

КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ ПОНЯТИЯ «ПОЗИТИВНЫЙ ОБРАЗ ТЕЛА» В ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

© 2021

К.Н. Белогай, кандидат психологических наук, доцент кафедры акмеологии и психологии развития
Ю.В. Борисенко, кандидат психологических наук, доцент кафедры акмеологии и психологии развития
Н.А. Бугрова, кандидат философских наук, доцент кафедры акмеологии и психологии развития
Кемеровский государственный университет, Кемерово (Россия)

Ключевые слова: образ тела; позитивный образ тела; структура образа тела; факторы формирования образа тела; позитивная психология; пищевое поведение.

Аннотация: Позитивный образ тела – конструкт, формирование которого наиболее активно происходит в последние два десятилетия. Его появление в психологическом дискурсе было своеобразным ответом на распространение практики изучения образа тела с позиций патологии в контексте клинических исследований второй половины XX века. В настоящее время в мире накоплен опыт исследования позитивного образа тела, особенно актуальный в эпоху пандемии. В статье приведен анализ зарубежных публикаций, посвященных рассмотрению позитивного образа тела, изданных в англоязычных журналах по возрастной, клинической и социальной психологии с 2000 по 2021 год. Работа позволяет отследить трансформацию рассматриваемого конструкта в контексте гуманистической и позитивной психологии, трактующих образ тела не только через понятие внешности, но и через такое измерение, как функциональность тела. Акцент на функциональности в анализе проблематики телесности позволил сместить фокус внимания психологов со стратегий объектного отношения к телу на стратегии заботы о теле как о ценности. Выделены ключевые области изучения позитивного образа тела на современном этапе развития науки: характеристика структуры и компонентов рассматриваемого феномена; поиск социокультурных, семейных и индивидуально-психологических факторов, влияющих на формирование позитивного образа тела; оценка эффективности программ профилактики и коррекции, направленных на пропаганду здорового образа тела; анализ позитивного образа тела как ресурса личности в эпоху пандемии.

ВВЕДЕНИЕ

Исторически сложилось, что образ тела на протяжении века исследовался в рамках клинической психологии, поэтому при его рассмотрении доминировал фокус патологии. В результате такой практики, по мнению L. Smolak и T.F. Cash, стало возможно охарактеризовать факторы формирования негативного образа тела, но невозможно ответить на вопрос, как профилировать негативный образ тела и как осуществлять коррекционно-развивающую работу в этом направлении¹. В большинстве случаев коррекционная и терапевтическая работа способны снизить негативность образа тела, сделать его нейтральным, но не позитивным: человек переходит от установки «я не люблю свое тело» к установке «я терплю свое тело».

Только в начале XXI века в психологических исследованиях появилось понятие «позитивный образ тела». На сегодняшний день в мировой психологии имеются многочисленные сценарии, отражающие потребность в положительной оценке образа тела. Как отмечают исследователи, измерение положительного образа тела обеспечивает более целостное понимание, что затем дает возможность обнаружить уникальные и недостаточно используемые ресурсы для оптимизации здоровья и благополучия не только у отдельных клиентов, но и в масштабах школ и общества. Например, предполагается, что изучение позитивного образа тела будет способствовать профилактике расстройств пищевого поведения [1; 2].

Хотя единого подхода к пониманию сущности и структуры позитивного образа тела в англоязычных публикациях нет, сам конструкт уже прочно вошел в психологический лексикон исследователей. В русскоязычных работах наряду с понятием «образ тела» активно используются такие конструкты, как физическое «Я» и «Я-телесное»². Русскоязычные обзоры посвящены накопленному в мировой практике опыту изучения образа тела на протяжении XX века, когда точкой отсчета в анализе данного феномена был поиск причин становления негативного образа тела [3].

В рамках данного исследования мы сосредоточились на анализе работ, опубликованных в ведущих англоязычных журналах и сборниках статей в 2000–2021 годах и посвященных концептуализации относительно нового для российской психологии конструкта – позитивного образа тела. Чтобы проследить динамику становления понятия, результаты исследований также сравнивались с работами более раннего времени.

Цель работы – выявление основных подходов и направлений в концептуализации термина «позитивный образ тела».

