Синюк Диана Эдвардовна
кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры психологии
УО «Брестский государственный университет
имени А.С. Пушкина», г. Брест, Беларусь
E-mail: dianas70@yandex.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ДЕВУШЕК С РАЗЛИЧИЯМИ В ОБРАЗЕ Я-ТЕЛЕСНОГО

Аннотация. В статье обсуждаются общительность, интенсивность и качество социальных контактов у девушек с различиями в образе Я-телесного. На основе сравнительного анализа полученных результатов представлены психологические портреты девушек с принятием и неполным принятием собственного образа Я-телесного. Полученные эмпирические данные свидетельствуют о том, что мнение родителей противоположного пола и качество отношений с дочерями играют важную роль в формировании у девушек принятия / непринятия собственной внешности.

Ключевые слова: общительность, психологический портрет, самооценка, социальные контакты, удовлетворенность образом телесного Я, Я-концепция, Я-телесное.

Abstract. The article delivers information about sociability, the intensity and quality of social contacts of the girls with differences in the image of their body. Psychological profiles of the girls with acceptance and partial acceptance of the image of their body are presented on a base of a comparative analysis of the results. The obtained empirical data indicates that the opinion of parents of the opposite sex and the quality of relationships with daughters play an important role in the formation of girls' acceptance / rejection of their own appearance.

Keywords: sociability, psychological profile, self-esteem, social contacts, satisfaction with the image of their body, self-concept, body.

Репозиторий БрГУ

Постановка проблемы. Образ Я как продукт самопознания представляет собой совокупность осознания личностью собственных телесных, интеллектуальных, характерологических и иных свойств. Когнитивный, аффективный и поведенческий составляющие образа Я образуют слаженную и взаимовлияющую систему представлений о себе. Изучая образ Я (Я-концепцию, систему Я, сферу самосознания) личности в целом, ученые рассматривают и анализируют все составляющие и их воздействие, взаимовлияние на личность и ее поведение (Арестова, Шильштейн, 1998), (Бернс, 2016), (Соколова, 2000). Для нас большой интерес представляет образ физического Я личности. Анализ многочисленных литературных источников показал, что в проводимых исследованиях понятия «образ физического Я» и «образ тела» часто интегрируют, не разделяют и сводят к категории телесного опыта. При этом мы выяснили, что неудовлетворенность внешностью или чрезмерное акцентирование внимания на реальном или мнимом физическом дефекте, преувеличение значения определенных частей тела, по мнению специалистов, неизбежно отражаются на образе физического Я и, в целом, на всей Я-концепции (Агапов, 2015), (Лабунская, 1999), (Николаева, 2003), (Соколова, Дорожевец 1985). В то же время образ физического Я влияет как на единичные случаи оценивания себя, так и на самоотношение, выражающееся в самопринятии либо в самоотвержении.

В структуре образа физического (телесного) Я ученые также выделяют когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты. Ранее в психологических исследованиях акцент ставился либо на когнитивном компоненте, либо на аффективном, при этом авторы подчеркивали приоритет одного над другим. В современной научной мысли эти два компонента признаются самостоятельными, но взаимосвязанными друг с другом.

На наш взгляд, образ Я-телесного приобретает высокую значимость в подростковом и юношеском возрастах. При этом общение играет особую роль в жизни юношей и девушек. Многие авторы указывают на то, что если молодые люди считают свою внешность привлекательной, то они не боятся

Репозиторий БрГУ

инициировать социальные контакты, общаться с окружающими. В то же время мы знаем, что «встречают по одежке», а только потом «провожают по уму». И это, прежде всего, касается девушек. Им хочется нравиться окружающим, быть привлекательными. Поэтому они часто бывают недовольными своей внешностью, забывая о благоразумии, прикладывают значительные усилия для ее совершенствования ради самопрезентации. Психологи отмечают, что соответствие тела эталонам красоты, которые нестабильны и часто необъективны, играет огромную роль при оценивании личностью самой себя (Палачева, Жиляев, 2010), (Соколова, 2000), (Николаева, 2003). Это приводит к проблемам самооценки и образа Я в целом, а также к проблемам психологического и даже психического здоровья.

Если вспомнить историю, то мы выясним, что представления о красоте изменчивы. Так, в свое время ценились пышные Рубенсовские женские формы, а в настоящее время – худые и порой даже истощенные фигуры. Раньше испорченные кариесом зубы свидетельствовали о достатке и богатстве их хозяек, сейчас в моде нереально белоснежные улыбки. В конце 19 века бледное лицо с зеленым оттенком являлось признаком дамы из высшего общества. Для этого молодые особы пили уксус и тем самым зарабатывали заболевания крови. В XXI веке девушки предпочитают иметь загорелое лицо с легким румянцем на щеках…

Современные социокультурные стереотипы красоты по-прежнему навязываются нам обществом. В последние десятилетия данная ситуация стала существовать уже как масштабная проблема, так как в сознание молодежи средствами массовой информации активно внедряется нереалистичный образ не просто стройной, а даже чрезмерно худой, и при этом успешной девушки с пышным бюстом, осиной талией, пухлыми губами, приобретение которых дается нелегко, особенно девушкам пикнического телосложения. При этом в сознание молодежи внедряются такие тренды, как татуировки, пирсинг. Именно в этой связи расцветают, с одной стороны, программы усовершенствования внешности (эстетическая косметология, пластическая

Репозиторий БрГУ

хирургия, различные фитнесс-программы, мы бы даже сказали фитнесс-секты, и пр.), а с другой – такие заболевания, как анорексия, булимия, дисморфофобия, депрессии и пр.

Как же воспитывать у девушек принятие собственной внешности, умение противостоять такому разрушающему влиянию социума? Как соблюсти баланс между здравомыслящим уходом за своей внешностью и позитивным отношением к ней? Где найти ресурсы? Важным ресурсом, по мнению специалистов, является поддержка и принятие близких, своего социального окружения.

