

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

Научная статья

УДК 159.9.07

DOI: 10.20323/1813-145X-2025-4-145-157

EDN: LRJZHX

Динамика восприятия образа тела в период переживания кризиса середины жизни

Олеся Василис Стефану

Аспирант кафедры общей и социальной психологии, Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского. 150066, г. Ярославль, ул. Республиканская, 108/1
lastik76@list.ru, <https://orcid.org/0009-0003-2079-1241>

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования, цель которого заключалась в выявлении характера динамики восприятия «образа тела» при кризисном переживании. Гипотеза исследования состояла в предположении, что в деятельность по переживанию динамики восприятия «образа тела» при кризисном переживании оказываются вовлечены все слои субъективного опыта: перцептивный, семантический и ядерный (внемодальный). Динамика восприятия образа тела происходит за счет изменения системы индивидуальных значений и смыслов, оформленных в виде некоего семантического пространства. Для решения поставленной задачи была сформирована разнополая выборка из 43-х человек с наличием кризисных переживаний. Возрастной диапазон участников исследования варьировался от 35 до 47 лет. Специально под задачу исследования был разработан семантический дифференциал «образ тела». Исследование проходило в течение 11-ти месяцев, где на первом этапе выявлялось психологическое содержание «образа тела» при кризисном переживании на настоящий момент времени; на втором этапе – аналогичная процедура повторялась через 11 месяцев для выявления динамики образа. Результаты семантического дифференциала зафиксировали динамику восприятия собственного «образа тела» среди всех участников исследования. Корреляционный анализ показал наличие положительных прямых связей, которые демонстрируют изменение отношения субъекта к своему телу как к позитивному. Структурный анализ выделил системообразующие характеристики: на первом этапе – комфортное; на втором этапе – гибкое, подтянутое. Факторный анализ продемонстрировал динамику значимых факторов, где наиболее информативный фактор на первом этапе исследования – «Здоровье», на втором этапе – «Сексуальность». Формирование позитивного представления о собственном теле говорит о снижении негативного влияния кризисного состояния. Можем утверждать, что стабилизирующим ресурсом, выполняющим адаптационную функцию, является базисная структура «образа тела».

Ключевые слова: образ тела; динамика образа; факторный анализ; системообразующие характеристики; субъективный опыт; корреляционный анализ; семантический дифференциал; кризисное переживание

Для цитирования: Стефану О. В. Динамика восприятия образа тела в период переживания кризиса середины жизни // Ярославский педагогический вестник. 2025. № 4 (145). С. 157–168. <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2025-4-145-157>. <https://elibrary.ru/LRJZHX>

GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY,
PSYCHOLOGY HISTORY

Original article

Dynamics of body image perception during the midlife crisis

Olesya V. Stefanu

Post-graduate student at department of general and social psychology, Yaroslavl state pedagogical university named after K. D. Ushinsky. 150066, Yaroslavl, Respublikanskaya st., 108/1
lastik76@list.ru, <https://orcid.org/0009-0003-2079-1241>

Abstract. The article presents the results of an empirical study aimed at identifying the nature of the dynamics of the perception of «body image» during a crisis experience. The hypothesis of the study was that all layers of subjective experience are involved in the activity of experiencing the dynamics of the perception of «body image» during a crisis experience: perceptual, semantic and nuclear (extramodal). The dynamics of the perception of body image occurs due to a change in the system of individual values and meanings, designed as a certain semantic space. To solve the problem, a mixed-sex sample of 43 people with crisis experiences was formed. The age range of the study participants varied from 35 to 47 years, among whom the degree of expression of the experience was observed to be different. Specifically, for the task of the study, the semantic differential «body image» was developed. The study was conducted for 11 months, where at the first stage the psychological content of the «body image» during a crisis experience at the present moment in time was revealed; at the second stage, a similar procedure was repeated after 11 months to identify the dynamics of the image. The results of the semantic differential recorded the dynamics of the perception of one's own «body image» among all the participants in our study. Correlation analysis showed the presence of positive direct positive correlations, which demonstrate a change in the subject's attitude to his or her body as positive. Structural analysis identified the system-forming characteristics: at the first stage - comfortable; at the second stage – flexible, fit. Factor analysis demonstrated the dynamics of significant factors, where the most informative factor at the first stage of the study was «Health», at the second stage – «Sexuality». The formation of a positive idea of one's own body indicates a decrease in the negative impact of the crisis state. We can assert that the stabilizing resource that performs the adaptive function is the basic structure of the «body image».

Key words: body image; image dynamics; factor analysis; system-forming characteristics; subjective experience; correlation analysis; semantic differential; crisis experience

For citation: Stefanu O. V. Dynamics of body image perception during the midlife crisis. *Yaroslavl pedagogical bulletin*. 2025; (4): 157-168. (In Russ.). <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2025-4-145-157>. <https://elibrary.ru/LRJZHX>

Введение

В психологии образ тела изучается как результат психического отражения в сознании человека собственного тела, основанный на его восприятии, эмоциональной окраске, индивидуальном поведении, и являющийся частью целостного сознания субъекта (П. Федерн, Р. Шонц, П. Бернштейн, Р. Бернс, У. Джейс, К. Роджерс и др.).

Образ тела – целостное восприятие себя человеком, является неотъемлемой картиной его мира. Многие исследователи и ученые рассматривали «образ тела» как один из важнейших элементов самосознания (М. О. Мдивани, Р. И. Меерович, И. М. Сеченов, В. С. Мухина,

С. Л. Рубинштейн, К. Г. Юнг, И. Г. Фихте, Р. Бернс, Ж. Пиаже и др.) [Нагибина, 2019].

Существуют работы, в которых раскрыт процесс развития «образа тела» (А. В. Ермолаева, Д. Н. Каган, И. С. Кон, В. Н. Куницина, А. Б. Смолина, Е. Т. Соколова и др.).

Одни исследователи выделяют различные «образы Я»: реальное, зеркальное, идеальное (В. В. Сизикова, В. В. Столин, Н. Толстых), «образ тела», «схема тела» (А. Н. Дорожевец, В. Е. Каган, А. А. Налчаджян, Е. Т. Соколова), социальное «Я» (Ш. Самуэль), феноменальное, беспомощное, межперсональное, фальшивое «Я» (В. В. Столин), настоящее, динамическое, фактическое, вероятное, идеализированное «Я» (М. Розенберг), ретроспективное, проспективное «Я» (Н. И. Сарджавеладзе).

