

Научная статья

УДК 159.96

doi 10.46741/sgjournal.2023.10.3.005

Эффект прожектора как одна из проблем самореализации молодежи (на примере курсантов Академии ФСИН России)

АНАСТАСИЯ ДМИТРИЕВНА ПАШУКОВА

Академия ФСИН России, Рязань, Россия, pashukova_21@mail.ru

ЛЮДМИЛА ГЕОРГИЕВНА МАЧУЛЬНАЯ

Академия ФСИН России, Рязань, Россия, machulnaya04@inbox.ru.

Аннотация. Актуальные для прогрессивно развивающегося современного общества сложные проблемы образования молодых людей, выбора ими ориентиров жизненного пути, профессии и самореализации исследуют ученые многих стран. В научной статье представлен анализ важнейшей составляющей профессиональной подготовки молодежи (курсантов) – самореализации личности. Эффект прожектора – одна из проблем современной молодежи. Психологический страх перед сценой не обходит стороной молодых людей, начинающих строить свое профессиональное будущее и пытающихся самореализоваться. В статье выделены и описаны характерные особенности людей, у которых сильно выражен эффект прожектора, а также предложены рекомендации по преодолению рассматриваемого феномена. Предмет исследования – психологические проблемы самореализации современной молодежи. Цель исследования – изучить эффект прожектора как одну из проблем. Для этого использовался анализ статистических данных и результатов социологических опросов. Полученные результаты вносят вклад в развитие комплексных исследований по вопросам самоопределения и самореализации современной молодежи. Материалы статьи будут полезны образовательным организациям, а также научному сообществу при исследовании взаимосвязанных проблем самоопределения и самореализации молодежи.

Ключевые слова: эффект прожектора; самореализация личности; дискомфорт; идеальное и реальное Я; социальная фасилитация; эффект ложного консенсуса.

5.3.9. Юридическая психология и психология безопасности.

Для цитирования: Пашукова А. Д., Мачульная Л. Г. Эффект прожектора как одна из проблем самореализации молодежи (на примере курсантов Академии ФСИН России) // Всероссийский научно-практический журнал социальных и гуманитарных исследований. 2023. № 3. С. 38–46. doi: 10.46741/sgjournal.2023.10.3.005.

Original article

Spotlight Effect as One of the Problems of Self-Realization of the Youth (case Study of Cadets of the Academy of the FPS of Russia)

ANASTASIYA D. PASHUKOVA

Academy of the FPS of Russia, Ryazan, Russia, pashukova_21@mail.ru

LYUDMILA G. MACHUL'NAYA

Academy of the FPS of Russia, Ryazan, Russia, machulnaya04@inbox.ru

Abstract. Scientists from many countries discuss complex problems of education of young people, their choice of life orientations, professions and self-realization that are relevant for a progressively developing modern society. The scientific article presents an analysis of the most important component of professional training of young people (cadets) – self-realization of personality. The spotlight effect is one of the problems of modern youth. Psychological fear of the stage does not bypass young people who are beginning to build their professional future and trying to self-actualize. The article highlights and describes characteristic features of people who have a strong spotlight effect and also proposes recommendations for overcoming the phenomenon under consideration. The subject of the research is psychological problems of self-realization of modern youth. The purpose of the paper is to consider a spotlight effect as one of the problems of modern youth. The analysis of statistical data and results of sociological surveys was used to study the described phenomenon. The obtained results contribute to the development of comprehensive research in self-determination and self-realization of modern youth. The materials of the article will be useful to educational organizations, as well as to the scientific community in the study of interrelated problems of self-determination and self-realization of young people.

Key words: spotlight effect; self-realization of a person; discomfort; ideal and real self; social facilitation; false consensus effect.

5.3.9. Legal psychology and security psychology.

For citation: Pashukova A.D., Machulnaya L.G. Spotlight effect as one of the problems of self-realization of the youth (case study of cadets of the Academy of the FPS of Russia). *All-Russian Research and Practice Journal of Studies in Social Sciences and Humanities*, 2023, no. 3 (10), pp. 38–46. doi: 10.46741/sgjournal.2023.10.3.005.