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Исследователи начали активно использовать понятие «позитивный образ тела» на рубеже XX–XXI веков, поэтому в нашей работе мы проследили специфику концептуализации данного понятия в последние два

¹Smolak L., Cash T.F. *Future challenges for body image science, practice and prevention // Body image: A handbook of science, practice, and prevention. New York: Guilford Press, 2011. P. 471–478.*

²Шишкова А.В. *Дефиниции «Я-телесного» в психологических исследованиях // Психология телесности: теоретические и практические исследования. Пенза: ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2009. С. 33–38.*

десятилетия. На первом этапе были отобраны публикации авторитетных специалистов в области изучения образа тела со значительным числом публикаций по теме и высокими индексами цитирования. Выбирались публикации в изданиях, традиционно уделяющих много внимания исследованиям в этом направлении. Наибольшее число работ было взято из журнала "Body image", специально созданного для освещения проблематики телесности. На втором этапе мы проследили исторические изменения в построении рассматриваемого конструкта, а также проанализировали основные области, в которых «позитивный образ тела» выступает базовой научной категорией.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Предпосылки становления конструкта «позитивный образ тела»

На определенном этапе в психологии произошел выход на новые модели понимания человека. Ключевые направления, составившие методологические ресурсы рассматриваемого феномена, – гуманистическая психология и позитивная психология. Их объединяет то, что они построены на учете сильных сторон человека, его психологического благополучия и физического здоровья.

Гуманистическая психология делает акцент на необходимости безусловного принятия для улучшения благополучия индивидуума. Применительно к изучению образа тела безусловное принятие подразумевает, что люди усваивают идею того, что их тела приняты и любимы «как есть» значимыми людьми и не воспринимаются обществом в целом негативно. Гуманистическая психология также предложила мотивы самореализации и трансцендентности, которые предполагают выход за пределы внешнего вида и физической формы тела в его духовном значении.

Позитивная психология – это более поздняя, основанная на ресурсах личности дисциплина, которая имеет много общего с гуманистической психологией. Хотя исследование позитивных психологических конструктов проводилось и ранее, появление позитивной психологии активизировало и расширило изучение сильных сторон человека в различных областях науки и клинической практики. Сторонники этого подхода утверждают, что устранение отрицательных или неадаптивных характеристик при отсутствии обучения положительным и адаптивным характеристикам создает промежуточное психическое здоровье, характеризующееся отсутствием патологии, но также и отсутствием жизненных сил [4]. В контексте этого направления предлагается рассматривать внутренний мир личности через такие характеристики, как вовлеченность, благодарность, сострадание. Приверженцы позитивной психологии утверждают, что положительные характеристики могут не отражать отсутствие отрицательных характеристик. Поэтому стимулирование положительного аффекта терапевтически более полезно, чем просто снижение отрицательного аффекта. Эта идея в целом относится и к «продвижению» позитивного образа тела.

Нельзя не упомянуть о влиянии восточных практик на концептуализацию рассматриваемого понятия. В этом

отношении особенно велико значение буддизма, указывающего на ценность того, чтобы помнить о внутренних переживаниях, принимать эти внутренние переживания, не пытаясь изменить их, воспринимать их, как ценность. Когда такое гибкое мышление активируется в контексте позитивного образа тела, угроза для образа тела понимается как ограниченная во времени и не является истинной в абсолютном смысле. Такое мышление является важной предпосылкой движения в направлении ценности тела.

T.L. Tylka и N.L. Wood-Barcalow отмечают, что главной вехой на пути становления нового объекта психологического исследования стало издание в 2002 году справочника "Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice"³, призвавшего исследователей сконцентрироваться на изучении позитивного образа тела. Другая веха на этом пути – начало издания журнала "Body Image: An International Journal of Research", среди целей которого значится исследование факторов и механизмов формирования позитивного образа тела, изучение того влияния, которое он оказывает на личность и жизнедеятельность человека, а также поиск возможных технологий его формирования⁴.

На определенном этапе исследователи были склонны «деконструировать» образ тела. Преобладало понимание образа тела как компонента расстройств пищевого поведения, особенно нервной анорексии и нервной булимии. В определенном отношении эти усилия оказались плодотворными, так как были сформулированы многие провоцирующие неудовлетворенность факторы (например, интернализация стереотипа стройного тела) и последствия формирования негативного образа тела (расстройства пищевого поведения), в ряде исследований представлен гендерный аспект неудовлетворенности телом [5].

Концепция позитивного образа тела T.F. Cash

Первоначальный подход к операционализации позитивного образа тела был довольно узко сосредоточен на инструментах, основанных на удовлетворенности телом. Позитивный и негативный образ тела были двумя полюсами одного континуума. Такой подход способствовал раннему пониманию и измерению того, что может составлять положительный образ тела.

К примеру, танцевальными терапевтами было выделено три признака здорового образа тела и, как их противоположность, – три признака негативного образа тела. К «здоровым» признакам отнесены: подвижность как возможность изменения образа тела под влиянием внутренних ощущений, внутренних психических событий и внешних ситуаций; реалистичность образа тела – совпадение субъективного и объективного вариантов; трехмерность – объемность образа и признание всех его сторон [6].