Другие исследователи посвящают свои работы изучению различных феноменов телесности: образ тела (образ физического Я) (А. Н. Дорожевец, О. Г. Мотовилин, Е. Т. Соколова), граница тела (граница телесности) (Д. А. Бескова).

«Образ тела» является неотъемлемой частью «образа мира» и в значительной степени опосредует восприятие действительности. Моделирование «образа тела» и «образа мира» – это взаимообусловленные процессы [Ильясов, 2020].

Изучением «образа мира» занимались отечественные исследователи: Е. Ю. Артемьева, А. А. Леонтьев, Д. А. Леонтьев, В. Ф. Петренко, В. В. Петухов, С. Д. Смирнов, А. П. Стеценко, Ю. К. Стрелков, А. Г. Шмелев и др.

На становление феномена «образ мира» оказали влияние работы М. М. Бахтина, А. В. Брушлинского, Э. В. Галажинского, Л. Н. Гумилева, В. Е. Ключко, О. М. Краснорядцевой, М. К. Мамардашвили, Г. А. Берулава, В. П. Зинченко и др.

Как пишет в своей диссертационной работе Л. Г. Жедунова, фундаментальный образ мира воспринимается человеком как абсолютная данность, в которую он включен наряду с другими людьми. В связи с этим выделяется инвариант (неизменный) образа мира, который обусловлен лежащими в его основе социально выработанными опорами (прежде всего – значениями), является единым как для всего социума (социально-культурной общности, этноса), так и для некоторой социально-культурной группы внутри этого социума. А также вариант образа мира – это индивидуально-личностное «представление» мира определенным человеком через призму субъективных установок, смыслов и других компонентов структуры личности. Мир представляется человеку через систему предметных значений, как бы наложенных на восприятие мира [Жедунова, 2010].

События среды – это события, связанные с поведением человека в окружающей среде, то есть его поступки; жизненные события; психологические травмы – проявляются в виде психических состояний (страх, ужас, беспомощность и др.), которые приводят к кризисным переживаниям [Одинцова, 2015].

Любой кризис – это столкновение двух реальностей: с одной стороны, жизненного мира личности, а с другой – объективной действительности, которая радикально противоречит всему предшествующему жизненному опыту личности.

Так как «образ тела» является частью «образа мира», следовательно, исследование динамики

«образа тела» в кризисном состоянии занимает особое место в решении фундаментального вопроса психологической науки и развитии практической психологии: реконструировании психического образа в кризисных условиях.

Одна из проблем практической психологии связана с тем, что тема переживания кризиса до конца не изучена, а кризис является неотъемлемой частью жизни человека. Понимание механизмов, которые помогают разворачивать переживание и конструктивно преодолевать кризисные состояния, имеет огромное практическое значение для осуществления прогнозируемой практической деятельности. Полученные результаты могут быть использованы в профессиональной деятельности психологов, в психодиагностике, психологическом консультировании и психотерапии, позволят выстроить эффективные стратегии психологической помощи клиентам при кризисных переживаниях.

Методология и методы исследования

В основу реализации данного научного замысла и его практической части было положено исследование личностного кризиса, представленное в работе Л. Г. Жедуновой (2010) и содержащее подробное описание разворачивания кризисного процесса во времени, который характеризуется ограничением непрерывности функционирования целостного психического образа реальности. Изучение феноменологии личностного кризиса показывает, что в деятельность по переживанию кризисного состояния оказываются вовлеченными все слои субъективного опыта индивида, являющиеся «строительным материалом образа мира»: перцептивный, семантический и ядерный (внемодальный). Есть основания полагать, что в ситуациях личностного кризиса, в самые трудные моменты переживания именно инвариантный образ мира начинает выполнять стабилизирующую функцию. Его глубинные структуры являются психологическим ресурсом.

С целью выявления изменения «образа тела» во времени при кризисном переживании было проведено самостоятельное исследование. Количественный состав участников – 43 человека: 7 мужчин и 36 женщин, в возрастном диапазоне от 35 до 47 лет (у них наблюдались кризисные переживания). Наличие кризисных переживаний у респондентов определялось с помощью фокусного интервью перед началом исследования. Обследование проводилось индивидуально с каж-

дым респондентом. Состав участников на протяжении всего исследования оставался неизменным.

Цель исследования: выявить характер динамики восприятия образа тела при кризисном переживании. Объект исследования: «образ тела» при кризисном переживании. Предмет исследования: реконструкция системы значений, на основе которых строится «образ тела». Методика исследования: семантический дифференциал.

В качестве гипотезы выдвигалось предположение о том, что в деятельность по переживанию динамики восприятия «образа тела» при кризисном переживании оказываются вовлечены все слои субъективного опыта: перцептивный, семантический и ядерный (внемодальный). Динамика восприятия образа тела происходит за счет изменения системы индивидуальных значений и смыслов, оформленных в виде некоего семантического пространства.

Процедура проведения исследования – в два этапа.

Цель первого этапа нашего исследования была направлена на выявление субъективной семантики кризисных переживаний участников. Для этого на основе ассоциативного эксперимента был разработан семантический дифференциал (СД) «образ тела», который представляет собой 27 пар биполярных шкал. Каждому участнику исследования предлагалось оценить свой «образ тела» по семибалльной шкале оценки от -3 до +3. В ходе исследования некоторые участники получали психологическую помощь у психологов, а некоторые справлялись самостоятельно.

В основу создания нашей методики семантического дифференциала была положена идея о том, что человек является носителем субъективного опыта и обладает индивидуальной системой значений и смыслов восприятия собственного образа тела. Каждый человек, рассуждая о собственном образе тела имеет различные представления. Можно сказать, что категория

«образ тела» обладает субъективной семантикой [Серкин, 2008; Кожевникова, 2016].

На втором этапе исследования (спустя 11 месяцев) процедура повторялась для выявления характера динамики «образа тела».

Задачи каждого этапа: построение усредненного профиля восприятия «образа тела»; распределение значимых корреляционных связей; выделение ведущих элементов структуры восприятия «образа тела»; обнаружение ведущих системообразующих факторов.

Результаты исследования

Матрицы результатов оценивания «образа тела» первого и второго этапа исследования были обработаны с помощью математических процедур редукции данных [Наследов, 2004; Первитская, 2013; Трусова, 2023].