В современном мире существует довольно много факторов, обуславливающих возникновение стресса, неуверенность в себе или же ощущение дискомфорта при нахождении в социуме. То самое чувство, когда человеку сложно выйти на сцену, выступить при незначительной по численности аудитории. Даже находясь в кругу родных и близких, приходится обдумывать каждое свое слово или действие. Все вышеперечисленное можно назвать эффектом прожектора [1].

В традициях интеракционизма предполагается, что самопрезентация является средством формирования образа Я и поддержания самооценки. Вслед за У. Джемсом (1991) Г. Мид (1934) и Ч. Кули (1964) подчеркивали, что в процессе социального взаимодействия для человека является характерным демонстрировать различные социальные лица различным партнерам по интеракции, с тем чтобы представить себя наиболее выгодным образом и произвести наилучшее впечатление, а затем сформировать представление о себе, рефлексировав мнения и поведение окружающих. Похожих взглядов на самопрезентацию

придерживались Б. Шленкер и М. Вейголд (1992), М. Лири и Р. Ковальски (1990), а также Д. Майерс (1996), считая ее средством подтверждения желаемого образа Я и самооценки [2, 3, 4].

Эффект прожектора – явление, характеризующееся как свойство переоценивать внимание и свою значимость в глазах других людей.

Развитие феномена чревато негативными последствиями. Многие люди не способны осмелиться на выступления, высказать свое мнение на особых мероприятиях, каждый выход на публику представляется пыткой. Проявляется эффект в виде тревоги или неуверенности, что формирует закомплексованность и препятствует развитию личности и раскрытию ее потенциалов. В социальных ситуациях данный эффект заставляет чувствовать себя неловко и беспокоиться, отсюда и сложности в коммуницировании, что порождает дополнительное давление, влияющее на человека [5, 6].

Первым, кто описал понятие эффект прожектора был профессор когнитивных искажений Корнеллского университета Томас Гилович. В исследовании, которое он провел вместе со своими коллегами-студентами, участников просили прийти на лекцию в футболках с изображением Барри Алана Пинкуса (Барри Манилоу) – американского эстрадного певца. Следует уточнить, что носить футболку с его фотографией в конце 1990-х гг., являясь американским студентом, мягко говоря, было экстравагантным решением. Авторы же работы описали певца как музыканта, который не пользуется ужасной популярностью у студентов колледжей. Студентов, которым явно было некомфортно. отправили на занятия, после чего спросили, сколько человек в аудитории, по их мнению, обратят внимание, что на футболке у них изображен именно Манилоу. Затем их ответы сравнили с реальными цифрами [7].

Ученые исходили из теории, что участники исследования сочтут свои футболки со столь антипатичной фигурой заметными. Оказалось, что они переоценили внимание к себе окружающих на 23 %. Похожее произошло, когда участникам предложили надеть футболки с изображением более популярных в то время личностей (Мартина Лютера Кинга, Боба Марли и Джерри Сайнфелда). В этот раз внимание оказалось переоценено на 40 %.

По итогам своих исследований Т. Д. Гилович обозначил несоответствие мнений людей о том, как их внешний вид оценивают или вообще обращают ожидаемое внимание, с реальным положением дел [8].

Говоря о подобном феномене, который вызывает дискомфорт у людей, находящихся в социуме, необходимо раскрыть его сущность и предпосылки возникновения.

Человек с данной проблемой имеет ряд сложностей в коммуникации с окружающими его людьми [9]. Страдающим от эффекта прожектора свойственен глубокий самоанализ, переосмысление вновь и вновь дней минувших, обдумывание того, что в них было сделано не так. В процессе развития данной проблемы такие люди все острее ощущают несоответствие реального Я с идеальным, точнее, это понимание искажается, от чего страдает самооценка личности [10]. Они придают большое значение мелочам и считают, что окружающие их люди будут придерживаться похожей стратегии, однако это доводит до абсурда, не связанного с реальным обстоятельством дел.

Чрезмерное обращение к своему внутреннему миру, концентрирует человека на себе, что характеризуется как эгоцентризм, а также наличием когнитивного предубеждения. Данные характеристики заставляют человека вести себя довольно застенчиво и даже скрытно в социальных ситуациях, что мешает личности нормально социализироваться и коммуницировать с окружающими его людьми.

