

ПЯТИКОМПОНЕНТНАЯ МОДЕЛЬ ОБРАЗА ТЕЛА

A FIVE-COMPONENT BODY IMAGE MODEL

Аннотация:

Система тела человека — сложное по структуре явление, требующее глубинного изучения. Представленная в статье модель образа тела включает пять основных компонентов: эстетический, социальный, физический, эмоциональный и самооценочный. Анализируются результаты существующих исследований по каждому из данных компонентов. Целью исследования является изучение и анализ взаимосвязи между различными аспектами образа тела и их влияние на психологическое и физическое состояние человека. Теоретическое исследование позволит глубже понять многообразие образного опыта человека и иерархию взаимосвязей между различными аспектами образа тела. Изучение пятикомпонентной модели способствует развитию научных знаний в области психологии и ориентирует на сбор данных о разных образах тела.

Ключевые слова: образ тела, эстетический компонент, социальный компонент, физический компонент, эмоциональный компонент, самооценочный компонент.

Abstract:

The human body system is a complex phenomenon requiring in-depth study. The body image model presented in the article includes five main components: aesthetic, social, physical, emotional, and self-esteem. The results of existing studies on each of these components are analyzed. The purpose of the study is to study and analyze the relationship between various aspects of body image and their impact on a person's psychological and physical condition. Theoretical research will allow for a deeper understanding of the diversity of a person's imaginative experience and the hierarchy of relationships between various aspects of body image. The study of the five-component model contributes to the development of scientific knowledge in the field of psychology and focuses on the collection of data on different body images.

Keywords: self-image, aesthetic component, social component, physical component, emotional component, self-esteem component.

В современном обществе значимость индивидуального образа тела приобретает особую актуальность. В течение века феномен обра-

за тела рассматривается различными учеными и активно используется в практической психологии. Он изучается с различных точек зрения, теорий и концепций. Одним из таких направлений является психология телесности. На сегодняшний день исследование телесности проводится в самых разных научных областях. Анатомия и физиология, антропология и биомеханика, философия и психология⁷⁸ сегодня изучают тело как яркий феномен, в основе которого лежит тонкая связь физического и психоэмоционального состояния индивида. В синтезе различных дисциплин вопрос понимания собственного тела обретает все большую сферичность и требует глубокого изучения. Данная тенденция может быть объяснена стремительным ростом уровня сознания современной личности. С увеличением объема знаний и углублением самопознания у индивида возникает стремление к дальнейшему изучению этой темы, что порождает множество возможностей для личностного и телесного развития. В рамках интересов современного человека, следующего за идеей многогранного развития, познания себя, тело и образ телесного Я занимают одну из ведущих позиций.

В рамках психологии телесность активно исследуется на практическом материале, телесно-ориентированные практики набирают популярность, в то время как теоретические исследования представляют собой малое количество примеров. Изучением проблемы занимаются такие исследователи, как А.М. Айламазьян, Г.А. Арина, К.Н. Белогой, В.П. Зинченко, Н.Л. Нагибина, Н.А. Польская, Ю.А. Стребкова, С.С. Татаурова. Все это говорит о необходимости расширения базы теоретических исследований, концепций и подходов в отечественной науке. Специфика образа тела и ее исследование нуждается в проработке структурирующих подходов для изучения компонентов данного явления.

Сегодняшний мир предъявляет к внешнему виду человека большие требования, транслируя через различные каналы некий идеальный образ. Через эту призму восприятия внимание фиксируется именно на собственном теле, его ощущении и осознании. Данное явление может в значительной степени сказываться на самооценке индивида, что требует повышения осознанности в области восприятия собственного тела. Формирование целостного, здорового образа тела у современного человека требует комплексного подхода.

В данной работе анализируются психологические исследования, посвященные компонентам, которые, на наш взгляд, структурно отвечают феномену образа тела и способствуют его целостному восприятию.

