

УДК 159.9:316.6

Диана Эдвардовна Синюк
г. Брест, Беларусь
Елена Павловна Оводок
г. Брест, Беларусь

Влияние социальных контактов на формирование у девушек образа Я-телесного

В статье обсуждаются интенсивность и качество социальных контактов у девушек с различиями в образе Я-телесного. Определено, что менее половины испытуемых характеризуются высоким уровнем осознания индивидуальных особенностей собственной внешности. Описание своей внешности остальными девушками свидетельствует о недостаточной дифференциации у них когнитивного компонента образа Я-телесного. У большинства испытуемых выявлены средний и высокий уровни общей самооценки внешности. В то же время более чем у четверти девушек обнаружена низкая и завышенная самооценка Я-телесного. Установлено, что у 17,5 % испытуемых отношения с отцом или отчимом характеризуются конфликтностью либо разрывом. У девушек этой группы уровень самооценки внешности и удовлетворенности собственным телом существенно ниже, чем у испытуемых с позитивными отношениями с родителями противоположного пола. Уровень осознанности индивидуальных особенностей своей внешности и степень эмоциональной близости социальных контактов также существенно выше у девушек с гармоничными отношениями с отцом или отчимом. Полученные эмпирические данные свидетельствуют о том, что мнение родителей противоположного пола и качество отношений с дочерьми играют важную роль в формировании у девушек принятия / непринятия собственной внешности.

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

Diana Eduardovna Siniuk
Brest, Belarus
Elena Pavlovna Ovodok
Brest, Belarus

The influence of social contacts on the formation of self-body image in girls

The article discusses the intensity and quality of social contacts of the girls with differences in the image of their body. It was determined that less than half of the respondents are characterized by a high level of awareness of the individual characteristics of their own appearance. The description of their appearance by the other girls indicates a lack of differentiation in their cognitive component of the body image. Most respondents showed medium and high levels of overall self-esteem of the body. At the same time, more than a quarter of the girls showed low and high self-esteem of the body. It was found that in 17.5% of the respondents, relations with their father or stepfather are characterized by conflict or breakup. Girls of this group have a significantly lower level of self-esteem of appearance and satisfaction with their own bodies than subjects with positive relationships with parents of the opposite sex. The girls with harmonious relationships with their father or stepfather have the higher level of awareness of the individual characteristics of their appearance and the degree of emotional closeness of social contacts. The obtained empirical data indicate 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: self-esteem, social contacts, satisfaction with the image of their body, self-concept, body.

Как известно, юность – период выбора и построения жизненного пути, что обнаруживается не только в формировании профессиональных ориентаций, но и в становлении близких отношений. При этом мы понимаем, 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. Е.Т. Соколова отмечает, что соответствие тела эталонам красоты, которые нестабильны и часто необъективны, играет огромную роль при оценивании личностью самой себя. Это приводит к проблемам самооценки и Я-концепции в целом, а также к ухудшению психологического и даже психического здоровья [2].

В современном обществе красота человеческого тела признается таковой лишь в аспекте принятия ее обществом. Даже нечаянная отрицательная критика внешности при

определенных условиях может потенциально стать причиной снижения самооценки человека, утраты ощущения собственной уникальности, нарушения образа собственного тела. Под последним, как считает В.А. Лабунская, принято понимать чувство по отношению к телу, которое существует в восприятии человека [1]. Сюда же входит, согласно теории зеркального Я, и оценка окружающими внешности человека. Это явление считают принципиальным с точки зрения удовлетворенности либо неудовлетворенности Я-телесным. При нарушении образа собственного тела преобладает состояние, при котором человек описывает себя менее привлекательным, нежели есть.

В последние десятилетия данная ситуация стала существовать уже как достаточно масштабная проблема. Это обусловлено наличием современных социокультурных стереотипов красоты тела, приобретение которых дается нелегко. Именно в этой связи расцветают, с одной стороны, программы

усовершенствования внешности (эстетическая косметология, пластическая хирургия, фитнес-программы, программы работы на тренажерах и пр.), а с другой – такие заболевания, как анорексия, булимия, дисморфофобия, депрессии и пр. Поэтому мы считаем важным изучить особенности социальных контактов у девушек с различиями в образе Я-телесного.

При проведении исследования мы использовали следующие методики: авторская методика «Объявление»; модифицированный вариант методики диагностики самооценки Дембо-Рудинштейн; тест-опросник удовлетворенности образом телесного Я (адаптация И.Г. Малкиной-Пых); методика «Сеть социальных контактов».

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.

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 их разделили на четыре группы. Десятая часть девушек описала свою внешность так, что по указанным ими признакам их и вовсе невозможно будет узнать, однозначно отличить от других людей. Они выделяли лишь такие признаки, как ухоженность, наличие или отсутствие макияжа, что, на наш взгляд, свидетельствует о низком уровне осознания испытуемыми собственной индивидуальности. У 15 % испытуемых наблюдается пристрастное субъективное описание своей внешности, что 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 автора по данным им описаниям. У 45 % испытуемых 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 каких-то отличительных особенностей, носящих эмоционально окрашенный характер. Данные описания характеризуются полнотой и позволяют отличить этих девушек от других.