Ниже представлены результаты и выявлена динамика по разным параметрам, значениям, характеристикам, факторам.

Значимые различия средних показателей параметров (сила, активность, оценка) семантического дифференциала (по Ч. Осгуду) в динамике:

- все параметры снижаются;
- максимальное снижение наблюдается по параметру «сила» (на 1,31 балла);
- максимально выраженный параметр на первом и втором этапах исследования – «активность»;

Видим, что в кризисном состоянии все параметры (сила, активность, оценка) имеют динамику.

Рассмотрим усредненные профили первого и второго этапа исследования (рисунок 1). Для уточнения: здесь и далее характеристика «женственное для Ж и мужественное для М», где Ж – для женщин, М – для мужчин.

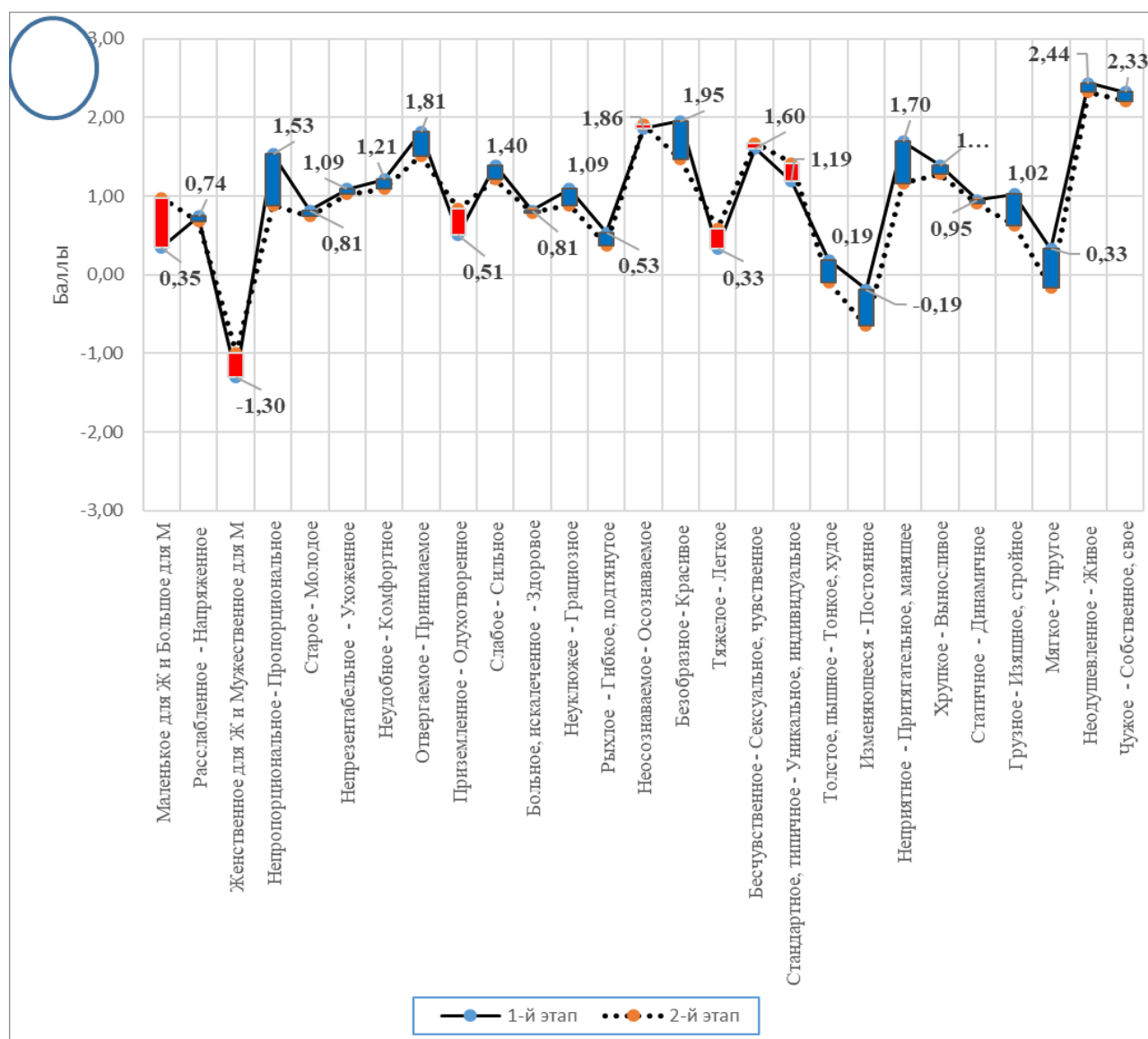


Рисунок 1. Усредненные профили выраженности восприятия «образа тела» первого и второго этапа исследования

Графики усредненных профилей первого и второго этапа исследования, представленные на рисунке 1, демонстрируют динамику восприятия «образа тела» по всем характеристикам. Максимально оценивающие средние значения показателей со знаком «+» на первом и втором этапе – *живое; свое*. Максимально оценивающие средние значения показателей со знаком «–» на первом и втором этапе – *женственное для Ж и мужественное для М; изменяющееся*. Максимальное увеличение средних значений показателей: *маленькое для Ж и большое для М* (на 0,63 балла); *одухотворенное* (на 0,33 балла); *женственное для Ж и мужественное для М* (на 0,3 балла); *легкое* (на 0,25 балла); *уникальное*

(на 0,23 балла). Максимальное снижение средних значений показателей: *пропорциональное* (на 0,65 балла); *красивое* (на 0,48 балла); *изменяющееся* (на 0,46 балла); *притягательное, манящее* (на 0,54 балла); *упругое/мягкое* (на 0,49 балла). Минимально измененные показатели – *здоровое* (на 0,02 балла), *осознаваемое* (на -0,05 балла), *выносливое* (0,03 балла).

Далее для выявления связи между варьирующимися признаками с помощью рангового коэффициента корреляции Спирмена был проведен корреляционный анализ, где нами были обнаружены положительные прямые корреляции. Наглядно динамика корреляционных связей представлена в таблице 1.

Таблица 1.

