

Лужбина Н.А.¹, Чернышова О.И.¹ Психологическая структура образа физического «Я» женщин, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса

Luzhbina N.A.¹, Chernyshova O.I.¹ Psychological structure of the physical self-image of females engaged in “soft fitness techniques”

¹ Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия

Данная работа была направлена на исследование структуры и компонентов образа физического «Я» женщин возраста средней зрелости (по классификации Э. Эриксона) в контексте занятий осознанными «мягкими техниками» фитнеса (пилатес, йога, бодифлекс, стретчинг, миофасциальный релиз и их сочетания). В качестве психодиагностического инструментария для исследования структуры и компонентов образа физического «Я» был использован опросник В.А. Лабунской «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика». Методами математико-статистической обработки данных стали непараметрический критерий U Манна-Уитни и факторный анализ. В исследовании принимали участие две группы женщин в возрасте от 30 до 60 лет (занимающиеся и не занимающиеся осознанными техниками фитнеса). В результате исследования удалось выявить, что занятия «мягкими техниками» фитнеса формируют новую структуру образа физического «Я» занимающихся женщин, связанную с оценками телосложения и оформления внешнего облика, а также с характеристиками женственности лица и поведения.

Ключевые слова: образ физического «Я», «схема тела», концепция тела, «мягкие техники» фитнеса, гендерные роли, возрастные изменения

Введение

Формы репрезентации внешнего облика человека в современном мире связаны в основном с трендами на моду, статусность, принадлежность к социальным группам. Уже недостаточно владеть профессиональными навыками, чтобы входить в определенные сообщества. Внешний вид приобретает очень важное значение, становится своеобразной визитной карточкой человека [Лужбина и др., 2021].

Следование трендам на брендовую одежду и аксессуары требует от современного человека в основном денежных трат, а также усилий и времени по поиску информации о востребованности таких трендов. Зачастую, чтобы соответствовать современным трендам, необходимо также заниматься достаточно агрессивными формами фитнеса или предпринимать косметологическую коррекцию внешности, что является травматичным как для тела, так и для психики человека [Суэми, Фернхем, 2009]. Наличие хронических соматических заболеваний еще более усложняет достижение человеком определенного заявленного трендами статуса.

Возрастные особенности также влияют на восприятие человеком своего тела. Старение связано с гормональной перестройкой организма, изменениями в физиологии органов и тканей, а также с психическими изменениями и, зачастую, сменой ценностных ориентаций личности [Белогай, 2018], что может вступать в противоречие с навязываемыми в обществе ценностями в отношении телесного облика, поведения, одежды и аксессуаров.

Однако в противовес трендам, связанным с занятиями силовым фитнесом и косметической коррекцией тела, появляются направления осознанного фитнеса, которые позволяют рефлексировать телесные компоненты во всем многообразии проявлений. К таким техникам относятся «мягкие техники» фитнеса, оказывающие воздействие не только на телесные параметры человека, но и на психические установки личности через работу в рефлексивной позиции [Карпов и др., 2015]. К таким методикам фитнеса относятся все виды направления Body&Mind (методика Пилатес, йога, бодифлекс, стретчинг, миофасциальный релиз и др.) [Hoffman, Gabel, 2015]. Данный подход актуально отвечает запросам тех людей, которые хотят осознавать и принимать телесные процессы, например, старение тела, а также психологические изменения личности, связанные с проживанием жизни, изменением социальных и семейных ролей. Особенно это актуально для женщин зрелого возраста,

которые переживают изменения в отношении как своей телесности, так и психологических установок [Garcia-Garro et al., 2020].

Проблема исследования

Восприятие человеком своего внешнего облика, а также всех особенностей, описывающих установки психики относительно телесных проявлений, в психологии связано с понятиями «схемы тела», образа тела, концепции тела, образа физического «Я». Впервые понятия о телесных представлениях были введены физиологами, которые утверждали, что формирование представлений о теле в психике человека укладывается в схематичный образ телесности, названный «схемой тела» [Бернштейн, 1966]. Дальнейшие исследования психических отражений телесной организации связаны с понятием образа тела. Его впервые ввел психиатр П. Шильдер [Каминская, Айламазян, 2015]. Автор приходит к мнению, что образ тела складывается как в результате индивидуального развития, так и под влиянием культуральных и социальных факторов развития.

Сходную позицию занимает Д. Беннетт (Bennett D.), который выделяет понятие «концепция тела». В данной теории под «концепцией тела» понимаются характеристики тела, которыми индивид описывает его, говорит о нем или рисует в изображении фигуры человека. Кроме «концепции тела» ученый выделяет понятие «восприятие тела», в которое он вкладывает чувственный образ, зрительную картинку объекта [Соколова, 1985].

Развивая идею «концепции тела» Е.Т. Соколова обращает внимание, что этот феномен, – лишь один из уровней психического процесса отражения телесности индивида, которые постепенно образуют целостный образ физического «Я». Образ физического «Я» – это продукт целостного взаимосвязанного отражения в психике телесных явлений, в том числе вышеназванной «схемы тела», а также того, как человек будет описывать себя в терминах телесности, используя накопленный жизненный опыт и оценки других значимых людей. Сходные воззрения на образ физического «Я» как на многоуровневую систему отражения психических процессов можно найти в трудах В.В. Столина, И.И. Чесноковой [Каминская, Айламазян, 2015].

Интересен подход В.А. Лабунской к внешним проявлениям «Я» личности через экспрессивные телесные выражения [Лабунская, 1999]. Автор представляет экспрессивные телесные выражения как часть психических явлений в проявлении внешней формы их

существования. Можно рассматривать показатели внешних проявлений телесности через совокупность статических (выражения лица и тела, конституциональные характеристики), среднединамических (оформление внешности: прическа, косметика, одежда, аксессуары) и динамических параметров выражения телесности (экспрессивное поведение), которые организуются в компоненты структуры личности, отражающие устойчивые психические образования.

Научные исследования в отношении образов телесности, воспринимаемых женщинами в контексте занятий различными практиками фитнеса, социальных реалий, возрастных изменений затрагивают несколько направлений.

