

РАЗДЕЛ III. ПСИХОЛОГИЯ

Исследовательская статья

DOI 10.69540/2949-4079.2026.28.93.008

УДК 159.99

ПРОБЛЕМА ДИАГНОСТИКИ ОБРАЗА ТЕЛА

Т.В. Капустина, К.И. Марамчина

*Тихоокеанский государственный медицинский университет (ТГМУ)
Минздрава России, Владивосток*

Аннотация:

Статья посвящена проблеме диагностики образа тела и теоретико-методологическому анализу методик для его оценки. Сама проблема диагностики образа тела состоит в том, что образ тела является многокомпонентным понятием и многие методики диагностируют лишь один или несколько компонентов. В обобщенном виде используемые в психологии методики оценки образа тела можно разделить на стандартизированные и проективные, однако в данной статье представлено сравнение методик по следующим критериям: направленность методики, диагностируемые компоненты, преимущества и ограничения. Результаты сравнительного теоретико-методологического анализа можно применять в психологическом консультировании для разрешения внутренних конфликтов, связанных с образом тела.

Ключевые слова: образ тела, стандартизированные методики, проективные методики, сравнение методик, анализ методик

Research article

THE PROBLEM OF BODY IMAGE DIAGNOSTICS

T.V. Kapustina, K.I. Maramchina

*Pacific State Medical University of the Russian Ministry of Health (PSMU),
Vladivostok*

Abstract:

The article is devoted to the problem of body image diagnostics and the theoretical and methodological analysis of methods for its assessment.

The problem of body image diagnostics itself lies in the fact that body image is a multi-component concept, and many methods only diagnose one or a few components. In a generalized form, the methods used in psychology for assessing body image can be divided into standardized and projective, but this article compares the methods based on the following criteria: the focus of the method, the components that are diagnosed, and the advantages and limitations of the method. The results of a comparative theoretical and methodological analysis can be applied in psychological counseling to resolve internal conflicts related to body image.

Keywords: body image, standardized methods, projective methods, comparison of methods, and analysis of methods

Образ тела является актуальной темой для изучения в современной психологии. Множество исследований посвящены поиску связи образа тела с возрастом, полом, этнической принадлежностью, заболеванием и т. п. В обществе все чаще поднимается вопрос о важности принятия своего тела таким, какое оно есть, а также осознанного отношения к нему⁴⁶. Однако стандарты красоты никуда не ушли, и люди все еще испытывают неудовлетворенность своим телом, стремясь к идеалу.

Первично понятие «образа тела», введенное П. Шильдером, интерпретировалось как представление себя и границ собственного тела, а также восприятие расположения своего тела в пространстве⁴⁷. По мере развития психологической науки термин трансформировался. Например, в отечественной психологии в 1920-х — 1930-х гг. активно развивалась культурно-историческая концепция авторства Л.С. Выготского. Он утверждал, что субъективное восприятие значимости тела связано с самоактуализацией личности⁴⁸. В.Н. Мясищев говорил о том, что отношения организма и личности характеризуются двойной направленностью, взаимными зависимостями⁴⁹. Таким образом, Л.С. Выготский и В.Н. Мясищев не только рассматривают образ тела с физической точки зре-

⁴⁶ Мешкова Т.А. Концепция позитивного образа тела в современной зарубежной психологии // Современная зарубежная психология. Электронный журнал. 2021. Т. 10. № 2. С. 55—69.

⁴⁷ Сотникова А.А. Проблема развития и формирования образа тела в юношеском возрасте / Воронежский гос. ун-т. 2020. № 6. С. 142—147.

⁴⁸ Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6 т. Б. м.: RUGRAM, 2024. Т. 1. С. 485.

⁴⁹ Мясищев В.Н. Понятие личности в аспектах нормы и патологии. М.: «Владос», 2003. 384 с.

ния, но и подчеркивают важность отношения человека к собственному телу, т. е. важность самосознания.