Положительные корреляции между переменными (на уровне значимости $p < 0,001$)

1 этап	2 этап
«Изящное, стройное» положительно коррелирует с: гибкое, подтянутое (0,76); ухоженное (0,64); легкое (0,63); тонкое, худое (0,61); принимаемое (0,58); динамичное (0,54); молодое (0,53); пропорциональное (0,51); грациозное (0,49); красивое (0,48); притягательное, манящее (0,48)	«Изящное, стройное» положительно коррелирует с: гибкое, подтянутое (0,85); грациозное (0,70); красивое (0,70); тонкое, худое (0,65); притягательное, манящее (0,62); легкое (0,61); ухоженное (0,58); молодое (0,57); женственное для Ж, мужественное для М (0,52); пропорциональное (0,52); сексуальное (0,50); здоровое (0,49)
«Гибкое, подтянутое» положительно коррелирует с: ухоженное (0,74); принимаемое (0,58); молодое (0,54); сильное (0,54); комфортное (0,50)	«Гибкое, подтянутое» положительно коррелирует с: грациозное (0,76); ухоженное (0,72); женственное для Ж, мужественное для М (0,58); пропорциональное (0,56); комфортное (0,56); молодое (0,55); принимаемое (0,55); здоровое (0,51)
«Притягательное, манящее» положительно коррелирует с: сексуальное (0,63); женственное для Ж, мужественное для М (0,49); грациозное (0,49); красивое (0,48)	«Притягательное, манящее» положительно коррелирует с: красивое (0,75); сексуальное (0,70); гибкое, подтянутое (0,64); грациозное (0,62); ухоженное (0,61); принимаемое (0,56); женственное для Ж, мужественное для М (0,49)
«Принимаемое» положительно коррелирует с: женственное для Ж, мужественное для М (0,61); комфортное (0,51); ухоженное (0,48)	«Принимаемое» положительно коррелирует с: ухоженное (0,55); женственное для Ж, мужественное для М (0,53); комфортное (0,51)
«Красивое» положительно коррелирует с: пропорциональное (0,59); грациозное (0,52); гибкое, подтянутое (0,50); ухоженное (0,49)	«Красивое» положительно коррелирует с: грациозное (0,68); гибкое, подтянутое (0,65); ухоженное (0,63); принимаемое (0,57)
«Комфортное» положительно коррелирует с: пропорциональное (0,59); молодое (0,53); женственное для Ж, мужественное для М (0,50)	«Комфортное» положительно коррелирует с: ухоженное (0,65); пропорциональное (0,56)
«Легкое» положительно коррелирует с: гибкое, подтянутое (0,57); пропорциональное (0,55); грациозное (0,51); комфортное (0,49)	«Легкое» положительно коррелирует с: гибкое, подтянутое (0,59); здоровое (0,55); грациозное (0,52); молодое (0,48)
«Грациозное» положительно коррелирует с: пропорциональное (0,59); ухоженное (0,52); комфортное (0,50)	«Грациозное» положительно коррелирует с: ухоженное (0,62); комфортное (0,62); пропорциональное (0,56); женственное для Ж, мужественное для М (0,50); здоровое (0,50)
«Живое» положительно коррелирует с: притягательное, манящее (0,55); женственное для Ж, мужественное для М (0,51); комфортное (0,48)	«Живое» положительно коррелирует с: уникальное (0,64); осознаваемое (0,56)
«Собственное, свое» положительно коррелирует с: женственное для Ж, мужественное для М (0,55); живое (0,51); комфортное (0,50); принимаемое (0,48); уникальное (0,48)	«Собственное, свое» положительно коррелирует с: осознаваемое (0,68); уникальное (0,61); живое (0,52); ухоженное (0,50)
«Упругое» положительно коррелирует с: гибкое, подтянутое (0,65); изящное, стройное (0,52)	«Здоровое» положительно коррелирует с: комфортное (0,56); принимаемое (0,50); пропорциональное (0,49)
«Выносливое» положительно коррелирует с: сильное (0,62)	«Сексуальное» положительно коррелирует с: красивое (0,68); ухоженное (0,54); гибкое, подтянутое (0,50)
«Осознаваемое» положительно коррелирует с: грациозное (0,56); комфортное (0,49)	«Ухоженное» положительно коррелирует с: женственное для Ж, мужественное для М (0,67)
«Тонкое, худое» положительно коррелирует с: пропорциональное (0,58); легкое (0,51); женственное для Ж, мужественное для М (0,49)	«Уникальное» положительно коррелирует с: осознаваемое (0,65)
«Динамичное» положительно коррелирует с: грациозное (0,56); пропорциональное (0,55)	

Корреляционный анализ выявил наличие достаточно большого числа значимых корреляционных связей между различными элементами смысловой сферы участников исследования на разных этапах кризисного состояния.

Рассматривая структуру связей переменной «изящное, стройное» в динамике, можно заметить, что на втором этапе исследования добавляются характеристики «женственное для Ж, мужественное для М; сексуальное; здоровое».

К переменной «*гибкое, подтянутое*» в динамике добавляются характеристики «*грациозное; женственное для Ж, мужественное для М; пропорциональное; здоровое*».

К переменной «*притягательное, манящее*» в динамике добавляются характеристики «*гибкое, подтянутое; ухоженное; принимаемое*».

Переменная «*принимаемое*» сохраняет свои связи на каждом этапе исследования.

Взамен корреляций с переменными «*упругое; выносливое; осознаваемое; тонкое, худое; динамичное*» в динамике образовались новые структуры связей с параметрами «*здоровое; сексуальное; ухоженное; уникальное*».

Отсюда можем сделать вывод, что динамика есть, и она демонстрирует изменение отношения к своему телу как к более позитивному. Формирование нового представления о теле показывает образ как сексуальный, привлекательный, уникальный, здоровый, принимаемый, ухоженный, осознаваемый.

Следующий этап анализа эмпирических данных был посвящен исследованию системообразующей структуры образа тела при кризисном переживании и выделению структурного ядра (ведущего элемента) для определения «мишеней», то есть дальнейшей психокоррекционной работы с людьми, находящимися в кризисных состояниях. Для решения поставленной задачи на основе результатов корреляционного анализа был проведен структурный анализ – выявление качественного своеобразия структур по методу А. В. Карпова.

На первом этапе ведущим элементом структуры формирования «образа тела» при кризисном переживании была обнаружена характеристика – *неудобное / комфортное*, которая имеет наиболее высокий структурный вес (49) и положительно коррелирует с характеристиками: *пропорциональное; молодое; женственное / мужественное*.

