

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ  
САМОПОНИМАНИЯ И ПРОЦЕССОВ  
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ  
САМОРЕГУЛЯЦИИ У ЛИЦ,  
ИСПОЛЬЗУЮЩИХ ВИЗУАЛИЗАЦИЮ  
ЛИЧНОГО ОПЫТА  
(НА ПРИМЕРЕ АВТОПОРТРЕТНОЙ ФОТОГРАФИИ)**



**ДЕМИДОВ Дмитрий Леонидович**  
*Диссертация в форме научного доклада  
на соискание ученой степени кандидата  
психологических наук*

# Актуальность темы исследования определяется



- **скоростью и масштабами распространения селфи** среди самых разных по возрасту категорий населений многих стран мира, включая Россию (за 2015 год только в сети Instagram появилось более 34 миллионов фотографий с тегом «selfie», а в статистике отечественной поисковой системы «Яндекс» в этом же году слово «селфи» опередило по частоте запросов слово «любовь»);
- **феномен селфи — один из самых неоднозначных:** с одной стороны, согласно статистике, приведенной в «The Telegraph», за неполный 2015 год от несчастных случаев, произошедших во время фотографирования, погибло 50 человек, а это большее количество погибших, чем от нападения акул (люди срываются с мостов, перестают следить за дорогой, находясь в автомобиле, забираются на крыши – всё это в погоне за новыми фотографиями) и некоторые начинают испытывать неодолимую манию делать эти фотографии и выкладывать их в сеть, что побудило Американскую психиатрическую ассоциацию официально признать селфи психическим расстройством); с другой стороны, селфи есть способ быстрой технологически наиболее современной коммуникации;
- **изучение этого феномена позволяет по-новому взглянуть на психологические изменения, порождаемые современной технологической революцией в отдельном индивидууме и в социуме, что делает тему исследования важной и в теоретико-методологическом, и в социально-прикладном планах.**



**Цель исследования:** выявить особенности развития самопонимания и саморегуляции поведения и эмоций у лиц, прибегающих к визуализации личного опыта через производство и распространение селфи-фотографий.

**Гипотеза исследования:** использование визуализации личного опыта через производство и распространение селфи-фотографий и у мужчин, и у женщин оказывает значимое влияние на развитие самопонимания, на их показатели саморегуляции поведения и эмоций, эмоционального интеллекта, самоотношения, символического мышления (его оригинальности и абстрактности).

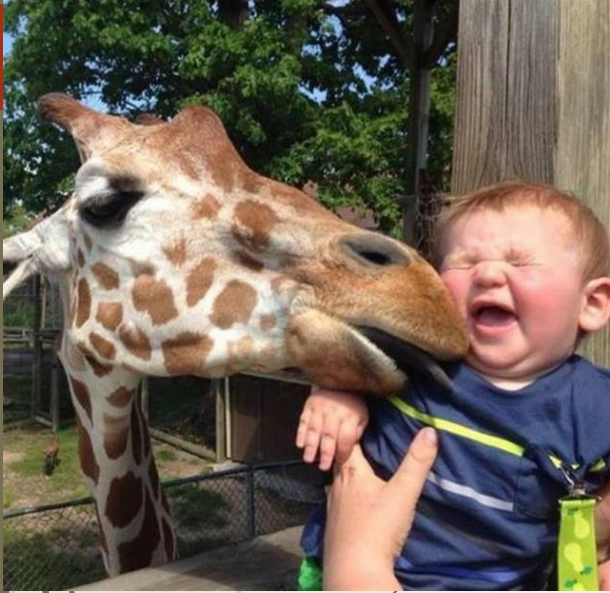
Исторически первыми источниками в изучении самопонимания являлись художественные произведения – литературные автобиографии и живописные автопортреты.

Так, Ван Гог **зыбкость мира открывалась зыбкостью сознания:** «Говорят, и я охотно с этим соглашаюсь, что трудно познать себя самого. Однако познать себя самому тоже не легче».