Цель работы. Исходя из вышеизложенного, мы решили изучить особенности социальных контактов у девушек с различиями в образе Я-телесного и на этой основе составить их психологические портреты.

Изложение основных результатов исследования. При проведении исследования были использованы следующие методики: авторская методика «Объявление»; модифицированный А.М. Прихожан вариант методики диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн; тест-опросник удовлетворенности образом телесного Я (адаптация И.Г. Малкиной-Пых); методика «Сеть социальных контактов»; методика оценки уровня общительности, разработанная В.Ф. Ряховским.

Эмпирическое исследование проводилось в 2019 году на базе УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» и ГУО «СШ № 37 г. Бреста». В данном исследовании приняли участие 40 девушек от 17 до 23 лет. Сбор эмпирических данных был осуществлен Е.П. Оводок.

В первую очередь, обратимся к анализу данных, полученных при изучении *когнитивного компонента образа Я-телесного* с помощью методики «Объявление». Проанализировав описания девушками собственной внешности, мы условно разделили их на четыре группы. Десятая часть испытуемых описала свою внешность так, что по указанным признакам их и вовсе невозможно будет узнать, однозначно отличить от других людей. Они выделяли лишь такие признаки, как ухоженность, наличие или отсутствие

Репозиторий БрГУ

макияжа. Это свидетельствует о низком уровне осознания девушками собственной индивидуальности.

У 15 % испытуемых наблюдается пристрастное субъективное описание своей внешности (стройная; красивые глазки; иногда напрягает нос, даже часто; волновалась бы, что он подумает, а так вполне симпатичная и т. п.), что, на наш взгляд, свидетельствует о среднем уровне осознания индивидуальных особенностей их внешности.

Примерно у третьей части девушек (30 %) выявлен недостаточно высокий уровень осознания индивидуальных особенностей их внешности. При характеристике своей внешности они использовали лишь стандартные признаки, упоминая только цвет глаз, волос, длину волос и их структуру, черты лица, рост, тип телосложения. Эти описания характеризуются недостаточной полнотой, и было бы несколько затруднительно опознать авторов по составленным ими характеристикам.

У 45 % девушек выявлен высокий уровень осознания индивидуальных особенностей их внешности, так как, характеризуя себя, они опирались в большей степени на объективные безоценочные признаки, выделяя при этом ряд отличительных особенностей, носящих эмоционально окрашенный характер. Эти описания характеризуются полнотой и позволяют отличить этих девушек от других. Так, описывая себя, некоторые девушки указывали такие особенности, как «длинные музыкальные пальцы», «красивая открытая улыбка», «лицо чуть в прыщах», «нос картошкой, но мне он нравится», «улыбка до ушей», «румяные щечки», «улыбчивая», «второй подбородок», «красивые карие блестящие глаза», «большие глаза», «большие родинки на шее и плече». Или же описывая собственное телосложение, они давали ему субъективную оценку (немного полная, чуть полноватая, пухлая, худовата, очень худая, не слишком худая).

Следует отметить, что большинство испытуемых, характеризуя собственную внешность, указывали как объективные признаки (цвет волос,

Репозиторий БрГУ

цвет глаз, особенности телосложения, черты лица, цвет кожи, размер груди, ухоженность), так и субъективные.

Таким образом, рассматривая осознание девушками, участвующими в исследовании, индивидуальных особенностей их внешности, мы выяснили, что менее половины испытуемых характеризуются высоким уровнем осознания. Данный факт может свидетельствовать о дифференцированности у них когнитивного компонента образа Я-телесного. Описание собственной внешности остальными испытуемыми характеризуется неполнотой, пристрастностью и искаженностью, что свидетельствует о недостаточной дифференциации либо недифференцированности у них когнитивного компонента образа Я-телесного.

Далее проанализируем результаты исследования *аффективного компонента образа Я-телесного* девушек, который мы изучали с помощью модифицированного варианта методики диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн и тест-опросника удовлетворенности образом телесного Я.

Рассмотрим *общую реалистичную самооценку Я-телесного*. При анализе полученных результатов испытуемые были нами условно разделены на четыре группы (см. рисунок 1).

Рисунок 1 – Уровни реалистичной самооценки Я-телесного у девушек

Репозиторий БрГУ

Как следует из данного рисунка, примерно у пятой части девушек (22 %) выявлен низкий уровень самооценки Я-телесного, что может свидетельствовать о двух разных по природе психологических явлениях: их подлинной неуверенности в себе и защитной. Приблизительно у половины испытуемых (53 %) обнаружен средний уровень самооценки Я-телесного, что говорит о реалистической самооценке их личности. У пятой части девушек выявлен высокий уровень самооценки, что также свидетельствует о реалистической самооценке. И незначительная часть испытуемых (5 %) характеризуется завышенной самооценкой. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценивать результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Следовательно, у большинства девушек, участвующих в настоящем исследовании (у 73 %) встречается средний и высокий уровни общей самооценки Я-телесного (позитивное содержание аффективного компонента образа Я-телесного), что можно считать благоприятным фактором. В то же время у 28 % испытуемых обнаружена низкая и завышенная самооценка Я-телесного, что, на наш взгляд, является неблагоприятным фактором для личностного развития девушек.

Узнаем *общую желаемую самооценку Я-телесного*. При анализе полученных результатов испытуемые были нами условно разделены на две группы. Примерно у третьей части испытуемых (у 32 %) выявлен оптимальный реалистический уровень желаемой самооценки Я-телесного, так как они набрали от 60 до 90 баллов. Реалистический уровень желаемой самооценки Я-телесного подтверждает оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. У 68 % девушек обнаружен нереалистический уровень желаемой самооценки Я-телесного, так как они набрали от 90 до 100 баллов. Такой уровень желаемой самооценки

Репозиторий БрГУ

Я-телесного удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение девушек к собственным возможностям. Следует отметить тот факт, что одна девушка для обозначения уровня желаемой самооценки и вовсе вышла за верхнюю грань шкалы. Полученные данные свидетельствуют о том, что у большинства обследованных девушек слишком высокие претензии к своей внешности, не имеющие четких границ. Стремление к размытым и недостижимым идеалам Я-телесного может приобретать у этих испытуемых невротический характер, так как они никогда не будут довльны своей внешностью.