Отсюда видно, что моделирование образа тела при остром кризисном состоянии происходит через ощущение телесного комфорта на данный момент времени, то есть насколько человеку удобно и комфортно пребывать в своей телесной оболочке и чувствовать себя в своем теле. Метафорично это можно обозначить в виде вопроса «Как мне в нем?».

Вторым по значимости в данной структуре выступает характеристика «*рыхлое – гибкое, подтянутое*» (структурный вес равен 48), степень выраженности составляет 0,53 балла. Ха-

рактеристика «*гибкое, подтянутое*» положительно коррелирует с такими, как: *ухоженное; принимаемое; сильное; молодое; комфортное*.

Третьим по значимости в общей структуре выступает характеристика «*грузное – изящное, стройное*» (структурный вес равен 48), степень выраженности составляет 1,02 балла. Характеристика «*изящное, стройное*» положительно коррелирует с такими, как: *гибкое, подтянутое; ухоженное; легкое; тонкое, худое; принимаемое; динамичное; притягательное, манящее; красивое; грациозное; молодое; пропорциональное*.

На втором этапе структурообразующим элементом восприятия образа тела стал параметр «*рыхлое / гибкое, подтянутое*» (структурный вес равен 50), который положительно коррелирует с характеристиками: *грациозное; ухоженное; мужественное, женственное; пропорциональное; молодое; комфортное; принимаемое; здоровое*.

Можем заметить, что формирование «образа тела» на втором этапе исследования происходит за счет смены фокуса внимания с параметра «*комфортное*» на «*гибкое, подтянутое*». Предполагаем, что динамика образа происходит за счет динамики кризисного переживания или динамика кризисного переживания происходит за счет динамики восприятия собственного тела, где тело выступает как опора. Метафорично можно представить отношение к собственному телу в виде вопроса «Какое оно для меня сейчас?».

Вторым по значимости в данной структуре выступает характеристика «*неуклюжее – грациозное*» (структурный вес равен 46), степень выраженности составляет 0,88 балла. Характеристика «*грациозное*» положительно коррелирует с такими, как: *комфортное; ухоженное; пропорциональное; здоровое; мужественное, женственное; принимаемое*.

Третьим по значимости в общей структуре выступает характеристика «*грузное – изящное, стройное*» (структурный вес равен 43), степень выраженности составляет 0,63 балла. Характеристика «*изящное, стройное*» положительно коррелирует с такими, как: *гибкое, подтянутое; грациозное; красивое; мужественное, женственное; пропорциональное; молодое; ухоженное; легкое; сексуальное; тонкое, худое; здоровое; притягательное, манящее*.

От того, насколько высоко или низко оцениваются данные структурообразующие компоненты, зависит оценка всех остальных показателей.

Мы можем утверждать, что формирование образа тела напрямую зависит от уровня удовлетворенности своим телом. Уровень внутреннего комфорта зависит от силы воздействия переживания на субъекта и его способности справиться с этим переживанием. Способность справиться с переживанием зависит от способности чувствовать свою телесность.

Факторный анализ

Для определения структуры взаимосвязей между переменными (характеристиками семантического дифференциала) нами был использован метод структурной классификации (метод главных компонент с последующим ортогональным вращением методом Varimax), в ходе которого были обнаружены латентные факторы, влияющие на восприятие «образа тела». Полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Результаты факторного анализа 1-го и 2-го этапа исследования

1 этап	2 этап
1 фактор «Здоровье» (общий вклад в объясняемую дисперсию 18 %): грациозное; легкое; здоровое; осознаваемое; динамичное; изящное, стройное; подтянутое; ухоженное; комфортное; напряженное	1 фактор «Сексуальность» (общий вклад в объясняемую дисперсию 21 %): красивое; притягательное; сексуальное; ухоженное; изящное, стройное; грациозное; гибкое, подтянутое; мужественное, женственное; пропорциональное; принимаемое
2 фактор «Сексуальность» (общий вклад в объясняемую дисперсию 14 %): притягательное; живое; сексуальное; уникальное; мужественное, женственное; собственное; принимаемое; осознаваемое; динамичное; изменяющееся	2 фактор «Осознанность» (общий вклад в объясняемую дисперсию 16 %): собственное, свое; одухотворенное; живое; уникальное; осознаваемое; динамичное; выносливое; сильное; непропорциональное; большое, маленькое
3 фактор «Пропорциональность» (общий вклад в объясняемую дисперсию 14 %): большое, маленькое; тонкое, худое; пропорциональное; красивое; стройное; комфортное; молодое; подтянутое	3 фактор «Динамичность» (общий вклад в объясняемую дисперсию 13 %): тонкое, худое; изящное, стройное; легкое; гибкое, подтянутое; здоровое; молодое; динамичное; изменяющееся; напряженное
4 фактор «Выносливость» (общий вклад в объясняемую дисперсию 12 %): выносливое; упругое; сильное; гибкое; собственное, свое; принимаемое; ухоженное; красивое; стройное	4 фактор «Выносливость» (общий вклад в объясняемую дисперсию 11 %): комфортное; сильное; здоровое; выносливое; пропорциональное; напряженное
Общая дисперсия 58 %	Общая дисперсия 61 %

Из таблицы 2 видно, что наиболее информативный фактор на первом этапе исследования – «Здоровье» (общий вклад в объясняемую дисперсию 18 %). Отсюда можем говорить, что при первичном сборе данных на формирование образа тела при кризисном переживании основное внимание участников нашего исследования было сфокусировано на телесности, на самоощущении своего тела в данный момент времени – здоровье и наличие заболеваний (приобретенных, врожденных).

При повторном сборе данных (спустя 11 месяцев) наиболее информативный фактор – «Сексуальность» (общий вклад в объясняемую дисперсию 21 %), который увеличился на 3 %. Полученная нами динамика на втором этапе исследования говорит о качественном изменении в самоощущении, самовосприятии и самопредъявлении себя миру. Время – это категория, связанная с изменением состояния и деятельностью. Человек постоянно находится в контакте с миром, и процесс изменения происходит за счет активизации адаптационных механизмов.

Процесс адаптации направлен на изменение особенностей отношений между субъектом и средой. Здесь можем говорить, что процесс адаптации к текущему состоянию происходил на всех уровнях организма: физиологическом, психофизиологическом и психологическом.

Результаты факторного анализа подтверждают результаты корреляционного анализа, которые демонстрируют динамику как положительную.