«Парадокс здесь состоит, – **пояснял классик французского киноискусства Ален Рене,** – как раз в трансформации субъектности, обретении смысла на границах «Я – Другой». Момент опосредования через Другого делает «Я» предметом, репрезентирует его как объект». Такой вид общения элементов личности представители гуманистической психологии (А.Маслоу, К.Роджерс) рассматривают как способ достижения интегрированной «Я-концепции».



# Методологическая и теоретическая основа исследования:



- концепция **М.К. Мамардашвили** и **Э.Ильенкова** о *«превращенной форме»*, связанной с феноменом бессознательного, с ситуацией отчуждения личного в знаковых системах культуры в виде «вещи вне вещи в человеке», появляющейся в результате его активной деятельности;
- теоретические положения *структурно-динамической концепции* мозговой организации высших психических функций **А.Р. Лурия**, рассматривавшего *символическое мышление* как сравнительно автономный от «речевого» путь познания, пересекающийся в точке «предметного образа-представления»;
- системно-деятельностный подход к развитию личности **А.Н. Леонтьева**, **А.Г. Асмолова**, **В.В. Столина**, в котором обоснована *иерархия явлений самосознания и самоотношения*;
- теория *эмоционального интеллекта* **П. Сэловея** и **Д. Майера** как сложного психологического конструкта, включающего три типа способностей: идентифицировать и выражать эмоции; регулировать собственные эмоции; использовать эту информацию для управления своим мышлением и поведением.
- концепция *Базового генома мира* **Б.А. Астафьева**, конкретизированная применительно к психологии в *системно-математических положениях* **Н.В. Масловой**, **Н.В. Антоненко** о законах психического развития.



## Описание выборки эмпирического исследования:

в исследовании принял участие 91 человек (76 женщин и 15 мужчин) в возрасте от 15 до 40 лет; в выборке представлены респонденты с высшим (60%), средне-специальным (18%) и средним (23%) образованием.



## Методы исследования:

- *теоретический* анализ научной литературы;
- *эмпирические* методы исследования, в том числе анкетирование и 10 психодиагностических методик: 1) метод неоконченных предложений С.Леви; 2) опросник «Выявление уровня созависимости» О.Ю. Никоновой; 3) опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой; 4) методика «Психологическое время личности» Л.А. Регуш; 5) тест на эмоциональный интеллект Н.Холла; 6) методика исследования самооотношения (МИС) В.В. Столина, С.Р. Пантилеева; 7) тест на изучение морально-этической ответственности личности И.Г. Тимощука; 8) конструктивный рисунок человека из геометрических фигур по В.В. Либину; 9) тест разработки символа Д. Кроут в адаптации Гаврилова С.В., Цветкова А.В.; 10) методика «Личностный дифференциал» Е. Ф. Бажина, А. М. Эткинда;
- *математические* методы обработки данных, пакет программ Statistika 8.0.





Создание обширного комплекса психодиагностических методик различной направленности обусловлено необходимостью всестороннего исследования феномена селфи с целью эмпирического доказательства двойственности его природы наличия у него «темной» и «светлой» стороны. Необходимо создать четкое понимание причин его формирования селфи-зависимости (селфи-аддикции).

Ведь до сих пор внимание исследователей было сосредоточено, в основном, на изучении химических зависимостей, которое имеет долгую историю. А в нашем XXI веке внимание исследователей-аддиктологов все больше привлекают т.н. «нехимические», или поведенческие аддикции. Это обусловлено их гораздо большей распространенностью и меньшим осознанием их опасности со стороны социума. В этой связи феномен селфи, уже успевший создать себе репутацию «опасного», нуждается в анализе психологических причин возникновения.

Поэтому нами были использованы методики, позволяющие создать объемную, многофакторную картину влияния селфи на самопонимание, на эмоционально-поведенческую саморегуляцию, самоотношение, компоненты эмоционального интеллекта и уровень символического мышления. И, кроме того, были проведены исследования степени однородности группы приверженцев селфи и изучены психологические причины возникновения склонности к производству и распространению фото-автопортретов (селфи), Это особенно важно, поскольку до сих пор в отечественной науке присутствует только его философско-социологическое осмысление данного феномена.