О самосознании по отношению к образу тела говорила и Е.Т. Соколова. Она утверждала, что существуют три компонента образа тела, а точнее, три «Я»: реальное физическое «Я» (как на самом деле выглядит тело человека), зеркальное «Я» (как тело человека выглядит по мнению социума) и идеальное физическое «Я» (как выглядело бы тело человека, полностью удовлетворяющее его)⁵⁰. Таким образом, данная концепция рассматривает образ тела человека как восприятие своего тела на физическом уровне и как предположение о том, что о теле человека думают окружающие его люди.

Ю.А. Стребкова выделяет образ тела как интеграцию материального и духовного, а именно тела и телесности⁵¹. В данном случае телесность рассматривается как то, что человек объективно наблюдает в своем теле и что он при этом субъективно переживает. М.П. Ливайн вводит понятие «опыт тела» как чувства и эмоции, которые человек испытывал по отношению к своему телу на протяжении всей жизни. Сам опыт тела может меняться от ощущения стыда и неприятия к чувству гармонии и принятию своего тела. Благодаря Ю.А. Стребковой и М.П. Ливайн в структуру понятия «образ тела» включается эмоциональный компонент, эмоции и чувства, переживаемые человеком по отношению к собственному телу.

К. Фишер и С. Клевеланд выдвинули теорию о том, что неотъемлемыми составляющими образа тела являются переживания субъектом собственного тела, чувства и установки в отношении своего физического облика⁵². Т.А. Ребеко выделяла три аспекта, входящие в понятие образа тела: представление о границе своего тела, о его плотности и объеме и о Я-другом. Границы своего тела — это отделенность физического организма от окружающей среды, а также знание о своей независимости и неприкосновенности. Представления об объеме связаны с ощущением наполненности, при нарушении данного компонента могут наблюдаться различные расстройства пищевого поведения. Представления о Я-другом связаны с принятием собственного тела и отделением себя

⁵⁰ Соколова Е.Т. Я-образ тела. Самосознание и защитные механизмы личности: Хрестоматия. Самара: «Бахрах», 2003. С. 406—422.

⁵¹ Хавыло А.В., Ситцева М.С., Еремина И.И. Удовлетворенность образом тела как компонент субъективного благополучия человек // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2021. Т. 38. С. 100—113.

⁵² Фаустова А.Г. Соотношение категорий «образ тела» и «концепция тела» в трудах зарубежных ученых // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2018. № 3 (25). С. 520—532.

от остальных людей⁵³. Таким образом, с появлением в психологии Я-концепции понятие образа тела расширилось. На текущем этапе образ тела — это не только восприятие своего тела в физическом плане, но и эмоциональные переживания по отношению к нему и влияние социума на мнение о собственном теле.

В современной психологии выделяют позитивный и негативный образы тела. Негативный образ — это искаженное восприятие своего тела. Раньше психология концентрировала свое внимание именно на негативном образе тела и его изучении. Сегодня на первый план вышел позитивный образ тела, включающий высокую самооценку, отсутствие опоры на идеалы красоты, низкое сравнение социальной идентичности⁵⁴. Само понятие образа тела стало включать в себя не только восприятие своего тела на физическом уровне, социальный и эмоциональный компоненты, но также степень удовлетворенности своим телом и самооценку. Следует также отметить, что понятия «образ тела» и «отношение к телу» различаются. «Отношение телу» — более узкое понятие, обозначающее мысли и чувства в отношении тела. Отношение к своему телу входит в понятие «образ тела», оно исключает предположения о том, как тело человека воспринимают и оценивают другие.

Существует пятикомпонентная модель образа тела, разработанная М.В. Сидоровой и Т.В. Капустиной. В ней обозначается, что образ тела включает в себя такие составляющие, как эстетический, социальный, эмоциональный, физический и самооценочный компоненты⁵⁵. Эстетический компонент означает удовлетворенность собственным телом, внешним видом. Социальный компонент характеризует мысли человека о том, как его тело воспринимают окружающие люди, находят ли его внешность привлекательной. Физический компонент указывает на удовлетворенность собственным телом в плане выносливости, здоровья. Самооценочный компонент связан с восприятием своего тела целиком, как человек его характеризует, описывает.