⁷⁸ Стребкова Ю.А. Особенности формирования образа тела в условиях современного образования // Известия Самарского научного центра РАН. 2011. № 13 (6). С. 1402.

На основании этого анализа выдвигается концепция пятикомпонентного образа тела. Таким образом, целью данного исследования является изучение и анализ взаимосвязи между различными аспектами образа тела и их влияния на психологическое и физическое состояние человека — с опорой на пятикомпонентную модель образа тела.

В основе телесно-ориентированного подхода в отечественной психологии лежит культурно-историческая концепция Л.С. Выготского, согласно которой любые аспекты, с которыми взаимодействует человек, являются некоторой культурной формой и перспективой развития. При этом отклонение от культурного пути развития может являться одним из основных психологических факторов, способствующих нарушению телесных функций и развитию психосоматических расстройств⁷⁹. В зарубежных научных исследованиях первым, кто перенес фокус изучения образа тела из области невропатологии в контекст биопсихологии, стал П. Шильдер⁸⁰. Оценивая образ тела в основном как схематичное представление, этот исследователь отмечает, что он отражает восприятие собственного тела, каким оно представляется индивидууму в его сознании.

Современный мир наполнен различными примерами, глядя на которые каждый человек стремится в своем представлении к некоему телесному идеалу, в сопоставлении с которым индивид формирует образ собственного тела. В различных контекстах личность воспринимает собственное тело таким, каким видит его в сравнении с идеалом, сформированным в представлениях.

Образ тела не может быть статичен на протяжении длительного времени, он находится в непрерывной динамике. Так, М. Фельденкрайз отмечает, что образ себя не остается постоянным — он изменяется от действия к действию, и эти изменения постепенно становятся привычками, т. е. действия постепенно обретают фиксированный, неизменный характер⁸¹.

Существуют различные эмпирические исследования в рамках темы восприятия собственного тела. Далее рассмотрены результаты этих исследований с разных позиций восприятия тела.

⁷⁹ Якимова Л.С., Кравцова Н.А. Психосоциальные и психологические факторы развития дисморфофобий у современных подростков // Тихоокеанский медицинский журнал. 2017. № 3 (69). С. 15—18.

⁸⁰ Schilder P. The image and appearance of the human body. Barnes&Noble, 1999. 362 p.

⁸¹ Фельденкрайз М. Сознание через движение: Двенадцать практических уроков / Пер. с англ. М. Папуша. 2-е изд. М.: «Академический проект», 2020. С. 15.

Эстетическое восприятие позволяет сформировать отношение к своему телу как к предмету культуры эпохи, придает человеческому телу уникальное значение. Как и в любую другую эпоху, современная культура диктует определенные стандарты, особенности восприятия красоты и формирует особый идеал с теми или иными нормами комплекции, роста, фигуры. Эстетический компонент образа тела в современной психологии связан с чувствами и эмоциональными оценками, которые индивид дает собственному телу в соответствии с нормами и стандартами, негласно принятыми в обществе.

Исследования, посвященные эстетическому компоненту образа тела, проводились различными исследователями. Так, уровень удовлетворенности внешним видом тела подростков в разных возрастах изучали В. Пауло, Н. Миранда, М. Конти и их коллеги⁸². В.А. Лабунская широко исследовала оценку и удовлетворенность внешним видом своего тела среди лиц молодого и среднего возраста. Т.А. Воронцова изучала отношение к внешнему облику у зрелых людей младше и старше 50 лет. На основе этих исследований выявлено, что около трети подростков с нормальным индексом массы тела выражают неудовлетворенность своим внешним видом. Средний возраст характеризуется более выраженной неудовлетворенностью по сравнению с младшим и старшим возрастами. Женщины придают большее значение своему лицу, телу и общему внешнему виду, чем мужчины. Чем старше становится человек, тем сильнее у него желание выглядеть моложе своих лет. Таким образом, эстетический компонент образа тела тесно связан с личными установками индивида. Формирование образа тела начинается с момента рождения и продолжается всю жизнь.