Далее охарактеризуем особенности *конкретной реалистической самооценки Я-телесного* (см. таблицу 1).

Таблица 1 – Уровни конкретной реалистической самооценки Я-телесного у девушек (в %)

Критерии	Уровни самооценки			
	низкий	средний	высокий	завышенный
здоровье	22	33	20	25
ухоженность	22	53	10	15
стиль	25	43	10	22
стройность	50	22	10	18
привлекательность	28	42	12	18
нравлюсь себе	42	20	22	15

Рассмотрим самооценку испытуемыми здоровья. Треть девушек оценили собственное здоровье на среднем уровне, четверть девушек характеризуется завышенной самооценкой этого параметра, пятая часть испытуемых высоко оценила свое здоровье, примерно столько же девушек характеризуются низким уровнем самооценки здоровья.

Далее выясним, как девушки оценивают свою ухоженность. Более чем половина испытуемых характеризуется средним уровнем самооценки данного

Репозиторий БрГУ

параметра. Примерно пятая часть девушек считает, что недостаточно ухаживают за собой. У 15 % испытуемых выявлен завышенный уровень, а у десятой части девушек – высокий уровень самооценки ухоженности. Для описания понятия «Ухоженность» девушки использовали следующие характеристики: чистые волосы (40 % испытуемых), чистая одежда (35 % испытуемых), наличие маникюра (28 % испытуемых), чистоплотность (25 % испытуемых), чистая кожа (23 % испытуемых), умение следить за собой (23 % испытуемых), красивые волосы (13 % испытуемых), приятный запах (13 % испытуемых), наличие макияжа (5 % испытуемых), отсутствие волос в определенных местах (5 % испытуемых), занятия спортом (3 % испытуемых), здоровые зубы (3 % испытуемых). Следовательно, все девушки имеют объективные и довольно полные представления об ухоженности.

Узнаем, как девушки оценивают собственный стиль. 43 % испытуемых характеризуются средним уровнем самооценки рассматриваемого критерия. При этом у четверти девушек выявлен низкий уровень самооценки стиля, т. е. они считают, что недостаточно модно выглядят. Примерно пятая часть испытуемых характеризуется завышенным уровнем самооценки, а десятая часть девушек – высоким уровнем самооценки собственного стиля. При этом для описания критерия «Стиль» испытуемыми были обозначены следующие характеристики: модная одежда (65 % девушек), индивидуальность (8 % девушек), соответствующая манера речи (8 % девушек), другим приятно на тебя смотреть (5 % девушек), уверенность в себе (3 %), использование духов (3 %), прическа (3 %). Мы выяснили, что представления девушек о стиле разнообразны. Вместе с тем, обнаружена тенденция в схожести их представлений, так как испытуемые часто отмечали, что понятие «Стиль» описывает внешне проявляемые индивидуальные способы репрезентации себя обществу.

Рассмотрим, как девушки оценивают свою стройность. Половина испытуемых характеризуется низким уровнем самооценки этого качества, то есть они считают, что недостаточно худы. Примерно у пятой части девушек

Репозиторий БрГУ

обнаружен средний уровень, почти у такого же количества испытуемых (18 %) – завышенный уровень самооценки стройности. Десятая часть девушек характеризуется высоким уровнем самооценки рассматриваемого качества.

Свою привлекательность 42 % девушек оценивают на среднем уровне, 28 % девушек характеризуются низким уровнем самооценки привлекательности. У 18 % испытуемых выявлен завышенный уровень самооценки данного качества, а примерно у десятой части девушек (18 %) – высокий уровень самооценки привлекательности. Следует отметить, что «Привлекательность» испытуемые охарактеризовали следующим образом: сочетание всех шкал (33 % девушек), обаяние (20 % девушек), когда на тебя обращают внимание окружающие (20 % девушек), стройность (5 % девушек), вежливость и доброжелательность (3 %), а также приятная манера речи (3 %). Для описания этого понятия девушки использовали какие-то отдельные признаки или же указывали их совокупность. Объединяющим фактором является нацеленность этих качеств на оценку окружающими.

Критерий «Нравлюсь себе» говорит о принятии своего образа Я-телесного. Мы выяснили, что значительная часть девушек (42 %) характеризуется низким уровнем принятия себя, что может говорить о негативной самооценке. У пятой части девушек выявлен средний уровень самооценки данного качества, что свидетельствует о незначительных сомнениях. Примерно такое же количество испытуемых (22 %) характеризуется высоким уровнем принятия себя, что является благоприятным фактором. При этом у 15 % девушек выявлена завышенная самооценка данной характеристики.

Сравнив полученные данные, мы выяснили, что чаще всего девушки недовольны своей стройностью и поэтому не нравятся себе. Современные средства массовой информации навязывают определенные стереотипы, которые являются недостижимыми для девушек определенного типа телосложения. Гораздо реже девушки недовольны своей ухоженностью, стилем, привлекательностью, так как по этим критериям проще добиться желаемого результата. Например, девушка для того, чтобы считать себя

Репозиторий БрГУ

ухоженной, может использовать макияж, различные косметические средства, делать маникюр, следить за чистотой одежды, волос, кожи. Для того, чтобы считать себя стильной, девушкам достаточно следить за своей манерой, прической, иметь модные вещи. Привлекательными они будут себя считать, если будут контролировать манеру речи, будут вежливыми, следить за своим поведением и проявлениями определенных черт характера. Достижение желаемого результата по данным критериям имеет короткую временную перспективу, нежели достижение желаемого результата стройности. При этом большинство девушек стремятся к нереалистичным чрезмерно идеализированным показателям самооценки Я-телесного и готовы многое сделать для того, чтобы так выглядеть.