Колоссальный объем теоретической базы позволяет создавать и проводить различные методики для диагностики образа тела, которые помогают психологам в консультировании. Так, если проблемой человека является внутренний конфликт, связанный с восприятием своего тела, психолог может предложить диагностику, чтобы понять, какой

⁵³ Ребеко Т.А. Телесный опыт в структуре индивидуального знания. М.: Институт психологии РАН, 2015. 140 с.

⁵⁴ Grogan S. Promoting positive body image in males and females: Contemporary issues and future directions // *Sex Roles*. 2010. Vol. 63. P. 757—765.

⁵⁵ Капустина Т.В., Сидорова М.В. Пятикомпонентная модель образа тела // Вестник МГУТУ. Серия прикладных научных дисциплин. 2025. № 1. С. 100—109.

именно компонент образа тела вызывает беспокойство. Внедрение этих методик в рамках практической психологии помогает экономить время в ходе консультаций, а также обходить возможные защиты пациента. Однако диагностика образа тела имеет и свои сложности. Поскольку образ тела является многокомпонентной системой, для того чтобы диагностировать его целиком, следует выбирать такой психодиагностический инструмент, который включает исследование всех составляющих образа тела.

Цель настоящего теоретического исследования — провести сравнительный анализ методов и методик диагностики образа тела.

Для оценки образа тела в психодиагностике, как правило, используются метод тестирования, проективный метод, метод беседы и метод ассоциативного эксперимента. Психологическое тестирование представлено стандартизированными опросниками (варианты long form и short form). Опросники позволяют за довольно короткий промежуток времени оценить один или несколько компонентов образа тела. Проективный метод может включать в себя элементы рисования (экспрессивные проективные методики) либо связан со стимулирующим материалом, с которым пациенту следует взаимодействовать определенным образом. Методы беседы и ассоциативного эксперимента используются реже, с их помощью также можно оценить образ тела.

Далее будет приведен описательный, затем сравнительный анализ наиболее распространенных методик оценки образа тела.

Стандартизированные опросники для диагностики образа тела.

Т.Ф. Кэш внес важный вклад в создание методик для оценки образа тела. Он разработал такие методики, как MBSRQ (Многокомпонентный опросник отношения к собственному телу, 2002 г.), BISS (Шкала состояний образа тела, 2004 г.), ASI-R (Опросник представлений о внешности, 1996 г.) и др. Три перечисленные методики были в 2011 г. адаптированы Л.Т. Барановской и С.С. Тауровой⁵⁶.

Опросник MBSRQ предназначен для подростков от 15 лет и взрослых и включает 34 утверждения, которые респондент оценивает по шкале Лайкерта от 1 до 5. Интерпретация ответов задействует две основные и три дополнительные шкалы. К основным шкалам относятся оценка внешности (ощущение физической привлекательности и степень удовлетворенности своим внешним видом) и ориентация на внешность (степень вклада в свой внешний вид). Дополнительные шкалы показывают удовлетворенность параметрами тела (степень удовлетворенности от-

⁵⁶ Баранская Л.Т., Татурова С.С. Методика исследования образа тела. Учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2011. 82 с.

дельными параметрами тела), озабоченность лишним весом (выраженность тревоги по поводу своего веса) и оценку собственного веса.

К преимуществам данной методики следует отнести высокую надежность и валидность. Опросник может использоваться как в научных исследованиях, так и в психологическом консультировании с целью выявления степени удовлетворенности собственным телом и уровня самооценки. Ограничением методики является рассмотрение только двух компонентов образа тела без учета эмоций в отношении к своему телу, а также социального компонента. Также ограничением может являться дополнительная шкала «озабоченность лишним весом», так как не учитываются люди с астеническим типом телосложения, которые считают себя очень худыми и хотят набрать вес, — таким образом, тревога по поводу своего веса имеется, но в интерпретации результатов не учитывается.