Люди с эффектом прожектора подвержены социальной фасилитации. Они оценивают каждое движение. Не контролируя свое поведение до мельчайших деталей, просто нельзя не выставить себя в лучшем свете.

Данная особенность вынуждает репетировать каждое свое выступление, обдумывать алгоритм своих действий, выходя в свет, обращать внимание на внешний вид, что в

свою очередь формирует нездоровый перфекционизм и утрированную манию к достижению безупречности. Ни что не должно вызывать подозрений, наводящих на мысль о чем-то скверном. Однако, при всем старании страдающих внутреннего спокойствия довольно трудно добиться: малейший взгляд прохожего способен разрушить выстроенную идеальную картинку. Однако это касается личностей у которых наблюдается эффект в патологическом развитии.

Постоянное осмысление своих действий и приписывание окружающим якобы их собственную неодобрительную оценку в отношении личности, заставляет подверженного эффекту прожектора навязывать самому себе негативные мысли в отношении себя от лица близкого, что парадоксально, но действительно для искажения понимания взаимоотношений и резкого отторжения без какой-либо очевидной причины для этого. Рассматриваемая проблема часто стоит наравне с эффектом ложного консенсуса, который основывается на присваивании своих мыслей другим людям. Человек думает, что мнение окружающих о нем аналогично его точке зрения.

Вынужденная замкнутость и отказ от социальных связей – это что-то вроде психологической защиты личности, позволяющей избежать эмоционального стресса и излишнего напряжения. Создание и поддержание идеальной картинки для окружающих довольно сильно выматывает человека, отчего личность больше ссылается на интровертную сторону себя. Если человек никак не решает данную проблему самостоятельно или со специалистами, то он действует по иной стратегии. Снижение социального взаимодействия, погружение в свою жизнь, концентрация внимания на самом себе как самом важном, что есть на белом свете, формирует удобную довольно выгодную позицию, если человек также подвержен экстеральному локусу контроля. Человек не пытается изменить себя, а ищет подвох от окружающих. Последнее также оправдывает резкие вспышки гнева у страдающего эффектом прожектора. Постоянные споры, отстаивание своих границ, характерно для таких людей, поскольку на них, как им кажется, всегда пытаются напасть и как-то обидеть. Данное мнение формируется в связи с наличием набора, включающего в себя нестабильную самооценку, ряд комплексов и излишнее внимание к собственным недостаткам. Из-за подобного комбинирования свойств формируются и нарциссические наклонности. Внимание, что уделяют личности, для нее очевидно и естественно: нет ничего более интересного, чем обсуждение ее недостатков, а иногда и осуждение. Вследствие такой направленности на себя присутствует и напористость в спорах, которые, как уже было отмечено, возникают из-за искаженного понимания сложившейся ситуации, ведь данные персонажи привыкли принимать все на свой счет, от чего и чувствуют ущемленность и недовольство происходящим.

Данная категория лиц своим поведением напоминает детей. Инфантилизм оправданно присутствует в наборе личностных особенностей, что наводит на установление причин возникновения рассматриваемого феномена.

Отсутствие должного внимания и воспитания со стороны родителей естественным образом влияют на формирование личности и явно не в положительном ключе. Обращаясь к эффекту прожектора, не трудно догадаться, что со стороны первого социального института было немало упущений, касающихся воспитания. Можно предположить, что пренебрежение ребенком сформировало чувство недолюбленности или же сработала обратная модель поведения родителей, которые делали акцент на неудачах ребенка, стимулируя его на достижение идеала, что повлекло за собой в процессе взросления личности появление завышенных требований к себе.

Стоит отметить, что предпосылки к зарождению эффекта прожектора и в сознательном возрасте, когда человек подвергается буллингу, абьюзу или иному отравляющему воздействию на психику.

Таким образом, в данном исследовании мы придерживались определения, что эффект

прожектора – это когнитивное искажение, при котором люди полагают, что окружающие заинтересованы в них больше, чем есть на самом деле.

Эмпирические данные для последующего исследования были собраны на базе Академии ФСИН России. В исследовании участвовали 30 девушек-курсантов и 30 юношей-курсантов в возрасте от 17 до 20 лет.

Работа была построена по аналогии с исследованием Томаса Гиловича, но с некоторыми коррективами.

