

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии
наименование кафедры

**Психологические особенности когнитивных искажений и базисных
убеждений у лиц подросткового возраста с разной выраженностью
чувствительности к отвержению из-за внешности**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студента (ки) 4 курса 461 группы

направления
(специальности)

37.03.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Власовой Алёны Юрьевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

К.м.н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Л.М. Аранович

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д. психол. н., профессор

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Л.Н. Аксеновская

инициалы, фамилия

Саратов 2025

Введение. Отношение к собственной внешности является одним из ключевых факторов формирования самооценки личности в подростковый период. Современные медиа и социальные сети активно транслируют идеализированные и нереалистичные стандарты привлекательного внешнего облика, при сравнении своей внешности с которыми подростки могут испытывать чувство вины и неуверенности в своей внешности.

Кроме того, критическое отношение к их внешности со стороны сверстников, родителей и иных значимых лиц (например, осуждение за лишний вес) может усугублять вышеперечисленные негативные психологические последствия от воспринимаемых и нередко разделяемых подростками конвенциональных стандартов красоты.

Необходимо отметить, что чувствительность субъекта к отвержению из-за внешности в подростковом возрасте тесно связана с социальной ситуацией развития и психологическими новообразованиями данного этапа онтогенеза. Подростковый возраст характеризуется стремлением личности соответствовать ожиданиям сверстников, принимать социальные нормы группы и соответствовать им для того, чтобы стать в ней «своим», установить дружеские или романтические отношения с какими-либо ее членами.

Неприятие внешности подростка его ближайшим окружением может нарушать его социальную активность, сужать круг общения и снижать удовлетворенность жизнью, что, в свою очередь, усиливает риск личностной и социальной дезадаптации, формирования психических расстройств (в частности, тревожно-депрессивных расстройств и расстройств пищевого поведения).

В качестве рискогенных личностных факторов формирования чувствительности к отвержению из-за внешности у подростков, на наш взгляд, могут рассматриваться когнитивные искажения и базисные убеждения в силу того, что данные психологические особенности играют значимую роль в восприятии и оценивании качества социальных интеракций,

формировании эмоционального и поведенческого ответа на них. Высокая выраженность когнитивных искажений (например, проекции собственных установок, страхов на окружающих людей) и дезадаптивных базисных убеждений (например, убежденность во враждебности и несправедливости окружающего мира) может опосредовать неадекватную социальную действительности интерпретацию содержания межличностной коммуникации, усиливать уязвимость к критике внешности со стороны Других у подростков.

Таким образом, необходимость определения роли когнитивных искажений и базисных убеждений в формировании чувствительности к отвержению из-за внешности у лиц подросткового возраста отражает актуальность данного исследования.

Объект исследования: чувствительность к отвержению из-за внешности как психологический феномен.

Предмет исследования: психологические особенности когнитивных искажений и базисных убеждений у лиц подросткового возраста с разной выраженностью чувствительности к отвержению из-за внешности.

Цель исследования: сравнение выраженности психологических особенностей когнитивных искажений и базисных убеждений у лиц подросткового возраста с разной выраженностью чувствительности к отвержению из-за внешности.

Гипотеза исследования: существуют значимые различия в выраженности психологических особенностей когнитивных искажений и базисных убеждений у лиц подросткового возраста с разной выраженностью чувствительности к отвержению из-за внешности.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие и основные виды когнитивных искажений;
2. Изучить структуру базисных убеждений личности, факторы их деформации;

3. Раскрыть психологическое содержание конструкта «чувствительность к отвержению из-за внешности» в контексте самоотношения к внешнему облику;

4. Провести психологическое тестирование и анкетирование испытуемых;

5. Провести сравнительный анализ выраженности психологических особенностей когнитивных искажений и базисных убеждений у лиц подросткового возраста с разной выраженностью чувствительности к отвержению из-за внешности;

6. Разработать психологические рекомендации по профилактике формирования когнитивных искажений для лиц подросткового возраста;

7. Разработать проект программы психологического тренинга для подростков с высокой чувствительностью к отвержению из-за внешности, имеющих трудности в межличностных отношениях со сверстниками.

Методы исследования: метод теоретического познания (анализ, синтез, логико-дедуктивный анализ научных работ по проблеме исследования), методы сбора данных (анкетирование и психологическое тестирование), методы обработки данных (математические методы статистической обработки данных).

Метод анкетирования использовался нами для определения социально-демографических характеристик выборки. В рамках психологического тестирования применялись следующие методики:

1. «Опросник когнитивных ошибок» А. Фриман, Р. Девулф в адаптации А.Е. Боброва, Е.В. Файзрахмановой;

2. Шкала «Чувствительность к отвержению из-за внешности» L. Park в адаптации А.Ю. Развальяевой, Н.А. Польской;

3. Шкала «Страх негативной оценки внешности» А. Lundgren et al. в адаптации А.Ю. Развальяевой, Н.А. Польской;

4. «Шкала базисных убеждений» Р. Янофф–Бульман в адаптации М.А. Падун, А.В. Котельниковой.

