

УДК 001.891.5

DOI: 10.34670/AR.2023.66.39.005

Динамика удовлетворенности телом у участников телесно-ориентированной программы

Арапова Елена Анатольевна

Магистрант,
Дальневосточный федеральный университет,
690922, Российская Федерация, Владивосток, о. Русский, п. Аякс, 10;
e-mail: arapova.e@mail.ru

Герасимова Ирина Васильевна

Кандидат психологических наук, доцент,
Дальневосточный федеральный университет,
690922, Российская Федерация, Владивосток, о. Русский, п. Аякс, 10;
e-mail: gera-ira@mail.ru

Аннотация

В статье приводятся результаты эмпирического исследования удовлетворенности телом в восприятии женщин. Исследования осуществлено с применением методики «Тест цветоуказания неудовлетворенности собственным телом» (The Color-A-Person body dissatisfaction Test, САРТ. Представлен качественный и количественный анализ с применением математической статистики. Между двумя группами психологов: теми, кто не занимается телесно-ориентированными практиками и теми, кто пришел на специальную программу (из них только незначительная часть начали практиковать в этой области), по удовлетворенности телом статистически значимых различий не выявлено, обе выборки представляют одну генеральную совокупность психологов Владивостока. Что не удивительно, т.к. участники программы находились в начале профессиональной подготовки. Разнонаправленные различия обнаружены у участников обучающей программ спустя полгода по трем параметрам – лицо, живот, область гениталий. Результаты исследования могут быть полезны в изучении неудовлетворенности своим телом у психологов в телесном подходе.

Для цитирования в научных исследованиях

Арапова Е.А., Герасимова И.В. Динамика удовлетворенности телом у участников телесно-ориентированной программы // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 3А-4А. С. 43-51. DOI: 10.34670/AR.2023.66.39.005

Ключевые слова

Удовлетворенность телом, телесно-ориентированный подход, цветоуказания неудовлетворенности собственным телом.

Введение

Принятие своего тела человеком и удовлетворенность им, чрезвычайно актуальная тема для психологической науки и практики, поскольку непосредственно связано с формированием зрелой адаптивной личности.

Телесно-ориентированная психотерапия, как направление психотерапии, возникло в европейской культуре на стыке психоанализа и восточных телесных практик. Телесный психотерапевт работает с телесностью человека. Работа психолога направлена на интеграцию личности, ее движение к целостности [Леви, 2019]. И, здесь для самого терапевта важным является расширение своего телесного осознания, познание реального Образа я, познания удовлетворенности своим физическим телом.

Основная часть

Для психолога тело не просто обитель психики, материальность, а рабочий инструмент. Это средство передачи настроения, влияния, приема и передачи энергии. И хотя разные направления телесно-ориентированных практик давно и прочно реализуются в России, большинство современных исследований в области телесности выполнены на англоговорящих выборках. Только в последние годы в России появляются работы, описывающие, например, образ тела, но, как правило, этот конструкт рассматривается применительно к молодежи [Авдюнина, 2022].

В данной работе предпринята попытка обобщения как теоретического материала, так и полученного в результате эмпирических исследований, что может быть полезным для всех, кто интересуется данной темой, что составляет её практическую значимость. Исследование, результаты и инструментарий изменения восприятия образа тела после прохождения курса «Возрастная психология телесного развития» у психологов могут быть использованы в психологическом консультировании и Телесно-ориентированной психотерапии для коррекции самовосприятия образа тела.

Цель работы – выявление динамики удовлетворенности телом у участников телесно-ориентированной программы.

Выборка. В экспериментально-психологическом исследовании приняли участие 44 респондента, которые представлены двумя группами – экспериментальной и контрольной. Основой экспериментальной группы стала тренинговая группа во Владивостоке курса повышения квалификации «Возрастная психология телесного развития», проводимая специалистами института «Интеграция» из г. Томск. Экспериментальную группу составили 22 женщины в возрасте 28-45 лет, имеющие высшее образование. Это психологи, обучающиеся работать в телесно-ориентированном подходе. В контрольную группу вошли психологи, не занимающихся телесно-ориентированными практиками: 22 женщины в возрасте 28-45 лет. Участие в исследовании было добровольным, большинство респондентов из данной группы согласились на исследование с желанием и любопытством.