Испытуемым были предложены темы докладов, которые они должны были подготовить и выступить для небольшой аудитории. После выступления каждому участнику необходимо было сначала самому охарактеризовать себя, а потом высказать предположение о мнении аудитории о его выступлении.

Среди лиц женского пола 70 % отозвались о себе в негативном плане. Девушки ссылались на собственную недостаточную подготовку, не вызывающую интереса к теме выступления, наличие речевых ошибок, проявление неконтролируемой пантомимики, что сказалось на их уверенности перед слушателями.

45 % юношей указали на недостаточную подготовку выполненной работы, неуверенность при выступлении, отсутствие интереса к теме доклада в силу его неактуальности.

Остальные 30 % девушек и 55 % юношей отнеслись к данному мероприятию положительно либо нейтрально.

Таким образом, становится ясно, что девушки-курсанты более строги к себе в плане самооценки и предъявляемых к себе требований.

Учитывая традиционное воспитание подавляющего числа девушек, прививание им привычки следить за своим внешним видом, подобная самокритика вполне адекватна. Жизнь курсантов, включающая в себя постоянное внимание к своему внешнему виду (форма одежды), режим (распорядок дня), тотальный контроль со стороны начальствующего состава, сформировали благоприятную почву для развития данного феномена. Поскольку любое отклонение от вышеперечисленных требований влечет за собой соответствующее наказание в виде взыскания, это порождает тревожность и усиленное акцентирование на себе.

Стоит отметить, что лица мужского пола также подвержены данному феномену. Помимо сказанного факт существования данного эффекта у личности может быть обусловлен социальными ситуациями прошлого опыта, повлиявшими на ее формирование.

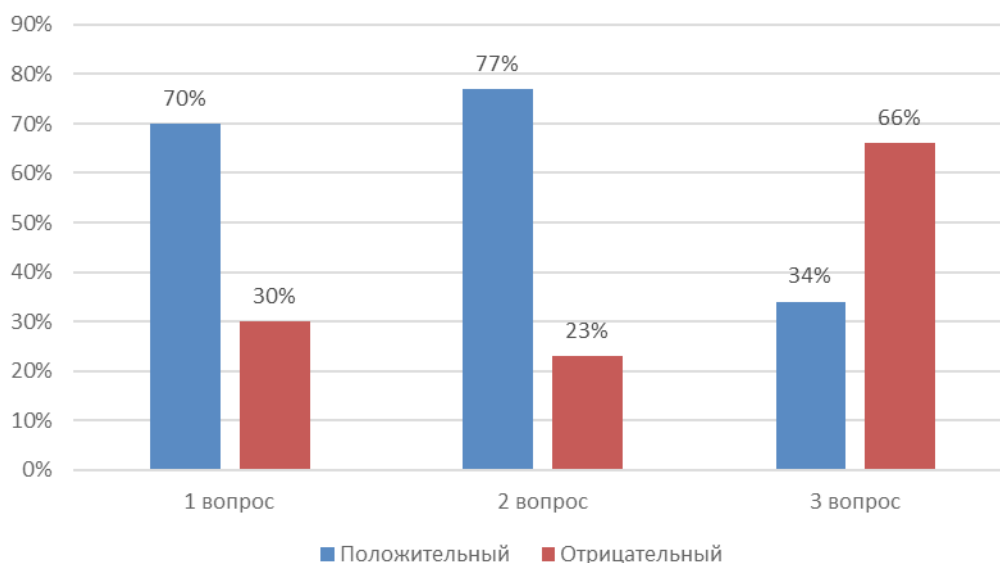


Рис. 1. Средние показатели положительных и отрицательных ответов испытуемых

По окончании выступлений нами также были опрошены слушатели, которые оценили докладчиков. Выяснилось, что мнения наших испытуемых не соответствовали реальной оценке аудитории.

Выступления девушек и юношей были оценены не столь низко, как они себе это предполагали. Слушателям необходимо было ответить на несколько вопросов, что в дальнейшем позволило сделать вывод о том, что курсанты были подвержены влиянию эффекта прожектора в той или иной степени:

1. Было ли Вам интересно выступление докладчика?
2. По вашему мнению, выступающий чувствовал себя на сцене уверенно?
3. Заметили ли вы речевые ошибки в процессе доклада?

