

Библиографические ссылки

1. *Рекешева Ф. М.* Профессионально важные качества и умения психолога как фактор его профессиональной готовности // Вестн. Новгород. гос. ун-та им. Ярослава Мудрого. 2008. Вып. 45. С. 13–16.
2. *Карпетян Л. В., Клименских М. В.* Проблема психологической готовности психологов-добровольцев к оказанию помощи людям, пострадавшим в ЧС // От истоков к современности : сб. материалов юбилейной конф. : в 5 т. М. : Когито-Центр, 2015. Т. 5. С. 283–285.
3. *Осинов А. В.* Психологическая готовность специалистов пожарно-спасательных подразделений // Вестн. С.-Петербург. ун-та. 2007. № 3. С. 353–355.

**О. С. Андреева
А. К. Асылбеков**

*Тюменский государственный университет,
Тюмень*

СВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ИНТЕРЕСА К ФИТНЕС-КОНТЕНТУ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Аннотация. Рассматривается связь физического перфекционизма, ситуативной неудовлетворенности своим телом и интереса к фитнес-контенту (фитнес-блогеры, группы, фитнес и бьюти-марафоны) в социальных сетях.

Ключевые слова: физический перфекционизм, социальные сети, фитнес-контент

Введение. Социальные сети давно выросли из платформ, предназначенных для общения с друзьями, в гигантские агрегаторы контента на любые темы. Одним из популярнейших видов контента для девушек в социальных сетях являются фитнес-блоги, публикующие информацию о правильном питании, онлайн-марафоны, диеты, комплексы упражнений и фотографии спортивных девушек

с «идеальным телом». У блогеров и сообществ, работающих в сфере фитнес-контента, миллионы подписчиков. Фитнес-сообщество в Интернете давно выделилось в отдельную субкультуру. При этом многие девушки, сравнивая себя с идеалом, рекламируемым в социальных сетях, начинают стремиться к недостижимому, демонстрируя перфекционистские установки, а точнее — физический перфекционизм, под которым в отечественной психологии понимается комплекс личностных представлений и установок, связанных с внешним видом [1]. Людям с физическим перфекционизмом свойственны повышенная озабоченность собственной внешностью, стремление соответствовать «идеальным» нереалистичным стандартам тела, чрезмерное рвение к достижению высочайших результатов в борьбе за «идеальный» внешний вид, а также не совсем адекватное отношение к критическим замечаниям в адрес себя и своего внешнего вида [2]. Исследования [3; 4] показали, что сравнение себя с фотографиями моделей, участие в бьюти- и фитнес-марафонах снижают самооценку собственного тела и повышают уровень неудовлетворенности им в первую очередь у девушек.

Материалы и методы. Нами было проведено исследование, направленное на выявление связи физического перфекционизма и интереса к фитнес-контенту в социальной сети. Была выдвинута гипотеза о том, что существуют значимые различия в уровне интереса к фитнес-контенту в социальной сети у людей с низким и высоким уровнем физического перфекционизма. Исследование проводилось в апреле — июле 2021 г. Выборку составили 60 девушек от 18 до 24 лет с нормальным (30 чел.), высоким (15 чел.) и низким (15 чел.) уровнем физического перфекционизма. В исследовании были использованы «Шкала физического перфекционизма» [5], опросник SIBID (ситуативная неудовлетворенность телом), а также авторская анкета, выявляющая уровень интереса к фитнес-контенту в социальной сети. Результаты исследования обрабатывались с помощью коэффициента корреляции Спирмена, статистического U-критерия Манна — Уитни.

Результаты. В исследовании удалось подтвердить выдвинутую гипотезу о наличии статистически значимой корреляционной связи между физическим перфекционизмом и интересом к фитнес-кон-

тенту ($r = 0,62$ при $p < 0,05$). В то же время при обработке с помощью критерия Манна — Уитни было выявлено отсутствие статистической значимости различия в интересе к фитнес-контенту у групп с нормальным и высоким уровнем перфекционизма и с нормальным и низким уровнем физического перфекционизма, при этом имеются статистически значимые различия ($p < 0,05$) между высоким и низким уровнем перфекционизма. Также существуют статистически значимые различия ($p < 0,005$) в ситуативной удовлетворенности своим телом (опросник SIBID) между выборкой девушек с низким и нормальным уровнем физического перфекционизма и выборкой девушек с высоким уровнем перфекционизма. У испытуемых с высоким уровнем физического перфекционизма обнаружилась более высокая ситуативная неудовлетворенность своим телом.

Заключение. Таким образом, в исследовании удалось подтвердить гипотезу о наличии различия интереса к фитнес-контенту между группами девушек с высоким и низким уровнем физического перфекционизма. Кроме того, была обнаружена связь между физическим перфекционизмом, неудовлетворенностью своим телом и интересом к фитнес-контенту в социальной сети. Однако причинно-следственный характер связи требует дальнейшего изучения — наше исследование не отвечает на вопрос о том, выбирают ли девушки с физическим перфекционизмом соответствующие группы в социальных сетях, или именно фитнес-контент в сетях влияет на формирование либо повышение уровня физического перфекционизма.

Библиографические ссылки

1. Холмогорова А. Б., Дадеко А. А. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре // Медицинская психология в России : электрон. науч. журн. : [сайт]. 2010. Т. 3. URL: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2010_3_4/nomer/nomer13.php (дата обращения: 07.04.2022).
2. Южакова И. О. Физический перфекционизм как проблема исследования // Актуальные проблемы современной когнитивной науки. 2018. Уфа : Аэтерна, С. 203–205.

3. McComb S. E. Body Image and Mood Following Upwards Comparison to Instagram Models : The Role of Physical Appearance Perfectionism and Cognitive Emotion Regulation. 2019 // Yorkspace : [website]. URL: https://yorkspace.library.yorku.ca/xmlui/bitstream/handle/10315/36675/McComb_Sarah_E_2019_Masters.pdf (accessed: 07.04.2022).

4. Холмогорова А. Б., Лепешева С. О. Участие в фитнес-блотах и неудовлетворенность своим телом у девушек // Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития (чтения памяти Л. Ф. Обухова). М., 2019. М. : МГППУ, 2019. С. 365–368.

5. Холмогорова А. Б., Рахманина А. А. Трехфакторная шкала физического перфекционизма — новый инструмент диагностики патогенных стандартов внешности в современной культуре // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28, № 4. С. 98–117.

Ю. Б. Антонова

*Тюменский государственный университет,
Тюмень*

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА КАК ГАРАНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Аннотация. Представлены результаты исследования, в котором изучались компоненты личностных ресурсов, выявлялись связи между их уровнем и корректностью решения этических дилемм. Установлено наличие значимых взаимосвязей между корректностью решения задач и ценностью власти, между индексом ресурсности, настойчивостью и управлением окружением, между индексом ресурсности, возрастом и импульсивными действиями.

Ключевые слова: личностные ресурсы, психолог-консультант, этический кодекс

Введение. Этический кодекс психолога является внешним контролирующим документом, позволяющим специалисту придерживаться норм и стандартов в профессиональной деятельности.