

ОСОБЕННОСТИ САМОСОЗНАНИЯ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН, НЕДОВОЛЬНЫХ СОБСТВЕННОЙ ВНЕШНОСТЬЮ

Никитина А.А., Шкилева А.А.

Данная статья посвящена аналитическому обзору различных аспектов проблемы самооценки и самоотношения женщин, которые не принимают свое «физическое Я». Представлены имеющиеся в научной литературе данные относительно подходов к пониманию самосознания, понятия «самоотношение» и механизмов их формирования. Рассмотрены социальные представления о женской красоте, наиболее популярные проблемы восприятия своей внешности, а также предпосылки возникновения неприятия своего тела, синдрома дисморфофобии. В статье представлены результаты собственного эмпирического исследования самооценки и самоотношения молодых женщин, довольных и недовольных своими внешними данными, анализируются сравнительные показатели испытуемых обеих групп. Показана взаимосвязь, выявленная с помощью корреляционного анализа, структурных компонентов самоотношения и самооценки: выявлена положительная корреляция уровня самооценки с самопривязанностью и самопринятием.

Ключевые слова: самосознание женщин, самооценка, самоотношение, внешняя привлекательность, дисморфофобия.

PECULIARITIES OF SELF-CONSCIOUSNESS OF YOUNG WOMEN UNSATISFIED WITH THEIR APPEARANCE

Nikitina A.A., Shkileva A.A.

This article is devoted to an analytical review of various aspects of the problem of self-esteem and self-attitude of women who do not accept their "physical self". The data available in the scientific literature on approaches to understanding self-consciousness, the concept of "self-attitude" and the mechanisms of their formation are presented. The social concepts of female beauty, the most popular problems of perception of one's appearance, as well as the prerequisites for the emergence of non-acceptance of one's body, dysmorphic phobia syndrome are considered. The article presents the results of our own empirical study of the self-esteem and self-attitude of young women who are satisfied and dissatisfied with their external data, analyzes the comparative indicators of the subjects of both groups. The relationship revealed by correlation analysis, structural components of self-attitude and self-esteem is shown: a positive correlation of the level of self-esteem with self-attachment and self-acceptance is revealed.

Keywords: women's self-awareness, self-esteem, self-attitude, external attractiveness, dysmorphic phobia.

Введение

Представление о своем теле и внешности или «Я-физическое» играет одну из важнейших ролей в структуре самосознания личности. Молодые женщины склонны чувствовать себя неуютно и дискомфортно в психологическом плане в частых жизненных ситуациях, когда к ним приходит осознание своих комплексов, вызванных неудовлетворенностью собственной внешностью. Доктор психологических наук И. С. Клещина утверждает, что сегодня, если

оглянуться вокруг, можно понять: «Привлекательный внешний вид является одной из основных в иерархии жизненных ценностей женщин» [4].

Последствия неудовлетворенности внешностью могут выражаться как в несущественной переменчивости настроения, так и в серьезных патологиях, и изучением данного феномена занимались многие ученые. В отечественной психологии эти исследования представлены в работах М. В. Лапушенко, М. В. Коркиной, Н. А. Каминской и др., в зарубежной – в работах К. А. Филлипс, Н. Рамси, Д. Харкорт, В. Суэми и другие.

Косметология, эстетическая хирургия, салоны красоты с каждым годом становятся более востребованы, но обращение к ним женщин в настоящее время «обусловлено чаще не реальными дефектами внешности, а социально-психологическими причинами» [2, 10]. Данная проблема близка многим девушкам, женщинам, независимо от их возраста, в этом и заключается ее актуальность.

Стоит отметить, что на современном этапе проблема самосознания активно изучается и интерес ученых к структурным компонентам самосознания, таким как «представление о себе», своем теле находятся в фокусе исследовательского внимания (С. Р. Пантелеева, Н. И. Сарджвеладзе, В. В. Столина, И. И. Чесноковой, К. Роджерса, А. М. Розенберга, С. Куперсмита и др.). Также огромный вклад в разработку данной проблематики внесли работы по изучению гендерной специфики эталона физической привлекательности [1, 3], теории самооценивания собственной внешности [7].