Результаты опроса продемонстрированы на рис. 1.

Современный этап развития образования в целом и профессионального образования в частности характеризуется новыми высокими требованиями к качеству профессиональной подготовки специалистов. Это непосредственно касается и подготовки будущих сотрудников уголовно-исполнительной системы. Поэтому инновационный процесс в пенитенциарной системе должен быть направлен на формирование личности сотрудника, способной к непрерывному самосовершенствованию, росту профессиональной компетентности и саморазвитию [4] как повышению своей эффективности во всех значимых областях и развитию собственной мотивационной системы. Поэтому борьба с таким психологическим

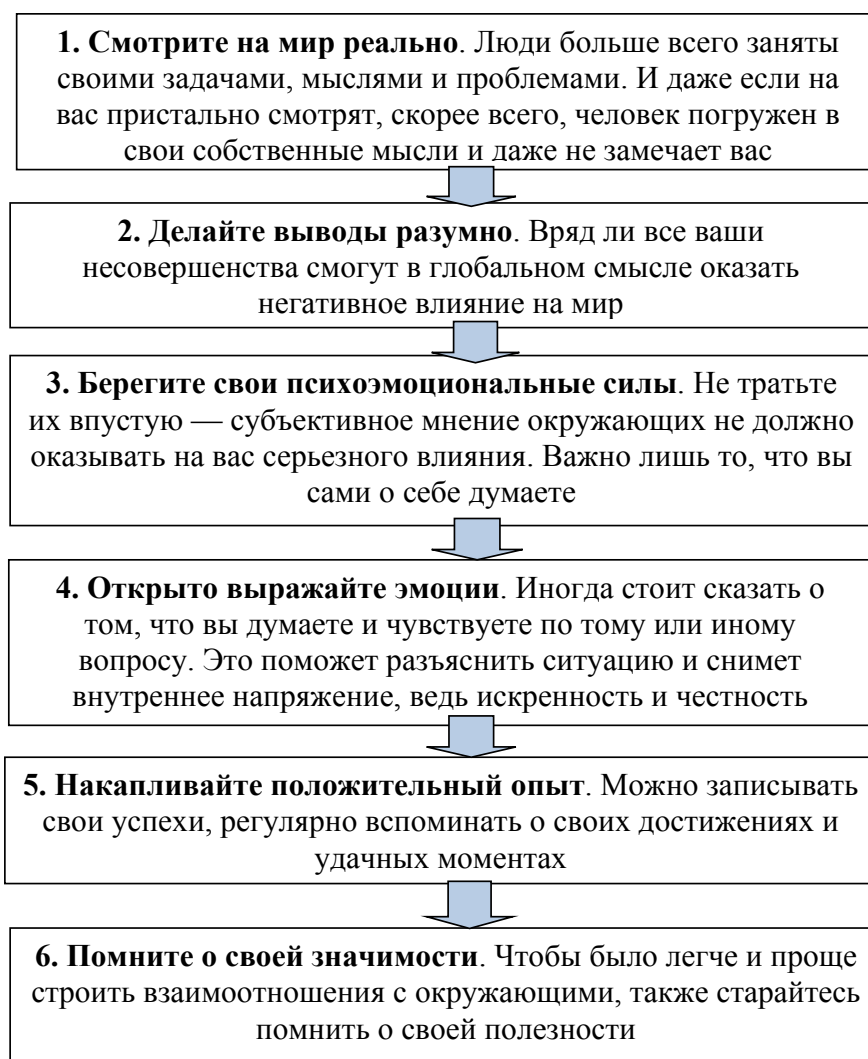


Рис. 2. Рекомендации по устранению эффекта прожектора

феноменом, как эффект прожектора, особенно актуальна в профессиональной самореализации молодежи.

Однако нет ничего страшного в данном феномене, если он не развивается в патологической прогрессии. В силу социализированности человека совершенно естественно обращать внимание на свой внешний вид или поведение в той или иной степени.

На рис. 2 предложены рекомендации по преодолению эффекта прожектора.