Первое направление научных исследований охватывает круг вопросов, связанных с изучением проявлений удовлетворенности образами тела женщин различных возрастов. Так Э. Эриксон, как исследователь, опирающийся в своей периодизации на классификацию возрастов в соответствии со способами преодоления жизненных конфликтов, выделяет три фазы в периоде зрелости (19–65 лет) – раннюю зрелость (19–29 лет), среднюю зрелость (30–59 лет) и позднюю зрелость (59–65 лет) [Эриксон, 1996]. Особое значение Э. Эриксон придает возрасту средней зрелости (от 30 до 60 лет), связанному с убыванием физических сил, угасанием сексуальной привлекательности, расхождением между мечтами, стремлениями и свершившимися достижениями. Для многих женщин данный период жизни может характеризоваться стремлением как соответствовать идеалам красоты, так и принимать изменения, связанные с увяданием физического тела. Именно в это время физиологические изменения организма начинают проявляться в облике и поведении женщины, происходит поиск подходящих инструментов коррекции внешности (физические упражнения, методы косметологии, массажа и ухода за своим телом). Современные работы в отношении восприятия женщинами возрастных телесных изменений основываются на оценках их негативных и позитивных проявлений [Bellard, 2022], при этом часто выносятся суждения относительно того, насколько их тела и поведение приближены к социальным стандартам [Endendijk et al., 2020]. В англоязычных работах также отражаются исследования, связанные с восприятием негативного образа своего тела у женщин [Morris et al., 2018; Alleva et al., 2018], изменением показателей здоровья в сложных социальных ситуациях [Duffy et al., 2017].

Другое направление связано с исследованиями в отношении физиологических изменений у женщин, практикующих «мягкие техники» фитнеса. Такие исследования проводятся как в

Европе, так и в Азии. К примеру, в исследованиях корейских ученых [Kim, Lee, 2017] было установлено, что двигательные практики, используемые в «мягких техниках» фитнеса, положительно влияют на мышцы тазового дна, способствуют улучшению работы мочеполовой системы. Ученые из Испании [Silva et al., 2014; Gala-Alarcón et al., 2018] и Чехии [Chmielewska et al., 2019] также установили, что при применении подхода «мягких техник» фитнеса происходит изменение толщины и формы мышц абдоминальной области (они становятся тоньше и выносливее), что сказывается на внешнем виде занимающихся. Основные научные публикации по данному вопросу также затрагивают исследования гормонального статуса, функционального и физиологического состояния организма женщин разных возрастов, а также их изменения при занятиях данными техниками [Gronesova et al., 2018]. Необходимо упомянуть, что «мягкие техники» фитнеса формируют не только новые физиологические паттерны организма, но и влияют на психологическое восприятие личностью своей телесности.

При этом лишь некоторые авторы указывают, что занятия «мягкими техниками» фитнеса могут стать причиной формирования нового позитивного отношения к своей внешности [Мешкова, 2021]. Позитивное восприятие образа тела формируется не как уход от привычных деструктивных паттернов поведения и мышления, а как сложный процесс изменения восприятия своего тела, связанный с принятием компонентов тела, расширением взглядов на красоту тела, устойчивостью личности к негативным воздействиям со стороны социума, осознанием своих сильных сторон [Gard et al., 2014; Vaquero-Cristobal et al., 2021]. Проблематикой исследований телесных феноменов часто становится то, что они не рассматривают эффекты осознанных движений фитнеса во взаимосвязи с изменениями в оценках компонентов образа физического «Я» (лица, телосложения, оформления внешнего облика, экспрессивного поведения и др.) [Лабунская, 2009].

Гипотеза нашего исследования строится на том, что женщины в результате занятий «мягкими техниками» фитнеса будут более высоко оценивать компоненты образа физического «Я» («лицо», «телосложение», «оформление внешнего облика», «поведение» и «отраженный внешний облик»), а также у них будут наблюдаться различия в восприятии психологической структуры образа физического «Я» по сравнению с не занимающимися женщинами.

Целью исследования стало выявление различий в структуре и оценках компонентов образа физического «Я» у женщин возраста средней зрелости, занимающихся и не занимающихся

«мягкими техниками» фитнеса, а также построение модели образа физического «Я» данных женщин.

Задача исследования включала выявление и сравнение оценок компонентов образа физического «Я» женщин возраста средней зрелости, занимающихся и не занимающихся «мягкими техниками» фитнеса, а также сравнение структуры образа физического «Я» данных женщин. Другая задача исследования заключалась в апробации методики «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской для целей исследования образа физического «Я» женщин, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса.

Выборка и методика исследования

В исследовании приняло участие 76 респондентов в возрасте от 30 до 60 лет. В группу женщин, имеющих актуальный опыт занятий «мягкими техниками» фитнеса не менее полугода, вошло 38 человек; 38 человек не занимающиеся фитнесом, вошли в группу контроля. Средний возраст женщин в исследуемых группах составил $44 \pm 7,667$ года и $44,5 \pm 8,126$ года. Исследовательские и контрольные группы респондентов идентичным количественным составом были сформированы женщинами, проживающими в г. Барнаул и Алтайском крае. Исследование проводилось на базе образовательного центра «Йога&ПилатесДом» (г. Барнаул) и фитнес-студии «Energy» (г. Новоалтайск), где было обследовано 38 женщин в возрасте 30–60 лет, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса. Контрольные группы женщин данных возрастных категорий идентичным количественным составом, не занимающиеся «мягкими техниками» фитнеса, были сформированы из числа родителей, чьи дети также занимаются в центре «Йога&ПилатесДом» (г. Барнаул) и фитнес-студии «Energy» (г. Новоалтайск). Данную работу мы использовали для апробации методики «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской с целью последующего расширенного диссертационного исследования. Именно этой задачей исследования обусловлен объем и возрастной диапазон выборки респондентов.

За основу для выбора возрастных категорий женщин, принявших участие в исследовании, была взята интегральная периодизация возрастов Э. Эриксона. Автор рассматривает время средней зрелости (30–60 лет) для развития личности как период нахождения баланса между заботой о себе и социальным развитием, которое проявляется в проигрывании социальных

Лужбина Н. А., Чернышова О.И. Психологическая структура образа физического «Я»... ролей, соответствии нормам общества, заботе о будущих поколениях. Именно в этот период изменяются как физиологические, так и социальные посылки человеческого существования [Эриксон, 1996].

Использование модифицированной методики психологического тестирования «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской [Лабунская, 2009] позволило нам выявить компоненты и структуру образа физического «Я» исследуемых женщин. Методика основывается на психосемантическом подходе [Петренко, 2005] и позволяет количественно оценить различия в анализе характеристик внешнего облика исследуемых женщин, выявить изменения в характеристиках гендерных и социальных ролей с течением времени. Основные блоки опросника позволяют получить развернутые и обобщенные оценки по характеристикам внешнего облика (лицо, телосложение, оформление внешнего облика, выразительность поведения и отраженный внешний облик). В методике применяется интервальная шкала измерения данных.

