

**ИЗМЕНЕНИЯ ОБРАЗА ТЕЛА В УСЛОВИЯХ
КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ
BODY IMAGE CHANGES UNDER CONDITIONS
OF COMPLEX EXPOSURE**

Аннотация:

Исследования показывают, что физическое тело и его образ отличаются, причем важную роль в этом играют внутренние факторы. В связи с этим в практической психологии встает вопрос подбора методов коррекции образа тела, времени воздействия, методов диагностики, прогнозирования результатов воздействия. Цель проведенной работы — исследование возможности изменения образа тела в условиях комплексного воздействия: обучения и телесно-ориентированного тренинга. В качестве респондентов выступили профессиональные психологи, обучающиеся по программе повышения квалификации (22 человека в экспериментальной и столько же в контрольной группах). Статистически значимых изменений в динамике образа тела участников экспериментальной группы по истечении полугодового обучения (несколько модулей погружения) не выявлено.

Качественный анализ позволил обнаружить ряд тенденций в изменении образа тела, которые соотносятся с динамикой результатов по другим характеристикам (области неудовлетворенности собственным телом, зоны наличия/отсутствия ощущений). Полученный результат может быть обусловлен содержанием программы (целенаправленная работа с образом тела не входила в ее задачи), разнонаправленной динамикой компонентов образа тела (по каким-то параметрам идет сближение, по каким-то, напротив, еще большее расхождение), диагностическими возможностями инструментария (отсутствие диапазонов расхождений). При организации дальнейшей практической работы представляется важным учесть все возможные факторы.

Ключевые слова: образ тела, телесно-ориентированный тренинг, проекция в диагностике, неудовлетворенность телом, зоны отсутствия ощущений.

Abstract:

Research shows that the physical body and its image are different, with internal factors playing an important role in this. In this regard, in practical psychology, the question arises of the selection of methods for

correcting body image, exposure time, diagnostic methods, and forecasting the results of exposure. The purpose of the behavioral work is to study the possibility of changing the body image in conditions of complex exposure: training and body-oriented training. The respondents were professional psychologists enrolled in a professional development program (22 people in the experimental group and the same number in the control group). There were no statistically significant changes in the dynamics of the body image of the participants in the experimental group after six months of training (several immersion modules).

A qualitative analysis revealed a number of trends in body image changes that correlate with the dynamics of results in other characteristics (areas of dissatisfaction with one's own body, zones of presence/absence of sensations). The result obtained may be due to the content of the program (purposeful work with the body image was not part of its tasks), the multidirectional dynamics of the body image components (some parameters are converging, on the contrary, there is an even greater discrepancy), diagnostic capabilities of the toolkit (absence of ranges of discrepancies). When organizing further practical work, it is important to take into account all possible factors.

Keywords: body image, body-oriented training, projection in diagnosis, dissatisfaction with the body, zones of lack of sensations.

Внешность во все времена была и остается важным компонентом человеческого взаимодействия: достаточно вспомнить старую русскую поговорку «по одежке встречают». Объем транслируемого внешностью послания лишь увеличивается — теперь можно менять не только одежду и обувь, но и цвет волос, глаз, грим и даже ряд параметров тела — разрез глаз, очертания лица, вес и т. д. И это важно для всех сторон коммуникативного процесса. Образ тела — важнейший компонент Я-концепции. Как считал М. Фельденкрайз, образ себя / образ тела формирует действия, а вовлеченность в процесс нескольких модальностей позволяет их оттачивать и совершенствовать⁷¹.

В специализированной литературе раскрываются следующие аспекты, связанные с внешностью и образом тела:

— формирование и развитие образа тела (Н.А. Авдюнина; И.В. Герасимова, А.В. Матросова; Е.О. Ермолова; Д.К. Иоаниди, М.С. Титова, Ю.Н. Афанасьева; Т.О. Новикова, М.А. Коргожа, С.М. Гобанова, Е.А. Замахина; И.А. Матвеева, Д.С. Перехожева);

⁷¹ *Фельденкрайз М.* Осознание через движение: двенадцать практических уроков / Пер с англ. М. Папуш. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000. С. 25.