Человек, который стремится к самореализации, должен быть к себе снисходительным (все люди не идеальны, у каждого есть свои недостатки, однако заострять на них свое внимание явно не хорошая идея). Необходимо сублимировать внутреннюю закомплексованность в развитие потенциала и коррекцию имеющихся минусов. Важно уяснить тот момент, что конкретный человек – не центр этого мира, и понять, что каждый человек фокусирует свое внимание на себе, поэтому окружающие люди не будут так сильно заострять внимание на ком-то другом, так как заняты собой [12; 13]. Каждому человеку необходимо научиться задавать себе вопрос «Ну и что?». Если бояться совершить ошибку при выполнении того или иного действия, то в большинстве случаев ответ наведет на мысль, что она не столько повлияет на жизнь, чем пустое присваивание особой значимости своему образу в глазах других людей.

Необходимо также усвоить: то, что думают о человеке другие, никак не характеризует его личность. Чтобы больше не чувствовать излишнюю застенчивость, человеку необходимо развивать самопознание, что позволит контролировать и эмоции.

В заключение стоит сказать, что эффект прожектора хоть и присущ всем людям, однако относительно преодолим. Умение осилить данную тенденцию способствует личностному росту, улучшению коммуникации, интегрированности и лабильности в обществе, принятию человеком себя. Это затрагивает как студентов, так и курсантов, поскольку и те, и другие могут упустить множество возможностей реализовать себя в своей профессиональной деятельности. Таким образом, умение личности преодолеть эффект прожектора будет способствовать саморазвитию и профессиональной самореализации.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Абдуллин А. Г., Лихолетов В. В., Рябова И. Г. Самоопределение и самореализация молодежи России: социально-нравственные и психолого-педагогические аспекты проблемы // Интеграция образования. 2021. Т. 25, № 3 (104). С. 440–462.
2. Mead G.H. Mind, self and society. Chicago, 1934.
3. Schlenker B. R., Weigold M. F. Self-consciousness and self-presentation: Being autonomous versus appearing autonomous // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 59, no 4. P. 820–828.
4. Schlenker B. Self-presentation // Handbook of Self and identity / M. Leary, J. P. Tangney (eds). N.Y.; L., 2003. Pp. 488–518.
5. Краснов А. В. Социальная психология: психология малых групп : учеб. пособие. Пермь, 2020. 88 с.
6. Никитина И. В., Холмогорова А. Б. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 2 // Социальная и клиническая психиатрия. 2011. Т. 21, № 1. С. 60–67.
7. Югай Л. Г. Признаки и влияние общества на индивида: эффект прожектора (spotlight effect) // Молодой ученый. 2022. № 5 (400). С. 266–271.
8. Gilovich T., Medvec V. H., Savitsky K. The spotlight effect in social judgment: An egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance // Journal of Personality and Social Psychology (United States of America). 2000. Vol. 78, no. 2. Pp. 211–222.
9. Аниськова Д. Е. Физиологические и психологические факторы возникновения и преодоления боязни сценических выступлений // Образовательный форсайт. 2022. № 4 (16). С. 11–16.

10. Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р. Социальная психология: психологические законы поведения человека в социуме / пер. с англ. Н. Волохонский и др. 5-е изд., [междунар., доп. и расшир.]. СПб.; М., 2004. 558 с.
11. Кириллова Т. В., Пашукова А. Д. Профессиональное саморазвитие как средство повышения профессиональной компетентности сотрудников уголовно-исполнительной системы // Глобальный научный потенциал. 2020. № 3 (108). С. 83–86.
12. Кузнецова Т. П. Некоторые приемы развития у курсантов навыков публичных выступлений в военном вузе // Информационные технологии в системе военного образования России: проблемы и пути решения : сб. науч. ст. Всерос. науч.-практ. конф., Саратов, 20 декабря 2022 г. Саратов, 2023. С. 56–60.
13. Царева Н. А. Технологии формирования речевой культуры курсантов военного вуза // Проблемы модернизации современного высшего образования: лингвистические аспекты : материалы VI Междунар. науч.-метод. конф., г. Омск, 25 мая 2020 г. Омск, 2020. С. 99–103.