На следующем этапе настоящего анализа рассмотрим *удовлетворенность девушек своим образом Я-телесного*. При анализе полученных результатов испытуемые были нами условно разделены на четыре группы (см. рисунок 2).

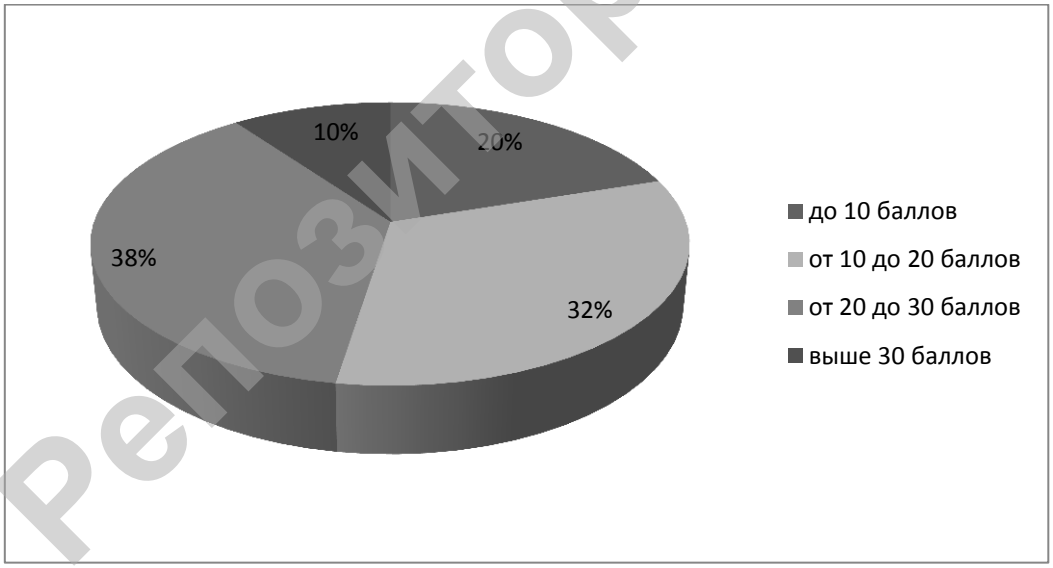

Рисунок 2 – Уровни удовлетворенности своим образом Я-телесного

Как следует из данного рисунка, у пятой части девушек выявлен показатель теста от 0 до 10 баллов. Это говорит о том, что испытуемые с данным показателем имеют позитивный образ тела, и отношение к собственной внешности практически не влияет на их повседневную жизнь. Примерно у

Репозиторий БрГУ

третьей части девушек обнаружен неустойчиво позитивный образ собственного тела, так как показатели составили от 10 до 20 баллов. Такие девушки в основном чувствуют себя комфортно в отношении собственного тела. Однако время от времени образ тела и, следовательно, уверенность в себе у них могут колебаться. Поэтому у испытуемых данной группы существует риск появления чувства тревоги в отношении собственного тела, его размеров, формы и внешнего вида в определенных ситуациях.

У 38 % девушек выявлен частично негативный образ собственного тела, так как они набрали от 20 до 30 баллов. Данный факт свидетельствует о том, что эти испытуемые чувствуют недостаток доверия к своему телу. Такое отношение к телу может им мешать в определенных социальных ситуациях, накладывая внутренние ограничения на проявления уверенности в себе.

У десятой части девушек показатели теста составили от 30 до 40 баллов, т. е. эти испытуемые характеризуются негативным образом собственного тела, который вносит множество ограничений в выполнение повседневных задач, значительно снижая самооценку, влияет на успешность социальной адаптации девушек и на их удовлетворенность качеством жизни.

Рассмотрим ситуации, которые вызывают наибольший дискомфорт у испытуемых по поводу своей внешности. Наиболее травматичными для девушек являются ситуации, когда они видят себя на фотографиях или видеокадрах (95 %); когда находятся рядом с привлекательными людьми (90 %); когда думают о том, как хотели бы выглядеть (90 %); когда кто-то смотрит на те части их тела, которые им не нравятся (87,5 %); когда вспоминают об обидных вещах, которые им говорили по поводу внешности (87,5 %). Также дискомфорт по поводу внешности у девушек могут вызывать ситуации, когда они бывают на общественных мероприятиях, где мало кого знают (85 %); когда смотрят на себя в зеркало (80 %); когда думают о том, что набрали вес (80 %); когда они в плохом настроении (77,5 %); когда носят открытую одежду (75 %); когда встают на весы (75 %); когда думают о том, что их кто-то отверг (70 %); когда просматривают журналы мод (62,5 %) и т. п.

Репозиторий БрГУ

Следовательно, чаще всего опрошенные девушки чувствуют себя дискомфортно в ситуациях оценивания их внешности: либо окружающими; либо ими самими в сравнении с идеалами или же с другими людьми. Т. е. это ситуации, в которых обнаруживается ориентация респонденток на социальные стереотипы красоты.

Для изучения особенностей социальных контактов девушек мы использовали две методики. С целью определения уровня коммуникабельности испытуемых, их способностей устанавливать, поддерживать и сохранять хорошие личные и деловые взаимоотношения с окружающими людьми, была применена *методика оценки уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского*).

При анализе полученных результатов испытуемые также были нами условно разделены на четыре группы по уровню коммуникабельности (см. рисунок 3).