При описании методологии и методов исследования было обозначено, что часть участников получали психологическую помощь, направленную на преодоление кризисного состояния, а некоторые участники справлялись самостоятельно, то есть не обращались к психологу за помощью. Задачей настоящего исследования не было выделить разницу, насколько успешно работает психологическая помощь. Мы, прежде всего, ставили задачу: исследовать функционирование сознания – реконструирование психического образа на разных этапах кризисного состояния при разных условиях. Поэтому мы не можем утверждать, какие

именно участники нашего исследования наиболее успешно преодолевали свой кризис, но знаем, что психологическая помощь помогает эффективнее и быстрее справляться с кризисным переживанием.

Заключение

В этом мире человек может взаимодействовать со средой только через и с помощью своего тела. На процесс формирования образа тела, в первую очередь, влияет физическое состояние субъекта, где центральной фигурой переживания становится тело и его телесные ощущения, тело приобретает роль значимого объекта.

Представленное исследование образа тела (с интервалом 11 месяцев) при кризисном переживании методом семантического дифференциала продемонстрировало положительную динамику в изменении образа.

Можем предполагать, что динамика образа тела среди участников нашего исследования происходила за счет включения субъектов в различные отношения с окружающим миром, где постоянно приходилось вступать в контакт со средой с помощью или через свое тело, таким образом обнаруживая его. В течение такого взаимодействия с миром и с собой необходимо переключать внимание от себя как объекта переживания на разные сферы жизнедеятельности как необходимые задачи для решения.

Преодоление кризиса требует переосмысления своей жизненной позиции и поиска новых стратегий поведения. Так как семантический слой является переходным между поверхностными и ядерными структурами (опираемся на трехслойную модель образа мира), то формирование нового образа требует формирования нового представления о себе, своих возможностях и ограничениях с учетом и опорой на уже имеющееся представление о себе. Все это возможно на уровне переосмысления, осознания и принятия себя, своей гендерной и половой идентичности, принятия своих телесных изменений как данности на текущий момент времени.

Несмотря на то, что отношение к своему телу и телесному образу среди всех участников нашего исследования менялось на протяжении исследования, неизменным было признание тела как своего единственного.

Таким образом, результаты проведенного нами исследования подтверждают гипотезу о том, что в деятельность по переживанию динамики восприятия «образа тела» при кризисном

переживании оказываются вовлечены все слои субъективного опыта: перцептивный, семантический и ядерный (внемодальный). Позитивная динамика восприятия «образа тела» происходит за счет изменения системы индивидуальных значений и смыслов. Стабилизирующим ресурсом, выполняющим адаптационную функцию при кризисных переживаниях, является базисная структура образа тела.

Можем предложить рекомендацию для специалистов, работающих с людьми в кризисных переживаниях: профессиональные усилия необходимо направлять на работу с телесностью человека – осознание себя как «живого», на его базисное представление о себе и своих возможностях.

Библиографический список

1. Антти Ревонсуо. Психология сознания. Санкт-Петербург : Питер, 2013. 309 с.
2. Бызова В. М. Психология телесности: личностный подход. Санкт-Петербург : Скифия-принт, 2020. 102 с.
3. Жедунова Л. Г. Восприятие «образа тела» в период переживания кризиса середины жизни / Л. Г. Жедунова, О. В. Стефану // Ярославский педагогический вестник. 2024. № 1 (136). С. 121–129.
4. Жедунова Л. Г. Психология личностного кризиса. URL: <http://yarconsultant.ru/scientific-work/247/> (дата обращения: 15.02.2025).
5. Жедунова Л. Г. Феноменологическое исследование субъективного опыта переживания личностного кризиса // Ярославский педагогический вестник. 2012. Т. 2, № 1. С. 238–243.
6. Калинин Н. В. Психология внутреннего конфликта человека : учебно-метод. пос. / под ред. Ю. А. Клейберга. Ульяновск : УИПКПРО, 2003. 164 с.
7. Карпов А. Оценка целостности психологической системы // Теоретические и методологические проблемы психологии. Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». 2018. № 2(24). С. 3–15.
8. Кожевникова О. В. Психосемантика. Метод семантического дифференциала : учебно-метод. пос. для студентов высших учеб. заведений / О. В. Кожевникова, С. А. Вьюжанина. Ижевск : ИЦ «Удмуртский университет», 2016. 120 с.
9. Кризисная психология : учеб. пос. для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Юрайт, 2019. 538 с.
10. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. Москва : Политиздат, 1975. 304 с.
11. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. Москва : Наука, 1984. 444 с.
12. Лопес Е. Г. Кризисология и психология кризисных состояний: учеб. пос. для слушателей фак. повышения квалификации, преподавателей, аспиран-

тов / Е. Г. Лопес, Э. Э. Сыманюк. Екатеринбург : Изд-во РГППУ, 2011. 181 с.

13. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / пер. с англ. С. Коледа. Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2006. 256 с.

14. Мешкова Т. А. Концепция позитивного образа тела в современной зарубежной психологии // Современная зарубежная психология. 2021. Т. 10, № 2. С. 55–69.

15. Нагибина Н. Л. Субъективно воспринимаемая напряженность тела как базовая характеристика состояния и мировосприятия человека / Н. Л. Нагибина, Ж. Г. Титова, А. В. Титов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8, № 5А. С. 85–98.

16. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : учеб. пос. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 392 с.

17. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости : учеб. пос. 2-е изд. стер. Москва : Флинта, 2015. 292 с.

18. Пантелеева В. В. Психология кризисных состояний личности : учеб. пос. / В. В. Пантелеева, О. И. Арбузенко. Тольятти : Изд-во ТГУ, 2011. 194 с.

19. Первитская А. М. Математические методы в психологии : учеб. пос. Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2013. 70 с.

20. Психологические исследования внешности и образа тела : кол. монография / отв. ред. А. Г. Фаустова. Рязань : ОТСиОП, 2022. 223 с.

21. Серкин В. П. Методы психологии субъективной семантики и психосемантики : учеб. пос. для вузов. Москва : Пчела, 2008. 382 с.

22. Слепко Ю. Н. Анализ данных и интерпретация результатов психологического исследования : учеб. пос. / Ю. Н. Слепко, Т. В. Ледовская. Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2013. 136 с.