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 девушками характеризуется фрагментарностью, пристрастностью и искаженностью, что свидетельствует о недостаточной дифференциации либо недифференцированности у них когнитивного компонента образа Я-телесного.

Далее выясним содержание аффективного компонента образа Я-телесного. Рассмотрим *общую самооценку Я-телесного*. При анализе полученных результатов испытуемые также были нами условно разделены на четыре группы. У 23 % девушек выявлен низкий уровень самооценки Я-телесного, так как они набрали от 35 до 60 баллов. Низкая самооценка Я-телесного может свидетельствовать о двух разных по природе психологических явлениях: их подлинной неуверенности в себе и защитной. У 53 % девушек обнаружен средний уровень самооценки Я-телесного, так как они набрали от 61 до 80 баллов. Средняя самооценка свидетельствует о реалистической самооценке личности. У пятой части испытуемых выявлен сравнительно высокий уровень самооценки, так как они набрали от 81 до 92 баллов. Такой уровень самооценки также удостоверяет реалистическую самооценку личности. И 5 % девушек характеризуется завышенной самооценкой, так как они набрали от 93 до 100 баллов. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценивать себя, сравнивать с другими. Такая самооценка может указывать и на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», а также на функционирование защитного механизма вытеснения.

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 этих девушек.

На следующем этапе настоящего анализа рассмотрим *удовлетворенность девушек своим образом Я-телесного*. При анализе полученных результатов испытуемые были нами условно разделены на четыре группы. К первой группе мы отнесли пятую часть испытуемых, у которых выявлен показатель теста от 0 до 10 баллов. Данный факт говорит о том, что у этих девушек сформирован позитивный образ тела, и отношение к собственной внешности практически не влияет на их повседневную жизнь. Вторую группу составила примерно третья часть девушек (32 %), у которых обнаружен неустойчиво позитивный образ собственного тела (показатели от 10 до 20 баллов). Такие девушки в основном чувствуют себя

комфортно в отношении своей внешности. Однако время от времени образ тела и, следовательно, уверенность в себе у них могут колебаться. Поэтому у них существует риск появления чувства тревоги в отношении собственного тела, его размеров, формы и внешнего вида в определенных ситуациях. У 38 % испытуемых выявлен частично негативный образ собственного тела, так как они набрали от 20 до 30 баллов (третья группа). Данный факт свидетельствует о том, что эти девушки чувствуют недостаток доверия к своей внешности. Такое отношение к телу может им мешать в определенных социальных ситуациях, накладывая внутренние ограничения на проявление уверенности в себе. Десятую часть испытуемых мы отнесли к четвертой группе, так как они набрали от 30 до 40 баллов. Следовательно, эти девушки характеризуются негативным образом тела, который вносит множество ограничений в выполнение повседневных задач, значительно снижая самооценку, влияя на успешность их социальной адаптации и на удовлетворенность качеством жизни.

Далее охарактеризуем особенности социальных контактов девушек, участвующих в настоящем исследовании. В первую очередь, рассмотрим *степень интенсивности социальных контактов*. Мы выяснили, что у 15 % девушек низкая степень интенсивности социальных контактов, так как они указали от 1 до 6 социальных связей с членами семьи, родственниками, друзьями, соседями, одноклассниками или одноклассниками. Низкая степень интенсивности социальных контактов, на наш взгляд, может свидетельствовать о невысокой инициативности в общении этих испытуемых либо несформированном умении поддерживать социальные связи. У трети девушек степень интенсивности социальных контактов ниже среднего, так как они отметили 7-12 контактов. У 28 % испытуемых наблюдается степень интенсивности социальных контактов выше среднего (13-18 социальных взаимосвязей). И четвертая часть девушек характеризуется высокой степенью интенсивности контактов, так как они указали от 19 до 24 социальных связей, что, на наш взгляд, может 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 у всех имеются контакты в сфере «семья». 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. Практически треть девушек (32 %) отмечает только высокую степень эмоциональной близости с членами семьи, родственниками, друзьями,

соседями, одноклассниками или одноклассниками, 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 мы выяснили, что у нее 11 социальных контактов в разных сферах (степень интенсивности социальных контактов ниже среднего).

Важно отметить, что у большинства девушек наблюдается высокая степень близости социальных контактов в сфере «семья» (85 %) и «друзья» (88 %). Данный факт указывает на то, что девушки выделяют контакты из этих сфер, как наиболее значимые. И именно в указанных сферах реализуется их потребность в общении, 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*, мы выяснили, что больше половины девушек (55 %) характеризуются как конфликтными, так и бесконфликтными отношениями со своим социальным окружением. Наличие исключительно бесконфликтных отношений в своей карте социальных контактов отмечают 45 % девушек. Важно отметить, что 17,5 % испытуемых указывают на существование 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.