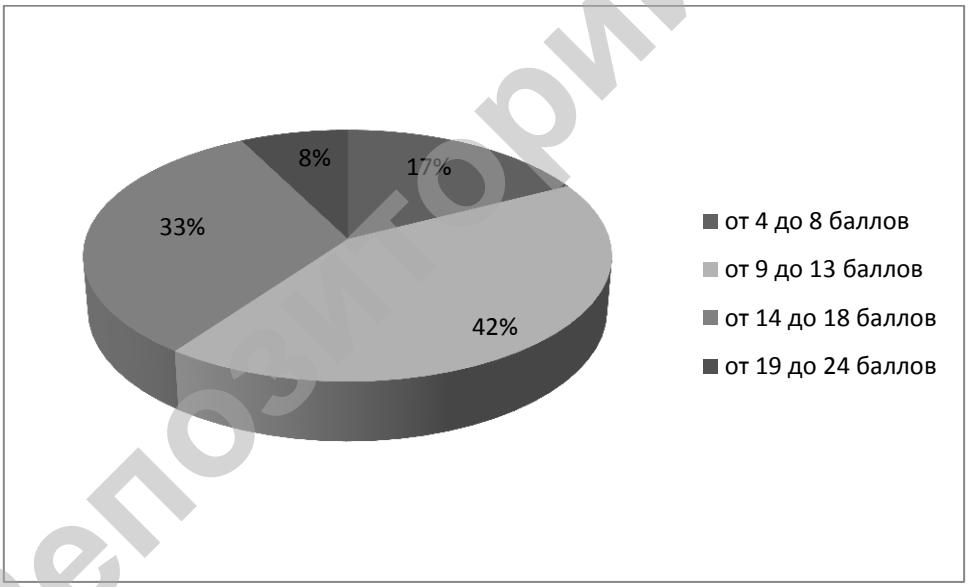

Рисунок 3 – Уровни коммуникабельности девушек

Из диаграммы, представленной на рисунке, следует, что у незначительного количества девушек (8 %) выявлен уровень коммуникабельности ниже среднего. Эти респондентки характеризуются определенной общительностью и в незнакомой обстановке чувствуют себя вполне уверенно, возникающие проблемы их не пугают. И все же с новыми

Репозиторий БрГУ

людьми сходятся с оглядкой, в спорах и диспутах участвуют неохотно. В их высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания.

Третья часть девушек характеризуется средним уровнем коммуникабельности. Они любознательны, охотно слушают интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаивают свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идут на встречу с новыми людьми. В то же время эти опрошенные не любят шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у них раздражение.

У 42 % девушек выявлен уровень коммуникабельности выше среднего. Они весьма общительны, иногда даже сверх меры. Они любопытны, разговорчивы, любят высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомятся с новыми людьми. Любят бывать в центре внимания, никому не отказывают в просьбах, хотя не всегда могут их выполнить. Бывает, вспылят, но быстро отходят. При этом им недостает усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, могут себя заставить не отступать.

Менее пятой части респонденток (17 %) характеризуются высоким уровнем коммуникабельности. У этих девушек общительность бьет ключом, они всегда в курсе всех дел. Любят принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у них мигрень и даже хандру. Охотно берут слово по любому вопросу, даже если имеют о нем поверхностное представление. Всюду чувствуют себя в своей тарелке. Берутся за любое дело, хотя далеко не всегда могут успешно довести его до конца. По этой причине окружающие относятся к ним с некоторой опаской.

Следует отметить, что среди опрошенных не было выявлено девушек как с низким, очень низким, чрезмерно низким уровнем общительности, так и с чрезмерно высоким уровнем общительности, чья коммуникабельность порой приобретает болезненный характер.

Рассмотрев ответы респонденток на вопросы, представленные в тесте, мы выяснили, что абсолютное большинство девушек (95 %) уверены в

Репозиторий БрГУ

существовании проблемы «отцов и детей», так как людям разных поколений часто трудно понимать друг друга. 83 % опрошенных предпочтут не вступать в спор, а просто промолчат, если услышат явно ошибочное высказывание. Большинство девушек, участвующих в настоящем исследовании (78 %), охотнее излагают свою точку зрения в письменной форме, нежели в устной. Они обмениваются своими переживаниями с помощью сообщений в социальных сетях. Большинство респонденток (70 %) до последнего будут откладывать визит к врачу. Выступление перед людьми или предстоящая деловая встреча вызывает у них смятение и выбивает из колеи. Постесняются напомнить знакомому, что он забыл им вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад. 67 % опрошенных стремятся избегать неловкой ситуации и возможной негативной оценки их другими людьми.

Таким образом, большинство респонденток (83 %) характеризуются нормальным уровнем коммуникабельности. Они общительны и не склонны вступать в конфликты. Однако если они оказываются в конфликтной ситуации, то не всегда готовы находить компромиссы или другие конструктивные способы разрешения конфликтов. Лишь 17 % опрошенных необходимо контролировать свою излишнюю коммуникабельность, так как у окружающих их чрезмерная общительность вызывает опасение, напряжение.

Особенности социальных контактов изучались с помощью методики *«Карта социальных контактов».* В первую очередь, рассмотрим *степень интенсивности социальных контактов.* При анализе полученных результатов испытуемые также были нами условно разделены на четыре группы (см. рисунок 4). Из данных, представленных на рисунке, следует, что у 15 % девушек выявлена низкая степень интенсивности социальных контактов, так как они указали от 1 до 6 социальных связей с членами семьи, родственниками, друзьями, соседями, одноклассниками или одногруппниками. Низкая степень интенсивности социальных контактов, на наш взгляд, может свидетельствовать о невысокой инициативности в общении этих испытуемых либо несформированном умении поддерживать социальные связи.