Опросник представлений о внешности (ASI-R) в адаптированной версии представлен сокращенной формой (short form) и состоит из 20 утверждений вместо 45 в оригинальной методике. Благодаря сокращению опросник проходит быстрее, что экономит время и специалиста, и респондента. Последний должен оценить каждое из утверждений по шкале Лайкерта от 1 до 5. Данная методика направлена на выявление дисфункционального внимания к собственной внешности и заботы о ней и не рекомендуется к применению на детях и подростках. В интерпретации представлены три шкалы: общий показатель, шкала самооценки (влияние мнения социума на оценку внешности человеком) и шкала мотивации (интерес и способность заботиться о своей внешности). Опросник также имеет высокие показатели надежности и валидности. Однако данная методика рассматривает лишь внешность человека — совокупность физического и социального компонентов образа тела. Внешность входит в понятие образа тела в качестве его компонента, так же как схема тела человека, поэтому эта методика не диагностирует образ тела в целом. Опросник представлений о внешности следует использовать лишь как дополнительную методику либо применять ее для сравнения результатов через какое-то время.

Опросник «Шкала состояний образа тела» (BISS) направлен на диагностику удовлетворенности собственным телом, а также определяет ситуативное отношение к своему телу. Данную методику можно применять при наблюдении за динамикой отношения к собственному телу: меняется ли оно с течением времени при различных ситуациях. Опросник состоит из 6 утверждений, на которые респондент должен ответить одним из 9 вариантов ответа, которые расположены в порядке уменьшения или возрастания степени удовлетворенности собственным телом, внешностью, весом и общей привлекательностью. Интерпрета-

ция представлена только одной шкалой, которая показывает степень удовлетворенности собственным телом в совокупности на данный момент. Данная методика диагностирует удовлетворенность собственным телом, а также косвенно затрагивает самооценку человека и социальный компонент, однако из-за крайне малого количества вопросов является лишь дополнительной экспресс-методикой. При этом большое количество вариантов ответов несколько усложняет восприятие методики респондентом.

В отечественной психологии также можно выделить несколько авторских разработок. Например, методика «Самооценка внешнего облика» В.А. Лабунской (2009 г.), включающая 4 блока, которые разделены по разным составляющим образа тела: лицо, тело, оформление внешнего облика и выразительное поведение⁵⁷. Каждый блок состоит из 7 пар утверждений, респондент оценивает их по 10-балльной шкале Лайкерта. Интерпретация состоит в подсчете среднего значения баллов по каждому блоку и определении низкого, среднего или высокого уровня самооценки. Таким образом, методика диагностирует в основном самооценочный компонент образа тела, а также косвенно — удовлетворенность своим телом и предположения о том, как к телу человека относятся другие люди. Весомой положительной стороной методики является ее проверка на отечественной выборке. Однако наличие лишь одной шкалы для интерпретации также делает данный опросник лишь дополняющим основной методический аппарат исследования. Если данную методику применять в процессе психологического консультирования, психолог может, проанализировав ответы клиента, наглядно увидеть, какой из 4 составляющих образа тела наиболее не устраивает респондента, и в дальнейшей работе делать акцент на данный блок.

Еще одной отечественной разработкой для диагностики образа тела является методика исследования самоотношения к образу физического «Я» А.Г. Черкашиной (2000 г.). Она состоит из трех блоков: анатомические характеристики тела, функциональные характеристики тела и социальные характеристики тела. Задача исследуемого — оценить каждый признак из блока по 10-балльной шкале Лайкерта по двум параметрам: «хуже, чем у других» или «лучше, чем у других», а также «не значима вообще» или «имеет значение». Интерпретация состоит из выведения среднего значения в баллах в каждом из трех блоков по двум параметрам отдельно и также определяет низкий, средний или высокий уровень самооценки и уровня значимости. Данная методика имеет ту положительную сторону, что оценка образа тела проводится в отно-

⁵⁷ Волкоморова Т.Д. Образ тела в структуре самоотношения у студентов / Уральский федеральный ун-т им. Б.Н. Ельцина. Екатеринбург, 2023. 82 с.

шении физического, социального и эстетического компонентов. Однако она не включает в себя диагностику чувств и эмоций к своему телу, а также применяет только одну шкалу для интерпретации.