Исследование проводилось с сентября 2022 по февраль 2023 годы и включало два этапа. Первый диагностический срез в экспериментальной группе был произведен в сентябре 2022 года. Второй в феврале 2023 года. Диагностика контрольной группы была произведена на первом этапе работы в сентябре 2022 года, единожды. На курсе данная группа не обучалась.

Психодиагностическая методика. В соответствии с целью исследования, для диагностики был выбран «Тест цветоуказания неудовлетворенности собственным телом» (The Color-A-Person body dissatisfaction Test, CAPT) [Сахарова, 2011].

Стимульный материал – два изображения (фронтальное и латеральное) человеческого тела (мужского и женского), на листе бумаги размером 27,9 x 43,2 см. Респонденту предлагают пять карандашей (голубой, зеленый, черный, желтый и красный) и просят раскрасить изображенную фигуру соответствующего пола. При этом, красный цвет используется в том случае, когда какая-либо часть (части) тела крайне не удовлетворяет (оценка 5 баллов). Желтый цвет – часть тела не удовлетворяет (4 балла), черный цвет – нейтральное отношение (3 балла), зеленый цвет – удовлетворяет (2 балла), голубой цвет – весьма удовлетворяет (1 балл). Т. о., чем выше степень непринятия своего тела, неудовлетворенности им, тем выше общая оценка.

Общая оценка неудовлетворенности телом заключается в сумме оценок 15 частей тела, включающих: живот, верхнюю часть бедер, нижнюю часть бедер, ягодицы, гениталии, голову, лицо, ступни, голень, кисти, предплечье, плечевой пояс, грудь, верхнюю часть живота и спину. По результатам определяются три показателя неудовлетворенности телом: комбинированные показатели Score 1, Score 2 и общий. Первый из них Score 1 – среднее арифметическое оценок следующих частей тела: область живота, верхняя треть бедра, ягодицы, нижняя часть бедра. Второй Score 2 включает остальные части тела, за исключением генитальной области, т.е. волосы, лицо, ступни, голени, кисти рук, предплечье, плечо, плечевой пояс, грудь (грудная клетка) и верхняя часть живота. Общий показатель: среднее значение для всех 15 частей тела включая генитальную область.

На первом этапе мы проверяли гипотезу о существовании/отсутствии различий в отношении к телу у психологов, занимающихся телесно-ориентированными практиками и не занимающихся таковыми.

В экспериментальной группе, при первом срезе в рисунках преобладает синий (закрашены 39,7% зон тела) и зеленый (закрашены 30,6% зон тела) цвета, обозначающие принимаемые респондентами зоны тела. Крайне не удовлетворяют (закрасили красным) 5,2% зон тела и желтым цветом 13,9% всех частей тела. Серый цвет использован в 10,6% от общего числа зон тела. Данные удовлетворенности своим телом в экспериментальной группе в 2022 году представлены в таблице 1.

В экспериментальной группе по зонам тела из Score 1 (область живота бедер, ягодицы) 5 человек закрасили красным 8 зон тела, которыми крайне не удовлетворены (3 чел. отметили ягодицы, по 2 чел. - и область живота и бедра), 10 человек закрасили 20 зон тела желтым как не удовлетворяющие их (8 человек обозначили зону живота, 5 человек – бедра, 4 человека – ягодицы); 4 человека, отметили свое нейтральное отношение к 10 зонам тела.

Из Score 2 (волосы, лицо, плечи, плечевой пояс, предплечье, грудь, верхняя часть живота, кисти рук, голени и ступни) 5 человек отметили 7 крайне неудовлетворяющих зон (2 чел. закрасили красным грудь, по 1 чел. волосы, руки и голени). Использовали желтый цвет 11 человек: они не удовлетворены 20 зонами тела (по 4 чел. - плечевой пояс и область диафрагмы, по 2 чел. лицо, плечо, грудь, голени). 10 человек отметили свое индифферентное отношение к 23 зонам тела.

