

**ПОЗИТИВНАЯ ТЕЛЕСНОСТЬ КАК НАПРАВЛЕНИЕ
СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ**

**POSITIVE CORPOREALITY AS A DIRECTION IN MODERN
PSYCHOLOGICAL SCIENCE**

Зюрина Софья Александровна,

бакалавр психолого-педагогических наук,

Московский педагогический государственный университет.

Zyurina Sofia Aleksandrovna,

Bachelor of Psychology and Pedagogy,

Moscow State Pedagogical University.

В статье рассматривается позитивная телесность как одно из активно развивающихся направлений современной психологической науки. Представлен анализ отечественных и зарубежных исследований, посвящённых содержанию понятия позитивной телесности, её психологическим компонентам, механизмам формирования и роли в обеспечении психологического благополучия личности. Показано, что современный научный подход выходит за рамки изучения неудовлетворённости внешностью и фокусируется на развитии уважительного, принимающего и функционального отношения человека к собственному телу. Особое внимание уделяется связи позитивной телесности с самооценкой, эмоциональным благополучием, телесной осознанностью, устойчивостью к социальному сравнению и влиянию цифровой среды. Анализ научной литературы позволяет рассматривать позитивную телесность как значимый личностный ресурс, способствующий гармонизации отношения к себе, профилактике

нарушений образа тела и повышению качества жизни. Сделан вывод о необходимости дальнейшего развития данного направления в отечественной психологии, разработки диагностического инструментария и внедрения программ психологического сопровождения, направленных на формирование позитивного отношения к собственному телу.

The article examines positive body image as one of the actively developing areas of modern psychological science. It presents an analysis of domestic and foreign studies devoted to the content of the concept of positive body image, its psychological components, the mechanisms of its formation, and its role in ensuring the psychological well-being of an individual. It is shown that the modern scientific approach goes beyond the study of dissatisfaction with one's appearance and focuses on developing a respectful, accepting, and functional attitude towards one's own body. Special attention is paid to the relationship between positive body image and self-esteem, emotional well-being, body awareness, resilience to social comparison, and the influence of the digital environment. An analysis of the scientific literature allows us to consider positive body image as a significant personal resource that contributes to the harmonization of one's attitude towards oneself, the prevention of body image disorders, and an improvement in the quality of life. It is concluded that further development of this area in domestic psychology is necessary, along with the development of diagnostic tools and the implementation of psychological support programs aimed at fostering a positive attitude towards one's own body.

Ключевые слова: позитивная телесность; образ тела; принятие тела; психологическое благополучие; телесная осознанность; самооценка; самопринятие; социальное сравнение; цифровая среда; психология личности.

Key words: *positive body image; body image; body acceptance; psychological well-being; body awareness; self-esteem; self-acceptance; social comparison; digital environment; personality psychology.*

В последние десятилетия в психологической науке наблюдается смещение исследовательского интереса от изучения преимущественно негативных аспектов восприятия собственного тела к рассмотрению факторов, обеспечивающих его принятие и психологическое благополучие личности. Если ранее основное внимание уделялось неудовлетворённости внешностью, нарушениям образа тела и связанным с ними расстройствам пищевого поведения, то современные исследования всё чаще ориентированы на изучение позитивной телесности как ресурса личностного развития и психического здоровья. В зарубежной литературе данный поворот связан с развитием направления *positive body image*, в рамках которого позитивное отношение к телу рассматривается не как простое отсутствие неудовлетворённости, а как самостоятельный психологический конструкт, включающий уважение к телу, принятие его особенностей, функциональную ценность и способность поддерживать с ним осознанный и доброжелательный контакт. Актуальность данной проблематики обусловлена существенным изменением социокультурной среды. Современный человек ежедневно сталкивается с большим количеством визуальной информации, транслирующей стандарты привлекательности и успешности, особенно в цифровом пространстве и социальных сетях. По данным современных зарубежных исследований и метааналитических обзоров, неудовлетворённость собственным телом остаётся одной из наиболее распространённых психологических трудностей у подростков и молодых взрослых: в различных выборках её признаки выявляются у значительной части девушек и юношей, а интенсивное использование социальных сетей устойчиво связано с ростом социального сравнения, самообъективации и снижением