23. Стефану О. В. Динамика восприятия «образа тела» при кризисном переживании // Живая психология. Ростов-на-Дону, 2024. Т. 11, № 8. С. 35–45.

24. Трусова А. Ю. Анализ данных. Многомерные статистические методы : учеб. пос. Самара : Изд-во Самарского ун-та, 2023. 92 с.

25. Тхостов А. Ш. Психология телесности. Москва : Смысл, 2002. 287 с.

26. Шарапов А. О. Кризисная психология : учеб. пос. для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Юрайт, 2019. 538 с.

27. Шишковская А. В. Теоретические представления об образе физического я в психологии // Северо-Кавказский психологический вестник. 2009. № 3. С. 71–78.

28. Я и Мир сквозь призму психологии: системная концепция жизнестроения субъекта / И. И. Ильясов, Н. Л. Нагибина, А. В. Титов, Ж. Г. Титова. Москва ; Берлин : Центр развития человека, 2020. 166 с.

29. Body image among Muslim women in Israel: exploring religion and sociocultural pressures / Y. Sidi [et al.] // Women and Health. 2020. Vol. 60. № 10. P. 1095–1108. DOI:10.1080/03630242.2020.1802399.

30. Effectiveness of a multi-session positive self, appearance, and functionality program on women's body satisfaction and response to media / K. E. Mulgrew [et al.] // Body Image. 2019. Vol. 31. P. 102–111. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.08.012.

31. Gattario K. H., Frisén A. From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood // Body Image. 2019. Vol. 28. P. 53–65. DOI:10.1016/j.bodyim.2018.12.002

32. Looking to the future: Priorities for translating research to impact in the field of appearance and body image / M. J. Atkinson [et al.] // Body Image. 2020. Vol. 32. P. 53–61. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.10.006.

33. Male weight trainers' body dissatisfaction and exercise dependence: Mediating role of muscularity drive / H-Y. Liu [et al.] // Psychological Reports. 2019. Vol. 122. № 6. P. 2137–2154. DOI:10.1177/0033294118805010.

34. Markey C.H., Dunaev J.L., August K.J. Body image experiences in the context of chronic pain: An examination of associations among perceptions of pain, body dissatisfaction, and positive body image // Body Image. 2020. Vol. 32. P. 103–110. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.11.005.

35. Messer M., Anderson C., Linardon J. Self-compassion explains substantially more variance in eating disorder psychopathology and associated impairment than mindfulness // Body Image. 2021. Vol. 36. P. 27–33. DOI:10.1016/j.bodyim.2020.10.002.

36. Turk F., Waller G. Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis // Clinical Psychology Review. 2020. Vol. 79. Article ID 101856. 19 p. DOI:10.1016/j.cpr.2020.101856.

37. Tyka T.L. Beyond «truly exceptional»: A tribute to Thomas F. Cash, an innovative leader in the body image field // Body Image. 2019. Vol. 31. P. 191–197. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.10.011.

38. Wet de A. J., Lane B.R., Mulgrew K. E. A Randomised controlled trial examining the effects of self-compassion meditations on women's body image // Body Image. 2020. Vol. 35. P. 22–29. DOI:10.1016/j.bodyim.2020.07.009.

Reference list

1. Antti Revonsuo Psihologija soznaniya = Psychology of consciousness. Sankt-Peterburg : Piter, 2013. 309 s.
2. Byzova V. M. Psihologija telesnosti: lichnostnyj podhod = Sankt-Peterburg : Skifija-print, 2020. 102 s.
3. Zhedunova L. G. Vospriyatie «obraza tela» v period perezhivaniya krizisa serediny zhizni = Perception of «body image» during a mid-life crisis / L. G. Zhedunova, O. V. Stefanu // Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik. 2024. № 1 (136). S. 121–129.