Общий показатель (ко всем перечисленным ранее зонам тела добавляется область гениталий). Область гениталий в экспериментальной группе закрашена красным – 2 человека, желтым цветом – 4 человека.

В контрольной группе в рисунках преобладает синий (закрашены 36,7% зон тела) и зеленый (35,8% зон тела), обозначающие принимаемые респондентами зоны тела. Крайне не удовлетворяют (закрасили красным) 5,2 % зон тела и не удовлетворяют 13,6% всех частей тела (желтый цвет). Нейтрально отношение обозначили 10,6% от общего числа зон тела. Данные

удовлетворенности своим телом в контрольной группе в 2022 году представлены в таблице 1.

В контрольной группе из Score 1 (область живота, бедер, ягодицы) крайне не удовлетворены животом 5 человек (закрашен красным); ягодицами – 4 человека. Не удовлетворены животом и закрасили его желтым цветом 8 человек. Не удовлетворены бедрами 6 человека (желтый цвет на рисунке), ягодицами 2 человека.

Показатель Score 2 (волосы, лицо, плечи, плечевой пояс, предплечье, грудь, верхняя часть живота, кисти рук, голени и ступни). 5 респондентов отметили зоны как крайне не удовлетворен: плечевым поясом 2 человека, по 1 человеку волосами, лицом, плечами, грудью, голенью, стопами. Отметили, как не удовлетворен зонами тела- 13 человек (по 4 человека плечами, плечевым поясом, грудью, диафрагмой, 3 человека – лицом, по 2 человека волосами, голенью, стопами).

В контрольной группе 4 человек отметили, что не удовлетворены (желтый цвет) областью гениталий.

Таблица 1 - Удовлетворенность телом в контрольной и экспериментальной группах в 2022 году

Группы, 2022год	Весьма удовлетворены	Удовлетворены	Нейтрально	Не удовлетворены	Крайне не удовлетворены
Контрольная	36,60%	35,80%	8,80%	13,60%	5,20%
Экспериментальная	39,70%	30,60%	10,60%	13,90%	5,20%

Источник: составлена автором на основании [Сахарова, 2011]

В таблице 2 представлены значения показателей Score 1, Score 2 и общего показателя в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 2 - Значения для показателей теста САРТ, балл

Группы, 2022год	Показатели баллы		
	Score 1	Score 2	Общий показатель
Контрольная	2,53	2,01	2,15
Экспериментальная	2,45	1,97	2,13

Источник: Составлено автором на основании [Сахарова, 2011]

Значения по показателям теста заметных различий в отношении к собственному телу в контрольной и экспериментальной группах не показали.

Для определения существования различий отношения к собственному телу между контрольной и экспериментальной групп мы применили расчет U - критерий Манна-Уитни для несвязанных выборок. Мы получили $U_{эмп} = 104.5$. Полученные критические значения представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Критические значения

$U_{кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
56	72

Источник: Составлено автором на основании [Серкин, 2004]

Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(104.5)$ находится в зоне незначимости. Принимаем гипотезу об отсутствии различий между группами. По математическим расчетам, значимых

различий отношения к собственному телу между контрольной и экспериментальной группами по показателям не выявлено.

Была изучена динамика отношения к телу в экспериментальной группе. Вторичное исследование в группе профессиональных психологов, занимающихся по телесно-ориентированной программе, было проведено спустя 6 месяцев в феврале 2023года.

В экспериментальной группе в 2023году, в стимульном материале преобладает синий (закрашены 34,6% зон тела) и зеленый (закрашены 31,2% зон тела) цвета, обозначающие принимаемые респондентами зоны тела. Крайне не удовлетворяют (закрасили красным) 8,8% зон тела и желтым цветом 10,9% всех частей тела. Нейтральное отношение обозначено в 14,5% от общего числа зон тела. Данные представлены в таблице 4.