Математические методы статистической обработки данных включали расчет критерия Шапиро–Уилка, t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок в статистической программе JASP 0.19.3.0.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы Е.В. Белугиной, Т.В. Белых, Р. Бернса, Е.А. Васильевой, Л.Г. Жедуновой, Г.Е. Залесского, Д. Канемана, Т.Л. Крюковой, В.А. Лабунской, В.М. Мясищева, М.А. Падун, А.В. Котельниковой, Н.В. Тарабриной, А.А. Бодалева, В.П. Зинченко, Т.С. Леви, А.Ю. Развальяевой, Н.А. Польской, С.Л. Рубинштейна, О.А. Скугаревского, С.В. Сивуха, В.В. Столина, А. Элліса, А. Бека и др.

Эмпирическая база исследования. Эмпирическое исследование проводилось в онлайн-формате с использованием сервиса для сбора данных Яндекс.Формы. В исследовании приняли участие 72 подростка, из которых 64 испытуемых женского пола, 8 испытуемых мужского пола.

Все испытуемые относятся к старшему подростковому возрасту, согласно возрастной периодизации психического развития Д.Б. Эльконина, то есть возраст выборки варьирует от 16 до 17 лет ($M=16$).

Приведем основные критерии отбора испытуемых в состав выборки:

1) Приглашенные к участию в исследовании лица, по их собственным словам, имеют трудности в межличностных отношениях со значимыми для них лицами (в нашем случае, преимущественно с друзьями и одноклассниками), а именно считают себя «отверженными» из коллектива сверстников вследствие наличия тех или иных особенностей внешности.

Отметим, что под «особенностями внешности» мы подразумеваем субъективно оцениваемые испытуемые несовершенства в их внешнем облике (низкий / высокий рост, худоба / избыточный вес, веснушки, форма и размер ушей, носа, груди и др.), которые, по их мнению, являются причинами их отвержения сверстниками. Отвержение же в межличностных отношениях, по оценке испытуемых, проявлялось в росте конфликтности и отчужденности со стороны сверстников;

2) Старший подростковый возраст: 16–17 лет;

3) Отсутствие официально диагностированных психических расстройств (в частности, расстройств пищевого поведения, аффективных расстройств и др.).

Этапы проведения эмпирического исследования:

– На первом этапе проведения эмпирического исследования нами был осуществлен подбор психодиагностического инструментария и методов статистической обработки данных, подготовлена Яндекс.Форма с анкетой и набором методик, осуществлено ее распространение в социальных сетях и мессенджерах для набора выборки.

– На втором этапе проведения исследования мы осуществили первичную обработку данных по ключам используемых методик, проверили выдвинутую гипотезу исследования с использованием методов математической статистики.

– На третьем этапе проведения исследования нами была дана содержательная психологическая интерпретация полученных результатов. На основе полученных в эмпирическом исследовании результатов разработаны психологические рекомендации по профилактике формирования когнитивных искажений для лиц подросткового возраста, проект программы психологического тренинга для подростков с высокой чувствительностью к отвержению из-за внешности, имеющих трудности в межличностных отношениях со сверстниками (по их субъективной оценке).

– На заключительном этапе мы подвели итоги теоретического и эмпирического исследования, обозначили его ограничения и перспективы развития.

Теоретическая значимость и научная новизна исследования состоят в обобщении результатов зарубежных и отечественных научных работ, посвященных изучению нового психологического конструкта «чувствительность к отвержению из-за внешности»; определении роли когнитивных искажений и базисных убеждений в формировании

чувствительности к отвержению из-за внешности у лиц подросткового возраста.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности их применения в консультативной психологии в целях психологической профилактики и коррекции когнитивных искажений и дезадаптивных базисных убеждений у лиц подросткового возраста, способствующих формированию чувствительности к отвержению из-за внешности.

Предложенная программа психологического тренинга для подростков с высокой чувствительностью к отвержению из-за внешности может быть апробирована в будущих исследованиях и использоваться в психокоррекционных целях, в частности, для снижения выраженности личностных факторов формирования чувствительности к отвержению из-за внешности.

Основное содержание работы. По результатам проведенного нами теоретического анализа отечественной и зарубежной научной литературы по проблеме исследования можно сформулировать следующие выводы:

– Когнитивные искажения – это систематически возникающие ошибки мышления, вызванные неадекватной реальности интерпретацией социальной ситуации. Их формирование может быть связано с широким кругом причин – от нерефлексивного усвоения индивидом дезадаптивных паттернов мышления, демонстрируемых значимыми для него Другими, до неосознаваемой им экономии когнитивных ресурсов для детального анализа ситуации.