Все представленные методики имеют свои преимущества и ограничения. Положительными аспектами во всех пяти методиках являются доступные формулировки и быстрота их прохождения. Чаще всего для подсчета результатов используется одна шкала, что делает стандартизированные методики эффективным инструментом для проведения научного исследования на большой выборке. Недостатком всех представленных методик является то, что изучаются не все компоненты образа тела, даже если использовать все пять методик совокупно. При этом «Шкала состояний образа тела» имеет невысокие показатели психометрических параметров, ее можно отнести скорее к экспресс-методикам, которые не диагностируют образ тела целиком. Многокомпонентный опросник отношения к собственному телу, Методика исследования самооотношения к образу физического «Я», «Самооценка внешнего вида» и Опросник представлений о внешности полнее раскрывают понятие «образ тела» и могут дать больше информации о составляющих данного понятия у конкретного человека. Но небольшое количество вопросов может представлять трудность для более детального изучения индивидуального образа тела человека.

Проективные методики оценки образа тела. По мнению многих исследователей, проективные методики являются эффективным инструментом диагностики образа тела благодаря индивидуальному подходу и дальнейшей беседе, являющейся неотъемлемой частью процедуры проведения этих методик. Можно выделить несколько из них.

1. Методика «Цветоуказание неудовлетворенности собственным телом» (ЦНСТ) В.Г. Сахаровой, которая является адаптацией методики «The Color-A-Person Body Dissatisfaction Test» (САРТ), разработанной О. Вуле и С. Ролла. Единственное отличие этих двух методик заключается в том, что в САРТ части тела, которые не удовлетворяют человека, помечаются черным, а в ЦНСТ — красным цветом. Методика предлагает респонденту два изображения мужского или женского тела (спереди и сзади)⁵⁸, которые нужно раскрасить пятью цветами, ассоциируя изображение с собой. Красный цвет означает полное неудовлетворение

⁵⁸ *Марамчина К.И., Капустина Т.В.* Отношение к собственному телу у современной молодежи. Интеллектуальный потенциал вузов — на развитие дальневосточного региона и стран АТР. Мат-лы XXVI междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. Т. 4. Секция «Психология на современном этапе. Личность, возраст, профессия». Владивосток, 2024. С. 323—347.

частью тела, желтый — просто неудовлетворение, серый — нейтральное отношение, зеленый цвет означает удовлетворительное отношение к части тела, синий — полное удовлетворение. Данная методика может использоваться с целью диагностики расстройств пищевого поведения, а также для изучения степени удовлетворенности своим телом в общем, его физических свойств и самооценки. Опрос может варьироваться, при этом респондент уточняет, связан ли тот или иной цвет с внешностью или физическим состоянием. В целом интерпретация методики строится на описании и определении физического, эстетического и психологического компонентов образа тела.

Ограничением является сама специфика проективных методик, так как для некоторых людей сложна процедура прохождения методик такого рода. В.Г. Сахарова использовала данную методику для определения наиболее удовлетворяющих и неудовлетворяющих частей тела у девушек и юношей, не применяя индивидуальный подход.

2. Проективная методика «Рисунок человека» К. Махвер ставит перед исследуемым задачу нарисовать человека. Далее проводятся пострисуночный опрос и интерпретация, в которой учитываются фон рисунка, все части нарисованного тела, положение человека на рисунке и другие детали. Так, например, данная методика использовалась в исследовании О.И. Чернышовой для диагностики физического компонента образа тела у женщин, занимающихся «мягким фитнесом»⁵⁹. При интерпретации результатов в исследовании использовались такие понятия, относящиеся к образу тела, как «опорность» и «согласованность частей тела». Однако эта методика обладает лишь частичными диагностическими возможностями в оценке образа тела. С помощью «Рисунка человека» можно диагностировать удовлетворенность своим телом и уровень самооценки. Но само понятие «образ тела» не стоит в центре методики, его диагностируют лишь косвенно, опираясь больше на диагностику личностных качеств.

3. «Шкала образа тела» (CDRS) М. Томпсона, адаптированная А.А. Золотаревой в 2023 г.⁶⁰, представляет собой 9 изображений мужских и женских фигур, отличающихся мышечной массой. Респонденту следует выбрать фигуру, похожую на его, а также фигуру, которую он хо-

⁵⁹ Чернышова О.И. Содержательная структура образа физического «Я» женщин зрелого возраста, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса // Ученые записки Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2023. Т. 9. С. 161—174.