Экспериментальная группа показала следующие результаты: (Score 1) крайне не удовлетворены 14 зонами тела 10 человек (закрасили красным живот 5 человек, бедра - 3 человек, ягодицы - 5 человек). 9 человек отметили 12 зон тела, не удовлетворяющие их (7 человек бедра, 3 человека живот, 1 человек ягодицы). Score 2: крайне не удовлетворяют 15 зон 8 человек (по 3 человека- грудь и диафрагму; по 2 человека обозначили плечевой пояс и голень). 13 человек не удовлетворены 24 зонами тела (диафрагма 6 человек, 5 человек лицо, 4 человека волосы, 3 человека грудь). В области гениталий обозначили по 9 человек как удовлетворен и весьма удовлетворен, нейтральное отношение у 4 человек.

Таблица 4 - Удовлетворенность телом в экспериментальной группе в 2022 и в 2023 годах

Группа	Весьма удовлетворены	Удовлетворены	Нейтрально	Не удовлетворены	Крайне не удовлетворены
Экспериментальная 2022 год	39,70%	30,60%	10,60%	13,90%	5,20%
Экспериментальная 2023 год	34,60%	31,20%	14,50%	10,90%	8,80%

Источник: составлена автором на основании [Сахарова, 2011]

В экспериментальной группе после прохождения обучения, выявлена тенденция снижения зон, которыми респонденты весьма удовлетворены. Так же мы наблюдаем некоторое увеличение «крайне неудовлетворен». Чтобы выяснить, по каким показателям методики произошли данные изменения, мы воспользовались методом расчета Т-критерия Вилкоксона для одной выборки с двумя диагностиками в разных условиях [Серкин, 2004]. Выявленные изменения по показателям теста в экспериментальной группе представлены в таблице 5.

Таблица 5 - Выявленные изменений по показателям теста в экспериментальной группе в двух диагностиках

показатели	22-23гг лицо - лицо	22-23гг верхн часть живота - верхн часть живота	22-23гг область гениталий - область гениталий
p	0,008**	0,028*	0,056*

* – Корреляция значима на уровне 0,05; ** – Корреляция значима на уровне 0,01.

Источник: составлена автором на основании [Серкин, 2004]

Согласно расчетам, по показателю «лицо» произошло увеличение неудовлетворенности в восприятия данной части тела у респондентов. В экспериментальной группе в феврале 2023г показатель «крайне неудовлетворен» увеличился до 5 человек (22,7% выборки), также

увеличилось количество респондентов, отметивших эту зону желтым цветом с 2чел в 2022г до 5чел в 2023г. (с 9% до 22,7% выборки).

По показателю «живот» показатель неудовлетворенности в восприятия данной части тела у респондентов увеличился после прохождения обучения. В 2022году в экспериментальной группе были неудовлетворены животом 2 человека (9% выборки), в 2023году живот отметили крайне неудовлетворен- 5человек (22,7% выборки).

По показателю «область гениталий» произошло увеличение удовлетворенности в восприятия данной части тела. В экспериментальной группе в 2022году группе 2человека (9% выборки) показали «крайне неудовлетворен» этой областью, в 2023г респонденты показали, что данной областью они удовлетворены, весьма удовлетворены либо относятся нейтрально. В стимульном материале показатели неудовлетворенности отсутствовали.

По данным математических расчетов, с помощью программы SPSS, обнаружены значимые различия отношения к телу в экспериментальной группе после прохождения обучения на курсе по трем показателям: лицо, область живота и общий показатель, который включает область гениталий.

Показатель неудовлетворенности лицом, как правило складывается из отношения человека к отдельным его элементам. В стимульном материале лицо выделено как зона тела без деления на составные части, но при изучении рисунков мы обнаружили детализацию лица в большинстве из них. Что дает поле для дальнейшего изучения материала. Лицо крайне важно в профессиональной коммуникации. Обнаруженный сдвиг в сторону неприятия лица у профессиональных психологов, занимающихся телесными практиками, видимо, обусловлен возросшей дифференцированностью ощущений и рефлексией актуального психофизиологического состояния, возросшими требованиями к себе как к телу.