Понимание феномена приподнимет завесу неопределенности и даст практическим психологам ключ повышения эффективности в их работе с поведенческими зависимостями.



# Научная новизна работы заключается в том, что:



- обнаружена неоднородность группы приверженных к селфи, свидетельствующая о **двойственном характере феномена**: выявлено, что существуют подгруппы, склонные к формированию селфи-зависимости, и подгруппы, использующие селфи в качестве способа самопознания и социализации в современном обществе;
- выявлены **различия в процессах саморегуляции поведения и эмоций** в зависимости от пола, имеющие в ряде тестов зеркальную структуру в группах приверженных к селфи и контрольной;
- выявлены **особенности нарциссических тенденций в самоотношении** приверженных к селфи, имеющие коменсаторный характер повышения гармоничности «Я» у лиц с тревожно-фобическим восприятием социума;
- установлено, что **визуализация личного опыта в виде автопортретной фотографии в целом повышает эффективность процессов саморегуляции**, особенно у лиц с проблемами социальной самопрезентации и общения.

**Апробация работы.** По результатам диссертационного исследования опубликовано **10 печатных работ**, в том числе одна – **в зарубежном научном журнале «Italian Science Review»**, две – **в журналах из списка ВАК РФ**. Результаты исследования докладывались и обсуждались на **4 конференциях**: на IX международной мультидисциплинарной конференции «Актуальные проблемы науки XXI века» (Москва, 2016); VIII Международной научно-практической конференции «Актуальные направления научных исследований: от теории к практике» (Чебоксары, 2016); Международной научно-практической конференции «Новая наука: современное состояние и пути развития» (Оренбург, 2016); Международной научно-практической конференции «Мир аддикций. Подходы и стратегии исследования, методы профилактики» (Минск, 2016).



**Теоретический анализ литературы по феноменам самопонимания и саморегуляции позволил сделать следующие выводы:**

- **самопонимание** есть *неотъемлемое свойство субъекта*, построенное на основе рефлексивной функции сознания и мышления, включающее в себя как когнитивный (какой Я), так и оценочно-смысловой (зачем Я живу) компоненты;
- самопонимание *необходимо для построения внутриличностных границ*, способствующих бесконфликтному осуществлению разнородных деятельностей;
- самопонимание *требует знакового и/или символического опосредования* путем «выноса вовне» той или иной части личного опыта человека;
- **саморегуляция**, являясь *интегративным психическим явлением*, обеспечивает самоорганизацию различных видов психической активности человека, целостность его индивидуальности и становление его бытия.



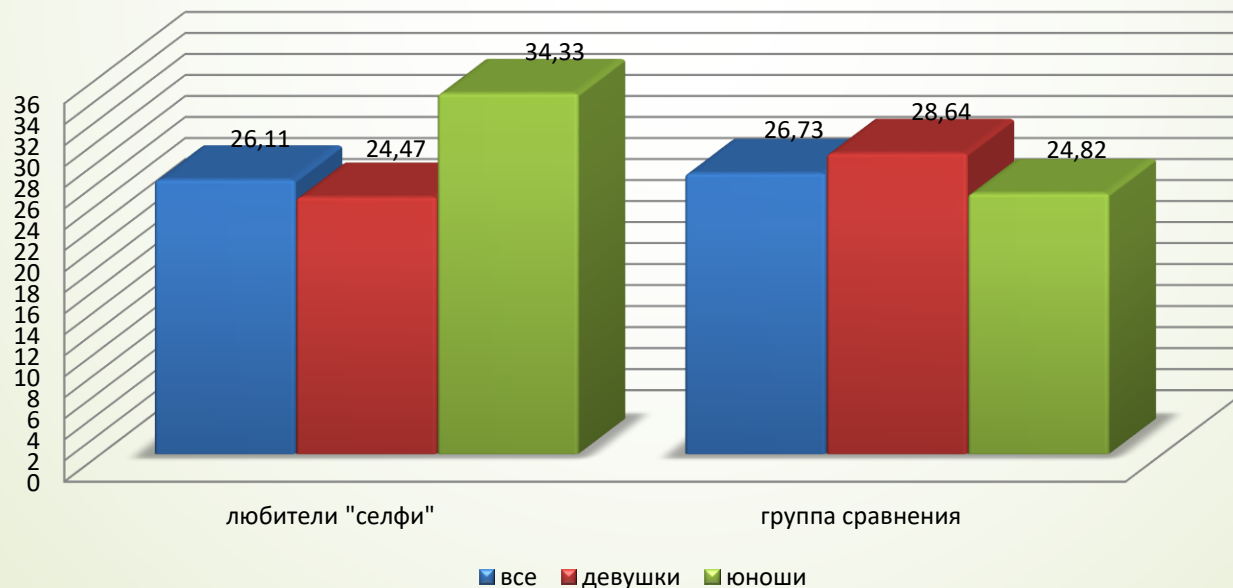
**Изучение созависимых тенденций в поведении индивидуума.** Их наличие определяется такими характеристиками, как:

- склонность решать проблемы других в ущерб своим интересам;
- стремление контролировать жизнь окружающих в сочетании с импульсивными поступками, направленными на «улучшение жизни» близких;
- постоянный стыд перед обществом за «недостаточность» предпринимаемых усилий.

Не менее характерен для человека, склонного к созависимости, низкий уровень рефлексии – важнейшего параметра саморегуляции.

**Необходимость изучения созависимых тенденций обуславливается данными о том, что между «зависимым» и «созависимым» поведением существует устойчивая корреляция. Более того, ряд авторов (Б. Уайнхолд, К. Виттакер) полагают, что аддиктивная личность способна к формированию только и исключительно созависимых отношений. Следовательно, если лица, приверженные селфи, являются зависимыми от автопортретной фотографии, у них должны быть высокие показатели и по созависимым тенденциям в поведении.**

**Анализ уровня выраженности созависимости** по тесту О.Ю. Никоновой показал, что только у 20% от совокупной выборки диагностируется выраженный уровень созависимости (свыше 40 баллов по итогам ответа на 13 вопросов с 5-балльной шкалой). Из числа респондентов с выраженными тенденциями к созависимости 63% относятся к тем, кто не любит делать и публиковать «селфи» (контрольная группа). Это означает, что любители делать селфи не выделяются из общей массы людей наличием тенденции к возникновению аддикций.



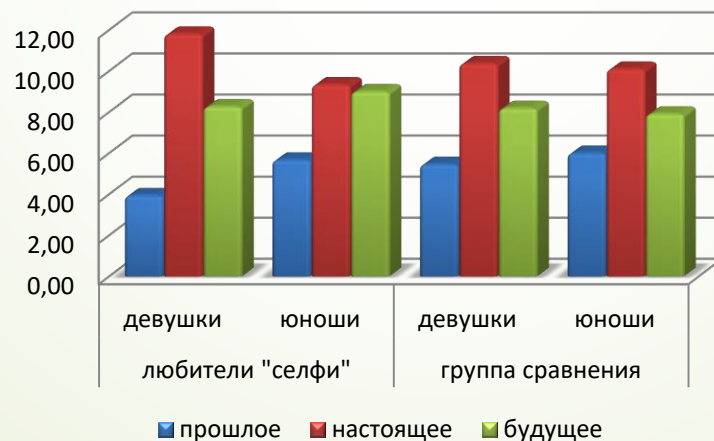
**Рисунок 1.** Среднегрупповые показатели **уровня созависимости** у респондентов, любящих «селфи», и группы сравнения.

## Особенности саморегуляции поведения.

Общий балл по саморегуляции, учитывающий таких 6 компонент, как планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость и самостоятельность - обратно пропорционален уровню созависимых тенденций в поведении, то есть юноши из группы любителей селфи проявляют не столько «созависимость», сколько стремление к одобрению себя внешними наблюдателями, что свойственно неуверенным в себе людям.