— влияние социокультурных факторов на образ тела (Т.Н. Кочеткова; М. Abdoli, M.S. Rosato, A. Desousa, P. Cotrufo; V. Yuca, T.N. Zahri, E. Magistarina);

— стремление к модификациям тела (А.О. Биято; Д.К. Иоаниди, Ю.Н. Афанасьева, М.С. Титова; Е.С. Набойченко, В.И. Гисцев);

— восприятие внешности в разном возрасте, включая оценки со стороны (А.С. Абдуллаева, З.Г. Гасанова; К.Н. Белогай, И.С. Морозова; Т.А. Воронцова; S.M. Suresh, P. Sivakumar);

— соматические и психические заболевания, в том числе расстройства пищевого поведения, а также инвалидность, суицидальные мысли и намерения (И.С. Виноградова, А.Г. Фаустова; И.А. Котикова, Д.И. Нагимуллина, В.Б. Миникаев; Т.И. Леонова; Е.С. Сорокина);

— полидетерминация отношения к внешнему облику (В.А. Лабунская);

— психотерапия и профилактика нарушений образа тела, ассоциированных расстройств (Э.В. Абдрахманова; R. Aggarwal, R. Ranjan, R. Chandola; C. Finkelstein, Ol. Soha, Al. Roy, An. Phillipou).

Интерес к психологии телесности со временем растет. Эта тематика является весьма важной и актуальной, что во многом обусловлено ростом числа расстройств пищевого поведения, запросов на изменения тела хирургическим путем⁷².

Образ тела в современной психологии рассматривается и осмысливается с разных сторон: в культурно-историческом контексте, эволюционной ретроспективе, как глубинный эмоциональный и телесный опыт и как функционирование нейрофизиологических механизмов⁷³. Однако в исследованиях доминирует когнитивно-поведенческий подход, в связи с чем хочется поддержать Л.Т. Баранскую и С.С. Татаурову, считающих, что изучение образа тела с позиции гештальта является одной из центральных задач психологии⁷⁴.

Если смотреть на сложившуюся ситуацию функционально, то возникает вопрос: что может сегодня предложить практическая психология в области работы с телом и его образом.

⁷² Демченко А.С. Расстройства пищевого поведения: распространенность, история, классификация, причины // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Педагогика и психология: перспективы развития». Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2023. С. 209—214.

⁷³ Широчина А.И., Павлова Е.В. Восприятие собственного тела в юношеском возрасте // StudNet. 2021. № 7. [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospriyatie-sobstvennogo-tela-v-yunosheskom-vozraste>

⁷⁴ Баранская Л.Т., Татаурова С.С. Методика исследования образа тела. Учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2011. 82 с.

Цель настоящего исследования — изучить возможности изменения образа тела в условиях комплексного воздействия: обучения и телесно-ориентированного тренинга.

Для исследования применялась соответствующая технология, разработанная на основе идеи М. Фельденкрайза. Для выявления различий между образом и физическим телом он предложил произвести оценку размеров тела в конечностях⁷⁵. Эта идея была развернута, в исследование включены 26 параметров, составляющих полный образ тела. Двумя пальцами вытянутой руки или двумя вытянутыми руками с закрытыми глазами респонденты показывали размер разных частей своего тела. Потом по замерам на бумагу наносился образ, который легко было сравнить с реальными параметрами тела — для этого человек ложился на бумагу, и тело его обводилось линией.

Экспериментальную группу составили владивостокские психологи, проходившие курс повышения квалификации «Возрастная психология телесного развития» на базе института «Интеграция» (Красноярск), практикующие или готовящиеся практиковать телесно-ориентированный подход. Это 22 женщины в возрасте 28—45 лет. Замеры производились в самом начале обучения, основу которого составляли тренинговые занятия. Контрольная группа была рандомизирована по численности, профилю образования, полу, возрасту. Различие с экспериментальной группой состояло в том, что участники контрольной группы не занимаются телесно-ориентированными практиками. Совокупная выборка составила 44 человека.