удовлетворённости телом. При этом исследования последних лет показывают, что даже умеренное, но регулярное потребление визуального контента, ориентированного на идеализированные стандарты внешности, может усиливать критичность к собственному телу и повышать риск эмоционального неблагополучия. В этих условиях возрастает значение позитивной телесности как психологического феномена, способствующего формированию уважительного, принимающего и заботливого отношения к собственному телу независимо от его соответствия социальным идеалам. Современные зарубежные и отечественные исследования рассматривают позитивную телесность как многокомпонентный конструкт, включающий принятие собственного тела, признание его функциональной ценности, телесную осознанность, способность противостоять негативному социальному сравнению и критическое отношение к навязываемым стандартам внешности. В зарубежной психологии наиболее активно разрабатываются такие направления, как *positive body image*, *body appreciation*, *embodiment*, *functionality appreciation*, *self-compassion* и *mindfulness-based approaches*, а также исследования влияния медиа и цифровой среды на отношение к телу. Отдельное внимание уделяется тому, что позитивная телесность связана не только с удовлетворённостью внешностью, но и с более широкими показателями психологического благополучия: устойчивой самооценкой, эмоциональной регуляцией, снижением тревожности и более высоким качеством жизни.

В современной психологии позитивная телесность рассматривается как самостоятельное направление исследований, возникшее в качестве альтернативы традиционному изучению неудовлетворённости образом тела. Если на протяжении многих лет внимание исследователей было сосредоточено преимущественно на негативных проявлениях телесного самовосприятия: неудовлетворённости внешностью, самообъективации, расстройствах пищевого поведения и дисморфических переживаниях, но в

последние два десятилетия акцент постепенно сместился на изучение факторов, способствующих формированию здорового и принимающего отношения человека к собственному телу. Существенную роль в этом повороте сыграли работы Т. Кэша (T. Cash), Т. Тилки (T. Tylka), Л. Смолак (L. Smolak), С. Гроган (S. Grogan), М. Тиггеманн (M. Tiggemann) и П. Дидерихс (P. Diedrichs), которые показали, что позитивное отношение к телу не сводится к отсутствию недовольства внешностью а представляет собой самостоятельный психологический феномен [4-6, 8, 11, 12]. Одним из основоположников современных исследований позитивной телесности считается Т. Тилка, а в более поздних работах Т. Тилка и Э. Вуд-Баркалоу (Tylka & Wood-Barcalow), которые предложили рассматривать позитивное отношение к телу как многомерный психологический конструкт и ввели в научный оборот понятие positive body image [5, 12]. Согласно их концепции, позитивная телесность не является простой противоположностью неудовлетворённости внешностью, а представляет собой самостоятельную систему отношений человека к собственному телу. Она включает уважение к телу независимо от его соответствия социальным стандартам, принятие индивидуальных особенностей внешности, заботу о физическом и психологическом благополучии, критическое восприятие навязываемых идеалов красоты и способность ценить функциональные возможности собственного тела. Тем самым Т. Тилка и Э. Вуд-Баркалоу фактически задали современное понимание позитивной телесности как ресурса, а не только как отсутствия телесной неудовлетворённости. Значительный вклад в развитие данного направления внесли исследования Т. Кэша, который разработал Multidimensional Body-Self Relations Model и рассматривал образ тела как многокомпонентную систему, объединяющую когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. В рамках этой модели образ тела включает не только оценку внешности, но и отношение к телесным функциям, заботу о теле, внутреннюю удовлетворённость им и