Особая заслуга в продвижении позитивного образа тела принадлежит T.F. Cash и его коллегам. Ученый

³Cash T.F., Pruzinsky T. *Future challenges for body image theory, research, and clinical practice // Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice. New York: Guilford, 2002. P. 509–516.*

⁴Cash T.F. *Body image: Past, present, and future // Body Image. 2004. № 1. P. 1–5. DOI: [10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1).*

выделял позитивный образ тела как будущее направление исследований в первом издании сборника "Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice"⁵ и вместе с коллегами провел первое исследование, документирующее позитивный образ тела как уникальную конструкцию.

Уже первые исследования позволили опровергнуть распространенные представления о том, что большинство женщин не нравятся их тела, а образ тела отрицательно влияет на их благополучие, а также обнаружить определенные гендерные различия в образе тела. Так, в исследовании аспектов положительного и отрицательного влияния образа тела на качество жизни женщин все без исключения студентки колледжа сообщили о преобладании положительных, нежели отрицательных последствий влияния образа тела на 19 изученных областей жизни [7].

Во втором исследовании T.F. Cash с соавторами обнаружили, что как для женщин, так и для мужчин качество образа тела имеет обратные корреляции с неудовлетворенностью телом, отрицательными эмоциями в различных ситуационных контекстах и самооценкой. Этот феномен получил название «дисфункциональная переоценка внешности» и оказался неразрывно связан с самооценкой [8].

В 2005 году в исследованиях T.F. Cash и его коллег начал фигурировать новый конструкт «позитивное рациональное принятие», включающий в себя участие в адаптивных умственных и поведенческих действиях, таких как позитивный уход за собой и рациональный разговор с самим собой, которые отражают принятие угроз, связанных с образом тела [9]. В случае угроз люди с высоким положительным рациональным принятием могут напомнить сами себе о своих хороших качествах и сказать себе, что ситуация пройдет или может быть не такой важной. Положительное рациональное принятие было связано с позитивным психологическим функционированием, хотя в большей степени это касается женщин, чем мужчин.

Структурные компоненты позитивного образа тела и направления изучения на современном этапе

На основе названных работ в 2010-х годах позитивный образ тела был представлен как феномен с уникальными свойствами, качественно отличный от негативного образа тела и нормативного недовольства телосложением. T.L. Тулка с коллегами предложили модель, отражающую уникальные аспекты позитивного образа тела у женщин, с помощью которых женщины интерпретируют и усваивают информацию о своем теле. Эта модель появилась на основе информации, сообщенной участниками интервьюирования. На основе проведенного эмпирического исследования авторами было предложено одно из первых развернутых определений позитивного образа тела. Определение стало своеобразным итогом применения «смешанных» методов исследования (с качественными и количественными компонентами), в том числе интервьюирования, среди женщин колледжа, поддерживающих позитивное отношение к телу, а также

среди специалистов – исследователей образа тела и клинических экспертов. Согласно данному определению, позитивный образ тела – это всеобъемлющая любовь и уважение к телу, которое позволяет людям ценить уникальную красоту своего тела и функций, которые оно выполняет для них; принимать и даже восхищаться своим телом, включая те аспекты, которые не соответствуют идеализированным изображениям; чувствовать себя красивым, комфортным, уверенным и довольным своим телом, что часто отражается как внешнее сияние, или «свечение»; подчеркивать преимущества своего тела, а не останавливаться на недостатках; интерпретировать поступающую информацию защитным образом, когда большая часть положительной информации является интернализированной, а большая часть отрицательной информации отклоняется или пересматривается [5].

Несмотря на то, что это было только рабочее определение, намечилось генеральное направление исследований. Однако в определенной степени данное понятие оказалось уязвимым. Уязвимость заключалась в объеме предложенного понятия ввиду обнаруживающейся гендерной специфичности и его социальной обусловленности. Самими исследователями под сомнение поставлена применимость разработанного конструкта в отношении мужчин, людей не из западных стран, пожилых женщин и т. д. Хотя многие аспекты этого определения независимо наблюдались у девочек-подростков и мальчиков из Швеции, афроамериканских девочек из Соединенных Штатов, а также девушек-аборигенок из Канады [10].

Особый вклад в изучение позитивного образа тела внесли исследователи, занимающиеся профилактикой пищевых расстройств. Показано, что позитивный образ тела профилирует расстройства пищевого поведения [11], что на формирование позитивного образа тела влияют семейные факторы и установки [12], были выдвинуты гипотезы о возрастных аспектах развития изучаемого феномена [13]. Одна из стратегий предотвращения возникновения расстройств пищевого поведения заключается в том, чтобы стимулировать положительный образ тела как способ обойти развитие отрицательного образа тела. В контексте профилактики расстройств пищевого поведения позитивный образ тела концептуализирован как включающий самооценку и благодарность за функциональность и разнообразный внешний вид тела [14; 15].