⁶⁰ Золотарева А.А. Психометрические свойства шкалы оценки образа тела (апробация на российской выборке) // Экспериментальная психология. 2023. Т. 16. № 1. С. 201—210.

тел бы иметь. В интерпретации представлена шкала расхождения реального образа тела с идеальным. Чем выше индекс, тем выше степень неудовлетворенности собственным телом. Данная методика имеет такие положительные стороны, как простота и быстрота в ее прохождении, а также возможность использовать ее в качестве одного из вариантов диагностики расстройств пищевого поведения. Но это же является ее ограничением: CDRS — узконаправленная методика и подойдет далеко не для каждого исследования образа тела. Она не может дать полноценную информацию об образе тела человека и его компонентах. В ней не затрагиваются социальный и эмоциональный компоненты, и без последующей беседы невозможно понять, неудовлетворен ли человек своим телом физически или оно не нравится ему, потому что не подходит под стандарты красоты.

В качестве метода диагностики образа тела также можно выделить беседу. С помощью беседы психолог формирует углубленное представление об образе тела пациента. Достоинством данного метода является его всеохватность, для проведения беседы не требуются стимулирующие материалы. Однако метод предъявляет повышенные требования к психологу, который должен владеть навыками ведения беседы. При этом сама беседа должна быть частично стандартизированной, чтобы вопросы охватывали все составляющие образа тела. Одновременно у психолога должна быть возможность гибко следовать за словами респондента и задавать вопросы, возникающие в процессе разговора (индивидуальный подход). Беседа является вспомогательным методом, который помогает получить большой объем информации о респонденте для сопоставления с данными, полученными в ходе применения других методик.

Ассоциативный эксперимент — еще один вспомогательный метод оценки образа тела. Его суть заключается в том, что исследуемому дают слова-стимулы, на которые он должен представить первые пять ассоциаций, пришедших ему в голову. По форме ассоциативный эксперимент чаще является свободным, однако возможно применение и направленного ассоциативного эксперимента. Благодаря данному методу можно узнать отношение человека к различным компонентам образа тела. Так, например, этот метод использовался в исследовании В.И. Клева и В.С. Чернявской на тему самоотношения при разном отношении к физическому «Я»⁶¹: студенты давали ассоциации к слову «красота», ко-

⁶¹ Клева В.И., Чернявская В.С. Самоотношение лиц с разным отношением к физическому «Я» на примере студентов разного пола // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27. № 2. С. 88—96.

которые использовались для анализа их физического «Я». Через психологическую категорию отношения можно с позиции компонентной модели (когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты) дать оценку и описать образ тела (в данном случае физическую составляющую образа «Я», т. е. своего тела). Однако данный метод является не основным, а дополнительным для диагностики образа тела: его результаты следует сопоставлять с полученными другими методами. К тому же он достаточно сложен при обработке результатов, поскольку полученный массив ассоциаций нужно правильно разбить на категории, используя метод контент-анализа.

Все описанные выше методики можно сопоставить по четырем критериям —направленность методики, диагностируемые компоненты с позиции компонентной модели М.В. Сидоровой и Т.В. Капустиной (так как она является наиболее емкой в описании и представлении образа тела), преимущества и ограничения (Табл. 1).

Табл. 1. Сравнительный анализ методик диагностики образа тела

Название методики	Направленность методики	Преимущества (достоинства)	Ограничения (недостатки)	Диагностируемые компоненты
Многокомпонентный опросник отношения к собственному телу (MBSRQ)	Диагностика оценки внешности и вклада в нее, а также удовлетворенность телом, оценка собственного веса и степень озабоченности им	Достаточное количество вопросов, интерпретация в виде 5 шкал, высокая валидность и надежность	Отсутствие диагностики эмоционального и эстетического компонентов образа тела	Физический, эстетический, самооценочный компоненты
Опросник представлений о внешности (ASI-R)	Диагностика представлений о внешности, степени вклада в свою внешность и самооценки	Высокая надежность и валидность, достаточное количество вопросов	Узкая направленность методики (рассмотрение только внешности, которая является лишь частью образа тела)	Физический, социальный, самооценочный компоненты
«Шкала состояний образа тела» (BISS)	Диагностика удовлетворенности своим телом в общем	Экспресс-методика, простая интерпретация, может использоваться в динамике	Малое количество вопросов, нет опроса после методики, нет индивидуального подхода	Эстетический компонент