поведенческие стратегии, связанные с его поддержанием [6]. Позднее Кэш и его последователи показали, что устойчивое позитивное отношение к телу формируется не только благодаря удовлетворённости собственной внешностью, но и за счёт развития реалистичного восприятия тела, снижения самокритики и формирования адаптивных способов взаимодействия с ним. В этом же русле работают исследования К. Томпсона (J. Kevin Thompson), который одним из первых систематизировал представления о телесной неудовлетворённости в рамках социокультурного подхода и показал роль идеалов привлекательности, транслируемых средствами массовой информации. Теоретическую основу изучения позитивной телесности во многом составила и теория объективации, предложенная Фредриксон и Робертс (Fredrickson & Roberts) [7]. Именно они ввели понятие self-objectification - самообъективации, то есть склонности воспринимать собственное тело преимущественно как объект внешней оценки. Эта теория позволила объяснить, почему постоянное внимание к внешности, характерное для современной визуальной культуры, связано с ростом телесной неудовлетворённости, тревожности и снижением субъективного благополучия. В дальнейшем М. Тиггеманн, П. Дидерихс и С. Гроган развили эти идеи, показав, что позитивная телесность формируется тогда, когда человек перестаёт оценивать тело исключительно через призму внешнего взгляда и начинает воспринимать его как источник опыта, активности и самореализации [8, 11]. Современные исследования демонстрируют, что позитивная телесность тесно связана с психологическим благополучием личности. Высокий уровень принятия собственного тела сопровождается более устойчивой самооценкой, эмоциональной стабильностью, меньшей выраженностью тревожности и депрессивных переживаний, а также большей удовлетворённостью жизнью. Эти выводы подтверждаются работами Л. Смолак, М. Тиггеманн, П. Дидерихс, С. Гроган и Т. Кэша, которые показали, что позитивное

отношение к телу выступает защитным фактором в отношении нарушений пищевого поведения, компульсивного контроля веса и чрезмерной зависимости от внешней оценки. Кроме того, люди с выраженной позитивной телесностью значительно реже прибегают к опасным способам изменения внешности, демонстрируют более адаптивное пищевое поведение и проявляют большую устойчивость к внешнему социальному давлению. Одним из наиболее активно развивающихся направлений исследований является концепция *body appreciation*, введённая Авалос, Тилкой и Вуд-Баркалоу (Avalos, Tylka & Wood-Barcalow) [5]. В их работах *body appreciation* определяется как способность человека ценить собственное тело независимо от его внешнего соответствия социальным идеалам. В рамках данного подхода тело понимается не столько как объект эстетической оценки, сколько как источник жизненного опыта, активности, взаимодействия с окружающим миром и реализации личностного потенциала. Такая позиция способствует снижению выраженности социального сравнения и уменьшает влияние внешних стандартов привлекательности на самоотношение личности. Позднее Т. Тилка, Э. Вуд-Баркалоу и другие исследователи показали, что *body appreciation* является одним из центральных компонентов позитивной телесности и тесно связано с самопринятием, благодарностью к телу и устойчивостью к культурному давлению [12]. В последние годы широкое распространение получила концепция *functionality appreciation*, которую в научный оборот ввели Аллева, Тилка и Ван Диэст (Alleva, Tylka & Van Diest) [4]. Согласно этому подходу, внимание человека переносится с оценки внешнего вида на осознание функциональных возможностей собственного тела. Исследования показывают, что развитие благодарности своему телу за способность двигаться, чувствовать, взаимодействовать с окружающим миром и выполнять повседневные задачи способствует повышению уровня телесного принятия и снижению неудовлетворённости собственной внешностью. В более поздних работах Аллева и коллег было