М. Фельденкрайз отмечал, что различие между образом и реальностью может достигать 30 % и более, а точный образ тела — явление крайне редкое. По мнению автора метода обучения более естественным и эффективным движениям, соответствующим анатомическим возможностям, систематическая работа над образом себя полезнее, чем исправление отдельных действий⁷⁶. Важность такой работы обусловлена тем, что люди действуют не в соответствии с параметрами реального тела, а в соответствии с его образом.

Как показывают результаты, искажения в образе тела могут быть более выражены, чем это описано в литературе: в ряде случаев они доходят до 50 % и более (искажения как отдельных частей тела, так и роста в целом). В сводной таблице (Табл. 1) представлено число замеров увеличения и уменьшения образа тела по отношению к параметрам физического тела.

⁷⁵ Фельденкрайз М. Осознание через движение...

⁷⁶ Фельденкрайз М. Осознание через движение... С. 26.

Табл. 1. Параметры образа тела по отношению к физическому телу в экспериментальной и контрольной группах психологов.

	Параметр	Экспериментальная 1 замер			Контрольная группа			Экспериментальная 2 замер		
		совпадает	увеличение	уменьшение	совпадает	увеличение	уменьшение	совпадает	увеличение	уменьшение
1	высота лба	12	10		16	6		14	8	
2	высота носа	9	13		16	6		17	3	2
3	расстояние между зрачками	8	13	1	12	9	1	17	5	
4	длина глаза	12	10		19	3		8	13	1
5	длина рта	11	11		17	4	1	12	10	
6	высота уха	11	11		15	5	2	13	9	
7	расстояние от подбородка до губ	14	7	1	12	7	3		5	1
8	высота головы	10	11	1	7	13	2	10	12	
9	ширина головы	12	8	2	11	10	1	13	9	
10	высота шеи	5	17		3	17	2	10	12	
11	ширина шеи	13	6	3	9	10	3	13	7	2
12	ширина плеч	11	10	1	13	8	1	10	10	2
13	размер тела от яремной ямки до талии	16	4	2	17	5		12	6	4
14	размер тела от талии до промежности	10	7	5	9	9	4	16	5	1
15	ширина талии	12	4	6	11	8	3	8	13	1
16	ширина бедер	15	6	1	12	8	2	16	5	1

17	максимальная ширина бицепса	9	9	4	11	9	2	10	11	1
18	длина руки от плеча до локтя	18	4		14	8		15	3	4
19	длина руки от локтя до запястья	14	8		13	8	1	12	9	1
20	размер кисти от запястья до кончиков пальцев	18	3	1	17	4	1	11	9	2
21	ширина кисти	14	8		15	7		13	9	
22	ширина бедра	10	10	2	11	9	2	15	4	3
23	длина ноги от промежности до колена	14	8		13	9		10	11	1
24	длина ноги от колена до опоры	14	8		8	12	2	15	5	2
25	длина стопы	19	2	1	9	12	1	17	3	2
26	ширина стопы	13	7	2	16	4	2	19	2	1

В общей выборке психологов выявлен лишь один человек, у которого расхождения образа тела с основными параметрами реального физического тела не превышают 10 %. В экспериментальной и контрольной группах нашлось, соответственно, только 6 и 7 составляющих образа тела, размеры которых более чем у половины группы (с учетом допущения) можно считать точными. У одного человека нет ни одного точного параметра. Расчеты по U-критерию Манна—Уитни подтвердили предположение об отсутствии значимых различий в образе тела в экспериментальной и контрольной группах, т. е. это одна генеральная совокупность.

В дихотомии увеличение — уменьшение в обеих группах существенно преобладает увеличение: образ тела в целом и его отдельные части заметно крупнее реального физического тела. Преувеличения составляющих образа тела были зафиксированы у всех респондентов. В частности, в экспериментальной группе 18 респондентов свой рост

изначально показывали больше, ноги в образе тела длиннее оказались у 15 человек, руки — у 14 человек, голова больше — у 10 человек.