Методика «Самооценка внешнего облика»	Диагностика самооценки человека на основании степени его удовлетворенности внешностью и поведением	Достаточное количество вопросов, использование шкалирования, разделение по блокам	Не исследуются эмоциональный и физический компоненты образа тела, интерпретация основана только на части образа тела (внешности)	Эстетический, социальный, самооценочный компоненты
Методика исследования самоотношения к образу физического «Я»	Диагностика самооценки и значимости отдельных компонентов образа тела	Разделение по блокам, шкалирование, достаточное количество вопросов	Направленность только на одну составляющую образа тела (физическое «Я»), отсутствие эмоционального и физического компонентов образа тела	Эстетический, социальный, самооценочный компоненты
«Цветовое указание неудовлетворенности собственным телом» (ЦНСТ)	Диагностика удовлетворенности отдельными частями тела	Индивидуальный подход, варьирующий опрос после методики, эффект проекции	Не диагностирует социальный компонент, не все люди согласятся проходить проективную методику	Эстетический, эмоциональный, физический, самооценочный компоненты
«Рисунок человека» К. Маховер	Диагностика личностных особенностей человека, а также удовлетворенности своим телом и самооценки	Богатая интерпретация, опрос после методики, эффект проекции	Диагностирует образ тела только частично	Эстетический, самооценочный компоненты
«Шкала образа тела» (CDRS)	Диагностика расхождения образа реального образа тела с идеальным	Простая интерпретация, наглядные картинки, опрос после методики	Специфичность и узкая направленность методики	Эстетический, физический, самооценочный компоненты

Беседа	Диагностика как отдельных компонентов образа тела, так и образа тела в целом	Частичная стандартизированность (заранее заготовленные вопросы)	Требует квалификации от психодиагноста (навыки ведения беседы), частичная стандартизированность (необходимо идти за пациентом, формулируя вопросы в процессе беседы)	Зависит от цели диагностики
Ассоциативный эксперимент	Диагностика образа тела в целом, а также его компонентов	Эффект проекции	Громоздкая процедура обработки, используется только как вспомогательный метод	Все компоненты образа тела

Таким образом, в работе была актуализирована проблема диагностики образа тела, которая заключается в сложностях диагностирования ввиду многогранности этого понятия. Анализ концепций образа тела показал, что данное понятие с развитием психологии менялось. Образ тела перестал быть просто схемой собственного тела с его физическими способностями. Постепенно в понятие «образ тела» включались эмоциональные реакции в отношении к своему телу, отношение к собственному телу в целом и влияние социума на его восприятие. В современной психологии одной из концепций образа тела является пятикомпонентная модель М.В. Сидоровой и Т.В. Капустиной, которая рассматривает образ тела как совокупность удовлетворенности собственным телом, чувств и эмоций в отношении к нему, физических показателей, социального влияния и самооценки.

Основываясь на данной модели, были проанализированы стандартизированные и проективные методики диагностики образа тела, а также методы беседы и ассоциативного эксперимента. В каждом методе можно выделить свои достоинства и ограничения, но в целом можно сказать, что любую методику следует использовать, опираясь на основную цель исследования (научно-исследовательская или консультационная) и возможности психодиагноста в проведении и обработке результатов.

Исходя из результатов анализа, можно сделать вывод, что наиболее эффективными в диагностике образа тела являются проектив-

ные методики, так как они включают в себя метод беседы, а также помогают выявлять скрытые аспекты, которые стандартизированный тест или опросник могут не увидеть. Проективные методики более эффективны в процессе психологического консультирования, так как в ходе консультации можно выделить достаточно времени для проведения данных методик, а также есть непосредственный контакт психолога и пациента как во время проведения методики (психолог следит за невербальными реакциями клиента), так и во время последующей беседы. Таким образом осуществляется индивидуальный подход. Если у пациента имеется какая-то психологическая защита, то благодаря специфике проективных методик она не будет работать.