показано, что ориентация на функциональность тела особенно важна для формирования устойчивой позитивной телесности, поскольку позволяет сместить фокус с эстетической оценки на переживание телесной компетентности и жизненной ценности тела. Существенную роль в формировании позитивной телесности играют процессы телесной осознанности и самосострадания. Практики mindfulness, теоретически обоснованные и популяризированные Дж. Кабат-Зинном (J. Kabat-Zinn), позволяют человеку снизить выраженность негативной самокритики, отказаться от постоянного сравнения себя с окружающими и сформировать более принимающее отношение к собственному телесному опыту [9]. Концепция self-compassion, разработанная К. Нефф (K. Neff), дополнила это направление, показав, что доброжелательное отношение к себе, признание собственных ограничений и отказ от жёсткой самокритики способствуют снижению телесной неудовлетворённости и укреплению психологической устойчивости [10]. В многочисленных исследованиях Нефф, Тиггеманн, Дидерихс и их коллег показано, что развитие осознанности и самосострадания способствует уменьшению выраженности тревожности относительно внешности и укреплению психологической устойчивости. Особое место в современных исследованиях занимает анализ влияния цифровой среды. Социальные сети одновременно выступают как фактор риска и как потенциальный ресурс формирования позитивной телесности. С одной стороны, постоянное взаимодействие с идеализированными изображениями усиливает социальное сравнение, самообъективацию и неудовлетворённость внешностью, что подробно описано в работах Тиггеманн, Гроган, Дидерихс и Хоман (Homan) [8, 11]. С другой стороны, развитие движения body positivity, распространение контента, посвящённого разнообразию телесности, бодинейтральности и принятию индивидуальных особенностей внешности, способствует формированию более реалистичного восприятия собственного тела и снижению давления

культурных стандартов красоты. В этом контексте исследователи П. Дидерихс, М. Тиггеманн и С. Гроган подчеркивают, что цифровая среда может быть не только источником риска, но и пространством для продвижения более инклюзивных и психологически здоровых моделей телесности. В отечественной психологии проблематика позитивной телесности находится на этапе активного становления. Большинство исследований посвящено изучению образа тела, самоотношения, самооценки, телесной идентичности и психологических последствий неудовлетворённости внешностью. Вместе с тем всё чаще подчёркивается необходимость перехода от исключительно дефицитарной модели, ориентированной на коррекцию нарушений образа тела, к ресурсному подходу, направленному на развитие принятия собственного тела, телесной осознанности и психологического благополучия личности. В отечественных работах этот переход соотносится с идеями В. А. Петровского, Е. Т. Соколовой, Т. А. Флоренской, Л. Ф. Обуховой, а также современных исследователей телесности и образа тела, которые подчеркивают необходимость изучения не только дефицитов, но и ресурсов телесного самовосприятия [1-3]. Таким образом, современная психологическая наука рассматривает позитивную телесность как многомерный личностный ресурс, включающий принятие собственного тела, уважительное отношение к его индивидуальным особенностям, признание его функциональной ценности и способность сохранять позитивное самоотношение независимо от внешних социальных оценок. Развитие данного направления свидетельствует о переходе психологических исследований от изучения нарушений образа тела к поиску факторов, способствующих сохранению психического здоровья, повышению качества жизни и гармоничному развитию личности.

Проведённый анализ научной литературы позволяет сделать вывод о том, что позитивная телесность представляет собой самостоятельное и

активно развивающееся направление современной психологической науки. В отличие от традиционного подхода, ориентированного преимущественно на изучение неудовлетворённости образом тела и связанных с ней психологических нарушений, современная исследовательская парадигма акцентирует внимание на ресурсах личности, обеспечивающих принятие собственного тела, уважительное отношение к его индивидуальным особенностям и сохранение психологического благополучия. Обобщение отечественных и зарубежных исследований показало, что позитивная телесность является многомерным психологическим феноменом, включающим принятие внешности, признание функциональной ценности тела, устойчивость к социокультурному давлению, снижение самообъективизации, развитие телесной осознанности и самосострадания. Совокупность этих компонентов способствует формированию более гармоничного отношения человека к собственной телесности и выступает важным фактором психологической устойчивости. Особую актуальность проблема позитивной телесности приобретает в условиях современной цифровой среды, где человек постоянно сталкивается с идеализированными образами внешности и социальным сравнением. В связи с этим развитие позитивного отношения к собственному телу следует рассматривать как значимый ресурс профилактики неудовлетворённости образом тела, нарушений пищевого поведения и других неблагоприятных психологических последствий. Перспективы дальнейших исследований связаны с расширением отечественной эмпирической базы, изучением возрастных, гендерных и культурных особенностей формирования позитивной телесности, а также разработкой психологических программ, направленных на развитие телесного принятия, психологического благополучия и устойчивости личности в условиях цифрового общества.