Вслед за отказом от идеи противопоставления негативного и позитивного образов тела, характерной для работ, выполненных в XX веке, начались поиски концепции, позволяющей ответить на вопрос, что из себя представляет позитивный образ тела и какую он имеет структуру. Концепция "Body appreciation" (признательности по отношению к телу) начала разрабатываться в работах R. Striegel-Moore с соавторами⁶ [18].

Несколько лет спустя L. Avalos с коллегами разработали шкалу для оценки признательности по отношению к телу и выделили в позитивном образе тела следующие

⁵Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice / eds. T.F. Cash, T. Pruzinsky. New York: Guilford, 2002. 1415 p.

⁶Striegel-Moore R., Cachelin F.M. Body image concerns and disordered eating in adolescent girls: Risk and protective factors // Beyond appearance: A new look at adolescent girls. Washington: American Psychological Association, 1999. P. 85–108. DOI: [10.1037/10325-003](https://doi.org/10.1037/10325-003).

составляющие: благоприятное мнение о теле независимо от фактического внешнего вида; принятие тела, несмотря на его вес, форму и несовершенства; уважение к телу, участие в его потребностях и реализация здорового поведения; защита тела путем отказа от нереалистичных образов, изображенных в СМИ [16].

Исследования показали, что признательность по отношению к телу связана с высокой самооценкой [17], психологическим благополучием, заботой о теле и уменьшением симптомов расстройств пищевого поведения [16] и менее традиционной идеологией женственности [18].

J. Lobera и P. B. Rios обследовали 312 испанских подростков и обнаружили, что признательность по отношению к телу связана с более низким индексом массы тела, меньшим стрессом и социальной изоляцией, высокой самооценкой и адаптивностью, причем у девочек уровень признательности по отношению к телу ниже по сравнению с мальчиками [19].

Во взрослых выборках вопрос о гендерных различиях остался нерешенным: индонезийские мужчины обнаруживают больший уровень признательности по отношению к телу [20], а в группе британцев гендерных различий нет [17]. Таким образом, мы можем заключить, что существуют кросс-культурные различия в рассматриваемой области.

N. Piran и ее коллеги исследовали образ тела девочек и женщин и показали, что положительный опыт взаимодействия тела с миром связан с радостью, функциональностью, самоподдержкой, при этом были выделены три аспекта такого взаимодействия: физическая свобода, ментальная свобода и социальная сила [12].

Параллельно с концептуализацией понятия «позитивный образ тела» были начаты исследования эффективности программ, помогающих девочкам и женщинам в развитии навыков диалога с телом и противостояния социальному давлению, в том числе давлению разговоров о весе и диетах, например, на женских форумах [21]. В рамках исследований эффективности коррекционно-развивающих программ особое внимание уделяется воз-

можности укреплять позитивный образ тела подросткам в клинических группах, например с ожирением [22], и подростков, не имеющих клинических нарушений [23].

Исследование, проведенное в Австралии на группе зрелых женщин, показало, что позитивный образ тела связан с возрастом, в то время как недовольство телом не имеет такой взаимосвязи, т. е. рассматриваемые конструкции не являются оборотными сторонами одной медали. С возрастом недовольство телом у женщин возрастает, но они могут выразить признательность к телу другими способами [24].

Итак, на определенном этапе произошла трансформация представлений об образе тела. Изначально образ тела делился дихотомически, при этом образовалась классификация несводимых одного к другому понятий: негативный образ тела и позитивный образ тела. Основанием деления, являющимся в то же время видовым отличием двух представлений, стало представление о теле как ценности. В настоящее время проводятся исследования, оценивающие отдельные параметры позитивного образа тела, например гибкость [25].

Ниже предложена схема, показывающая современную трактовку позитивного образа тела (рис. 1). Уже из простого перечисления этих параметров видно, что позитивный образ тела как уникальная многомерная конструкция включает в себя намного больше, чем удовлетворение телом или оценку внешнего вида.

В настоящее время одно из важнейших направлений в исследованиях позитивного образа тела – это апробация новых профилактических и коррекционных программ в этой области. Например, в 2016–2018 годах в Норвегии в 30 средних школах реализовывалась краткосрочная профилактическая программа, направленная на формирование здорового образа тела и профилактику неупорядоченного питания среди старшеклассников. Результаты работы показали, что даже краткосрочная профилактическая программа имеет положительный эффект. Особенно это касается девочек-подростков [26; 27].