Результаты качественного анализа позволяют констатировать, что в экспериментальной группе после обучения наблюдается невыраженная тенденция к изменению соответствия образа тела в целом и его отдельных параметров объективным размерам. Так, приблизились к реальным размерам в образе тела высота носа (точных размеров стало больше почти в 2 раза), расстояние между зрачками (точных размеров стало больше более чем в 2 раза), не столь выраженным оказалось и преувеличение высоты шеи (точных размеров стало больше в 2 раза).

При использовании другой методики («Цветоуказания неудовлетворенности собственным телом») в экспериментальной группе 2 респондента отметили, что их крайне не удовлетворяет лицо (на изображении появился красный цвет), а расчет Т-критерия Вилкоксона показал значимую динамику. При этом, согласно методике «Картография ощущений», число тех, кто не ощущает лицо, в экспериментальной группе стало меньше на 3 (1 человек).

Голова, согласно В. Райху, это средоточие двух сегментов мышечного панциря — глазного и челюстного. Они искажаются в восприятии из-за так называемых социальных страхов (что-то не так в моих отношениях с людьми). Это страх совершить оплошность, промах, ошибку, страх услышать (увидеть) оценку себя со стороны других людей. Возможно, процесс обучения обострил эти чувства, активизировал их. Голова также связана с размышлением и рефлексией, с переживанием и «заземлением» восприятий и ощущений. В процессе обучения респонденты погружались в свои чувствования и переживания, что и показало исследование⁷⁷.

Лицо является наиболее выразительной частью тела, важнейшим центром профессиональной коммуникации в работе психолога. Обнаруженные изменения в сторону неприятия лица у психологов, обучающихся телесным практикам, видимо, обусловлены возросшей дифференцированностью ощущений и рефлексией актуального психофизиологического состояния, возросшими требованиями к своему телу.

При этом увеличилось искажения образа тела в восприятии талии — реально она более чем у половины участниц существенно больше (частота искажения размера увеличилась более чем в 3 раза). В области живота выявлены статистически значимые различия по методике «Цветоуказания неудовлетворенности собственным телом». В. Райх описал диафрагмальный блок как область, которая контролирует эмоциональ-

⁷⁷ Райх В. Анализ характера. М.: «Апрель-пресс», «Эксмо-пресс», 2000. 528 с.

ное состояние больше, чем любой другой сегмент. В область живота проецируются прежде всего мысли и чувства по поводу выживания. Это место, дающее жизнь другому и самому себе, центр интуиции. В животе может возникать напряжение, вызванное страхом нападения, подавленными злостью и неприязнью. Оценивая состояние своего тела, респонденты зачастую не удовлетворены эстетикой области живота. Эта зона признается особенно значимой у представительниц женского пола. Т. е. не исключено, что рост чувствительности в области живота и диафрагмы ведет к пробуждению, выдвиганию из фона еще не осознанных, не прожитых и не принятых вытесненных негативных переживаний. Раздутый, преувеличенный образ тела в этой части — свидетельство локализации проблемной зоны.

Статистически значима динамика показателей по методике «Цветоуказания неудовлетворенности собственным телом» в области гениталий. Это область тела, где максимально концентрируются проблемы, связанные с полом, сексом. Для многих секс отождествляется с животной природой. Это зона максимально глубоких и сильных чувств и сексуальной энергии. Она табуирована в первую очередь, и от нее распространяется запрет на все тело. Напряжение мышц в тазовой области появляется при подавлении возбуждения и удовольствия. Именно тут накапливаются обиды по отношению к собственному Я, запреты на чувства.

Если до обучения отсутствие ощущений в области таза и гениталий обозначили 8 человек, то после обучения их количество уменьшилось до 6 человек (методика «Картография ощущений»).

Образ тела респондентов по параметру «расстояние от талии до промежности» тоже изменился: сначала эта область была преувеличена у 7 человек, после обучения — у 5. На 4 человека стало меньше тех, у кого остались искажения в этой области в сторону уменьшения. Отношение к этой области до обучения у 2 респондентов было «крайне неудовлетворяющим». В обучающем курсе двухдневный модуль был посвящен теме «Сексуальность»: испытуемые работали с запретами, установками из детства, психологическими защитами, связанными с данной темой. Возможно, поэтому по завершении обучения при раскрашивании тела в области гениталий красный цвет отсутствовал.