4. Zhedunova L. G. Psihologija lichnostnogo krizisa = Psychology of personal crisis. URL: <http://yarconsultant.ru/scientific-work/247/> (data obrashhenija: 15.02.2025).
5. Zhedunova L. G. Fenomenologicheskoe issledovanie sub#ektivnogo opyta perezhivaniya lichnostnogo krizisa = Phenomenological study of the subjective experience of experiencing a personal crisis // *Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik*. 2012. T. 2, № 1. S. 238–243.
6. Kalinin N. V. Psihologija vnutrennego konflikta cheloveka = Psychology of internal human conflict : uchebno-metod. pos. / pod red. Ju. A. Klejberga. Ul'janovsk : UIPKPRO, 2003. 164 s.
7. Karpov A. Ocenka celostnosti psihologicheskoy sistemy = Assessing the integrity of the psychological system // *Teoreticheskie i metodologicheskie problemy psihologii*. Vestnik Samarskoj gumanitarnoj akademii. Seriya «Psihologija», 2018. № 2(24). S. 3–15.
8. Kozhevnikova O. V. Psihosemantika. Metod semanticheskogo differenciala = Psychosemantics. Semantic differential method : uchebno-metod. pos. dlja studentov vysshih ucheb. zavedenij / O. V. Kozhevnikova, S. A. V'juzhanina. Izhevsk : IC«Udmurtskij universitet», 2016. 120 s.
9. Krizisnaja psihologija = Crisis psychology: ucheb. pos. dlja vuzov / A. O. Sharapov, E. P. Pchelkina, O. I. Sheh. 2-e izd., ispr. i dop. Moskva : Jurajt, 2019. 538 s.
10. Leont'ev A. N. Dejatel'nost', soznanie, lichnost' = Activity, consciousness, personality. Moskva : Politizdat, 1975. 304 s.
11. Lomov B. F. Metodologicheskie i teoreticheskie problemy psihologii = Methodological and theoretical problems of psychology. Moskva : Nauka, 1984. 444 s.
12. Lopes E. G. Krizisologija i psihologija krizisnyh sostojanij = Crisis science and psychology of crisis states: ucheb. pos. dlja slushatelej fak. povyshenija kvalifikacii, prepodavatelej, aspirantov / E. G. Lopes, Je. Je. Symanjuk. Ekaterinburg : Izd-vo RGPPU, 2011. 181 s.
13. Loujen A. Psihologija tela: bioenergeticheskij analiz tela = Body psychology: bioenergetic body Analysis / per. s angl. S. Koleda. Moskva : Institut obshhegumanitarnyh issledovanij, 2006. 256 s.
14. Meshkova T. A. Konceptija pozitivnogo obraza tela v sovremennoj zarubezhnoj psihologii = The concept of a positive body image in modern foreign psychology // *Sovremennaja zarubezhnaja psihologija*. 2021. T. 10, № 2. S. 55–69.
15. Nagibina N. L. Subjektivno vosprinimaemaja naprjazhennost' tela kak bazovaja harakteristika sostojanija i mirovosprijatija cheloveka = Subjectively perceived body tension as a basic characteristic of a person's condition and worldview / N. L. Nagibina, Zh. G. Titova, A. V. Titov // *Psihologija. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovanija*. 2019. T. 8, № 5A. S. 85–98.
16. Nasledov A. D. Matematicheskie metody psihologicheskogo issledovanija. Analiz i interpretacija dannyh = Mathematical methods of psychological research. Data analysis and interpretation.: ucheb. pos. Sankt-Peterburg : Rech', 2004. 392 s.
17. Odincova M. A. Psihologija zhiznestojkosti = Psychology of resilience : ucheb. pos. 2-e izd. ster. Moskva : Flinta, 2015. 292 s.
18. Panteleeva V. V. Psihologija krizisnyh sostojanij lichnosti = Psychology of crisis states of personality : ucheb. pos. / V. V. Panteleeva, O. I. Arbuzenko. Tol'jatti : Izd-vo TGU, 2011. 194 s.
19. Pervitskaja A. M. Matematicheskie metody v psihologii = Mathematical methods in psychology : ucheb. pos. Kurgan : Izd-vo Kurganskogo gos. un-ta, 2013. 70 s.
20. Psihologicheskie issledovanija vneshnosti i obraza tela = Psychological studies of appearance and body image : kol. monografija / otv. red. A. G. Faustova. Rjazan' : OTSiOP, 2022. 223 s.
21. Serkin V. P. Metody psihologii sub#ektivnoj semantiki i psihosemantiki = Methods of psychology of subjective semantics and psychosemantics : ucheb. pos. dlja vuzov. Moskva : Pchela, 2008. 382 s.
22. Slepko Ju. N. Analiz dannyh i interpretacija rezul'tatov psihologicheskogo issledovanija = Data analysis and interpretation of psychological study results: ucheb. pos. / Ju. N. Slepko, T. V. Ledovskaja. Jaroslavl' : Izd-vo JaGPU, 2013. 136 s.
23. Stefanu O. V. Dinamika vosprijatija «obraza tela» pri krizisnom perezhivanii = Dynamics of perceiving «body image» during crisis experience // *Zhivaja psihologija*. Rostov-na-Donu, 2024. T. 11, № 8. S. 35–45.
24. Trusova A. Ju. Analiz dannyh. Mnogomernye statisticheskie metody = Data analysis. Multivariate statistical methods : ucheb. pos. Samara : Izd-vo Samarskogo un-teta, 2023. 92 s.
25. Thostov A. Sh. Psihologija telesnosti = Psychology of physicality. Moskva : Smysl, 2002. 287 s.
26. Sharapov A. O. Krizisnaja psihologija = Crisis psychology : ucheb. pos. dlja vuzov / A. O. Sharapov, E. P. Pchelkina, O. I. Sheh. 2-e izd., ispr. i dop. Moskva : Jurajt, 2019. 538 s.
27. Shishkovskaja A. V. Teoreticheskie predstavlenija ob obraze fizicheskogo ja v psihologii = Theoretical ideas about the image of the physical self in psychology // *Severo-Kavkazskij psihologicheskij vestnik*. 2009. № 3. S. 71–78.
28. Ja i Mir skvoz' prizmu psihologii: sistemnaja koncepcija zhiznesozidajushhego sub#ekta = Me and the World through the prism of psychology: the systemic concept of a life-giving subject / I. I. Il'jasov, N. L. Nagibina, A. V. Titov, Zh. G. Titova. Moskva ; Berlin : Centr razvitiya cheloveka, 2020. 166 s.
29. Body image among Muslim women in Israel: exploring religion and sociocultural pressures / Y. Sidi [et al.] // *Women and Health*. 2020. Vol. 60. № 10. P. 1095–1108. DOI:10.1080/03630242.2020.1802399.
30. Effectiveness of a multi-session positive self, appearance, and functionality program on women's body satisfaction and response to media / K. E. Mulgrew [et al.] // *Body Image*. 2019. Vol. 31. P. 102–111. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.08.012.

31. Gattario K. H., Frisén A. From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood // *Body Image*. 2019. Vol. 28. P. 53–65. DOI:10.1016/j.bodyim.2018.12.002
32. Looking to the future: Priorities for translating research to impact in the field of appearance and body image / M. J. Atkinson[et al.] // *Body Image*. 2020. Vol. 32. P. 53–61. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.10.006.
33. Male weight trainers' body dissatisfaction and exercise dependence: Mediating role of muscularity drive / H-Y. Liu [et al.] // *Psychological Reports*. 2019. Vol. 122. № 6. P. 2137–2154. DOI:10.1177/0033294118805010.
34. Markey C.H., Dunaev J.L., August K.J. Body image experiences in the context of chronic pain: An examination of associations among perceptions of pain, body dissatisfaction, and positive body image // *Body Image*. 2020. Vol. 32. P. 103–110. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.11.005.
35. Messer M., Anderson C., Linardon J. Self-compassion explains substantially more variance in eating disorder psychopathology and associated impairment than mindfulness // *Body Image*. 2021. Vol. 36. P. 27–33. DOI:10.1016/j.bodyim.2020.10.002.
36. Turk F., Waller G. Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis // *Clinical Psychology Review*. 2020. Vol. 79. Article ID 101856. 19 p. DOI:10.1016/j.cpr.2020.101856.
37. Tylka T.L. Beyond «truly exceptional»: A tribute to Thomas F. Cash, an innovative leader in the body image field // *Body Image*. 2019. Vol. 31. P. 191–197. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.10.011.
38. Wet de A.J., Lane B.R., Mulgrew K.E. A Randomised controlled trial examining the effects of self-compassion meditations on women's body image // *Body Image*. 2020. Vol. 35. P. 22–29. DOI:10.1016/j.bodyim.2020.07.009.

Статья поступила в редакцию 19.05.2025; одобрена после рецензирования 09.06.2025; принята к публикации 31.07.2025.

The article was submitted 19.05.2025; approved after reviewing 09.06.2025; accepted for publication 31.07.2025.