Существует множество подходов к пониманию самосознания, но нет единого мнения относительно феноменологии и детерминации данного психологического феномена. Большинство исследователей, занимающихся данными научными вопросами, внесли что-то свое в уже имеющуюся теорию, разнообразив ее новыми компонентами, моделями, содержанием [5, 9, 11]. Мы, опираясь на концепции перечисленных выше ученых, понимаем самосознание как одну из форм психического отражения, то, как мы видим, ощущаем, чувствуем себя и определяем собственные потребности. Другими словами, самосознание – это особый, структурный компонент психики, дарящий нам ощущения собственной индивидуальности, то, что отличает нас от окружающего мира. Основными функциями самосознания можно считать познание себя, своей субъективной реальности, стремление к развитию, поиск главных жизненных целей и приоритетов.

Значимым компонентом самосознания является самоотношение. В отечественной психологии проблема самоотношения рассматривалась множеством авторов в разных категориальных рамках: «установка» (Д. Н. Узнадзе), «личностный смысл» (А. Н. Леонтьев), «отношение» (В.

Н. Мясищев), «социальная установка» (И. С. Кон, Н. И. Сарджвеладзе), «самосознание» (И. И. Чеснокова).

Нельзя обойти стороной факт, выдвинутый К. Роджерсом: он проводил четкую границу между самооценкой и самопринятием, но относил оба аспекта к структуре самоотношения. По его мнению, самопринятие удовлетворяет одну из основных потребностей человека – в позитивном внимании и играет огромную роль в формировании личности в целом [8]. Отталкиваясь от слов Роджерса про острую необходимость самопринятия каждого человека, мы хотим обратить внимание на существование реальной и мнимой проблематики внешности в современном обществе.

Рассуждая о природе возникновения непринятия своего тела кроме социальных факторов стоит обозначить и другие предпосылки: 1) биологические (генетические особенности, аномалии развития мозга в процессе онтогенеза, критично низкий уровень серотонина), 2) психологические (травмы по оценке окружающими внешности, дефицит внимания), 3) личностные (качества характера личности).

Патологическое недовольство внешностью может быть психологической защитой, возникающей из-за деструктивной детско-родительской привязанности. Когда кто-то из членов семьи внушает комплексы относительно внешности ребенку с еще неокрепшей психикой, существует огромный риск развития данной неуверенности в расстройство «дисморфофобию», искажающее представление о своем теле. Без должной помощи специалиста синдром провоцирует проявление агрессии, дезадаптивное и асоциальное поведение. Следуя трактованию М. В. Коркиной, дисморфофобия представляет собой обсессивный страх, имеющий много общего с неврозом [6].

Таким образом, отрицательное отношение к своему внешнему облику может повлечь за собой существенное понижение общей самооценки. Последствиями этого может стать как развитие разных психических расстройств, так и в целом внутренний дискомфорт, мешающий жить и адаптироваться в социуме.

Материалы и методы

Целью нашего исследования стало изучение особенностей самосознания молодых женщин, которых не устраивают свои внешние данные.

В качестве теоретического метода исследования применялись методы анализа и обобщения публикаций, посвящённых проблеме самосознания личности и социальных представлений о красоте.

В рамках эмпирического метода были использованы:

- 1) Анкета для разделения выборки на довольных и недовольных своей внешностью,
- 2) Тест определения самооценки (С. А. Будасси),
- 3) Методика исследования самоотношения (МИС, С. Р. Пантелеева).

Обработка данных проводилась с помощью методов математической статистики: t-критерий Стьюдента, метод ранговой корреляции Спирмена.

Результаты исследования

В рамках эмпирического исследования мы провели изучение особенностей самооценки и самоотношения молодых женщин, неудовлетворенных собственной внешностью. В исследовании приняло участие 50 трудоустроенных девушек-студенток возраста 20-34 лет (очно-заочной и заочной форм обучения).

С целью разделения выборки на довольных и недовольных своей внешностью респондентов нами была проведена авторская анкета-опросник, по результатам которой мы выявили, что 44% девушек недовольны своей внешностью, 56% девушек полностью устраивает свои внешние данные.

Далее обратимся к рисунку 1, на котором представлены результаты, полученные после проведения психодиагностической «Методики исследования самоотношения»:

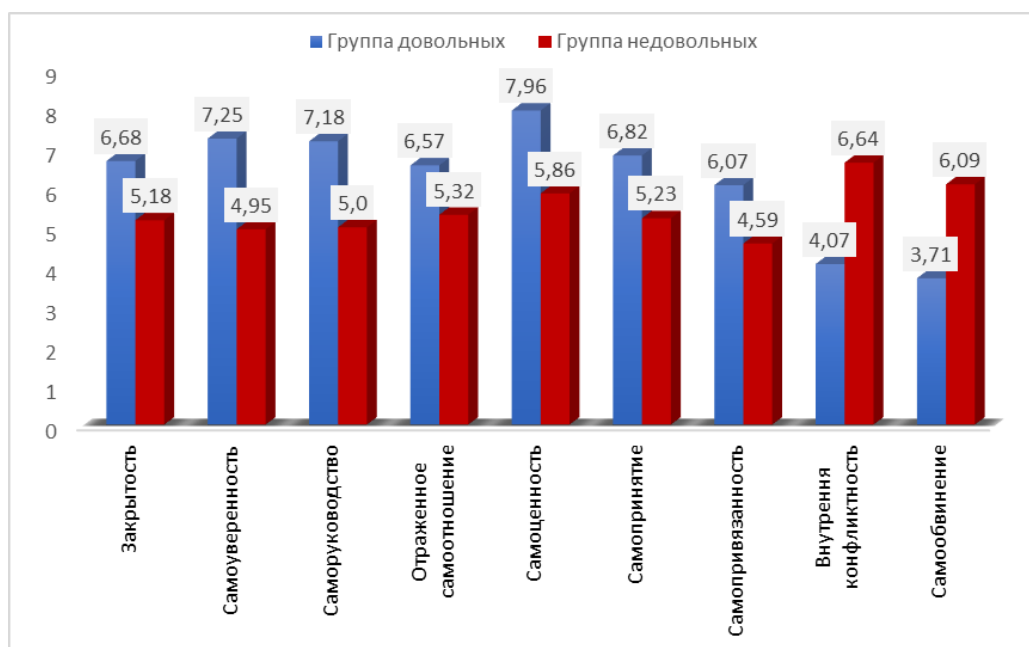


Рис 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЙ «МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ САМООТНОШЕНИЯ» ПАНТЕЛЕЕВА (СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ)

Анализ представленных результатов показал наличие существенных различий между компонентами самоотношения. В группе «довольных своими внешними данными» в большом количестве доминирует средний показатель по всем девяти шкалам самоотношения.

Наибольшее значение по показателям получили шкалы самоуверенность, саморуководство, самооценność и самопринятие. Низкие показатели у испытуемых подгруппы выражены по шкале самообвинение.

Во второй подгруппе «недовольных своими внешними данными» наибольшее значение по показателям получили шкалы внутренняя конфликтность и самообвинение. Средние показатели доминируют по всем остальным шкалам. Низкие показатели выражены у респондентов подгруппы по шкале самопривязанность.

Обратимся к таблице №1, в которой мы сравнили показатели самоотношения между группами девушек, довольных и недовольных собственной внешностью.

ТАБЛИЦА 1

РЕЗУЛЬТАТЫ СТАТИСТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ПОКАЗАТЕЛЕЙ САМООТНОШЕНИЯ
ОБЕИХ ГРУПП

Шкалы	Средние значения психодиагностической методики МИС С.Р. Пантелеева		Т-критерий Стьюдента	Уровень значимости
	Группа довольных	Группа недовольных		
1. Закрытость	6,68	5,18	3,6**	$p \leq 0,01$
2. Самоуверенность	7,25	4,95	4,5**	$p \leq 0,01$
3. Саморуководство	7,18	5,00	5,4**	$p \leq 0,01$
4. Отраженное самоотношение	6,57	5,32	2,2*	$p \leq 0,05$
5. Самооценność	7,96	5,86	3,3**	$p \leq 0,01$
6. Самопринятие	6,82	5,23	3,2**	$p \leq 0,01$
7. Самопривязанность	6,07	4,59	2,6*	$p \leq 0,05$
8. Внутренняя конфликтность	4,07	6,64	4,9**	$p \leq 0,01$
9. Самообвинение	3,71	6,09	3,8**	$p \leq 0,01$

Примечание: * – достоверно значимые различия на уровне $p \leq 0,05$ ** – достоверно значимые различия на уровне $p \leq 0,01$ (по критерию Стьюдента).

С помощью t-критерия Стьюдента подтверждается значимость различий между группами довольных и недовольных собственной внешностью по всем показателям при критических значениях:

$t_{кр}$	
$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$
2.01	2.68

Таким образом результаты статистического анализа продемонстрировали, что девушки, довольные собственной внешностью, меньше склонны к самообвинению, внутренним конфликтам, при этом они демонстрируют значимо более высокие показатели самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности и самопринятия.