Другая искаженная в сторону увеличения часть в образе тела — ладони. Они стали не соответствовать реальности почти у половины участниц (увеличений стало больше в 3 раза), что можно интерпретировать следующим образом: ладони — это место накопления энергии перед открывающейся возможностью действовать.

В целом результаты измерения в двух разных условиях на одной и той же выборке экспериментальной группы согласно Т-критерию Вил-

коксона не различаются, сдвиг статистически не значим, т. е. в целом можно констатировать только наметившиеся тенденции.

Итак, нужно отметить разнонаправленные тенденции в динамике образа тела в экспериментальной группе: у кого-то наметилось сближение размеров физического тела и образа тела в определенных частях, у кого-то, наоборот, расхождения только увеличились. В первом случае, судя по всему, это свидетельство проработки, возросшей степени дифференциации ощущений. Это важный результат работы. Но такая благоприятная динамика за короткий период времени, очевидно, возможна в легких случаях поверхностного расположения сегмента мышечного панциря. Многочисленные зоны отсутствия чувствительности, выявленные по методике «Картография ощущений», можно интерпретировать как свидетельство жестких блоков, серьезных проблем. За время первого погружения в телесные практики этот сегмент мог выдвинуться из фона, стал различимым. Это процесс восстановления чувствительности, важная положительная динамика, свидетельствующая о том, что работу нужно продолжать. Но для самого участника — это появившиеся неприятные ощущения там, где их не было, что может вызывать негативные эмоции и негативное отношение к соответствующей части тела.

Таким образом, был апробирован новый проективный метод исследования образа тела. Полученные данные соотносятся с результатами по двум другим методикам — «Цветоуказания неудовлетворенности собственным телом» и «Картография ощущений».

Выявлены существенные расхождения параметров физического тела и его образа, составляющие более 30 %, а в ряде случаев более 50 %.

Развернутая как технология идея М. Фельденкрайза дает детализированный наглядный материал для осмысления, мотивирует на дальнейшую психологическую работу. Полученный таким путем наглядный образ тела может помочь выявить актуальные и старые, но застрявшие внутренние проблемы, болезни, травмы, интроекты.

Статистически значимых изменений в динамике образа тела у участников экспериментальной группы по истечении полугодового обучения, которое помимо передачи знаний включало трениговую работу, не выявлено. Это может быть обусловлено тем, что в курсе не ставилась задача целенаправленной работы с образом тела, подготовка осуществлялась в области контакта с клиентами разных возрастов, отношений между родителями и детьми. Об изменениях самих участников, прежде всего их образа тела можно говорить лишь как о дополнительном эффекте.

Выявленные тенденции изменения образа тела носят разнонаправленный характер: ряд параметров у части участников изменился в сторону соответствия реальным, другая часть параметров, напротив,

еще больше исказилась. Исходя из положений теории личности В. Райха, обе разнонаправленные тенденции можно интерпретировать как результат внутренней работы. Однако во втором случае необходимо ее продолжение.

С другой стороны, для проведения количественных исследований, позволяющих сравнивать массивы данных разных выборок и динамику образа тела, необходима более тонкая дифференциация диапазонов измерений, четкое обозначение границ того, что можно считать допустимым.

Правомерно сделать допущение, что искажения в образе тела, составляющие до 10 % от реальных параметров, можно считать несущественными; от 11 до 20 % — невыраженными; от 21 до 30 % — выраженными; от 31 до 50 % сильно выраженными; свыше 50 % — манифестирующе выраженными.

Список литературы

1. *Абдуллаева А.С., Гасанова З.Г.* Оценка образа собственного тела у студенческой молодежи // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 3А-4А. С. 239—245.

2. *Абдрахманова Э.В.* Психологическая коррекция неудовлетворенности своим телом в юношеском возрасте // Психология: традиции и инновации. Материалы III Международной научной конференции, Самара, март 2018 г. Самара: «Асгард», 2018. С. 35—39.