– Базисные убеждения – это имплицитные устойчивые представления субъекта о себе, других людях и мире в целом. Согласно социально-когнитивной концепции базисных убеждений Р. Янофф-Бульман, мировоззрение людей, не сталкивавшихся с деструктивным травматическим опытом, основано на следующих базисных убеждениях:

1) о доброжелательности окружающего мира;

- 2) об его справедливости;
- 3) о ценности и значимости собственного Я.

– Чувствительность к отвержению из-за внешности определяется как когнитивная и эмоциональная уязвимость субъекта к критическим оценкам его внешности со стороны Других, которые оказывают влияние на его психоэмоциональное состояние и самооценку.

Данный конструкт является относительно новым в психологической науке, теоретическая и эмпирическая разработка которого активно продолжается. Родственным феноменом чувствительности к отвержению из-за внешности выступает страх негативной оценки внешности, а более обширной предметной областью являются исследования восприятия своего тела, внешности, отношения к ним, опосредующие изменения в психоэмоциональном и физическом состоянии индивида вплоть до формирования расстройств пищевого поведения.

В соответствии с поставленными эмпирическими задачами исследования в рамках эмпирической главы нами проведена следующая работа:

– Проведено анкетирование и психологическое тестирование старших подростков. По результатам психологического тестирования мы дифференцировали испытуемых на две группы – с низким и высоким уровнями выраженности чувствительности к отвержению из-за внешности, а также оценили выраженность базисных убеждений, когнитивных искажений и страха отвержения из-за внешности у двух групп испытуемых.

– С помощью критерия Шапиро–Уилка мы установили, что проверяемое распределение является нормальным, вследствие чего использовали для проверки гипотезы исследования параметрический метод статистического анализа.

– С помощью t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок было проведено сравнение выраженности базисных убеждений, когнитивных

искажений и страха отвержения из-за внешности у подростков с низкой и высокой чувствительностью к отвержению из-за внешности.

Обнаружено, что такие базисные убеждения как «Доброжелательность мира», «Образ Я» выражены на более высоком уровне у подростков с низкой чувствительностью к отвержению из-за внешности; такие когнитивные искажения как «Катастрофизация», «Персонализация», «Выученная беспомощность» преобладают по выраженности у подростков с высокой чувствительностью к отвержению из-за внешности; подростки с высокой чувствительностью к отвержению из-за внешности имеют наибольшую выраженность страха негативных оценок внешности.

– С опорой на результаты теоретического и эмпирического исследования разработаны психологические рекомендации по профилактике формирования когнитивных искажений для лиц подросткового возраста; а также проект программы психологического тренинга для подростков с высокой чувствительностью к отвержению из-за внешности, имеющих трудности в межличностных отношениях со сверстниками.

Выводы. Настоящее исследование было направлено на сравнение выраженности психологических особенностей когнитивных искажений и базисных убеждений у лиц подросткового возраста с разной выраженностью чувствительности к отвержению из-за внешности.

По результатам проведенного эмпирического исследования 72 лиц старшего подросткового возраста с низкой и высокой чувствительностью к отвержению из-за внешности можно заключить, что выдвинутая нами гипотеза исследования полностью подтвердилась: существуют 6 значимых различий в выраженности базисных убеждений, когнитивных искажений и страха негативной оценки внешности у подростков с низкой и высокой чувствительностью к отвержению из-за внешности.

Так, с помощью расчета t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок, обнаружено, что такие базисные убеждения как «Доброжелательность мира», «Образ Я» выражены на более высоком уровне

у подростков с низкой чувствительностью к отвержению из-за внешности; такие когнитивные искажения как «Катастрофизация», «Персонализация», «Выученная беспомощность» преобладают по выраженности у подростков с высокой чувствительностью к отвержению из-за внешности; подростки с высокой чувствительностью к отвержению из-за внешности имеют наибольшую выраженность страха негативных оценок внешности.

К ограничениям данного исследования можно отнести неоднородность выборки по социально-демографическим параметрам, субъективный характер оценивания межличностных отношений со сверстниками, использование только количественной стратегии сбора и обработки данных.

К перспективам развития данной работы можно отнести возможность расширения предложенной программы психологического тренинга для подростков с высокой чувствительностью к отвержению из-за внешности, имеющих трудности в межличностных отношениях со сверстниками, ее апробации и проверки эффективности на базе более объемной и однородной выборки. Данную программу можно также адаптировать под потребности других возрастных и социальных групп, в частности, для младших подростков.