В исследовании также применялись методы математико-статистической обработки данных с использованием компьютерной программы IBM SPSS Statistics Version 23.0.

Непараметрический U критерий Манна-Уитни позволяет статистически оценить наличие различий в совокупностях двух независимых выборок, нормальность распределения которых достоверно не доказана. Применяется также для выборок данных, содержащих оценки по интервальным и порядковым шкалам [Остапенко, 2012].

Факторный анализ позволяет перейти от множества исходных переменных к меньшему числу новых переменных – факторов (латентных структур), которые интерпретируются как причина совместной изменчивости исходных переменных [Наследов, 2004].

Результаты

Анкеты респондентам были предъявлены в печатном виде и заполнялись ими самостоятельно. Все данные анкет были обработаны анонимно. Мы разделили исследовательский материал респондентов на 2 группы: группа занимающихся и группа не занимающихся женщин.

Для дифференциации различий в оценках компонентов образа физического «Я» в группах женщин, занимающихся и не занимающихся «мягкими техниками» фитнеса, нами была

проведена статистическая обработка данных, полученных по опроснику В.А. Лабунской. На начальном этапе исследования мы получили описательные статистики выборок данных в группах респондентов (табл. 1, 2).

Таблица 1

Описательные статистики выборки данных по обобщенным компонентам образа физического «Я» для группы занимающихся женщин

Компоненты внешнего облика	N	Среднее	Стд. отклонение	Минимум	Максимум	Дисперсия
Лицо	38	85,05	14,947	55,00	110,00	223,403
Телосложение	38	95,89	14,578	71,00	120,00	212,529
Оформление внешнего облика	38	84,23	15,344	53,00	110,00	235,439
Поведение	38	79,11	12,833	53,00	100,00	164,691
Отраженный внешний облик	38	124,24	22,172	89,00	170,00	491,591

Таблица 2

Описательные статистики выборки данных по обобщенным компонентам образа физического «Я» для группы не занимающихся женщин

Компоненты внешнего облика	N	Среднее	Стд. отклонение	Минимум	Максимум	Дисперсия
Лицо	38	74,37	16,340	40,00	109,00	266,996
Телосложение	38	82,34	18,202	48,00	120,00	331,313
Оформление внешнего облика	38	73,18	16,513	29,00	108,00	272,695
Поведение	38	69,82	13,333	37,00	100,00	177,776
Отраженный внешний облик	38	110,34	28,299	38,00	162,00	800,826

Использование интервальных шкал в исследовательской методике позволяет применить критерий U Манна-Уитни для оценки различий в двух группах респондентов методом сравнения совокупностей данных по количественным признакам [Остапенко, 2012].

В результате проведения процедуры сравнения двух выборок респондентов с помощью критерия U Манна-Уитни с учетом альтернативного метода Бонферрони (поправка на множественные сравнения) нами было установлено, что наблюдаются достоверные отличия в оценке обобщенного компонента «телосложение» ($p = 0,023$). По остальным компонентам достоверных различий выявлено не было. Суммы рангов и статистика критерия представлены в табл. 3 и 4.

Таблица 3

Показатели средних рангов и суммы рангов для проверки различий в двух группах респондентов по критерию U Манна-Уитни (для обобщенных компонентов образа физического «Я»)

Компоненты внешнего облика	Женщины	N	Средний ранг	Сумма рангов
Лицо	занимающиеся	38	45,80	1740,50
	не занимающиеся	38	31,20	1185,50
	всего	76		
Телосложение	занимающиеся	38	44,24	1681,00
	не занимающиеся	38	32,76	1245,00
	всего	76		
Оформление внешнего облика	занимающиеся	38	45,47	1728,00
	не занимающиеся	38	31,53	1198,00
	всего	76		
Поведение	занимающиеся	38	45,96	1746,50
	не занимающиеся	38	31,04	1179,50
	всего	76		
Отраженный внешний облик	занимающиеся	38	43,42	1650,00
	не занимающиеся	38	33,58	1276,00
	всего	76		

Таблица 4

Статистика непараметрического критерия U Манна-Уитни для проверки наличия различий в оценках по обобщенным компонентам образа физического «Я» с использованием поправки Бонферрони в двух группах респондентов

	Обобщенн.	Обобщенн.	Обобщенн.	Обобщенн.	Обобщенн.
--	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

	компонент «Лицо»	компонент «Тело»	компонент «Оформл. внеш. облика»	компонент «Поведение»	компонент «Отраж. внеш. облик»
Статистика U Манна-Уитни	444,50	504,00	457,00	438,50	535,00
Статистика W Уилкоксона	1185,50	1245,00	1198,00	1179,50	1276,00
Z	-2,884	-2,266	-2,755	-2,947	-1,943
Асимпт. знч. (двухстор.)	,004	,023	,006	,003	,052
Поправка Бонферрони	,016 < ,05	,92 > ,05	,024 < ,05	,012 < ,05	–

Детализированный анализ характеристик компонента «Лицо» с поправкой Бонферрони на множественные сравнения выявил следующие достоверные различия: изящное ($p = 0,011$), привлекательное ($p = 0,022$), ухоженное ($p = 0,044$), сексуальное ($p = 0,023$), женственное ($p = 0,036$).

Анализ характеристик компонента «Телосложение» с поправкой Бонферрони показал следующие значимые различия: красивое ($p = 0,032$), гармоничное ($p = 0,006$), здоровое ($p = 0,050$).

В компоненте «Оформление внешнего облика» с поправкой Бонферрони мы получили достоверные различия по следующим характеристикам: интересное ($p = 0,015$), притягивающее ($p = 0,009$), приятное ($p = 0,012$), эффектное ($p = 0,048$) оригинальное ($p = 0,048$), сексуальное ($p = 0,025$), привлекательное для противоположного пола ($p = 0,027$).

В компоненте «Выразительное поведение» (мимика, жесты, походка, взгляд и т.п.) с поправкой Бонферрони при статистической обработке нами были получены следующие результаты: грациозное ($p = 0,018$), выразительное ($p = 0,017$), естественное ($p = 0,037$).

По компоненту «Оценка отраженного внешнего облика» достоверных различий выявлено практически не было (кроме характеристики «с возрастом не теряю свою внешнюю привлекательность» ($p = 0,032$)).