3. *Авдюнина Н.А.* Образ тела как компонент самосознания в юношеском возрасте // Вестник Ассоциации вузов туризма и сервиса. 2016. С. 77—84.

4. *Баранская Л.Т., Татаурова С.С.* Методика исследования образа тела. Учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2011. 82 с.

5. *Белогай К.Н.* Образ тела женщины: онтогенетические и социокультурные аспекты развития, возрастно-психологическая изменчивость. Автореф. дисс. ... докт. психол. наук. СПб., 2021. 40 с.

6. *Белогай К.Н., Морозова И.С.* Возрастная изменчивость образа тела женщины в период взрослости // СибСкрипт. 2017. № 1 (69). [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnaya-izmenchivost-obraza-tela-zhenschiny-v-period-vzroslosti> (дата обращения: 04.12.2024).

7. *Герасимова И.В., Матросова А.В.* Самоотношение и представления о теле в структуре «Я-образа» старшеклассников // Вестник Морского государственного университета. Гуманитарные науки. 2005. Вып. 5. С. 90—95.

8. Демченко А.С. Расстройства пищевого поведения: распространенность, история, классификация, причины // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Педагогика и психология: перспективы развития». Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2023. С. 209—214.

9. Ермолова Е.О. Образ тела и психологические границы личности современного подростка // Развитие человека в современном мире. 2022. № 2. С. 27—41.

10. Морозова И.С., Белогой К.Н. Проблематика образа тела в контексте психологии развития // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. № 8. [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/problematika-obraza-tela-v-kontekste-psiologii-razvitiya> (дата обращения: 04.12.2024).

11. Психологические исследования внешности и образа тела: Сб. статей / РязГМУ Минздрава России; отв. ред. А.Г. Фаустова. Рязань: ОТСиОП, 2022.

12. Райх В. Анализ характера. М.: «Апрель-пресс», «Эксмо-пресс», 2000. 528 с.

13. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков / Пер с англ. М. Папуш. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000. 160 с.

14. Широчина А.И., Павлова Е.В. Восприятие собственного тела в юношеском возрасте // StudNet. 2021. № 7. [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospriyatie-sobstvennogo-tela-v-yunosheskom-vozraste> (дата обращения: 08.12.2024).

15. Abdoli M., Rosato M. S., Desousa A., Cotrufo P. Cultural Differences in Body Image: A Systematic Review // Social Sciences. 2024. 13 (6). [Электронный ресурс]: https://www.researchgate.net/publication/381200761_Cultural_Differences_in_Body_Image_A_Systematic_Review (дата обращения: 24.01.2025).

16. Aggarwal R., Ranjan R., Chandola R. Effect of Body Image on Self Esteem: A Systematic Literature Review and Future Implication // European Chemical Bulletin. 2023. 12 (4). [Электронный ресурс]: https://www.researchgate.net/publication/370609428_Effect_of_Body_Image_on_Self_Esteem_A_Systematic_Literature_Review_and_Future_Implication (дата обращения: 24.01.2025).

17. Finkelstein C., Soha Ol., Roy Al., Phillipou An. «Why would you open someone's brain up?» Lived experience insights inform a psilocybin-assisted psychotherapy treatment manual for body image disturbance. [Электронный ресурс]: https://www.researchgate.net/publication/372698990_Why_would_you_open_someone's_brain_up_Lived_experience_insights_inform_a_psilocybin-assisted_pschotherapy_treatment_manual_for_body_image_disturbance (дата обращения: 24.01.2025).

Сведения об авторах

Герасимова Ирина Васильевна, кандидат психологических наук, доцент, Дальневосточный федеральный университет, г. Владивосток. Тел: 8-958-542-98-52; e-mail: *gerasimova.iv@dvfu.ru*

Арапова Елена Анатольевна, магистрант, Дальневосточный федеральный университет, г. Владивосток.

Information about the authors

Gerasimova Irina Vasilievna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Far Eastern Federal University, Vladivostok, Russia. Phone: +7-958-542-98-52; e-mail: *gerasimova.iv@dvfu.ru*

Arapova Elena Anatolyevna, Master's Student, Far Eastern Federal University, Vladivostok, Russia.