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 ($r_s=0,096$). 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 сравнительный анализ полученных результатов. Сравнив количество социальных контактов девушек с уровнем самооценки их внешности, а также удовлетворенностью собственным телом, мы выяснили, что связь между данными признаками не достигает уровня статистической значимости ($r_s=0,091$, $r_s=-0,184$ соответственно). Следовательно, большое количество социальных контактов еще не означает, что эти девушки 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 своего внешнего вида, мы выяснили, что связь между данными признаками также не достигает уровня статистической значимости ($r_s=0,161$, $r_s=0,21$, $r_s=0,057$ соответственно). Следовательно, высокая степень эмоциональной близости испытуемых с их социальным окружением не гарантирует, что эти девушки удовлетворены собственным телом, характеризуются высоким уровнем самооценки внешности, высоким уровнем осознания индивидуальных особенностей их внешности.

Ранее мы отметили, что 17,5 % испытуемых отметили 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 статистическую значимость корреляции между наличием или

отсутствием конфликтных отношений с отцом / отчимом и уровнем самооценки внешности испытуемых ($r_s=0,547$ при $p \leq 0,01$). При этом 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, у которых сложились конфликтные отношения с отцом / отчимом, уровень самооценки внешности и удовлетворенности собственным телом существенно ниже, чем уровень самооценки внешности и удовлетворенности собственным телом у испытуемых с гармоничными отношениями с родителями противоположного пола.

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

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 том, что у девушек с гармоничными отношениями с родителями противоположного пола степень эмоциональной близости их социальных контактов также 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 ранее высказанную идею о том, что мнение родителей противоположного пола (отцов/отчимов) и качество отношений с дочерьми 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 высокой степенью эмоциональной близости их социальных контактов.

Заключение

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. У этих девушек чаще складываются дисгармоничные отношения с отцами / отчимами, т. е. они переживают неполное принятие их внешности родителями противоположного пола.

При этом у девушек данной группы 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. 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 осознании индивидуальных особенностей своего внешнего вида.

Полученные эмпирические данные позволяют нам наметить содержание психопросветительской, психопрофилактической и психокоррекционной работы, как с девушками, так и с их родителями (особенно с отцами или отчимами). При этом начинать работу следует с родителями девочек дошкольного, младшего школьного и подросткового возрастов. Психологам необходимо выступать на родительских собраниях и рассказывать о том, насколько важны эмоционально близкие доверительные отношения с ребенком, его полное принятие, выражающееся в поддержке, похвале, комплиментах и т. п. С девочками следует обсуждать вопросы, связанные с осознанием и принятием собственной индивидуальности, толерантного отношения к сверстникам, чья внешность не соответствует современным эталонам красоты. Ведь слепое следование моде есть не что иное, как конформное поведение. Поэтому у девушек следует формировать устойчивое принятие своего образа Я, в целом, и образа Я-телесного, в частности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Лабунская, В.А. Психология самовыражения и проблема формирования «Я» личности / В.А. Лабунская // Прикладная психология. – 1999. – № 5. – С. 52–75.
2. Соколова, Е.Т. Исследование образа тела в зарубежной психологии / Е.Т. Соколова, А.Н. Дорожевец // Вестник Московского ун-та, Сер. 14. Психология. – 1985. – № 4. – С. 39–49.

REFERENCES

1. Labunskaja V.A. Psihologija samovyrazhenija i problema formirovanija «Ja» lichnosti [Psychology of self-expression and the problem of formation of "Self" personality]. *Prikladnaja psihologija* [Applied psychology], 1999, no. 5, pp. 52–75.
2. Sokolova E.T. Dorozhevec A.N. Issledovanie obraza tela v zarubezhnoj psihologii [The study of body image in foreign psychology]. *Vestnik Moskovskogo un-ta, Ser. 14. Psihologija* [Bulletin of Moscow University, Ser. 14. Psychology], 1985, no. 4, pp. 39–49.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:

Д.Э. Синюк, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии, УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», г. Брест, Беларусь, e-mail: dianas70@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-2362-9544.

Е.П. Оводок, педагог-психолог, ГУО «Ясли-сад № 75 г. Бреста», г. Брест, Беларусь, e-mail: owodok98@mail.ru, ORCID: 0000-0002-9090-0680.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR:

D.E. Siniuk, Ph. D. in Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Psychology, Brest State University named after A.S. Pushkin, Brest, Belarus, e-mail: dianas70@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-2362-9544.

E.P. Ovodok, Psychologist, Kindergarten № 75, Brest, Belarus, e-mail: owodok98@mail.ru, ORCID: 0000-0002-9090-0680.