Для того чтобы оценить, существуют ли различия в структурах образа физического «Я» занимающихся и не занимающихся женщин, мы провели факторный анализ методом главных компонент (с использованием Varimax вращения и с нормализацией Кайзера) совокупностей

данных, полученных в каждой из исследуемых групп женщин по блокам методики В.А. Лабунской «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика».

В группе респондентов, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса, при проведении факторного анализа данных по опроснику В.А. Лабунской, были получены 3 фактора, описывающие 72,7% дисперсии (рис. 1).

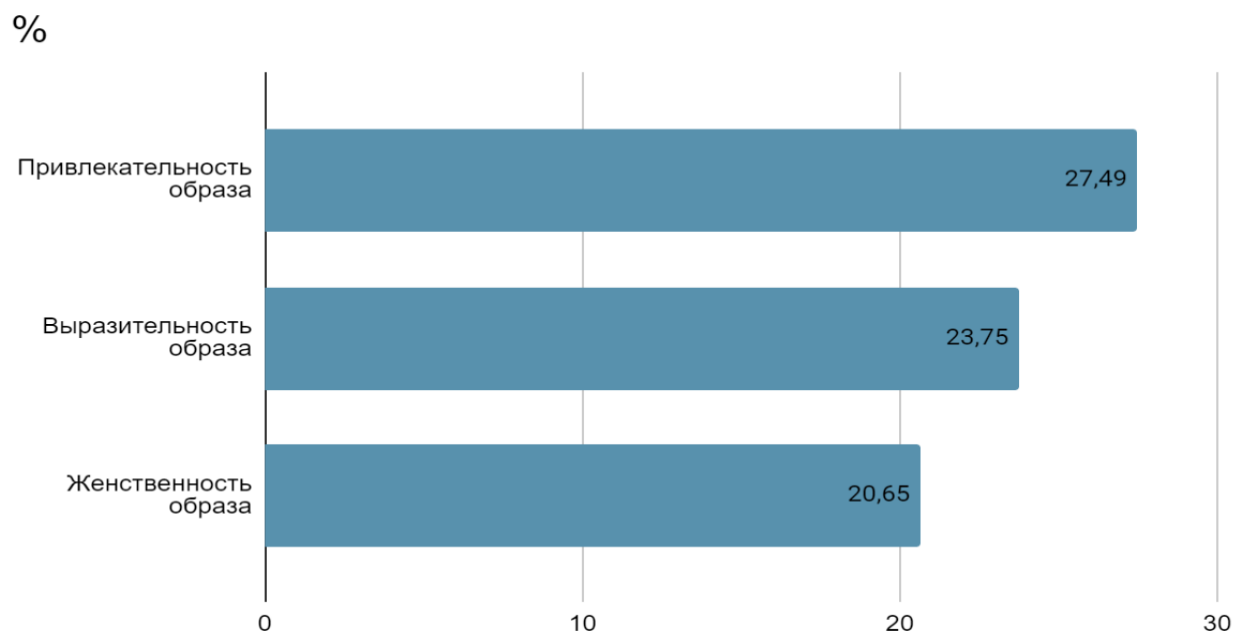


Рис. 1. Факторная структура образа физического «Я» женщин, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса, %.

В первый фактор ($D = 27,49\%$) вошли характеристики образа физического «Я», связанные с оценками телосложения и оформления внешнего облика: здоровое телосложение ($a = 0,801$), гармоничное телосложение ($a = 0,797$), незаурядное телосложение ($a = 0,750$), хорошо сложенное тело ($a = 0,740$), ухоженное телосложение ($a = 0,727$), пропорциональное телосложение ($a = 0,716$), изящное телосложение ($a = 0,711$), привлекательное телосложение ($a = 0,708$), женственное телосложение ($a = 0,606$), эффектное оформление облика ($a = 0,663$), интересное оформление облика ($a = 0,647$), сексуальное оформление облика ($a = 0,640$), колоритное оформление внешнего облика ($a = 0,586$), оригинальное оформление внешнего облика ($a = 0,575$). Данный фактор включает статические и среднединамические характеристики образа «Я» и был назван «Привлекательность образа».

Второй фактор ($D = 23,75\%$) включает следующие компоненты образа физического «Я»,

связанные с оценками лица, поведения и оформления внешнего облика: женственное поведение ($a = 0,782$), сексуальное поведение ($a = 0,754$), привлекательность поведения для противоположного пола ($a = 0,746$), притягивающее поведения ($a = 0,614$), привлекательное для противоположного пола лицо ($a = 0,753$), женственное лицо ($a = 0,707$), красивое лицо ($a = 0,681$), привлекательное лицо ($a = 0,627$), красивое оформление облика ($a = 0,709$), женственное оформление облика ($a = 0,677$), привлекательное оформление облика ($a = 0,651$), интересное оформление облика ($a = 0,583$), привлекательное для противоположного пола оформление облика ($a = 0,555$). Во второй фактор также вошли компоненты, связанные с оценками привлекательного для противоположного пола телосложения ($a = 0,642$). Данный фактор содержит статические, среднестатистические и динамические характеристики образа «Я». Он получил название «Женственность образа».

Третий фактор ($D = 20,65\%$) описывает следующие характеристики образа физического «Я», связанные с оценками лица: выразительное лицо ($a = 0,788$), хорошо сложенное лицо ($a = 0,781$), здоровое лицо ($a = 0,760$), незаурядное лицо ($a = 0,734$), ухоженное лицо ($a = 0,709$), привлекательное лицо ($a = 0,675$), изящное лицо ($a = 0,666$). В структуре данного фактора присутствуют также компоненты, связанные с оценками поведения: динамичное поведение ($a = 0,583$), гармоничное поведение ($a = 0,583$), естественное поведения ($a = 0,579$) и грациозное поведение ($a = 0,556$). В структуру фактора входят как статические, так и динамические характеристики образа физического «Я». Описанный фактор был назван «Выразительность образа».

Для того чтобы оценить, существуют ли различия в структурах образа физического «Я» занимающихся и не занимающихся женщин данного возраста, мы провели факторный анализ методом главных компонент (с использованием Varimax вращения и с нормализацией Кайзера) совокупностей данных, полученных в контрольной группе женщин по блокам методики В.А. Лабунской.

Нами было получено три фактора, объединяющих 70,42% дисперсии в структуре образа физического «Я» данной группы женщин (рис. 2).