Социальный компонент образа тела вбирает в себя и отражает комплекс воздействия социокультурного характера. В различных культурах тело воспринималось и воспринимается с разных позиций и точек зрения. Исторические, религиозные, гендерные, классовые различия всегда имели большое влияние на восприятие телесности и играли огромную роль в пропаганде тех или иных взглядов, касающихся не только индивида, но и мировосприятия целых культур, наций, цивилизаций. Образ тела — феномен, в становлении которого социокультурные факторы не могут не иметь значения. Они играют важную роль и оказывают значительное влияние на формирование образа тела. Психофизическое состояние индивида — это комплексное явление, включающее множество особенностей и нюансов, которые формируются за счет различных социальных ролей и связей. Одним из отечественных исследователей,

⁸² Психологические исследования внешности и образа тела / РязГМУ Минздрава России; отв. ред. А.Г. Фаустова. Рязань: ОТСиОП, 2022. 223 с.

подробно изучавших этот вопрос, стала К.Н. Белогай⁸³. Воздействие со стороны семьи, сверстников, пропаганда идеального образа тела в СМИ формируют желание вписываться в некие стандарты красоты. Индивид сравнивает и видит разницу между собственным весом, внешним видом и теми же показателями некоего идеала или сверстников, что не может не влиять на восприятие себя.

Вместе с тем значительную роль в социальном аспекте восприятия себя на сегодняшний момент играют интернет и социальные сети. Их воздействие имеет возрастающую тенденцию. Пользователи интернета активно размещают свои фото и видео в соцсетях. Это ведет к постоянному сравнению себя с другими как при просмотре чужих фото и видео, так и при публикации собственных. Чаще всего социальные сети имеют деструктивное воздействие на формирование образа себя с точки зрения социального аспекта. Следуя за неким идеалом, неизбежно встречающимся в информационном пространстве, индивид начинает утрированно чувствовать собственные несовершенства, и недовольство собственной внешностью может в значительной степени усиливаться.

Среди исследований социального компонента образа тела можно отметить работу⁸⁴, в которой доказана взаимосвязь восприятия тела и взаимоотношений в семье. Отношения родителей и детей напрямую влияют на восприятие себя. При этом в подростковом возрасте они играют даже более значимую, первостепенную роль, чем возрастные особенности пубертатного периода. Профилактические усилия в области психологии должны быть направлены на формирование более свободного отношения к собственному телу, в первую очередь на пропаганду осознанной работы над восприятием своего тела. Важно, чтобы индивид научился анализировать поступающую информацию, пропускать ее не только через понимание устоявшегося восприятия собственной внешности, но и через стремление к саморазвитию, самопознанию, формированию критического мышления.

Еще один компонент образа тела — *физический*. В рамках данного аспекта можно рассматривать такое понятие, как «схема тела». Работа Ю.С. Левика и В.С. Гурфинкеля⁸⁵ предполагает, что схема тела служит

⁸³ Белогай К.Н. Социокультурная модель становления образа тела // Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология». 2018. Т. 25. С. 14—25.

⁸⁴ Walter O., Shenaar-Golan V. Effect of the Parent-Adolescent Relationship on Adolescent Boys' Body Image and Subjective Well-Being // American Journal of Men's Health. 2017. Vol. 11. № 4. P. 920—929.

⁸⁵ Гурфинкель В.С. Концепция схемы тела и моторный контроль // Интеллектуальные процессы и их моделирование. Организация движений /

основой для ориентации в собственном теле, особенно неосознанной ориентации. Центральная нервная система (ЦНС) постоянно «отслеживает» положение частей тела, координаты рабочих точек, расположение тела относительно осей «верх—низ» и «право—лево», сопоставляя их с нормой, описывая последовательность элементов, размещение рецепторов и эффекторов и т. д. Схема тела — это абстрактная проекция тела в сознании человека, которая подходит для любого индивида с возможными возрастными отличиями. Образ тела — это более точная проекция, отражающая конкретные особенности строения тела, включающая в себя психологическую оценку и состояние индивида. Эти системы плотно взаимосвязаны и влияют друг на друга.