REFERENCES

1. Abdullin A.G., Likholeto V.V., Ryabova I.G. Self-determination and self-realization of the youth of Russia: socio-moral and psychological-pedagogical aspects of the problem. *Integratsiya obrazovaniya = Integration of Education*, 2021, vol. 25, no. 3 (104), pp. 440–462.
2. Mead G.H. *Mind, self and society*. Chicago, 1934.
3. Schlenker B.R., Weigold M.F. Self-consciousness and self-presentation: Being autonomous versus appearing autonomous. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, vol. 59, no 4, pp. 820–828. (In Russ.).
4. Schlenker B. Self-presentation. In: Leary M., Tangney J.P. (Eds.). *Handbook of self and identity*. New York, 2003, pp. 488–518. (In Russ.).
5. Krasnov A.V. *Sotsial'naya psikhologiya: psikhologiya malykh grupp: ucheb. posobie* [Social psychology: psychology of small groups: textbook]. Perm, 2020. 88 p.
6. Nikitina I.V., Kholmogorova A.B. *Sotsial'naya trevozhnost': sodержание ponyatiya i osnovnye napravleniya izucheniya. Chast' 2* [Social anxiety: the content of the concept and the main directions of study. Part 2]. 2011. Vol. 21. No. 1.
7. Yugai L.G. Signs and influence of society on the individual: the spotlight effect. *Molodoi uchenyi = Young Scientist*, 2022, no. 5 (400), pp. 266–271. (In Russ.).
8. Gilovich T., Medvec V. H., Savitsky K. The spotlight effect in social judgment: An egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, vol. 78, no. 2, pp. 211–222.
9. Anis'kova D.E. Physiological and psychological factors of the emergence and overcoming of fear of stage performances. *Obrazovatel'nyi forsait = Educational Foresight*, 2022, no. 4 (16), pp. 11–16. (In Russ.).
10. Aronson E., Wilson T., Eikert R. *Sotsial'naya psikhologiya: psikhologicheskie zakony povedeniya cheloveka v sotsiуме* [Social psychology: psychological laws of human behavior in society]. Transl. by Volokhonskii N. et al. Saint Petersburg. Moscow, 2004. 558 p.
11. Kirillova T.V., Pashukova A.D. Professional self-development as a means to enhance professional competence of employees of penal correction system. *Global'nyi nauchnyi potentsial = Global Scientific Potential*, 2020, no. 3 (108), pp. 83–86. (In Russ.).
12. Kuznetsova T.P. Some methods of developing cadets' public speaking skills in a military university. In: *Informatsionnye tekhnologii v sisteme voennogo obrazovaniya Rossii: problemy i puti resheniya: sb. nauch. st. vseros. nauch.-prakt. konf., Saratov, 20 dekabrya 2022 g.* [Information technologies in the system military education of Russia: problems and solutions: collection of scientific articles of the All-Russian scientific and practical conference, Saratov, December 20, 2022]. Saratov, 2023. Pp. 56–60. (In Russ.).
13. Tsareva N.A. Technologies of formation of speech culture of military university cadets. In: *Problemy modernizatsii sovremennogo vysshego obrazovaniya: lingvisticheskie aspekty: materialy VI Mezhdunarod. nauch.-metod. konf., g. Omsk, 25 maya 2020 g.* [Problems of modernization of modern higher education: linguistic aspects: materials of the VI International scientific methodological conference, Omsk, May 25, 2020]. Omsk, 2020. Pp. 99–103. (In Russ.).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

АНАСТАСИЯ ДМИТРИЕВНА ПАШУКОВА – кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры общей и педагогической психологии психологического факультета Академии ФСИИ России, Рязань, Россия, pashukova_21@mail.ru

ЛЮДМИЛА ГЕОРГИЕВНА МАЧУЛЬНАЯ – курсант психологического факультета Академии ФСИИ России, Рязань, Россия, machulnaya04@inbox.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

ANASTASIYA D. PASHUKOVA – Candidate of Sciences (Pedagogy), Lecturer at the Department of General and Pedagogical Psychology of the Psychological Faculty of the Academy of the FPS of Russia, Ryazan, Russia, pashukova_21@mail.ru

LYUDMILA G. MACHUL'NAYA – cadet of the Psychological Faculty of the Academy of the FPS of Russia, Ryazan, Russia, machulnaya04@inbox.ru

Статья поступила 13.07.2023