Первый фактор ($D = 36,12\%$) включает наибольший массив компонентов, касающихся оценок внешнего облика и поведения: эффектное оформление внешнего облика ($a = 0,902$), сексуальное оформление внешнего облика ($a = 0,894$), колоритное оформление внешнего

облика ($a = 0,859$), привлекательное для противоположного пола оформление внешнего облика ($a = 0,853$), женственное оформление внешнего облика ($a = 0,831$), притягивающее оформление внешнего облика ($a = 0,813$), оригинальное оформление внешнего облика ($a = 0,808$), интересное оформление внешнего облика ($a = 0,790$), привлекательное оформление внешнего облика ($a = 0,768$), приятное оформление внешнего облика ($a = 0,760$), красивое оформление внешнего облика ($a = 0,731$), выразительное поведение ($a = 0,760$), сексуальное поведение ($a = 0,759$), гармоничное поведение ($a = 0,750$), привлекательное для противоположного пола поведение ($a = 0,749$), индивидуальное поведение ($a = 0,734$), женственное поведение ($a = 0,708$), притягивающее поведение ($a = 0,683$), естественное поведение ($a = 0,655$), привлекательное телосложение ($a = 0,666$), сексуальное телосложение ($a = 0,660$), привлекательное для противоположного пола телосложение ($a = 0,640$), привлекательное для противоположного пола лицо ($a = 0,605$). Данный фактор включает как статические, так и среднединамические и динамические компоненты образа физического «Я». Мы назвали данный фактор «Выразительность внешнего облика».

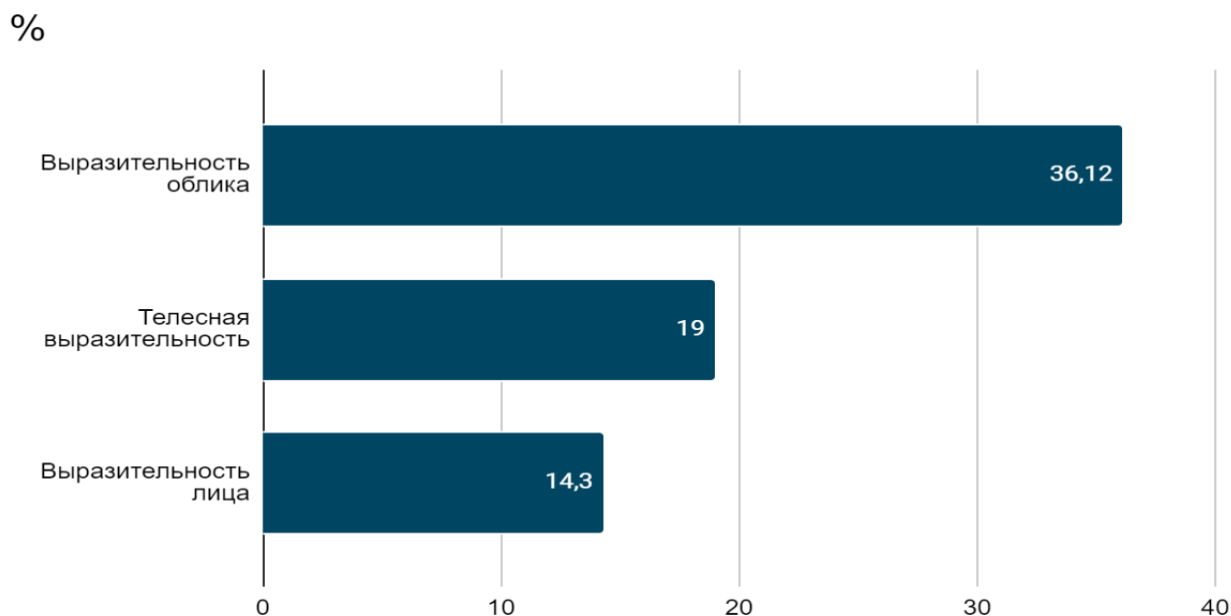


Рис. 2. Факторная структура образа физического «Я» женщин, не занимающихся «мягкими техниками» фитнеса, %.

Можно наблюдать, что большинство компонентов образа физического «Я» не занимающихся женщин входит в данный фактор.

Второй фактор ($D = 19\%$), полученный в результате факторного анализа, описывает только статические компоненты образа физического «Я» в отношении телосложения: хорошо

Лужбина Н. А., Чернышова О.И. Психологическая структура образа физического «Я»...

сложенное телосложение ($a = 0,872$), гармоничное телосложение ($a = 0,853$), пропорциональное телосложение ($a = 0,825$), изящное телосложение ($a = 0,825$), здоровое телосложение ($a = 0,787$), женственное телосложение ($a = 0,766$), красивое телосложение ($a = 0,763$), ухоженное телосложение ($a = 0,732$), незаурядное телосложение ($a = 0,613$). Он получил название «Телесная выразительность».

Третий фактор ($D = 14,3\%$) включает статические компоненты образа физического «Я»: привлекательное лицо ($a = 0,915$), здоровое лицо ($a = 0,885$), ухоженное лицо ($a = 0,842$), хорошо сложенное лицо ($a = 0,829$), женственное лицо ($a = 0,796$), незаурядное лицо ($a = 0,662$), красивое лицо ($a = 0,622$). Данный фактор охватывает компоненты облика, связанные с оценками лица в образе физического «Я» данной группы женщин, и был назван «Выразительность лица».

По результатам факторного анализа нам удалось установить, что структура образа физического «Я» женщин, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса, носит более дифференцированный характер по сравнению с таковой у не занимающихся женщин.

Обсуждение результатов

Проведенный анализ различий в компонентах образа физического «Я» по анкете В.А. Лабунской показывает, что у женщин, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса, по сравнению с не занимающимися таковыми наблюдаются более высокие оценки компонентов образа физического «Я», связанных с характеристиками «изящное», «привлекательное», «ухоженное» и «женственное» лицо, а также «красивое», «гармоничное», «здоровое» телосложение в группе занимающихся женщин. Помимо этого, занимающиеся женщины более высоко оценивают характеристики «сексуальность» лица и оформления внешнего облика, а также «грациозность», «выразительность» и «естественность» в оценках поведения. В отношении оценок оформления внешнего облика занимающиеся женщины выше оценивают такие характеристики как: «интересное», «притягивающее», «приятное», «эффектное», «оригинальное», «привлекательное для противоположного пола». Данный результат анализа может быть связан с позитивным психологическим восприятием компонентов образа физического «Я» у занимающихся женщин [Gard et al., 2014].