Физический компонент образа тела напрямую связан с физическим состоянием организма, наличием болевых ощущений, гибкости, силы в мышцах, выносливости и т. д. В статье Н.А. Польской⁸⁶ отражены результаты исследования, которые позволяют выявить связь между модификациями тела и действиями, могущими нанести вред собственному телу.

В рамках данного аспекта формируется соотношение тела, его физического ощущения и понимания, проприоцептивных особенностей индивида и психологического ощущения себя.

Эмоциональный компонент телесности связан с эмоциями и чувствами, которые вызывает у человека собственный образ тела. Вместе с тем, анализируя данный компонент, можно увидеть тесную связь с ощущением и эмоциональным уровнем удовлетворенности своим телом, осознанностью и умением управлять эмоциями с помощью психофизического воздействия. Проблемы в этой сфере могут возникать из-за несоответствия между реальным внешним видом и представлениями о красоте, а также из-за негативных эмоций, связанных с восприятием своего тела. Исследователи С. Фишер и С. Кливленд отмечают, что человек обычно переносит эмоции и отношения, которые проявляются в реакциях окружающих, на образ собственного тела. Это означает, что восприятие себя и своего тела часто зависит от межличностных взаимодействий. С. Экер отмечает, что тело часто сохраняет важный жизненный опыт, своего рода «телесную память», например, в форме более сильного мышечного напряжения или вегетативных реакций⁸⁷. По мне-

Под ред. А.В. Чернавского. М.: «Наука», 1991. С. 24.

⁸⁶ Польская Н.А. Эмоционально-личностные корреляты модификаций тела // Известия Саратовского университета. Философия. Психология. Педагогика. 2014. Т. 14. Вып. 2. С. 84—90.

⁸⁷ Экер С. Как поладить с собственным телом? Инструкция по применению / Пер. с нем. Харьков: «Гуманитарный центр», 2017. С. 51.

нию этого исследователя, когда чувство (эмоция) выходит на первый план восприятия, важно проявить к нему дружелюбное внимание, воспринять его, не оценивая. Телу важно получить опыт, при котором можно испытывать все виды чувств и эмоций, при этом не подавляя их.

Таким образом, эмоциональный компонент является важной составляющей образа тела, влияет на самочувствие индивида, его самовосприятие и готовность осознанно вносить изменения в свое тело и психофизический аппарат.

Исследование Т. Дэвисона и М. Маккаба позволило выявить связь между различными аспектами образа тела и психосоциальным функционированием подростков, их эмоциональный фон⁸⁸. Более деструктивное и негативное восприятие собственного тела отмечалось у девушек, нежели у юношей. Тем не менее для обоих полов образ тела оказался важным фактором, в значительной степени влияющим на формирование самооценки. Другое исследование в области эмоционального восприятия собственного тела было проведено М. Зиммер-Гембек с коллегами. Согласно его результатам, как у девочек, так и у мальчиков 5—7 классов в значительной степени усиливаются симптомы тревоги, которая появляется на фоне эмоционального восприятия собственной внешности⁸⁹. Изучение эмоций, связанных с телом, а также проживания различных эмоций через их психофизическое выражение — актуальный и современный подход, позволяющий прорабатывать множество аспектов психики индивида.

Наконец, *самооценочный компонент* отражает отношение к своему телу на основе всех аспектов образа тела, позволяя индивиду определить свое внутреннее отношение к нему. Итальянский исследователь Д. Маренго с коллегами⁹⁰ изучал воздействие современных социальных медиа на самооценку и восприятие образа тела. Цель исследования заключалась в определении взаимосвязи между временем, проведенным подростками в социальных сетях, и проблемами самооценки образа тела. Согласно выводам данного исследования, социальные сети в значительной степени влияют на формирование негативной самооценки.