Далее представим результаты изучения самооценки по методике С.А. Будасси «Исследование самооценки» (таблица №2):

ТАБЛИЦА 2

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ САМООЦЕНКИ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН (%)

	Высокий уровень самооценки	Средний уровень самооценки	Низкий уровень самооценки
Группа довольных	64%	32%	4%
Группа недовольных	36%	59%	5%

Из представленной таблицы видно, что результаты испытуемых следующие:

- высокой самооценкой обладает 64% девушек, довольных своей внешностью и 36% недовольных,
- средней самооценкой обладает 32% девушек, довольных своей внешностью и 59% недовольных,
- низкой самооценкой обладает 4% девушек, довольных своей внешностью и 5% недовольных.

На рис. 2 мы наглядно продемонстрировали данные результаты исследования (в %):

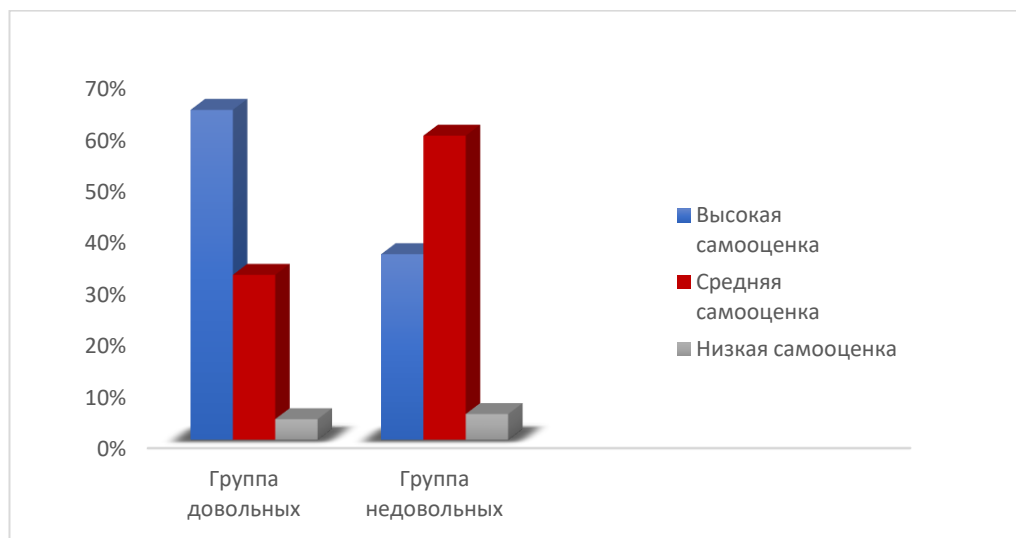


Рис 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО МЕТОДИКЕ «ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ С.А. БУДАССИ»

На следующем этапе работы на основе полученных данных были проведены исследования по взаимосвязи между показателями вышеперечисленных методик (табл. 3, 4):

ТАБЛИЦА 3

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ШКАЛАМИ «МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ САМООТНОШЕНИЯ (МИС, С.Р. ПАНТЕЛЕЕВА)» И ШКАЛАМИ «ТЕСТА ОПРЕДЕЛЕНИЯ САМООЦЕНКИ (ПО С.А. БУДАССИ)»

	Группа довольных	Группа недовольных
	Уровень самооценки	
1. Закрытость	0.208	-0.34
2. Самоуверенность	-0.258	0.025
3. Саморуководство	-0.062	0.1
4. Отраженное самоотношение	-0.228	0.098
5. Самоценность	0.026	0.01
6. Самопринятие	0.18	0.307
7. Самопривязанность	-0.093	0.472*
8. Внутренняя конфликтность	-0.075	-0.281
9. Самообвинение	0.113	-0.123

Примечание: * - достоверно значимые различия на уровне $p \leq 0,05$ (по коэффициенту корреляции Спирмена).

N	p	
	0,05	0,01
22	0.43	0.54

При сопоставлении значений самооценки со шкалой «Самопривязанность» в группе респондентов, недовольных собственной внешностью, была выявлена положительная корреляция (коэффициент корреляции $r_s = 0,472$ при $p \leq 0,05$), что демонстрирует что при росте уровня самооценки возрастает самопривязанность, и наоборот.