В отношении восприятия отраженного образа физического «Я» можно наблюдать, что занимающиеся женщины более высоко оценивают характеристику «с возрастом не теряю

свою внешнюю привлекательность». Это может быть связано с тем, что возрастные изменения менее критично воспринимаются женщинами, практикующими «мягкие техники» фитнеса.

Результат факторного анализа показывает, насколько отличается структура образа физического «Я» у занимающихся женщин по сравнению с не занимающимися женщинами. Для занимающихся женщин на первый план выходят оценки оформления внешнего облика и телосложения по таким характеристикам как «гармоничное», «здоровое», «хорошо сложенное» телосложение, а также «женственное» телосложение наряду с «эффектным», «колоритным» и «сексуальным» оформлением внешнего облика. Наименьшее значение имеют характеристики гармоничности лица и поведения, которые тоже выделяются в отдельный фактор.

Факторный анализ в группе не занимающихся женщин показывает, что статические компоненты образа физического «Я» (оценки как телосложения, так и лица) не образуют взаимосвязей с динамическими компонентами образа. Взаимосвязи компонентов поведения и оформления внешнего облика выделяются в отдельный наиболее обширный фактор, а компоненты телосложения и лица оцениваются отдельно. Сравнение факторных структур в двух группах респондентов показывает, что структура образа физического «Я» в группе занимающихся женщин носит более дифференцированный характер.

Заключение

Использование методики В.А. Лабунской «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» позволило нам рассмотреть наличие различий в компонентах и структуре образа физического «Я» в двух группах респондентов в контексте занятий «мягкими техниками» фитнеса. Основным ограничением использования методики является высокая степень корреляции оценок компонентов внешнего облика, полученных по различным блокам анкеты. Однако введение данной методики в комплексные исследования телесных феноменов позволяет построить многофакторную модель образа физического «Я» в контексте социальных, культуральных, смысловых и др. влияний [Шкурко, 2019].

По результатам исследования, можно сделать вывод, что занимающиеся «мягкими техниками» фитнеса женщины возраста средней зрелости статистически выше оценивают компоненты образа физического «Я», нежели не занимающиеся таковыми. Кроме того, занятия «мягкими техниками» фитнеса способствуют формированию новой психологической

Лужбина Н. А., Чернышова О.И. Психологическая структура образа физического «Я»... структуры в восприятии образа физического «Я» у занимающихся женщин возраста средней зрелости.

Результаты исследования могут быть использованы в подготовке и проведении психокоррекционных и тренинговых мероприятий для женщин как удовлетворенных, так и не удовлетворенных образом физического «Я», в практике телесно-ориентированной терапии, в поддерживающих профилактических мероприятиях для женщин зрелого возраста в периоды менопаузы, а также в гериатрической практике.

Литература

Белогай К.Н. Образ тела женщин в период менопаузального перехода. Вестник Кемеровского государственного университета, 2018, 4, 117–124. DOI://doi.org/10.21603/2078-8975-2018-4-117-124

Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности. М.: Медицина, 1966.

Каминская Н.А., Айламазян А.М. Исследования образа физического «Я» в различных психологических школах. Национальный психологический журнал, 2015, 3(19), 45–55. DOI:10.11621/npj.2015.0305

Карпов В.Ю., Скоросов К.К., Антонова М.С. Современные виды двигательной активности в формировании здорового образа жизни женщины. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2015, 5(123), 86–90.

Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.

Лабунская В.А. Не язык тела, а язык души! Психология невербального выражения личности. Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.

Лужбина Н.А., Чернышова О.И., Кариев А.Д. Особенности образа физического «Я» женщин, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса. Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета, 2021, 4, 70–81.

Мешкова Т.А. Концепция позитивного образа тела в современной зарубежной психологии. Современная зарубежная психология, 2021, 10(2), 55–69. DOI:10.17759/jmfr.2021100206

Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб.: Речь, 2004.

Остапенко Р.И. Многомерный анализ данных для психологов: учебно-методическое пособие. Воронеж: ВГПУ, 2012.

Петренко В.Ф. Основы психосемантики. СПб.: Питер, 2005.

Соколова Е.Т. Исследования «образа тела» в зарубежной психологии. Вестник Московского университета, 1985, 14(4), 39–49.

Суэми В., Фернхем А. Психология красоты и привлекательности. СПб.: Питер, 2009.

Шкурко Т.А. Предикторы и корреляты эмоционального отношения к своему внешнему облику и внешнему облику партнера у супругов, состоящих в зарегистрированном и незарегистрированном браке. Южно-российский журнал социальных наук, 2019, 20(3), 167–186. DOI:10.31429/26190567-20-3-167-186

Эрикссон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996.

Alleva J.M., Stuijzand B.G., Martijn C. Diminishing covariation bias in women with a negative body evaluation and the potential roles of outcome aversiveness and interpretation of social feedback. Body Image, 2018, 24, 62–68. DOI:10.1016/j.bodyim.2017.12.002

Bellard A., Urgesi C., Cazzato V. Self-body recognition and attitudes towards body image in younger and older women. Archives of Women's Mental Health, 2022, 25(1), 107–119. DOI:10.1007/s00737-021-01164-x

Chmielewska D., Stania M., Kucab-Klich K., Błaszczak E., Kwaśna K., Smykla A., Hudziak D., Dolibog P. Electromyographic characteristics of pelvic floor muscles in women with stress urinary

incontinence following sEMG-assisted biofeedback training and Pilates exercises. *PLoS One*, 2019, 14 (12). DOI:10.1371/journal.pone.0225647

Duffy K.A., Harris L.T., Chartrand T.L., Stanton S.J. Women recovering from social rejection: The effect of the person and the situation on a hormonal mechanism of affiliation. *Psychoneuroendocrinology*, 2017, 76, 174–82. DOI:10.1016/j.psyneuen.2016.11.017

Endendijk J.J., van Baar A.L., Deković M. He is a stud, she is a slut! A meta-analysis on the continued existence of sexual double standards. *Personality & Social Psychology Review*, 2020, 24, 163–190. DOI:10.1177/1088868319891310

Gala-Alarcon P., Calvo-Lobo C., Serrano-Imedio A., Garrido-Marin A., Martin-Casas P., Plaza-Manzano G. Ultrasound Evaluation of the Abdominal Wall and Lumbar Multifidus Muscles in Participants Who Practice Pilates: A 1-year Follow-up Case Series. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 2018, 41(5), 434–444. DOI:10.1016/j.jmpt.2017.10.007