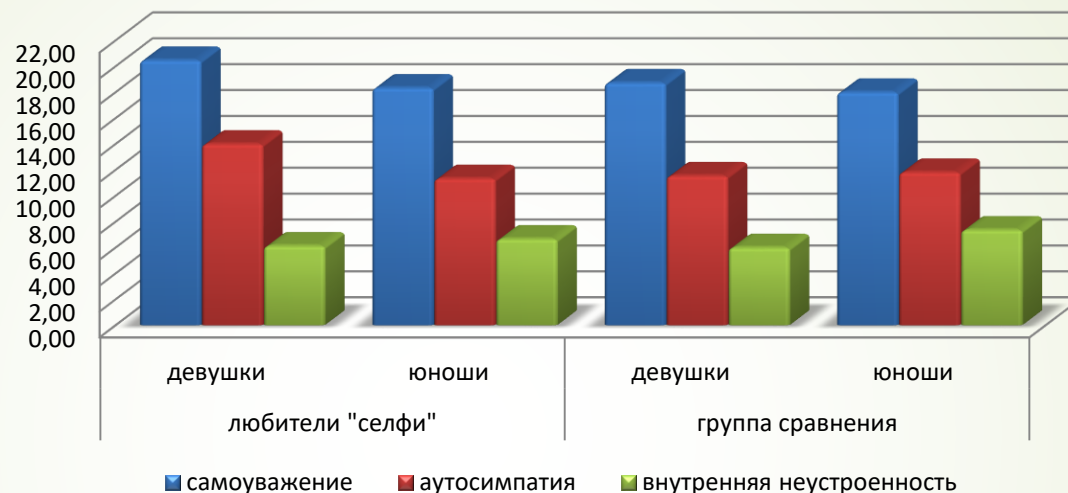
Еще одним необходимым в анализе уровня развития саморегуляции личности параметром выступает **временная трансспектива** – ориентация во «внутреннем времени». В возрасте ранней взрослости, представленном в настоящей работе, чаще всего преобладает ориентация на «настоящее», с чуть более высокими показателями по будущему, чем по прошлому – то есть «уверенный взгляд в завтра на основе сегодняшних достижений». А вот **для лиц, страдающих от химических зависимостей (алкоголизм, наркомания) свойственна «разорванная» временная трансспектива** – независимо от возраста: они оптимистично оценивают свое прошлое и будущее, но отрицают настоящее. Таким образом, если selfie как средство саморегуляции личности, больше обладает «патологическим» (аддиктивным), а не адаптивным потенциалом, то те или иные феномены нарушения временной трансспективы будут обнаружены.

**УСТАНОВЛЕНО:** во-первых, картина временной трансспективы у лиц с приверженностью к селфи соответствует возрастной норме, что позволяет отвергнуть предположение о доминировании аддиктивного потенциала у селфи; во-вторых, использование визуальных символов для саморегуляции поведения, как оказалось, обостряет межполовые различия



**Рисунок 2** – Среднегрупповые показатели доминирования психологического времени у респондентов, любящих «селфи», и группы сравнения, в зависимости от пола

**Особенности самооотношения исследовались по 12 параметрам:** открытость; самоуверенность; саморуководство; отраженное самоотношение; самооценность; самопринятие; самопривязанность; конфликтность; самообвинение; фактор самоуважения; фактор аутосимпатии; фактор внутренней неустроенности.



**Рисунок 3** – Среднегрупповые показатели факторов самооотношения у респондентов, любящих «селфи», и группы сравнения, в зависимости от пола

В контрольной группе юноши демонстрируют отчетливую дисфункциональность ввиду желания соответствовать социальной «норме мужественности», они стремятся полностью управлять своим поведением при наличии явно выраженной тенденции к сомнениям в правильности своих действий и самообвинению.