В область живота проецируются, прежде всего мысли и чувства по поводу выживания. Это место, дающее жизнь другому и себе. Глубочайший центр интуиции. В.Райх писал о животе: с живота начинают движение и импульсы энергии, принято считать живот источником ряда сильных переживаний и ощущений (боль). В животе может возникать напряжение, вызванное страхом нападения и подавленными злостью и неприязнью. Оценивая состояние своего тела, респонденты зачастую могут быть неудовлетворены и эстетикой области живота. Эта зона признается особенно значимой у многих представительниц женского пола.

Область гениталий связана с продолжением рода и сексуальностью. Результаты диагностики по этому показателю улучшились, что может сообщать о снижении напряжения физического состояния, но в большей степени в чувствах вины, страхах, стыда и комплексах.

Выводы: 1. По математическим расчетам значимых различий в удовлетворенности телом между контрольной и экспериментальной группами психологов не выявлено.

2. Обнаружены значимые различия отношения к собственному телу в экспериментальной группе после прохождения обучения на телесно-ориентированном курсе по трем показателям: лицо, область живота и общий показатель, который включает область гениталий.

Заключение

С помощью «Теста цветоуказания неудовлетворенности собственным телом» (The Color-A-Person body dissatisfaction Test, САРТ), мы исследовали, существуют ли отличия между двумя группами психологов, - занявшимися телесно-ориентированными практиками, и теми, кто ими не занимается. В результате математических расчетов (с помощью программы SPSS) различия

между группами не обнаружены. С помощью расчета Т-критерия Вилкоксона, были обнаружены значимые сдвиги отношения к собственному телу в экспериментальной группе после прохождения обучения на курсе по трем показателям: лицо, область живота и область гениталий. Неудовлетворенность лицом возможно обусловлена возросшей дифференцированностью ощущений и рефлексией актуального психофизиологического состояния, возросшими требованиями к себе как к телу. В основе неудовлетворенности животом, его физическим состоянием или внешним видом находятся напряжение, вызванное страхом за жизнь, угрожающие отношения с другими людьми, угрожающая внешняя ситуация либо завышенные требования мира красоты и моды. Результаты диагностики по показателю область гениталий улучшились, что может сообщать о снижении напряжения физического состояния, но в большей степени в чувствах вины, страхах, стыда и комплексах.

Библиография

1. Авдюнина Н.А. Образ тела как компонент самосознания в юношеском возрасте // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2022. Т.28, №1. С.77-85. DOI: 10.12737/19551
2. Леви Т. С. Телесно-ориентированная психотерапия: специфика, возможности, механизмы воздействия [Электронный ресурс] // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2019. № 3. URL: <http://journals.mosgu.ru/trudy/article/view/991> (дата обращения: дд.мм.гг.). DOI: 10.17805/trudy.2019.3.2
3. Пилипенко Т.С. Парадоксы феномена самопринятия // Райх Вильгельм. Анализ личности. /Перевод Романюк С. Ю., Русина Т. В., Шапиро Я. Л./Научный редактор Шпионский Л. М./Литературный редактор Певчее В. А./ - М.: <КСП-t>; СПб.: <Ювента>, 1999. - 333 с.
4. Сахарова В.Г. Психология тела. Диагностика отношения к телу. Учебно-методическое пособие. – СПб.: Речь, 2011.-112с
5. Серкин В. П. Методы психосемантики: учеб. пособие для студентов вузов. — М.: Аспект — Пресс. — 2004. — 207 с.
6. West K. A nudity-based intervention to improve body image, self-esteem, and life satisfaction //International Journal of Happiness and Development. – 2020. – Т. 6. – №. 2. – С. 162-172.
7. De Vignemont F. Body schema and body image—Pros and cons //Neuropsychologia. – 2010. – Т. 48. – №. 3. – С. 669-680.
8. Brytek-Matera A., Rybicka-Klimczyk A. Evaluation of body image among females with Anorexia Readiness Syndrome //Archives of Psychiatry & Psychotherapy. – 2011. – Т. 13. – №. 3.
9. Pylvänäinen P., Hyvönen K., Muotka J. The profiles of body image associate with changes in depression among participants in dance movement therapy group //Frontiers in Psychology. – 2020. – Т. 11. – С. 564788.
10. Pylvänäinen P., Hyvönen K., Muotka J. The profiles of body image associate with changes in depression among participants in dance movement therapy group //Frontiers in Psychology. – 2020. – Т. 11. – С. 564788.