Взаимосвязь между позитивным образом тела, неудовлетворенностью телом и возрастом. Выражается как возможность одновременно испытывать некоторый уровень неудовлетворенности телом, но также ценить и уважать тело

Идентификация группы людей, продемонстрировавших уникальный паттерн «превосходного самочувствия». Они удовлетворены внешним видом, редко выражают недовольство в отношении тела и чувствуют, что их образ тела благоприятно влияет на качество их жизни

Гибкость образа тела, выражаемая в осознании негативных эмоций в отношении тела, готовности принимать и испытывать ощущения, чувства, мысли о своем теле, не пытаюсь изменить их интенсивность и частоту

Уникальная связь позитивного образа тела с благополучием, ассоциации с самочувствием, заботой о себе и пищевым поведением

Рис. 1. Составляющие позитивного образа тела

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫВОДЫ

Концептуализация понятия «позитивный образ тела» основывается на гуманистической и позитивной психологии, которые позволили операционализировать основные конструкты; разработать вмешательства для укрепления осознанной связи с собственным телом; интегрировать особую философию, основанную на принятии тела; переместить образ тела за пределы внешнего вида для инкапсуляции других измерений отношения к телу, таких как функциональность тела.

В концептуальном плане за последние два десятилетия был сделан очень важный шаг. Позитивный образ тела определен как уникальная многомерная конструкция, отличная от негативного образа тела. В первую очередь это означает, что позитивный образ тела не находится в том же континууме, что и негативный образ тела. Градации «больше – меньше» здесь неприменимы. Разными авторами и исследователями показано, что эти образы не совсем зеркальны. Возможно, имеет смысл говорить не о позитивном, а о многомерном образе тела.

Анализ основных направлений исследований концепта «позитивный образ тела» в зарубежной литературе позволяет выделить ряд наиболее популярных дискурсов в этой области. Большая часть работ сосредоточена на поиске факторов, влияющих на формирование позитивного образа тела, в частности, анализу подвергается способность индивидуумов противостоять негативным стереотипам, транслируемым СМИ. Общая тенденция современной прикладной психологии – краткосрочные программы. В работах, описывающих структуру позитивного образа тела, авторы оперируют такими понятиями, как гибкость, принятие, восприятие тела как ценности.

Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ, проект № 20-013-00110.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Pullmer R., Coelho J.S., Zaitsoff S.L. Kindness begins with yourself: The role of self-compassion in adolescent body satisfaction and eating pathology // *International Journal of Eating Disorders*. 2019. Vol. 52. № 7. P. 809–816.
2. Watson H.J., Joyce T., French E., Willan V., Kane R.T., Tanner-Smith E.E., McCormack J., Dawkins H., Hoiles K.J., Egan S.J. Prevention of eating disorders: A systematic review of randomized, controlled trials // *The International Journal of Eating Disorders*. 2016. Vol. 49. № 9. P. 833–862.
3. Каминская Н.А., Айламазян А.М. Исследования образа физического «Я» в различных психологических школах // *Национальный психологический журнал*. 2015. № 3. С. 45–55.
4. Seligman M., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: an introduction // *The American psychologist*. 2000. Vol. 55. № 1. P. 5–14. DOI: [10.1037/0003-066X.55.1.5](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5).
5. Wood-Barcalow N.L., Tylka T.L., Augustus-Horvath C.L. “But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women // *Body Image*. 2010. Vol. 7. № 2. P. 106–116.
6. Rice J.B., Hardenbergh M., Hornyak L.M. Disturbed Body Image in Anorexia Nervosa: Dance // *Movement Therapy Interventions. Experiential Therapies for Eating Disorders*. New York: The Guilford Press, 1989. P. 252–278.
7. Cash T.F., Fleming E.C. The impact of body image experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory // *International Journal of Eating Disorders*. 2002. Vol. 31. № 4. P. 455–460. DOI: [10.1002/eat.10033](https://doi.org/10.1002/eat.10033).
8. Cash T.F., Jakatdar T.A., Williams E.F. The Body Image Quality of Life Inventory: Further validation with college men and women // *Body Image*. 2004. Vol. 1. № 3. P. 279–287. DOI: [10.1016/S1740-1445\(03\)00023-8](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00023-8).
9. Cash T.F., Santos M.T., Williams E.F. Coping with body-image threats and challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory // *Journal of Psychosomatic Research*. 2005. Vol. 58. № 2. P. 191–199. DOI: [10.1016/j.jpsychores.2004.07.008](https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.07.008).
10. Tylka T.L., Wood-Barcalow N.L. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition // *Body Image*. 2015. Vol. 14. P. 118–129. DOI: [10.1016/j.bodyim.2015.04.001](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001).
11. Piran N. New possibilities in the prevention of eating disorders: The introduction of positive body image measures // *Body Image*. 2015. Vol. 14. P. 146–157. DOI: [10.1016/j.bodyim.2015.03.008](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.008).
12. Damiano S.R., Gregg K.J., Spiel E.C., McLean S.A., Wertheim E.H., Paxton S.J. Relationships between body size attitudes and body image of 4-year-old boys and girls, and attitudes of their fathers and mothers // *Journal of Eating Disorders*. 2015. Vol. 3. Article number 16.
13. Smolak L. Body image in children and adolescents: Where do we go from here? // *Body Image*. 2004. Vol. 1. № 1. P. 15–28. DOI: [10.1016/S1740-1445\(03\)00008-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00008-1).
14. Piran N., Carter W., Thompson S., Pajouhandeh P. Powerful girls: A contradiction in terms? Young women speak about the experience of growing up in a girl’s body // *Ways of knowing in and through the body: Diverse perspectives on embodiment*. Welland: Soleil Publishin, 2002. P. 206–210.
15. Piran N., Teall T. The developmental theory of embodiment // *Preventing eating-related and weight-related disorders*. Ontario: Wilfrid Laurier University Press, 2012. P. 169–197.
16. Avalos L., Tylka T.L., Wood-Barcalow N. The Body Appreciation Scale: development and psychometric evaluation // *Body Image*. 2005. Vol. 2. № 3. P. 285–297. DOI: [10.1016/j.bodyim.2005.06.002](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002).
17. Swami V., Airs N., Chouhan B., Leon M.A.P., Towell T. Are there ethnic differences in positive body image among female British undergraduates? // *European Psychologist*. 2009. Vol. 14. № 4. P. 288–296. DOI: [10.1027/1016-9040.14.4.288](https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.4.288).
18. Swami V., Abbasnejad A. Associations between femininity ideology and body appreciation among British female undergraduates // *Personality and Individual Differences*. 2010. Vol. 48. № 5. P. 685–687. DOI: [10.1016/j.paid.2009.12.017](https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.12.017).
19. Lobera I.J., Rios P.B. Spanish version of the body appreciation scale (BAS) for adolescents // *Spanish Journal of Psychology*. 2011. Vol. 14. № 1. P. 411–420. DOI: [10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.37](https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.37).
20. Swami V., Jaafar J.L. Factor structure of the body appreciation scale among Indonesian women and men:

- Further evidence of a two-factor solution in a nonwestern population // *Body Image*. 2012. Vol. 9. № 4. P. 539–542. DOI: [10.1016/j.bodyim.2012.06.002](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.06.002).
21. Nichter M. *Fat talk: What girls and their parents say about dieting*. Cambridge: Harvard University Press, 2001. 202 p.
 22. Sjoberg R.L., Nilsson K.W., Leppert J. Obesity, shame and depression in school-aged children: a population-based study // *Pediatrics*. 2005. Vol. 116. № 3. P. E389–E392. DOI: [10.1542/peds.2005-0170](https://doi.org/10.1542/peds.2005-0170).
 23. Tiggemann M. The impact of adolescent girls' life concerns and leisure activities on body dissatisfaction, disordered eating, and self-esteem // *Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*. 2001. Vol. 162. № 2. P. 133–142. DOI: [10.1080/00221320109597955](https://doi.org/10.1080/00221320109597955).
 24. Tiggemann M., McCourt A. Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction // *Body Image*. 2013. Vol. 10. № 4. P. 624–627. DOI: [10.1016/j.bodyim.2013.07.0033](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.0033).
 25. Rogers C.B., Webb J.B., Jafari N. A systematic review of the roles of body image flexibility as correlate, moderator, mediator, and in intervention science (2011–2018) // *Body Image*. 2018. Vol. 27. P. 43–60.
 26. Sundgot-Borgen C., Friberg O., Kolle E., Engen K.M.E., Sundgot-Borgen J., Rosenvinge J.H., Pettersen G., Torstveit M.K., Piran N., Bratland-Sanda S. The healthy body image (HBI) intervention: Effects of a school-based cluster-randomized controlled trial with 12-months follow-up // *Body Image*. 2019. Vol. 29. P. 122–131. DOI: [10.1016/j.bodyim.2019.03.007](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.007).
 27. Sundgot-Borgen C., Bratland-Sanda S., Engen K.M.E., Pettersen G., Friberg O., Torstveit M.K., Kolle E., Piran N., Sundgot-Borgen J., Rosenvinge J.H. The Norwegian healthy body image programme: study protocol for a randomized controlled school-based intervention to promote positive body image and prevent disordered eating among Norwegian high school students // *BMC Psychol*. 2018. Vol. 6. № 1. Article number 8. DOI: [10.1186/s40359-018-0221-8](https://doi.org/10.1186/s40359-018-0221-8).
- REFERENCES**
1. Pullmer R., Coelho J.S., Zaitsoff S.L. Kindness begins with yourself: The role of self-compassion in adolescent body satisfaction and eating pathology. *International Journal of Eating Disorders*, 2019, vol. 52, no. 7, pp. 809–816.
 2. Watson H.J., Joyce T., French E., Willan V., Kane R.T., Tanner-Smith E.E., McCormack J., Dawkins H., Hoi-les K.J., Egan S.J. Prevention of eating disorders: A systematic review of randomized, controlled trials. *The International Journal of Eating Disorders*, 2016, vol. 49, no. 9, pp. 833–862.
 3. Kaminskaya N.A., Aylamazyan A.M. Studies of the body image in various psychological approaches. *Natsionalnyy psikhologicheskii zhurnal*, 2015, no. 3, pp. 45–55.
 4. Seligman M., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: an introduction. *The American psychologist*, 2000, vol. 55, no. 1, pp. 5–14. DOI: [10.1037/0003-066X.55.1.5](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5).
 5. Wood-Barcalow N.L., Tylka T.L., Augustus-Horvath C.L. “But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 2010, vol. 7, no. 2, pp. 106–116.
 6. Rice J.B., Hardenbergh M., Hornyak L.M. Disturbed Body Image in Anorexia Nervosa: Dance. *Movement Therapy Interventions. Experiential Therapies for Eating Disorders*. New York, The Guilford Press Publ., 1989, pp. 252–278.
 7. Cash T.F., Fleming E.C. The impact of body image experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 2002, vol. 31, no. 4, pp. 455–460. DOI: [10.1002/eat.10033](https://doi.org/10.1002/eat.10033).
 8. Cash T.F., Jakatdar T.A., Williams E.F. The Body Image Quality of Life Inventory: Further validation with college men and women. *Body Image*, 2004, vol. 1, no. 3, pp. 279–287. DOI: [10.1016/S1740-1445\(03\)00023-8](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00023-8).
 9. Cash T.F., Santos M.T., Williams E.F. Coping with body-image threats and challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 2005, vol. 58, no. 2, pp. 191–199. DOI: [10.1016/j.jpsychores.2004.07.008](https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.07.008).
 10. Tylka T.L., Wood-Barcalow N.L. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 2015, vol. 14, pp. 118–129. DOI: [10.1016/j.bodyim.2015.04.001](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001).
 11. Piran N. New possibilities in the prevention of eating disorders: The introduction of positive body image measures. *Body Image*, 2015, vol. 14, pp. 146–157. DOI: [10.1016/j.bodyim.2015.03.008](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.008).
 12. Damiano S.R., Gregg K.J., Spiel E.C., McLean S.A., Wertheim E.H., Paxton S.J. Relationships between body size attitudes and body image of 4-year-old boys and girls, and attitudes of their fathers and mothers. *Journal of Eating Disorders*, 2015, vol. 3, article number 16.
 13. Smolak L. Body image in children and adolescents: Where do we go from here? *Body Image*, 2004, vol. 1, no. 1, pp. 15–28. DOI: [10.1016/S1740-1445\(03\)00008-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00008-1).
 14. Piran N., Carter W., Thompson S., Pajouhandeh P. Powerful girls: A contradiction in terms? Young women speak about the experience of growing up in a girl's body. *Ways of knowing in and through the body: Diverse perspectives on embodiment*. Welland, Soleil Publ., 2002, pp. 206–210.
 15. Piran N., Teall T. The developmental theory of embodiment. *Preventing eating-related and weight-related disorders*. Ontario, Wilfrid Laurier University Press Publ., 2012, pp. 169–197.
 16. Avalos L., Tylka T.L., Wood-Barcalow N. The Body Appreciation Scale: development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2005, vol. 2, no. 3, pp. 285–297. DOI: [10.1016/j.bodyim.2005.06.002](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002).
 17. Swami V., Airs N., Chouhan B., Leon M.A.P., Towell T. Are there ethnic differences in positive body image among female British undergraduates? *European Psychologist*, 2009, vol. 14, no. 4, pp. 288–296. DOI: [10.1027/1016-9040.14.4.288](https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.4.288).
 18. Swami V., Abbasnejad A. Associations between femininity ideology and body appreciation among British female undergraduates. *Personality and Individual Differences*, 2010, vol. 48, no. 5, pp. 685–687. DOI: [10.1016/j.paid.2009.12.017](https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.12.017).
 19. Lobera I.J., Rios P.B. Spanish version of the body appreciation scale (BAS) for adolescents. *Spanish Journal*

