

Границы Я и самооценка внешности

Научный руководитель – Солондаев Владимир Константинович

Торопова Арина Александровна

Студент (бакалавр)

Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, Ярославль, Россия

E-mail: toropovarina@mail.ru

Границы Я и самооценка внешности взаимосвязанные структуры самооценки тела. Е.Т. Соколовой доказано, что самооценка зависит от социального окружения и его моды на тело [2]. О.В. Шалыгина и А.Б. Холмогорова показали неадекватное формирование восприятия тела под влиянием современного социума [3].

Целью работы стало сравнение восприятия тела девушек, занимающихся танцами (контрольная группа) и не занимающихся танцами (основная группа).

Основную группу составили 50 девушек в возрасте от 18 до 22 лет (средний возраст 20 лет). В состав контрольной группы входило 30 девушек, занимающихся длительное время танцами, в возрасте от 18 до 26 лет (средний возраст 22 года).

Испытуемые выполняли методику «Границы Я» (N. Brown) в адаптации Е.О. Шамшиковой [4]. Самооценка тела фиксировалась следующим образом: испытуемые указывали идеальные и реальные показатели своего роста и веса, затем оценивали свое тело в целом по шкале от 1 до 10 баллов (параметр общая самооценка). Далее испытуемым предлагалось дифференцировать оценку: произвольно выделить отдельные части тела и оценить их по той же шкале (параметр самооценки частей).

Полученные данные обрабатывались в свободном статистическом пакете R [5]. Для «сырых» данных использовался линейный регрессионный анализ (построение зависимости вида $y = ax + b$), также по стандартизованным результатам рассчитывался коэффициент линейной корреляции Пирсона (r).

Установлены следующие связи в основной группе:

1. Пропорционально росту выраженности нарушений границ Я увеличивается размах (разница между максимальной и минимальной оценкой) самооценок отдельных частей тела: $r = 0,41$, $p = 0,004$.

2. Пропорционально росту разницы между идеальным и реальным весом (превышение идеального веса над реальным) увеличивается самооценка в целом: $r = 0,30$, $p = 0,04$.

3. Самооценка в целом статистически значимо не связана с разницей между идеальным и реальным ростом: $r = 0,02$, $p = 0,88$.

В контрольной группе связи, выявленные в основной группе, отсутствуют (статистически незначимы). Различия свободных описаний значимы по точному критерию Фишера при $p\text{-value} = 0.0004$.

Сравнивая результаты двух групп, можно говорить о том, что нет статистически значимой разницы между идеальным и реальным ростом и самооценкой в целом в обеих группах. Значимыми частями тела являются ноги, пресс и части лица. У девушек из контрольной группы, не выявлено статистически значимых различий между самооценкой в целом и разницей между идеальным и реальным весом, самооценкой отдельных частей тела и разницей росту нарушений границ Я, но у девушек из основной группы данные взаимосвязи присутствуют. Также основная группа склонна больше дифференцировать своё тело на части, чем контрольная группа. И контрольная группа склонна больше оценивать свои личностные качества, а не отдельные части тела. Что противоречит внешней

нарциссичности и демонстративности танцоров. Таким образом, девушки из контрольной группы больше, чем девушки из основной группы, оценивают свою внешность через личность, считая тело частью личности, тем самым избирая другой подход в компенсации самооценки, свидетельствующем у них о более высоком уровне психического развития [1].

Интерпретируя полученные результаты можно говорить о том, что отдельные компоненты самооценки тела связаны с границами Я (результаты 1-2, свободное описание), чем меньше нарушены границы, тем выше самооценка у девушек. Это подтверждают данные сравнения двух групп: у девушек из контрольной группы границы Я нарушены меньше, поскольку они меньше пытаются компенсировать свою самооценку за счёт выделения отдельных частей тела или завышением идеального веса. Эти данные подтверждаются результатами Е.О. Шамшиковой о нарушении границ Я от чрезмерной зависимости установок окружающих, ориентирующихся на внешние критерии оценки. [4]

Самооценка тела имеет различные составляющие. Адекватность самооценки в большей степени зависит от субъективного восприятия тела и сравнения его с установленными нормами в обществе. Следовательно, при нарушении границ Я нарушается самооценка внешности, что приводит к неадекватной самооценке тела. Таким образом, можно говорить о том, что работая с телом возможно влияние на границы Я, следовательно, и на самооценку девушек.

Источники и литература

- 1) Бодалёв А. А. Психология общения. – Москва-Воронеж, 1996.
- 2) Соколова Е.Т. Аффективно-когнитивная дифференцированность / интегрированность как диспозиционный фактор личностных и поведенческих расстройств // Теория развития: Дифференционно-интеграционная парадигма. М.: Языки славянских культур, 2009. С. 151–166.
- 3) Шалыгина О.В., Холмогорова А.Б. «Телоцентрированность» современной культуры и ее последствия для здоровья детей, подростков и молодежи // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Том 23. № 4. С. 36–68.
- 4) Шамшикова Е.О. Детерминация нарциссизма в организации психологического пространства личности // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2013. № 3 (13). С. 24-35.
- 5) R Core Team. R: A language and environment for statistical computing. [Электронный ресурс] R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. 2014. URL: <http://www.R-project.org/>