**Если гипотетически до вовлечения в активное пользование селфи респонденты основной группы имели те же особенности личности, которые демонстрируют в настоящее время лица из контрольной группы, то именно юноши получили максимальный «выигрыш» от перехода к визуальным способам опосредования личного опыта. Данная идея соответствует результатам гендерно-психологических исследований (Шон Бурн), согласно которым мужчины обществ, приверженных традициям, страдают от излишне высокой ответственности, налагаемой «нормой мужественности» в современном мире равных прав и обязанностей.**

## Неоднородность психологических причин, вызывающих приверженность селфи.

Для 4 групп любителей селфи, фото-автопортреты являются вполне здоровым и безопасным увлечением, не связанным с их психологическими особенностями и не представляющим угрозу их психическому состоянию.

**Мотивация одобрения, удовлетворенность жизнью и способность к рефлексии у этих лиц находятся в пределах нормы.** Мотивация создать селфи у этих людей:

- запечатлеть себя (иногда вместе с другими) в определенной ситуации или в определенное время, когда нет внешней помощи;
- изучить самого себя;
- презентовать самого себя, предоставив окружающим определенного рода информацию;
- общаться, поддерживать связь со своим окружением в условиях мегаполиса, больших расстояний, постоянного дефицита времени, когда личное общение становится либо затруднительным, либо практически невозможным.



Если селфи используется для привлечения внимания к себе, создания и поддержания своего статуса в социальных сетях, то его создание может сформировать у человека зависимость от интереса онлайн-сообщества к своим селфи, порождая эмоциональную неустойчивость, повышенное стремление к одобрению окружающих, сниженный уровень субъективного психологического благополучия и низкий уровень рефлексивности, который проявляется в неспособности индивидуума посмотреть на себя со стороны. То есть селфи стимулирует проявление **нарциссических тенденций в самоотношении**, имеющих компенсаторный характер повышения гармоничности «Я» у лиц с тревожно-фобическим восприятием социума.

# ВЫВОДЫ



1. Доказано, что **существуют различия по степени выраженности особенностей эмоционально-поведенческой саморегуляции у людей, предпочитающих визуализацию личного опыта, по сравнению с лицами, у которых склонность к визуализации опыта отсутствует.**

**А именно: у лиц, предпочитающих визуализацию личного опыта в виде автопортретной фотографии (группа любителей селфи):**

- лучше развит эмоциональный интеллект;**
- они лучше, чем не использующие селфи люди, умеют воздействовать на эмоциональное состояние окружающих;**
- у них наблюдается почти полное принятие себя;**
- они в большей степени ориентированы на настоящее;**
- их уровень саморегуляции людей выше, причем особенно хорошо развита пластичность регуляторных процессов.**

2. Установлено, что у лиц, предпочитающих визуализацию личного опыта, лучше развит такой компонент саморегуляции, как способность выделять значимые условия для достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности и в соответствии получаемых результатов поставленным целям.