Список литературы

1. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учебник для вузов / Л. Ф. Обухова. - Москва: Юрайт, 2012. - 460 с. URL: <https://urait.ru/book/vozrastnaya-psihologiya-598378?ysclid=msi7763cez16490786>
2. Соколова, Е. Т. Образ тела и самоотношение / Е. Т. Соколова. - Москва: Смысл, 2007. - 189 с. URL: <https://istina.msu.ru/workers/457232/publications/>
3. Флоренская, Т. А. Диалог в практической психологии / Т. А. Флоренская. - Москва : Педагогика, 1991. - 238 с. URL: <https://klex.ru/bdr>
4. Alleva, J. M. Functionality appreciation: Development and initial validation of a new body image construct / J. M. Alleva, T. L. Tylka, I.A.M. Van Diest // Body Image. - 2020. - Vol. 33. - P. 123-135. URL: https://www.researchgate.net/publication/319184547_The_Functionality_Appreciation_Scale_FAS_Development_and_psychometric_evaluation_in_US_community_women_and_men
5. Avalos, L. C. The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation / L. C. Avalos, T. L. Tylka, N. Wood-Barcalow // Body Image. - 2005. - Vol. 2, N° 3. - P. 285-297. URL: https://www.academia.edu/74698669/The_Body_Appreciation_Scale_Development_and_psychometric_evaluation
6. Cash, T. F. The multidimensional body-self relations questionnaire / T. F. Cash // Handbook of Theory, Research, and Clinical Practices / ed. by T. F. Cash. - New York : Guilford Press, 2004. - P. 167-174. URL: https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-981-287-104-6_3
7. Fredrickson, B. L. Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks / B. L. Fredrickson, T.-A. Roberts // Psychology of Women Quarterly. - 1997. - Vol. 21, N° 2. - P. 173-206. URL: https://www.researchgate.net/publication/258181826_Objectification_Theory_Toward_Understanding_Women's_Lived_Experiences_and_Mental_Health_Risks

8. Grogan, S. Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children / S. Grogan. - 3rd ed. - London: Routledge, 2016. - 248 p.

URL:

https://www.researchgate.net/publication/350020404_Sarah_Grogan_Body_image_Understanding_body_dissatisfaction_in_men_women_and_children_3rd_Edition

9. Kabat-Zinn, J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness / J. Kabat-Zinn. - New York: Delta, 1990. - 450 p. URL: <https://archive.org/details/fullcatastrophe100kaba>

10. Neff, K. D. The development and validation of a scale measuring self-compassion / K. D. Neff // Self and Identity. - 2003. - Vol. 2, N° 3. - P. 223-250. URL:

https://www.researchgate.net/publication/277517590_The_Development_and_Validation_of_a_Scale_to_Measure_Self-Compassion

11. Tiggemann, M. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls / M. Tiggemann, A. Slater // International Journal of Eating Disorders. - 2014. - Vol. 47, N° 6. - P. 630-633. URL: https://simply-you.org/shared/docs/Tiggemann_And_Slater_2013_IJED_EN.pdf

12. Tylka, T. L. The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation / T. L. Tylka, N. L. Wood-Barcalow // Journal of Counseling Psychology. - 2015. - Vol. 62, N° 4. - P. 595-609. URL: https://www.researchgate.net/publication/269175586_The_Body_Appreciation_Scale-2_Item_refinement_and_psychometric_evaluation