⁸⁸ Davison T.E., McCab M.P. Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning // The Journal of Social Psychology. 2006. Vol. 146. № 1. P. 15—30.

⁸⁹ Zimmer-Gembeck M.J. et al. Girls' and boys' trajectories of appearance anxiety from age 10 to 15 years are associated with earlier maturation and appearance-related teasing // Development and Psychopathology. 2018. Vol. 30. № 1. P. 337—350.

⁹⁰ Marengo D. et al. Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns // Computers in Human Behavior. 2018. Vol. 82. P. 63—69.

Группа американских исследователей изучила связь между активным использованием социальными сетями и образом тела у девочек-подростков⁹¹. Было выявлено, что специальные программы, предлагаемые школами, такие, как семинары по формированию образа тела и занятия, направленные на принятие физических отличий, могут оказывать существенное влияние на самооценку различных аспектов своего тела у подростков. Согласно выводам данного исследования, высокий уровень развития школьной культуры и включенности родителей в жизнь подростка способствует снижению влияния социальных сетей на формирование образа себя и повышению уровня удовлетворенности теми или иными аспектами собственного тела.

Проанализированные выше исследования проводились в разное время в разных странах. Их результаты имеют большое значение, однако каждое из них существует вне системы, отдельно от других, что не позволяет в рамках отдельного исследования увидеть целостную картину восприятия тела.

Согласно проведенному нами исследованию, можно выделить пять компонентов, которые формируют у индивида целостное восприятие образа собственного тела. Каждый из этих компонентов дает обоснование для диагностики и работы с психофизическим состоянием личности. В структуру пятикомпонентной модели образа тела целесообразно включить эстетический, социальный, физический, эмоциональный, самооценочный компоненты (ЭСФЭС). Визуально данная модель представлена на Рис. 1.

Модель представлена в виде спирали, так как сочетает в себе форму круга и импульс движения: спираль является одновременно символом времени, цикличности и динамики развития. Так и образ тела человека развивается, претерпевает трансформацию, не бывает одним и тем же в разные периоды жизни, но в то же время имеет тенденцию к цикличности, как в контексте жизни отдельного человека (например, в периоды набора веса и похудения), так и в контексте культуры внутри и между различными странами (например, мода). Т. е. образ тела, согласно пятикомпонентной модели, — это целостное восприятие человеком своей телесности, эстетический, социальный, физический, эмоциональный, самооценочный взгляд на собственное психофизическое состояние, восприятие, обладающее свойствами динамичности, трансформации и цикличности.

⁹¹ *Burnette C.B., Kwitowski M.A., Mazzeo S.E.* «I don't need people to tell me I'm pretty on social media»: A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls // *Body Image*. 2017. Vol. 23. P. 114—123.



Рис. 1. Пятикомпонентная модель образа тела.

В свете проанализированных исследований выявлено, что сопоставление ЭСФЭС дает комплексное понимание образа своего тела. Именно в синтезе данных компонентов образ тела представляет собой явление, которое способствует пониманию индивидом собственного тела как многогранной, мощной системы сознания, самосознания и общения с внешним миром путем невербальной коммуникации.

Итак, пятикомпонентная модель образа тела представляет собой комплексную структуру из 5 составляющих: эстетической, социальной, физической, эмоциональной, самооценочной. В рамках изучения каждого из этих аспектов были рассмотрены отечественные и зарубежные исследования, позволяющие сделать вывод о необходимости комплексного использования структуры ЭСФЭС при работе с образом тела человека. Работа над образом тела индивида должна проводиться в рамках комплексного подхода, с учетом показателей всех указанных компонентов.