ТАБЛИЦА 4

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ШКАЛАМИ «МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ САМООТНОШЕНИЯ (МИС, С.Р. ПАНТЕЛЕЕВА)» И ШКАЛАМИ «ТЕСТА ОПРЕДЕЛЕНИЯ САМООЦЕНКИ (ПО С.А. БУДАССИ)» (ЗНАЧЕНИЯ ВСЕЙ ВЫБОРКИ)

	Все респонденты
	Уровень самооценки
1. Закрытость	0.145
2. Самоуверенность	0
3. Саморуководство	0.145
4. Отраженное самоотношение	-0.004
5. Самоценность	0.09
6. Самопринятие	0.297*
7. Самопривязанность	0.233
8. Внутренняя конфликтность	-0.259
9. Самообвинение	-0.094

Примечание: * - достоверно значимые различия на уровне $p \leq 0,05$ (по коэффициенту корреляции Спирмена).

N	p	
	0,05	0,01
50	0.27	0.35

При сопоставлении значений самооценки всех респондентов были обнаружены достоверно значимые различия со шкалой «Самопринятие» (коэффициент корреляции $r_s = 0.297$ при $p \leq 0,05$). Таким образом, выявлена положительная корреляция, то есть вместе с ростом уровня самооценки возрастает самопринятие и наоборот.

Обсуждение и заключения

По проведенному исследованию можно сделать следующие выводы:

1. Результаты статистического анализа продемонстрировали, что девушки, недовольные собственной внешностью, больше склонны к самообвинению, внутренним конфликтам, при этом они демонстрируют значимо более низкие показатели самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности и самопринятия.
2. Респонденты с высокой самооценкой в 2 раза чаще встречаются в группе женщин, удовлетворенных собственной внешностью. Лишь третья часть выборки, недовольных собственной внешностью, демонстрируют высокую самооценку. Средний уровень самооценки был диагностирован у 32% девушек, довольных своей внешностью и 59% недовольных.
3. Была выявлена положительная корреляция уровня самооценки и показателей самоотношения: при росте уровня самооценки возрастает самопривязанность и самопринятие, и наоборот, при понижении уровня самооценки девушки демонстрируют более низкие значения по данным шкалам.

Таким образом, мы можем утверждать, что молодых женщин из группы недовольных собственными внешними данными беспокоят распространенные и выраженные переживания, изменяющие систему самоотношения личности.

Список использованных источников

1. Бем С. Линзы гендера: Трансформация взглядов на проблему неравенства полов / Пер. с англ. – М.: РОССПЭН, 2004. – 336 с.
2. Вобляя И.Н. Маркетинговый анализ рынка пластической хирургии в России / И.Н. Вобляя, Н.В. Королева, Е.Г. Мореева. – Текст: непосредственный // Проблемы социальной гигиены, 196 здравоохранения и истории медицины. – 2020. – Т. 28. – №. 2. – С. 227-233.

3. Игаева К.В., Шмелева Н.В. Типология маскулинности в исследованиях моды // Вестник Мининского университета. 2019. Т. 7, № 2. С. 15. URL: <https://www.minin-vestnik.ru/jour/article/view/995/732> (дата обращения: 07.06.2023).
4. Клецина И.С. Психология гендерных отношений. Теория и практика. – СПб: Алетейя, 2004.
5. Козиев В.Н. Психологический анализ профессионального самосознания учителя. Диссертация. – Ленинград, 1980.
6. Коркина М.В. Дисморфомания в подростковом и юношеском возрасте / М.В. Коркина. – 3-е изд. – Москва: Медицина, 2009.
7. Майерс Д. Социальная психология: Интенсивный курс: Пер. с англ./ Д. Майерс. - М.: Питер, 2014. - 312 с.
8. Роджерс К.Р. Становление личности: Взгляд на психотерапию, 2001.
9. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. - Москва: «ВЛАДОС», 2002.
10. Фомина Н.В., Афонькина Т.М., Хлебникова К.О. Влияние социальных установок на формирования невротического (дезадаптивного) перфекционизма у современных женщин (на материале российских СМИ для женщин) // Нижегородский психологический альманах. – 2017. – № 2. URL: psykaf417.esrae.ru/18-147 (дата обращения: 22.05.2023).
11. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. - М.: Наука, 1977. - С. 144.

Никитина Александра Александровна, кандидат психологических наук, доцент, НГПУ им. К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: aleksa-nik08@mail.ru, тел. 89108801221

Шкилева Алина Алексеевна – студент, НГПУ имени К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: alinashkiljova@yandex.ru, тел. 89108801221

Nikitina Aleksandra Aleksandrovna, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: aleksa-nik08@mail.ru, тел. 89108801221

Shkileva Alina Alekseevna – student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: alinashkiljova@yandex.ru, тел. 89108801221

19.00.13 Психология развития, акмеология (возрастная психология)

9 стр.