Однако для проведения научных исследований, связанных с изучением образа тела, лучше подходят стандартизированные опросники. Благодаря небольшому количеству вопросов и шкал для интерпретации имеется возможность проводить исследование на большой выборке. Но для глубинного изучения образа тела необходимо интегративно подходить к подбору методов, используя и стандартизированные, и проективные методики, обязательно включая индивидуальную беседу. Тогда ограничения и недостатки одних методик будут нивелироваться достоинствами и преимуществами других.

Список литературы

1. Баранская Л.Т., Татурова С.С. Методика исследования образа тела. Учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2011. 82 с.
2. Волкоморова Т.Д. Образ тела в структуре самоотношения у студентов / Уральский федеральный ун-т им. Б.Н. Ельцина. Екатеринбург, 2023. 82 с.
3. Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6 т. Т. 1. Б. м.: RUGRAM, 2024.
4. Золотарева А.А. Психометрические свойства шкалы оценки образа тела (апробация на российской выборке) // Экспериментальная психология. 2023. Т. 16. № 1. С. 201—210.
5. Капустина Т.В., Сидорова М.В. Пятикомпонентная модель образа тела // Вестник МГУТУ. Серия прикладных научных дисциплин. 2025. № 1. С. 100—109.
6. Клева В.И., Чернявская В.С. Самоотношение лиц с разным отношением к физическому «Я» на примере студентов разного пола // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27. № 2. С. 88—96.

7. *Марамчина К.И., Капустина Т.В.* Отношение к собственному телу у современной молодежи. Интеллектуальный потенциал вузов — на развитие дальневосточного региона и стран АТР. Материалы XXVI Международной науч.-практ. конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Т. 4. Секция «Психология на современном этапе. Личность, возраст, профессия». Владивосток, 2024. С. 323—347.

8. *Мешкова Т.А.* Концепция позитивного образа тела в современной зарубежной психологии // Современная зарубежная психология. Электронный журнал. 2021. Т. 10. № 2. С. 55—69.

9. *Мясищев В.Н.* Понятие личности в аспектах нормы и патологии. М.: «Владос», 2003. 384 с.

10. *Ребеко Т.А.* Телесный опыт в структуре индивидуального знания. М.: Институт психологии РАН, 2015. 140 с.

11. *Соколова Е.Т.* Я-образ тела. Самосознание и защитные механизмы личности: Хрестоматия. Самара: «Бахрах», 2003. С. 406—422.

12. *Сотникова А.А.* Проблема развития и формирования образа тела в юношеском возрасте / Воронежский государственный университет. 2020. № 6. С. 142—147.

13. *Фаустова А.Г.* Соотношение категорий «образ тела» и «концепция тела» в трудах зарубежных ученых // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2018. № 3 (25). С. 520—532.

14. *Хавыло А.В., Ситцева М.С., Еремина И.И.* Удовлетворенность образом тела как компонент субъективного благополучия человека // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2021. Т. 38. С. 100—113.

15. *Чернышова О.И.* Содержательная структура образа физического «Я» женщин зрелого возраста, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса // Ученые записки Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2023. Т. 9. С. 161—174.

16. *Grogan S.* Promoting positive body image in males and females: Contemporary issues and future directions // Sex Roles. 2010. Vol. 63. P. 757—765.

Сведения об авторах

Капустина Татьяна Викторовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры общепсихологических дисциплин ТГМУ Минздрава России. E-mail: 12_archetypesplus@mail.ru

Марамчина Ксения Игоревна, студент 4-го курса специальности «Клиническая психология» ТГМУ Минздрава России. E-mail: kmaramchina00@mail.ru

Information about the authors

Kapustina Tatiana Viktorovna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General Psychological Disciplines, PSMU. E-mail: *12_archetypesplus@mail.ru*

Maramchina Ksenia Igorevna, 4th year Student of the specialty «Clinical Psychology» of the PSMU. E-mail: *kmaramchina00@mail.ru*

Статья поступила в редакцию 25.11.2025; одобрена после рецензирования 01.12.2025; принята к публикации 02.12.2025.