Репозиторий БрГУ

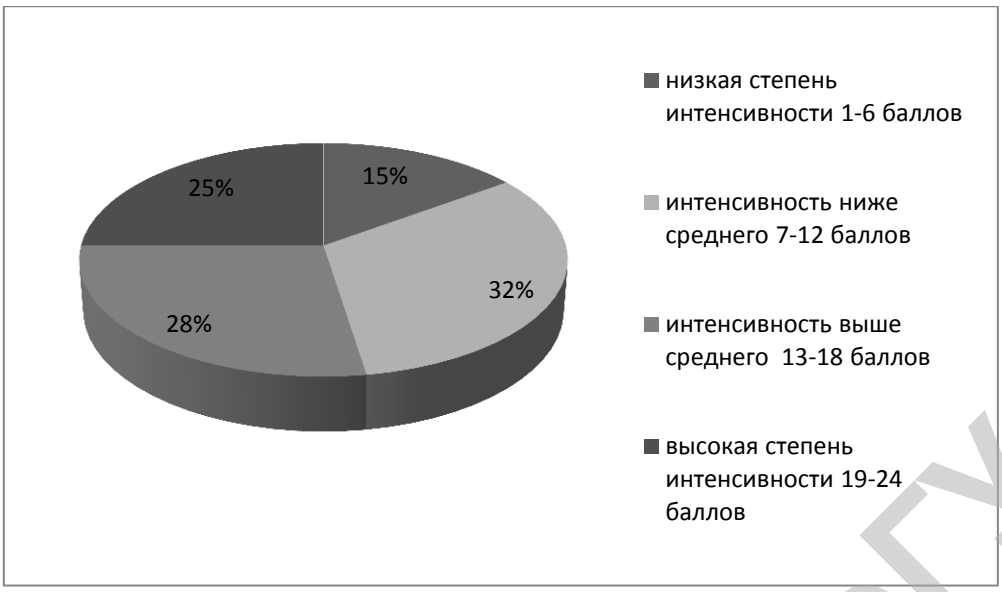

Рисунок 4 – Степень интенсивности социальных контактов девушек

Примерно у трети девушек (32 %) степень интенсивности социальных контактов ниже среднего, так как они отметили 7–12 контактов. У 28 % испытуемых обнаружена степень интенсивности социальных контактов выше среднего, они указали 13–18 социальных взаимосвязей. В то же время у четвертой части девушек выявлена высокая степень интенсивности социальных контактов, так как они указали от 19 до 24 социальных связей с членами семьи, родственниками, друзьями, соседями, одноклассниками или одногруппниками. Высокая степень интенсивности социальных контактов может, на наш взгляд, свидетельствовать о высокой инициативности в общении этих испытуемых. При этом следует подчеркнуть, что интенсивность социальных контактов еще не характеризует качество общения.

Важно отметить, что не все девушки отметили наличие контактов в сфере «родственники», «школа / университет», но абсолютно у всех испытуемых имеются контакты в сфере «семья». При этом одна девушка считает, что в сфере «друзья» у нее нет контактов, и это является тревожным фактом.

Далее мы рассмотрим *степень эмоциональной близости испытуемых с людьми,* которые составляют их сеть социальных контактов. При анализе полученных результатов испытуемые по указанному признаку были нами условно разделены на три группы (см. рисунок 5).

Репозиторий БрГУ

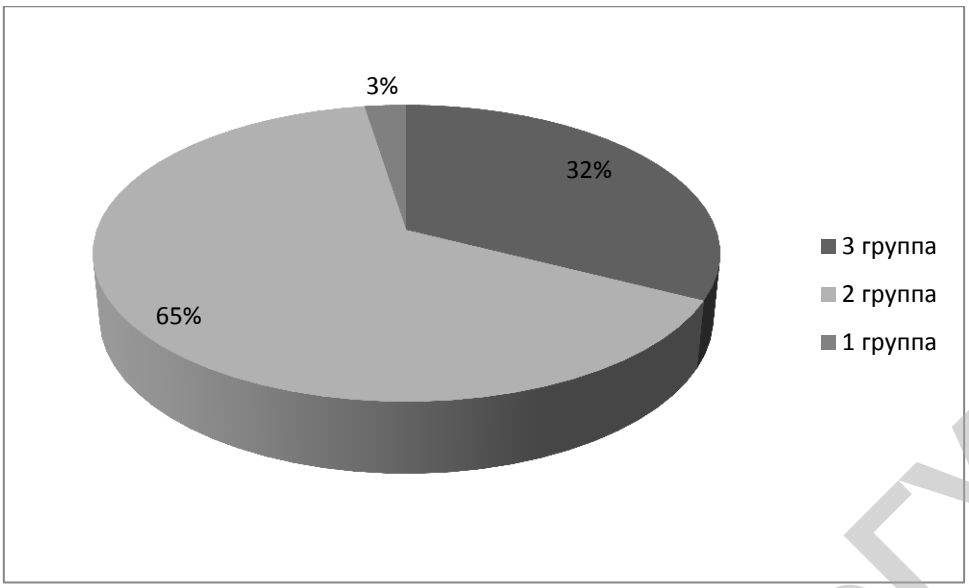

Рисунок 5 – Степень эмоциональной близости девушек с их социальным окружением

Как следует из рисунка 5, примерно треть девушек отмечают только высокую степень эмоциональной близости с членами семьи, родственниками, друзьями, соседями, одноклассниками или одногруппниками, указанными в их сети социальных контактов. Эти испытуемые склонны доверять своему социальному окружению и чувствуют себя среди этих людей абсолютно комфортно.

У большей части испытуемых (65 %) выявлены как высокая, так и невысокая степени эмоциональной близости с их социальным окружением. Т. е. их общение носит дифференцированный характер. И лишь одна девушка характеризуется невысокой степенью близости с людьми, с которыми она контактирует. При этом на предыдущем этапе анализа мы выяснили, что у нее 11 социальных контактов в разных сферах (степень интенсивности социальных контактов ниже среднего). Данный факт еще раз подтверждает мысль, что интенсивность социальных контактов еще не гарантирует высокое качество общения.

Важно отметить, что у большинства девушек наблюдается высокая степень близости социальных контактов в сфере «семья» (85 %) и «друзья» (88 %). Данные факт указывает на то, что испытуемые выделяют контакты из

Репозиторий БрГУ

этих сфер, как наиболее значимые. И именно в указанных сферах реализуется их потребность в эмоциональной близости, поддержке и понимании (содержание перцептивной стороны общения). Вполне объяснимо, что в остальных сферах чаще реализуются коммуникативная и интерактивная стороны общения.