- of *Psychology*, 2011, vol. 14, no. 1, pp. 411–420. DOI: [10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.37](https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.37).
20. Swami V., Jaafar J.L. Factor structure of the body appreciation scale among Indonesian women and men: Further evidence of a two-factor solution in a nonwestern population. *Body Image*, 2012, vol. 9, no. 4, pp. 539–542. DOI: [10.1016/j.bodyim.2012.06.002](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.06.002).
 21. Nichter M. *Fat talk: What girls and their parents say about dieting*. Cambridge, Harvard University Press Publ., 2001. 202 p.
 22. Sjoberg R.L., Nilsson K.W., Leppert J. Obesity, shame and depression in school-aged children: a population-based study. *Pediatrics*, 2005, vol. 116, no. 3, pp. E389–E392. DOI: [10.1542/peds.2005-0170](https://doi.org/10.1542/peds.2005-0170).
 23. Tiggemann M. The impact of adolescent girls' life concerns and leisure activities on body dissatisfaction, disordered eating, and self-esteem. *Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 2001, vol. 162, no. 2, pp. 133–142. DOI: [10.1080/00221320109597955](https://doi.org/10.1080/00221320109597955).
 24. Tiggemann M., McCourt A. Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, 2013, vol. 10, no. 4, pp. 624–627. DOI: [10.1016/j.bodyim.2013.07.0033](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.0033).
 25. Rogers C.B., Webb J.B., Jafari N. A systematic review of the roles of body image flexibility as correlate, moderator, mediator, and in intervention science (2011–2018). *Body Image*, 2018, vol. 27, pp. 43–60.
 26. Sundgot-Borgen C., Friborg O., Kolle E., Engen K.M.E., Sundgot-Borgen J., Rosenvinge J.H., Pettersen G., Torstveit M.K., Piran N., Bratland-Sanda S. The healthy body image (HBI) intervention: Effects of a school-based cluster-randomized controlled trial with 12-months follow-up. *Body Image*, 2019, vol. 29, pp. 122–131. DOI: [10.1016/j.bodyim.2019.03.007](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.007).
 27. Sundgot-Borgen C., Bratland-Sanda S., Engen K.M.E., Pettersen G., Friborg O., Torstveit M.K., Kolle E., Piran N., Sundgot-Borgen J., Rosenvinge J.H. The Norwegian healthy body image programme: study protocol for a randomized controlled school-based intervention to promote positive body image and prevent disordered eating among Norwegian high school students. *BMC Psychol*, 2018, vol. 6, no. 1, article number 8. DOI: [10.1186/s40359-018-0221-8](https://doi.org/10.1186/s40359-018-0221-8).

CONCEPTUALIZATION OF A POSITIVE BODY IMAGE IN CONTEMPORARY STUDIES

© 2021

K.N. Belogai, PhD (Psychology), assistant professor of Chair of Acmeology and Developmental Psychology
Yu.V. Borisenko, PhD (Psychology), assistant professor of Chair of Acmeology and Developmental Psychology
N.A. Bugrova, PhD (Philosophy), assistant professor of Chair of Acmeology and Developmental Psychology
Kemerovo State University, Kemerovo (Russia)

Keywords: body image; positive body image; body image structure; factors of formation of body image; positive psychology; eating behavior.

Abstract: Positive body image is a construct that has actively been formed in the last two decades. Its appearance in the psychological discourse was a kind of response to the spreading of the practice of studying the body image from the point of view of pathology in the context of clinical studies of the second half of the XX century. Currently, the world has accumulated some experience in studying a positive body image, which is especially relevant in the pandemic era. The paper analyzes contemporary foreign publications considering a positive body image published in English-language journals on developmental, clinical, and social psychology from 2001 to 2021. The research allows monitoring the transformation of the studied construct in the context of humanistic and positive psychology that considers the body image both through the concept of appearance and through such definition as body functionality. The emphasis on the functionality within the analysis of the embodiment problematics allowed shifting the focus of the psychologists' attention from the strategies of object attitude to a body to the strategies of taking care of a body as a value. The authors highlight the key areas of studying a positive body image at the current stage of development of science: the characteristics of a structure and components of the phenomenon under the study; the search for the sociocultural, family, and individual-psychological factors influencing the formation of positive body image; the assessment of the efficiency of prevention and correction programs aimed at the promotion of healthy body image; the analysis of positive body image as a recourse of a personality in the pandemic epoch.