideration / F. Kaslow, H. Becker // *Psychotherapy.* – 1992. – № 29. – Pp. 467-473.

170. Koda, R., Fukuyama, Y. Psychological traits of patients seeking cosmetic surgery / R. Koda, Y. Fukuyama // *Seishin igaku (Psychiatry).* – 1994. – № 36. – P. 523.

171. Markus, H., Nurius, P. Possible Selves: The Interface between Motivation and the Self-Concept / H. Markus, P. Nurius / In Yardley, K., Honess, T. (Eds). *Self and Identity: Psychosocial Perspectives.* – Wiley, 1987.

172. Sarwer, D. B., Wadden, T. A., Whitaker, L. A. An investigation of changes in body image following cosmetic surgery / D.B. Sarwer, T.A. Wadden, L.A. Whitaker // *Plast Reconstr Surg.* – 2002. – № 109. – Pp. 363-369.

173. Schonfeld, W. A. Body image in adolescents: a psychiatric concept for the pediatrician / W.A. Schonfeld // *Pediatrics.* – 1963. – Vol. 31. – P. 846.

174. Schontz, F. C. Body image and its disorders / F.C. Schontz // *Inter. J. of Psychiat. Med.* – 1974. – Vol. XVII.

175. Schooler, D., Ward, L. M. Average Joes: Men's relationships with media, real bodies, and sexuality / D. Schooler, L.M. Ward // *Psychology of Men and Masculinity.* – 2006. – Vol. 7. – Pp. 27-41.

176. Thomas, K., Ricciardelli, L. A., Williams, R. J. Gender traits and self-concept as indicators of problem eating and body dissatisfaction among children / K.

Thomas, L.A. Ricciardelli, R.J. Williams // *Sex Roles*. – 2000. – Vol. 43(7-8). – Pp. 441-458.

177. Thompson, J. K., Boroughs, M. S. Body dysmorphic disorder / J.K. Thompson, M.S. Boroughs / In Grossman, L., Walfish, S. (Eds.) *Translating research into practice: A desk reference for practicing mental health professionals*. – New York : Springer Books, 2014. – PP. 147 –149

178. Tiggemann, M., Dohnt, H. The Contribution of Peer and Media Influences to the Development of Body Satisfaction and Self-Esteem in Young Girls: A Prospective Study / M. Tiggemann, H. Dohnt // *Developmental Psychology*. – 2006. – Vol. 42(5). – Pp. 929-936.

179. Tiggemann, M. Body image across the life span in adult women. The role of self-objectivation / M. Tiggemann // *Developmental Psychology*. – 2001. – Vol. 37. – Pp. 243-253.