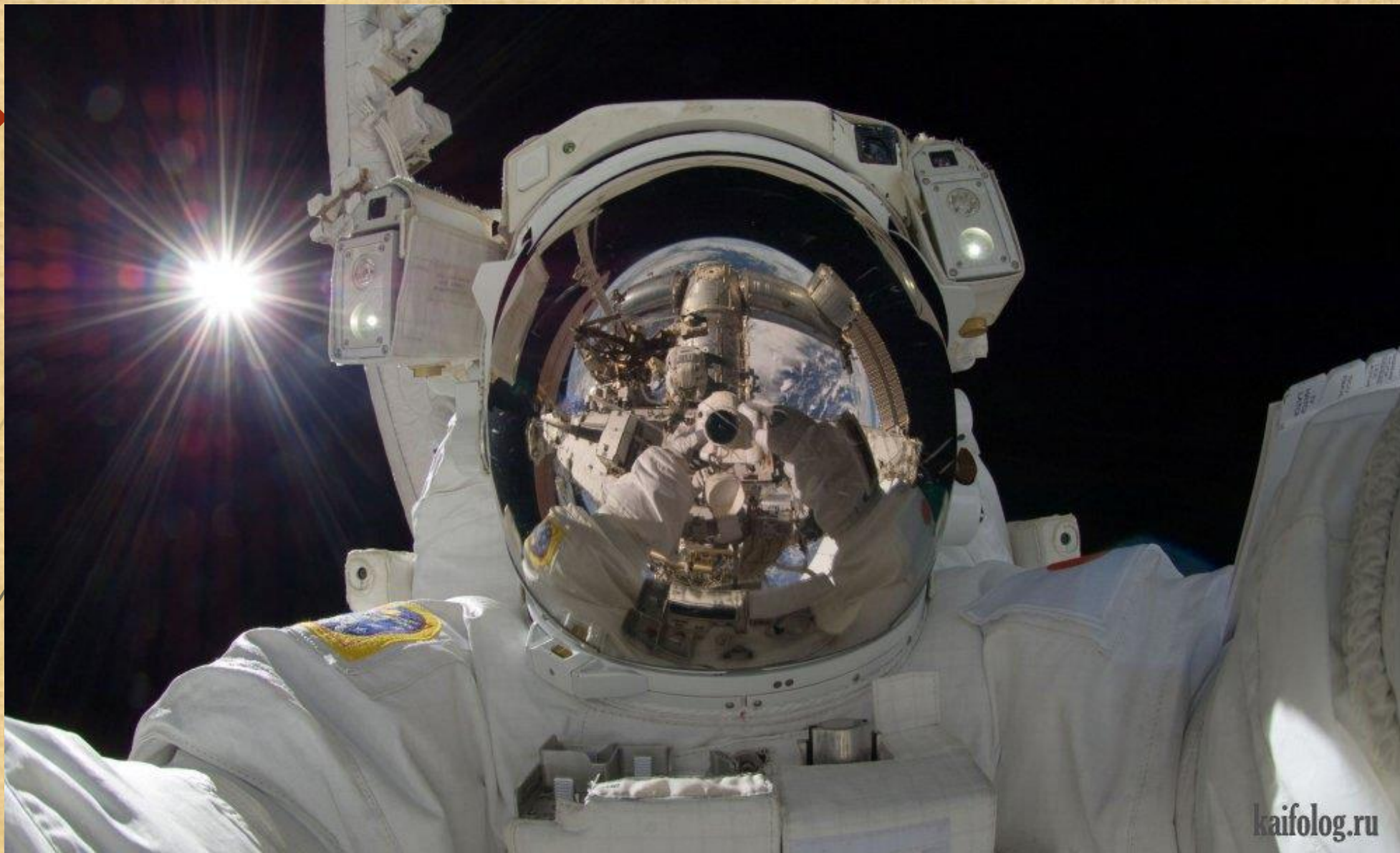
# ВЫВОДЫ

**3. Выявлены гендерные различия в особенностях саморегуляции поведения и эмоций у лиц, предпочитающих визуализацию личного опыта.** А именно:

- доказано, что *юноши*, предпочитающие делать селфи, по сравнению с *девушками* из этой группы, – более ранимые люди, болезненно реагирующие на критику и часто ощущающие себя несчастными; для повышения своей самооценки они могут использовать псевдоавторитарный стиль общения; у них отсутствует доминирующее время;
- в отличие от девушек, живущих настоящим временем, юноши-любители селфи практически не проводят границу между настоящим и будущим;
- самоотношение юношей-любителей селфи характеризуется высокой степенью развития «отраженного самоотношения», что указывает на то, что они ожидают положительного отношения к себе, имея достаточно низкий уровень развития ощущения ценности собственной личности;
- у юношей-любителей селфи в структуре самоотношения наблюдается сниженное чувство симпатии к самому себе и отсутствие полного согласия со своими внутренними побуждениями.

**4. Выявлено, что у лиц, предпочитающих визуализацию личного опыта, лучше развито символическое мышление,** причем его оригинальность выше: возникающие у них ассоциации идут по не предсказуемому пути и имеют более абстрактный характер. У лиц, не склонных к использованию селфи, мышление более шаблонно, их ассоциации предсказуемы и однозначны.





***Спасибо за внимание!***