Dynamics of body satisfaction among participants of the body-oriented program

Elena A. Arapova

Master student
Far Eastern Federal University,
690922, 10, Ajax, Russky Island, Vladivostok, Russian Federation;
e-mail: arapova.e@mail.ru

Irina V. Gerasimova

PhD in Psychology

Associate professor

Far Eastern Federal University,

690922, 10, Ajax, Russky Island, Vladivostok, Russian Federation;

e-mail: gera-ira@mail.ru

Abstract

The article presents the results of empirical research of body satisfaction in the perception of women. The research was carried out using the method The Color-A-Person body dissatisfaction Test (CAPT). Qualitative and quantitative analysis with application of mathematical statistics is presented. Between two groups of psychologists: those who are not engaged in body-oriented practice and those who have come to the special program (of which only an insignificant part started to practice this area), by body satisfaction no statistically significant differences were revealed, both samples represent one general population of psychologists in Vladivostok. Which is not surprising, since the participants of the program were at the beginning of their professional training. Divergent differences were found in the participants of the training program after six months on three parameters - face, abdomen, and genital area. The results of the study can be useful in the study of dissatisfaction with one's body among psychologists in the body approach.

For citation

Arapova E.A., Gerasimova I.V. (2023) Dinamika udovletvorennosti telom u uchastnikov telesno-orientirovanoi programmy [Dynamics of body satisfaction among participants of the body-oriented program]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (3A-4A), pp. 43-51. DOI: 10.34670/AR.2023.66.39.005

Keywords

Attitude towards the body, self-perception, self-attitude, color indications of dissatisfaction with one's own body.

References

1. Avdyunina N.A. Body image as a component of self-consciousness in adolescence // Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2022.T.28,No.1. pp.77-85. DOI: 10.12737/19551
 2. Levi T. S. Body-oriented psychotherapy: specifics, possibilities, mechanisms of influence [Electronic resource] // Scientific works of the Moscow University for the Humanities. 2019. No. 3. URL: <http://journals.mosgu.ru/trudy/article/view/991> (date of publication: dd.mm.yy.). DOI: 10.17805/proceedings.2019.3.2Pilipenko T.S. Paradiximenomena of self-recognition //
 3. Reich Wilhelm. Anal personality. /Translated by S. Romanyuk. Yu., Rusina T. V., Shapiro Ya. L./Scientific supervisor L. M./Literary supervisor Pevche V. A./ - M.: <KSP- t->; St. Petersburg.: <Juventa>, 1999. - 333 p.
 4. Sakharova V.G. Psychology of the body.Diagnosis of attitude to the body. Educational and methodical manual. – St. Petersburg: Speech, 2011.-112s
 5. Serkin V. P. Methods of psychosemantics: studies. handbook for university students. — M.: Aspect — Press. — 2004. — 207 p.
 6. West K. Nudity-based intervention to improve body image, self-esteem and life satisfaction // International Journal of Happiness and Development. – 2020. – Vol. 6. – No. 2. – pp. 162-172.
 7. De Vignemont F. Body schema and body image — pros and cons //Neuropsychology. - 2010. – Vol. 48. – No. 3. – pp. 669-680.
-

-
8. Brightek-Matera A., Rybicka-Klimchik A. Assessment of body image in women with anorexia readiness syndrome //Archive of Psychiatry and Psychotherapy. - 2011. – Vol. 13. – No. 3.
 9. Pylvanainen P., Khivonen K., Muotka J. Body image profiles are associated with changes in depression in the participants of the dance-movement therapy group //The boundaries of psychology. – 2020. – Vol. 11. – p. 564788.
 10. Pylvanainen P., Khivonen K., Muotka J. Body image profiles are associated with changes in depression in the participants of the dance-movement therapy group //The boundaries of psychology. – 2020. – Vol. 11. – p. 564788.