Список литературы

1. Айламазьян А.М., Каминская Н.А. Исследования образа физического «Я» в различных психологических школах // Национальный психологический журнал. 2015. № 3. С. 45—55.

2. *Белогой К.Н.* Социокультурная модель становления образа тела // Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология». 2018. Т. 25. С. 14—25.
3. *Гурфинкель В.С.* Концепция схемы тела и моторный контроль // Интеллектуальные процессы и их моделирование. Организация движений / Под ред. А.В. Чернавского. М.: «Наука», 1991. С. 24.
4. *Польская Н.А.* Эмоционально-личностные корреляты модификаций тела // Известия Саратовского университета. Философия. Психология. Педагогика. 2014. Т. 14. Вып. 2. С. 84—90.
5. Психологические исследования внешности и образа тела: Сб. статей / РязГМУ Минздрава России; отв. ред. А.Г. Фаустова. Рязань: ОТСиОП, 2022. 223 с.
6. *Стребкова Ю.А.* Особенности формирования образа тела в условиях современного образования // Известия Самарского научного центра РАН. 2011. № 13 (6). С. 1402—1407.
7. *Фельденкрайз М.* Сознание через движение: Двенадцать практических уроков / Пер. с англ. М. Папуша. 2-е изд. М.: «Академический проект», 2020. 224 с.
8. *Экер С.* Как поладить с собственным телом? Инструкция по применению / Пер. с нем. Харьков: «Гуманитарный центр», 2017. 196 с.
9. *Якимова Л.С., Кравцова Н.А.* Психосоциальные и психологические факторы развития дисморфофобий у современных подростков // Тихоокеанский медицинский журнал. 2017. № 3 (69). С. 15—18.
10. *Burnette C.B., Kwitowski M.A., Mazzeo S.E.* «I don't need people to tell me I'm pretty on social media»: A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls // *Body Image*. 2017. Vol. 23. P. 114—123.
11. *Davison T.E., McCab M.P.* Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning // *The Journal of Social Psychology*. 2006. Vol. 146. № 1. P. 15—30. DOI 10.3200/SOCP.146.1.15-30.
12. *Marengo D.* et al. Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns // *Computers in Human Behavior*. 2018. Vol. 82. P. 63—69.
13. *Murray K., Rieger E., Byrne D.* Body image predictors of depressive symptoms in adolescence // *Journal of Adolescence*. 2018. Vol. 69. P. 130—139.
14. *Schilder P.* The image and appearance of the human body. Barnes & Noble, 1999. 362 p.
15. *Walter O., Shenaar-Golan V.* Effect of the Parent-Adolescent Relationship on Adolescent Boys' Body Image and Subjective Well-Being // *American Journal of Men's Health*. 2017. Vol. 11. № 4. P. 920—929. DOI 10.1177/1557988317696428.

16. *Zimmer-Gembeck M.J.* et al. Girls' and boys' trajectories of appearance anxiety from age 10 to 15 years are associated with earlier maturation and appearance-related teasing // *Development and Psychopathology*. 2018. Vol. 30. № 1. P. 337—350.

Сведения об авторах

Капустина Татьяна Викторовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры общепсихологических дисциплин, Тихоокеанский государственный медицинский университет Минздрава России, г. Владивосток. E-mail: 12_archetypesplus@mail.ru

Сидорова Маргарита Владимировна, магистрант кафедры общепсихологических дисциплин, Тихоокеанский государственный медицинский университет Минздрава России, г. Владивосток. E-mail: sidorova_margaritari@mail.ru

Information about the authors

Kapustina Tatiana Viktorovna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General Psychological Disciplines, Pacific State Medical University, Vladivostok, Russia. E-mail: 12_archetypesplus@mail.ru

Sidorova Margarita Vladimirovna, Master's student of the Department of General Psychological Disciplines, Pacific State Medical University, Vladivostok, Russia. E-mail: sidorova_margaritari@mail.ru