Рассмотрев качество социальных контактов испытуемых с их окружением, мы выяснили, что больше половины девушек (55 %) характеризуются как конфликтными, так и бесконфликтными отношениями с друзьями, членами семьи, родственниками, одногруппниками и одноклассниками. Наличие исключительно бесконфликтных хороших отношений в своей карте социальных контактов отмечают 45 % девушек. Следует почеркнуть, что 17,5 % испытуемых указывают на наличие негативных отношений с отцом или отчимом, характеризующихся конфликтностью или вовсе разрывом. При этом одна девушка схематичное изображение отца вынесла за круг своей сети социальных контактов ближе к сфере «родственники», указав на разрыв отношений с ним. На наш взгляд, тот факт, что она все-таки указала фигуру отца, свидетельствует о том, что ей важно поддерживать с ним отношения. Изучив литературу по проблеме исследования, мы выяснили, что именно отец является тем мужчиной в жизни девочек, мнение которого для них имеет первостепенную важность, особенно при оценке их внешности, характера, способностей и т. д. Поэтому если девочки не получают положительной оценки своей внешности со стороны отца, у них могут возникать сомнения в собственной привлекательности.

При сравнении полученных результатов мы выясняли связи между изучаемыми признаками с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. В первую очередь, сравним самооценку девушками внешности и удовлетворенность собственным телом. Применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена показало статистическую значимость корреляции между данными признаками (r_s=0,553 при $p \leq 0,01$), т. е. чем выше самооценка девушками внешности, тем больше они удовлетворены тем, как выглядят.

Репозиторий БрГУ

Далее сравним самооценку девушками собственной внешности и осознание ими индивидуальных особенностей своего внешнего вида. Применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена показало, что связь между данными признаками не достигает уровня статистической значимости (r_s=0,096). Т. е. аффективный и когнитивный компоненты образа Я-телесного не взаимосвязаны.

На следующем этапе нашего анализа сравним осознание девушками индивидуальных особенностей своего внешнего вида и удовлетворенность собственным телом. Как и в предыдущем случае, применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена показало, что связь между данными признаками не достигает уровня статистической значимости (r_s=0,096). Эти данные еще раз подтверждают ту мысль, что аффективный и когнитивный компоненты образа Я-телесного у девушек, участвующих в настоящем исследовании, не взаимосвязаны.

Для того, чтобы выявить особенности социальных контактов у девушек с различиями в образе Я-телесного, проведем дальнейший анализ полученных результатов. В первую очередь, сравним самооценку девушками внешности с уровнем общительности. Применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена показало статистическую значимость корреляции между данными признаками (**r_s**=0.331 при $p \leq 0,05$), т. е. чем выше самооценка девушками внешности, тем лучше у них развиты способности устанавливать, поддерживать и сохранять хорошие личные и деловые взаимоотношения с окружающими людьми. Данное утверждение подтверждает сравнение удовлетворенности девушек собственным телом и их общительности (r_s=0,59 при $p \leq 0,01$). Девушки, удовлетворенные собственной внешностью, характеризуются, как правило, высоким уровнем общительности. Во вторую очередь, сравним осознание девушками индивидуальных особенностей своего внешнего вида и уровня общительности. Применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена показало, что связь между данными признаками не достигает уровня статистической значимости (r_s=0,068). Это говорит о том, что

Репозиторий БрГУ

когнитивный компонент образа Я-телесного не взаимосвязан с уровнем общительности девушек. Далее мы сравним самооценку девушками внешности с интенсивностью их социальных контактов. Применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена показало, что связь между данными признаками также не достигает уровня статистической значимости (r_s=0,068).

Сравнив количество социальных контактов девушек с удовлетворенностью собственным телом, осознанием ими особенностей собственного внешнего вида и уровнем общительности мы выяснили, что связь между данными признаками не достигает уровня статистической значимости (r_s=-0,184, r_s=0,048, r_s=0,043 соответственно). Следовательно, большое количество социальных контактов еще не означает того, что эти девушки очень общительны, удовлетворены собственным телом, характеризуются высоким уровнем самооценки внешности, высоким уровнем осознания индивидуальных особенностей их внешности.

Сравнив степень эмоциональной близости социальных контактов девушек с их уровнем самооценки, удовлетворенностью собственным телом, осознанием ими особенностей собственного внешнего вида и уровнем общительности мы выяснили, что связь между данными признаками не достигает уровня статистической значимости (r_s= 0,161, r_s=0,21, r_s=0,057, r_s=0,304 соответственно). Следовательно, высокая степень эмоциональной близости испытуемых с их социальным окружением не гарантирует, что эти девушки очень общительны, удовлетворены собственным телом, характеризуются высоким уровнем самооценки внешности, высоким уровнем осознания индивидуальных особенностей их внешности.

Ранее мы отмечали, что 17,5 % испытуемых указали на наличие негативных отношений с отцом или отчимом, характеризующихся конфликтностью или вовсе разрывом. Поэтому мы решили выяснить, как конфликтные отношения с отцом или отчимом коррелируют с изучаемыми нами признаками.

Применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена показало

Репозиторий БрГУ

статистическую значимость корреляции между наличием или отсутствием конфликтных отношений с отцом/отчимом и уровнем самооценки внешности испытуемых (r_s=0,547 при $p \leq 0,01$). Применив коэффициент ранговой корреляции Спирмена, мы выяснили, что связь между наличием или отсутствием конфликтных отношений с отцом/отчимом и удовлетворенностью собственной внешностью также статистически значима (r_s=0,423 при $p \leq 0,01$). Это означает, что у девушек, которые характеризуются конфликтными отношениями с отцом / отчимом уровень самооценки внешности и удовлетворенности собственным телом существенно ниже, чем уровень самооценки внешности и удовлетворенности собственным телом у тех девушек, которые имеют хорошие отношения с родителем противоположного пола.