Garcia-Garro P.A., Hita-Contreras F., Martinez-Amat A., Achalandabaso-Ochoa A., Jimenez-Garcia J.D., Cruz-Diaz D., Aibar-Almazan A. Effectiveness of A Pilates Training Program on Cognitive and Functional Abilities in Postmenopausal Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, 17(10). DOI:10.3390/ijerph17103580

Gard T., Noggle J.J., Park C.L., Vago D.R., Wilson A. Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Human Neuroscience*, 2014, 8, 770. DOI:10.3389/fnhum.2014.00770

Gronesova P., Cholujova D., Kozic K., Korbuly M., Vlcek M., Penesova A., Imrich R., Sedlak K., Hunakova, L. Effects of short-term Pilates exercise on selected blood parameters. *General Physiology and Biophysics*, 2018, 37(4), 443–451. DOI:10.4149/gpb_2018007

Hoffman J., Gabel F. The origins of Western mind-body exercise methods. *Physical Therapy Reviews*, 2015, 20(5-6), 315–324. DOI://doi.org/10.1080/10833196.2015.1125587

Kim S.T., Lee J.H. The effects of Pilates breathing trainings on trunk muscle activation in healthy female subjects: a prospective study. *Journal of Physical Therapy Science*, 2017, 29(2), 194–197. DOI:10.1589/jpts.29.194

Лужбина Н. А., Чернышова О.И. Психологическая структура образа физического «Я»...

Morris K.L., Goldenberg J., Boyd P. Women as animals, women as objects: Evidence for two forms of objectification. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2018, 44, 1302–1314. DOI:10.1177/0146167218765739

Olchowska-Kotala A. Psychological Resources and Self-rated Health Status on Fifty-year-old Women. *Journal of Menopausal Medicine*, 2015, 21(3), 133–141. DOI:10.6118/jmm.2015.21.3.133

Silva G.B., Morgan M.M., Gomes de Carvalho W.R., Silva E., de Freitas W.Z., da Silva F.F., de Souza R. A. Electromyographic activity of rectus abdominis muscles during dynamic Pilates abdominal exercises. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 2015, 19(4), 629–635. DOI:10.1016/j.jbmt.2014.11.01

Vaquero-Cristobal R., Lopez-Minarro P.A., Alacid F., Gonzalez-Galvez N., Esparza-Ros F. Evolution of body image perception and distortion with mat and apparatus Pilates practice in adult women. *Nutricion Hospitalaria*, 2021, 38(1), 161–168. DOI:10.20960/nh.03343

Поступила в редакцию: 21 июля 2022 г. Дата публикации: 17 июля 2023 г.

Сведения об авторах

Лужбина Наталья Анатольевна. Кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии и педагогического образования, Институт гуманитарных наук, Алтайский государственный университет, пр. Ленина, д. 61, 656049 Барнаул, Россия.

E-mail: a.luzhbina@gmail.com

Чернышова Ольга Ивановна. Аспирант кафедры социальной психологии и педагогического образования, Институт гуманитарных наук, Алтайский государственный университет, пр. Ленина, д. 61, 656049 Барнаул, Россия.

E-mail: chernyshova82@mail.ru

Ссылка для цитирования

Лужбина Н.А., Чернышова О.И. Психологическая структура образа физического «Я» женщин, занимающихся «мягкими техниками» фитнеса. *Психологические исследования*. 2023. Т. 16, № Психологические исследования 2023 Т 16 №. 89 <https://psystudy.ru> 19

Luzhbina N.A.¹, Chernyshova O.I.¹ Psychological structure of the physical self-image of females engaged in «soft fitness techniques»

¹ Altai State University, Barnaul, Russia

The study aimed to explore the structure and components of the self-image of middle-aged females within the context of practicing «soft fitness practices» (Pilates, yoga, bodyflex, stretching, myofascial release and their combinations). To examine satisfaction with the physical self-image we utilized the «Evaluative and meaningful interpretation of the components of the external appearance» by V.A. Labunskaya. The data were analyzed using nonparametric Mann-Whitney U-test and factor analysis. Two groups of women aged 30 to 60 years, one engaged in fitness practices (n=38) and the control group (n=38), participated in the study. The findings revealed that participation in soft fitness practices fosters the development of a novel self-image structure among women. This structure is associated with evaluations of body shape, external appearance, facial femininity, and behavioral characteristics.

Keywords: physical self-image, “body schema”, body concept, “soft fitness techniques”, gender roles, age-related changes

References

Alleva J.M., Stuijzand B.G., Martijn C. Diminishing covariation bias in women with a negative body evaluation and the potential roles of outcome aversiveness and interpretation of social feedback. *Body Image*, 2018, 24, 62–68. DOI:10.1016/j.bodyim.2017.12.002

Bellard A., Urgesi C., Cazzato V. Self-body recognition and attitudes towards body image in younger and older women. *Archives of Women’s Mental Health*, 2022, 25(1):107–119. DOI:10.1007/s00737-021-01164-x

Belogai K.N. *Образ тела женщин в период менопаузального перехода*. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2018, (4), 117–124. DOI://doi.org/10.21603/2078-8975-2018-4-117-124 (in Russian)

Chmielewska D., Stania M., Kucab-Klich K., Błaszczak E., Kwaśna K., Smykla A., Hudziak D., Dolibog P. Electromyographic characteristics of pelvic floor muscles in women with stress urinary incontinence following sEMG-assisted biofeedback training and Pilates exercises. *PLoS One*, 2019 14(12). DOI:10.1371/journal.pone.0225647

Duffy K.A., Harris L.T., Chartrand T.L., Stanton, S.J. Women recovering from social rejection: The effect of the person and the situation on a hormonal mechanism of affiliation. *Psychoneuroendocrinology*, 2017, 76, 174–82. DOI:10.1016/j.psyneuen.2016.11.017

Endendijk J.J., van Baar A.L., Deković M. He is a stud, she is a slut! A meta-analysis on the continued existence of sexual double standards. *Personality & Social Psychology Review*, 2020, 24, 163–190. DOI:10.1177/1088868319891310

Erikson E. *Identichnost: yunost i krizis*. Moscow: Progress, 1996. (in Russian)