Использовав указанный метод математической статистики в результате дальнейшего сравнительного анализа, мы обнаружили значимость различий между наличием или отсутствием конфликтных отношений с отцом / отчимом и уровнем осознанности особенностей своей внешности (r_s=0,34 при $p \leq 0,05$). Данный факт свидетельствует о том, что уровень осознанности индивидуальных особенностей своей внешности существенно выше у девушек с гармоничными отношениями с родителями противоположного пола.

В результате дальнейшего сравнительного анализа, мы применили коэффициент ранговой корреляции Спирмена и обнаружили статистическую значимость различий между уровнем общительности испытуемых и наличием или отсутствием конфликтных отношений с отцом / отчимом (r_s=0,403 при $p \leq 0,01$). Данный факт свидетельствует о том, что у испытуемых с дисгармоничными отношениями с отцом / отчимом уровень общительности существенно ниже, по сравнению с девушками, чьи отношения с родителем противоположного пола носят гармоничный характер.

Применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена показало статистическую значимость различий между наличием или отсутствием конфликтных отношений с отцом / отчимом и степенью эмоциональной близости с их социальным окружением (r_s=0,573 при $p \leq 0,01$). Это говорит о

Репозиторий БрГУ

том, что у девушек с гармоничными отношениями с родителем противоположного пола степень эмоциональной близости их социальных контактов существенно выше, чем у девушек с дисгармоничными отношениями с отцом / отчимом.

Применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена показало, что связь между наличием или отсутствием конфликтных отношений с отцом / отчимом у испытуемых и степенью интенсивности их социальных контактов не достигает уровня статистической значимости (r_s=0,249).

Таким образом, полученные эмпирические данные подтверждают раннее высказанную идею о том, что мнение родителей противоположного пола (отцов / отчимов) и качество отношений с дочерями играют важную роль в формировании у девушек принятия / непринятия собственной внешности. При этом мы выяснили, что гармоничные отношения с отцом / отчимом значительно чаще обнаруживаются у девушек с высоким уровнем общительности и степенью эмоциональной близости их социальных контактов.

Выводы. Сравнительный анализ полученных результатов позволил нам составить психологические портреты девушек с принятием и неполным принятием собственного образа Я-телесного.

Девушки с неполным принятием образа Я-телесного характеризуются, как правило, низким и средним уровнем самооценки внешности, при этом они стремятся к неадекватно завышенным идеалам (Я желаемое), что может способствовать развитию у этих девушек постоянного недовольства своим образом Я-телесного.

Также для них свойственен уровень коммуникабельности средний и ниже среднего. Они проявляют общительность и в незнакомой обстановке чувствуют себя вполне уверенно, любознательны, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаивают свою точку зрения без вспыльчивости. При этом с новыми людьми сходятся с оглядкой, в спорах и диспутах участвуют неохотно. В их высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Они, как правило, не любят шумных компаний; экстравагантные выходки и

Репозиторий БрГУ

многословие вызывают у них раздражение. Эти девушки характеризуются чаще дисгармоничными отношениями с отцами / отчимами, т. е. переживают неполное принятие их внешности родителями противоположного пола.

При этом у девушек с неполным принятием образа Я-телесного выявлены социальные контакты различной интенсивности и степени эмоциональной близости, а также различия в осознанности индивидуальных особенностей своего внешнего вида.

Девушки с принятием образа Я-телесного характеризуются, как правило, средним, высоким и завышенным уровнями самооценки внешности. Это говорит о позитивном содержании аффективного компонента их образа Я-телесного. Такой уровень самооценки означает реалистическую самооценку личности. Однако завышенная самооценка может указывать на определенную личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Также как и в первой группе, девушки стремятся к труднодостижимым или вовсе недостижимым идеалам своей внешности.

Как правило, девушки, которых мы отнесли к данной группе, характеризуются высоким уровнем коммуникабельности. Они весьма общительны, любопытны, разговорчивы, любят высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомятся с новыми людьми. Любят бывать в центре внимания, принимать участие во всех дискуссиях. Вспыльчивы, но быстро отходят. У этих девушек чаще складываются гармоничные отношения с отцами / отчимами, т. е. они переживают принятие себя и положительное отношение к себе со стороны родителей противоположного пола.

При этом у девушек с принятием образа Я-телесного, как и у испытуемых предыдущей группы, выявлены социальные контакты различной интенсивности и степени эмоциональной близости, а также различия в осознанности

Репозиторий БрГУ

индивидуальных особенностей своего внешнего вида.

Перспективы дальнейшего исследования состоят в изучении иных факторов, оказывающих влияние на самооценку девушками собственной внешности и принятие своего Я-телесного.

Список использованной литературы

1. Агапов В. С. Возрастная репрезентация Я-концепции личности // Психология. 2015. № 4. С. 40–49.
2. Арестова О. Н., Шильштейн Е. С. Проективный вариант техники репертуарных решеток в исследовании структуры Я // Вестник МГУ, Сер.14. 1998. № 1. С. 8–18.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М. : Прогресс, 2016. 420 с.
4. Лабунская В. А. Психология самовыражения и проблема формирования «Я» личности // Прикладная психология. 1999. № 5. С. 52–75.
5. Николаева В. В. Клинико-психологические проблемы психологии телесности // Психологический журнал. 2003. Т. 24 № 1. С. 35–42.
6. Палачева Т. И., Жиляев А. Г. Формирование «Я-концепции» в детском, подростковом и юношеском возрастах // Молодой ученый. 2010. № 1–2. С. 18–24.
7. Соколова Е. Т. «Я»-образ тела // Психология самосознания : хрестоматия ; под. ред. Д. Я. Райгородского. Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. С. 406–422.
8. Соколова Е. Т., Дорожевец А. Н. Исследование образа тела в зарубежной психологии // Вестник Московского ун-та, Сер. 14. Психология, 1985. № 4. С. 39–49.

Репозиторий БрГУ