Gala-Alarcon P., Calvo-Lobo C., Serrano-Imedio A., Garrido-Marin A., Martin-Casas P., Plaza-Manzano G. Ultrasound Evaluation of the Abdominal Wall and Lumbar Multifidus Muscles in Participants Who Practice Pilates: A 1-year Follow-up Case Series. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 2018, 41(5), 434–444. DOI:10.1016/j.jmpt.2017.10.007

Garcia-Garro P.A., Hita-Contreras F., Martinez-Amat A., Achalandabaso-Ochoa A., Jimenez-Garcia J.D., Cruz-Diaz D., Aibar-Almazan A. Effectiveness of A Pilates Training Program on Cognitive and Functional Abilities in Postmenopausal Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, 17(10). DOI:10.3390/ijerph17103580

Gard T., Noggle J.J., Park C.L., Vago D.R., Wilson A. Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Human Neuroscience*, 2014, 8, 770. DOI:10.3389/fnhum.2014.00770

Gronesova P., Cholujova D., Kozic K., Korbuly M., Vlcek M., Penesova, A., Imrich R., Sedlak K., Hunakova L. Effects of short-term Pilates exercise on selected blood parameters. *General Physiology and Biophysics*, 2018, 37(4), 443–451. DOI:10.4149/gpb_2018007

Hoffman J., Gabel F. The origins of Western mind-body exercise methods. *Physical Therapy*

Лужбина Н. А., Чернышова О.И. Психологическая структура образа физического «Я»...

Reviews, 2015, 20(5-6), 315–324. DOI:10.1080/10833196.2015.1125587

Kaminskaya N.A., Ailamazyan A.M. Issledovanie obraza fizicheskogo “Ya” v razlichnykh psichologicheskikh shkolakh. Natsionalnyi Psichologicheskii zhurnal, 2015, 3(19), 45–55. DOI:10.11621/npj.2015.0300 (in Russian)

Karpov V.Y., Skorosov K.K., Antonova M.S. Sovremennye vidy dvigatel'noy aktivnosti v imidgiologii i formirovaniy zdorovogo obraza zhizni zhenshchiny. Uchenye zapiski universiteta P.F. Lesgafta, 2015, 5(123), 86–90. (in Russian)

Kim S.T., Lee J.H. The effects of Pilates breathing trainings on trunk muscle activation in healthy female subjects: a prospective study. Journal of Physical Therapy Science, 2017, 29(2), 194–197. DOI:10.1589/jpts.29.194

Labunskaya V.A. Expressia cheloveka: obshchenie i mezhlichnostnoe poznanie. Rostov-on-Don: Phoenix, 1999. (in Russian)

Labunskaya V.A. Ne yazyk tela, a yazyk dushi! Psikhologiya neverbalnogo vyrazheniya lichnosti. Rostov-on-Don: Phoenix, 2009. (in Russian)

Luzhbina N.A., Chernyshova O.I., Kariev A.D. Osobennosti obraza fizicheskogo “Ya” zhenshchin zanimayushchikhsya “myagkimi technikami” fitnesa. Vestnik psikhologii i pedagogiki Altaiskogo gosudarstvennogo universiteta, 2021, 4, 70–81. (in Russian)

Meshkova T.A. Kontseptsia pozitivnogo obraza tela v sovremennoi zarubezhnoi psikhologii. Sovremennaya zarubezhnaya psichologia, 2021, 10(2), 55–69. DOI:10.17759/jmfp.2021100206 (In Russian)

Morris K.L., Goldenberg J., Boyd P. Women as animals, women as objects: Evidence for two forms of objectification. Personality and Social Psychology Bulletin, 2018, 44, 1302–1314. DOI:10.1177/0146167218765739

Nasledov A.D. Matematicheskie metody psichologicheskogo issledovaniya. Analiz I interpretatsia dannykh. St. Petersburg: Rech, 2004. (in Russian)

Olchowska-Kotala A. Psychological Resources and Self-rated Health Status on Fifty-year-old Women. *Journal of Menopausal Medicine*, 2015, 21(3), 133–141. DOI:10.6118/jmm.2015.21.3.133

Ostapenko R.I. *Mnogomernyi analiz dlya psikhologov: uchebno-metodicheskoe posobie*. Voronezh: VGPU, 2012 (in Russian)

Petrenko V.F. *Osnovy psikhosimantiki*. St. Petersburg: Piter, 2005. (in Russian)

Silva G.B., Morgan M.M., Gomes de Carvalho W.R., Silva E., de Freitas W.Z., da Silva F.F., de Souza R.A. Electromyographic activity of rectus abdominis muscles during dynamic Pilates abdominal exercises. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 2015, 19(4), 629-635. DOI:10.1016/j.jbmt.2014.11.01

Sokolova E.T. Issledovanie obraza tela v zarubezhnoi psikhologii. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 1985, 14 (4), 39–49. (in Russian)

Shkurko T.A. Prediktory i korrelyaty emotsionalnogo ontosheniya k svoemu vneshnemu obliku i vneshnemu obliku partnera u suprugov, sostoyashchikh v zaregistrirrovannom i nezaregistrirrovannom brake. *Yuzhno-rossiiskii zhurnal sotsial'nykh nauk*, 2019, 20(3), 167–186. DOI 10.31429/26190567-20-3-167-186 (in Russian)

Suemi V., Fernham A. *Psikhologiya krasoty I privlekatel'nosty*. St. Petersburg: Piter, 2009. (in Russian)

Vaquero-Cristobal R., Lopez-Minarro P.A., Alacid F., Gonzalez-Galvez N., Esparza-Ros F. Evolution of body image perception and distortion with mat and apparatus Pilates practice in adult women. *Nutricion Hospitalaria*, 2021, 38(1), 161–168. DOI:10.20960/nh.03343

Information about authors

Luzhbina Nataliya Anatolievna. PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Social Psychology and Pedagogical Education, Institute of Humanities, Altai State University, 61 Lenin Ave., 656049 Barnaul, Russia.

E-mail: a.luzhbina@gmail.com

Лужбина Н. А., Чернышова О.И. Психологическая структура образа физического «Я»...

Chernyshova Olga Ivanovna. PhD student of the Department of Social Psychology and Pedagogical Education, Institute of Humanities, Altai State University, 61 Lenin Ave., 656049 Barnaul, Russia.

E-mail: chernyshova82@mail.ru

For citation: Luzhbina N.A., Chernyshova O.I. Psychological structure of the physical self-image of females engaged in “soft fitness techniques”. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 2023, Vol. 16, No. 89, p. 4. <https://psystudy.ru>